



מועצה אזורית הגלבוע



העמותה לותיקי הגלבוע



מרכז דורות בגלבוע

2025-2026

שנת חוגים ופעילויות תשפ"ו



לוח חופשות בדורות בגלבוע לשנת תשפ"ו

ראש השנה - 22-24.9 כיפור וסוכות - 1.10 עד 14.10

חנוכה - 16-22.12 פורים - 3-4.3 פסח - 8.4 - 25.3

יום השואה - 14.4 אירוע ליום השואה (לא ייתקיימו חוגים)

יום העצמאות - 21-22.5 חג שבועות - 21-22.5

תוכן עניינים

ברכות	4 - 5
מידע כללי ומחירים	6 - 7
חוגי יום א'	7 - 14
חוגי יום ב'	14 - 18
חוגי יום ג'	18 - 22
חוגי יום ד'	22 - 26
חוגי יום ה'	26 - 29
טיולים	30
חדר הכושר	31 - 32
מרכז היום	33
תמיכה ותוכניות לניצולי שואה	34
קהילה כפרית תומכת	35
התנדבות בעמותה	36
היחידה לדמנציה ואלצהיימר	37
היחידה ליעוץ אזורי	38
שירותים נוספים בעמותה	39
לוח פעילות מלא	40 - 41
עוד ממיטב בדורות בגלבוע	42

דורות בגלבו הוקם במיוחד עבורכן ועבורכם בני הגיל השלישי מתוך מטרה להציע מגוון עשיר של פעילויות תרבות, העשרה ופנאי, התורמות לחיזוק הגוף, לטיפול החשיבה ולחיזוק הקשרים החברתיים. מועצה אזורית הגלבו רואה בכם נכס יקר ופועלת כל העת להרחיב את היצע הפעילויות כך שיגיע לכלל תושבי המועצה מהקיבוצים, המושבים, הכפרים הערביים, היישובים הקהילתיים ויישובי תענך. **"דורות בגלבו"** נועד להיות עבורכם בית חם, מכיל ותומך, כזה שמקבל כל אחד ואחת בברכה.

ברצוני להודות מעומק הלב לצוות המקצועי שמוביל את המקום באהבה, במסירות ובמקצועיות.

עם פתיחת שנת הפעילות תשפ"ו, אני מאחל לכם בריאות, חיוניות, והנאה רבה מהמגוון הרחב של החוגים והפעילויות שבחברת.

שלכם,
דני עטר
ראש המועצה

ותיקות וותיקי "דורות בגלבו" שלום,

כאשר אנו פותחים שנה חדשה של פעילויות וחוגים בעמותת "דורות בגלבו", אני רוצה לנצל את ההזדמנות לשתף אתכם במחשבות על התקופה המאתגרת בה אנו נמצאים. אין ספק שהמצב הביטחוני והכללי שאנו חווים בימים אלו אינו פשוט. רבים מאיתנו, שהיו בין בוני הארץ ולוחמיה, חוו תקופות קשות בעבר ויודעים עד כמה חשובה תחושת האחדות והחוזק הפנימי בשעות שכאלו.

עם זאת, אני מבקש להביע אופטימיות וחזון לימים טובים יותר. בכל יום מחדש אנו רואים את הכוח שבקהילה, את הרוח הבלתי נכנעת ואת הרצון להמשיך וליצור חיים מלאי משמעות ותוכן, גם מול האתגרים הגדולים ביותר.

החוגים והפעילויות שאנו מציעים השנה נועדו לתת מענה לצרכים השונים של כולכם, ולהוות מקום למפגש, ללמידה ולצמיחה משותפת. חשוב לי להדגיש שהעמותה שלנו אינה רק מקום של פעילות חברתית או תרבותית, אלא בית חם ותומך לכל אחת ואחד מכם. צוות העובדים והמתנדבים המסורים של "דורות בגלבו" תחת שרביטו של מנכ"ל העמותה, איציק חנם, וחברי ועד המנהל של העמותה, עמלים ללא לאות לאפשר את כלל הפעילויות. הייחודיות המופלאה הזו תוסיף ותהיה נר לרגלינו.

בזכותכם, בזכות התמיכה ההדדית והחוסן הפנימי של כל אחת ואחד מכם, אני מאמין שנוכל לעבור גם את התקופה הזו ולצאת ממנה מחוזקים יותר. אנחנו כאן בשבילכם, לכל שאלה, לכל צורך ולכל תמיכה שתזדקקו לה.

מאחל שנת פעילות פורייה, שנה של שקט וביטחון וחזרתם במהרה של כל החטופים והחטופים.

חיים שלוש
יו"ר העמותה

שנת פעילות חדשה במרכז "דורות בגלבוע", ולמרות האתגרים המורכבים והמלחמה המכבידה על חיינו, אנו פותחים את השנה בתקווה ובאחדות, עם תחושת מחויבות עמוקה להמשיך להעניק ולתמוך בכל חברי הקהילה. המרכז שלנו מהווה עבורכם מקום מפגש חמים ותומך, ומציע מגוון רחב של פעילויות ושירותים. הקתדרה החברתית מציעה שפע של חוגים ופעילויות העוסקות בהרחבת אופקים, במרכז היום תקבלו תמיכה טיפולית וחברתית, ובחדר הכושר ניתנת הזדמנות לשמור על בריאות וכושר גופני. כל אלה ועוד מהווים את לב העשייה שלנו ומסייעים לשיפור איכות החיים של ותיקי הגלבוע והסביבה.

בשנה הקרובה, כמו בכל שנה, יימשכו החוגים הקיימים ויועשרו בחוגים חדשים ומגוונים. אנו גאים להציע פעילויות העוסקות בנושאים מרתקים ומעשירים: סדנאות אמנות ויצירה, שיעורים בהיסטוריה ובפילוסופיה, מכלול אמנויות הבמה - תיאטרון, ריקוד, מקהלה, חליליות, כלי הקשה וכן שיעורי התעמלות ובריאות. החוגים הללו נועדו להציע לכם כלים חדשים ולהעשיר את עולמכם הפנימי, בעודנו שואפים ליצור חוויות משמעותיות ולחזק קשרים חברתיים, גם בשעת מבחן זו.

המרכז בגן נר ימשיך לשמש עבורכם מקום שבו תוכלו להתנתק במעט מהמציאות הקשה ולפנות זמן ללמידה, יצירה, בריאות וחדווה. כאן תוכלו למצוא מקום מלא חום, התחדשות, ריפוי ותמיכה הדדית. בעיצומה של התקופה המאתגרת, ליבנו עם החטופים ועם משפחותיהם. אנו לא שוכחים את הלוחמים, את כל מי שנמצא בשדה הקרב, ומשפחותיהם. תפילתנו העמוקה היא לחזרתם המהירה של כלל החטופים, ולשלום הלוחמים והלוחמות השומרים עלינו.

רק נבקש שתהיה שנה זו שנה של תיקון ושל ריפוי, שנת תקווה והתחדשות, ושנזכה לשלום וביטחון בכל תחום. מי ייתן ונמצא בנו כוח ועוז להמשיך יחד, לשאוף קדימה ולהביא לשנה מלאה בהצלחות, בריאות ושמחה. אנו כאן, כלל צוות העמותה ומערך המתנדבים המסור, בכדי לתמוך, להקשיב וללוות אתכם, ותיקים ויקרים. ברכת שנת פעילות פוריה.

יצחק חנם
מנכ"ל

מידע כללי לשנת תשפ"ו

פתיחה: ח' באלול תשפ"ה 1.9.25 סיום: 30.6.2026

טבלת עלויות: לבחירתכם תוכנית מגוונת של חוגים ופעילויות. התשלום עבור השתתפות פעילה הינו מהנמוכים ביותר, ובנוי כך שכל שתבחרו ביותר פעילויות, כך סבסוד העמותה יעלה ועלות כל חוג תרד משמעותית!

בנוסף לכך, כל הנדרש להסעה אל העמותה וממנה לפעילויות השונות **בקתדרה, ייזכה לה ללא עלות!!!** עם זאת, בשל עליות המחירים במשק ולשם שמירה על איכות הקתדרה החברתית, נאלצנו להעלות את מחירי החוגים לשנה זו (מחירי החוגים בקתדרה לא הועלו בשנתיים האחרונות). שנת פעילות פוריה ומהנה לכולכם.

מס' החוגים	דמי חבר דורות	עלות החוגים לשנה	סה"כ לשנה	עלות כל חוג לשנה	עלות למפגש	הערות
1	1320 ₪	280 ₪	1600 ₪	1600 ₪	47 ₪	באותו היום
2		405 ₪	1725 ₪	863 ₪	25 ₪	
3		685 ₪	2005 ₪	668 ₪	20 ₪	באותו היום
4		810 ₪	2130 ₪	533 ₪	16 ₪	
5		1090 ₪	2410 ₪	482 ₪	14 ₪	באותו היום
6		1215 ₪	2535 ₪	423 ₪	13 ₪	
7		1495 ₪	2815 ₪	402 ₪	12 ₪	באותו היום
8		1620 ₪	2940 ₪	368 ₪	11 ₪	

דוגמאות לביאור הטבלה:

נרשמי לחוג אחד - המחיר כולל דמי חבר הינו **1600 ₪** לשנה, או 47 ₪ לכל מפגש (כ-34 מפגשים בשנה).

נרשמי לשני חוגים באותו היום - המחיר כולל דמי חבר הינו **1725 ₪** לשנה, שהוא 863 ₪ לכל חוג לשנה, או 25 ₪ לכל מפגש (כ-34 מפגשים בשנה).

נרשמי לששה חוגים בשלושה ימים - המחיר כולל דמי חבר הינו **2535 ₪** לשנה, שהוא 423 ₪ לכל חוג לשנה, או 13 ₪ לכל מפגש (כ-34 מפגשים בשנה).

לבחירתך תוכנית מגוונת של חוגים ופעילויות • דמי חבר: תשלום שנתי בסך 1320 ₪ המקנה זכות להשתתף בכל החוגים והפעילויות ע"פ בחירתך • עלות חוג: 280 ₪ לשנה.

עלות לשני חוגים באותו יום - 405 ₪ לשנה. חוג בוקר מלא - 405 ₪

• מרכז דורות בגלבוע יפעיל מערכת הסעות מסודרת לחוגים ללא עלות.

• בחוברת מצויינים חוגים וסדנאות בעלי עלות נוספת. כמו כן, תשלום נוסף

יגבה בגין חוברת עזר צילומים. **עלות צילום A4** צבעוני - 1.5 ₪ שחור 0.5 ₪.

• טיולים וסיורים יחויבו בנפרד.

• ניתן לבטל השתתפות בחוג עד אחרי המפגש השני.

• לאחר סגירת ההרשמה לחוגים, יקבלו הנרשמים הודעה על פרטי החוגים אליהם נרשמו כמו גם על סדרי ההסעה.

• בחודש יולי תוצע תוכנית מגוונת של מפגשי קיץ לבחירתכם, בעלות נפרדת.

אנחנו באהבה ובעניין

**תודתנו למשרד הרווחה, למשרד לשיוויון חברתי
ולמוסד לביטוח לאומי
המסייעים בקיום התוכניות השונות**

ראשון רב תחומי

מערך הרצאות מגוון עם מיטב המרצים:

שעה	פעמיים בחודש	פעם בחודש	פעם בחודש
9:10-10:35	1. רואים עולם	3. תולדות ארץ ישראל או 4. קרמינולוגיה ופשיעה	5. הרומנטיקנים של המוסיקה הקלאסית או 6. חקירות ומודיעין, מרגלים ובלשים
10:50-12:15	2. רואים עולם	7. מגש הכסף או 9. שפת הגוף	8. הסגנון הישראלי - קווים לדמותו של הזמר העברי או 10. התנגשויות פוליטיות בעולם



📺 zoom-2 גמ

רואים עולם

1

מנחים: נפתלי הילגר, נעם סלע, דקלה ברלינסקי, רונן גולן, רותם שני, נעמה מורג, ערן חקלאי, עוזי טאובר, יעל הרמליך, נפתלי הילגר, נסיה שכטר, רות חבשוש, זוהר פוירשטיין

תוכן: • קולומביה, איי האוקיינוס האטלנטי - **נעם סלע** • סלובקיה, אלסקה - דקלה ברלינסקי • רכסי הרים - **רונן גולן** • נורבגיה, תורכיה - **רותם שני** • מדגסקר, אוגנדה - נעמה מורג • דוברובניק - **ערן חקלאי** • סלובניה/קרואטיה, ברזיל - **עוזי טאובר** • סרדיניה - **יעל הרמלין** • דרום אמריקה, אפגניסטן - **נפתלי הילגר** • ארץ העץ - **רות חבשוש** • יערות הגשם הנסתרים - **זוהר פוירשטיין** • קווקז, שבעת פלאי עולם - **נסיה שכטר**

מועד: יום ראשון (פעמיים בחודש) **שעה:** 9:10-10:35

תאריכים: 22.2, 8.2, 25.1, 11.1, 28.12, 7.12, 23.11, 9.11, 26.10, 28.9, 14.9, 28.6, 14.6, 31.5, 17.5, 3.5, 19.4, 22.3, 8.3

📺 zoom-2 גמ

רואים עולם

2

מנחים: נפתלי הילגר, נעם סלע, דקלה ברלינסקי, רונן גולן, רותם שני, נעמה מורג, ערן חקלאי, עוזי טאובר, יעל הרמליך, נפתלי הילגר, נסיה שכטר, רות חבשוש, זוהר פוירשטיין

תוכן: • תופעות קרנבלים, קירגיסטן - **נעם סלע** • אנטרטיקה, הפירנאים - דקלה ברלינסקי • פינלנד - **רונן גולן** • טנזניה, נפאל - **רותם שני** • סנגל, כף ורדה - נעמה מורג • יגוסלביה - **ערן חקלאי** • אנדלוסיה, מקסיקו - **עוזי טאובר** • פורטוגל - **יעל הרמלין** • צ'ילה, אתרי אונסקו - **נפתלי הילגר** • גיאורגיה, שבעת פלאי עולם - **נסיה שכטר** • ארבעת כיווני עולם - **זוהר פוירשטיין**

מועד: יום ראשון (פעמיים בחודש) **שעה:** 10:50-12:15

תאריכים: 22.2, 8.2, 25.1, 11.1, 28.12, 7.12, 23.11, 9.11, 26.10, 28.9, 14.9, 28.6, 14.6, 31.5, 17.5, 3.5, 19.4, 22.3, 8.3



📺 zoom-2 גמ

תולדות ארץ ישראל

3

מרצה: משה קאשי

תוכן: • רכבת העמק - הסיפורים מאחורי הקלעים סביב רכבת העמק • כפר יהושע - סיפורו של המושב שהצמיח עשרות לוחמים, טייסים ומשפחות שורשיות • עפולה - בירת העמק, 100 שנים להקמתה • הידיד - אורד צ'ארלס ווינגייט, המצביא שהשפיע הכי הרבה על צה"ל • "המחלקות המיוחדות של הפלמ"ח" - סיפורן המרתק וסיפור לוחמיהן • "אשת חיל מי ימצא" - דמות האשה הלוחמת מהמקרא ועד לימינו • "השטורמנים" - משפחת הבזלת" - סיפורה של המשפחה השורשית מעמק חרוד • "ווינגייט - שטורמן וטבנקין" - המשולש הבטחוני בעת המאורעות • "שלום לעפרך חברתי" - סיפורי ארץ ישראל - מצבות מדברות. סיפורים על אנשים פשוטים שמצאו מותם כחלק מהסיפור הציוני.

מועד: יום ראשון (אחת לחודש) **שעה:** 9:10-10:35

תאריכים: 7.6, 10.5, 12.4, 1.3, 1.2, 4.1, 16.11, 19.10, 7.9

קרימינולוגיה ופשיעה

מנחה: ד"ר אבי זלבה

4

תוכן: • פדופיליה - היקף התופעה, הסכנות וכיצד נתמודד • אלימות במשפחה - סיבות ופתרונות • בדידות - האם היא כורח מציאות? • חיים תמורת דירה - רצח אלדד פרי • השילוש האפל של הפרעות אישיות (שני מפגשים, שלושה סוגי הפרעה, כולל מבחן עצמי) • המדע בשרות המשטרה - פיענוח באמצעות DNA (שני מפגשים, מקרים שונים).

מועד: יום ראשון (אחת לחודש החל מ- 19.10) שעה: 9:10-10:35

תאריכים: 7.6, 10.5, 12.4, 1.3, 1.2, 4.1, 16.11, 19.10

מה קלאסי במוזיקה הקלאסית? zoom-2

5

על הבנה והנאה ממוזיקה קלאסית

מנחה: ד"ר מוטי אדלר

תוכן: • כיצד להאזין למוזיקה קלאסית • מוזיקה קלאסית בראי ההיסטוריה • מלחינים גדולים ומלחינים קטנים • הפסנתר ומשפחת כלי המקלדת • כלי הקשת • כלי הנשיפה והתזמורת • הקול האנושי במוזיקה הקלאסית • צורות וסוגות במוזיקה הקלאסית • צורה מול תוכן במוסיקה הקלאסית • מה הופך יצירה מוזיקאלית ליצירת מופת.

מועד: יום ראשון (אחת לחודש) שעה: 9:10-10:35

תאריכים: 21.6, 24.5, 26.4, 15.3, 15.2, 18.1, 14.12, 30.11, 2.11, 21.9

"חקירות ומודיעין, מרגלים ובלשים - סודות ופרשיות"

6

מנחה: סער קדמון / צביקה קרוכמל (סא"ל מיל) / גיא ניר (תנ"צ בדימוס)

תוכן: • איך פוצחה פרשת רמי דותן? חלק א' - החקירה הסמויה • אמריקה הלטינית - ארץ המרדפים • איך פוצחה פרשת רמי דותן? - חלק ב' - החקירה הגלויה • בריתות חשאיות בעולם הביון הבינלאומי • סוכנים כפולים: מרגלים מסוג אחר • האם היה כאן רצח? מפקד מוצב בגבול ישראל לבנון נהרג מפיצוץ מסתורי • חוקרים, בלשים, עוקבים ומה שביניהם • וינה: מגרש המשחקים של עולם הביון הבינלאומי • יצירותיו בחקירה ושוד הקופה • ריגול בין ידידות - מדינות ידידותיות וקרובות מרגלות זו אצל זו.

מועד: יום ראשון (אחת לחודש) שעה: 9:10-10:35

תאריכים: 21.6, 24.5, 26.4, 15.3, 15.2, 18.1, 14.12, 30.11, 2.11, 21.9



זמ 2-zoom

"מגש הכסף" דמויות שהקימו את המדינה

7

מנחה: משה קאשי

תוכן: • עליזה גורי: "הייתי קצינת הת"ש של הגדוד החמישי".

סיפורה של הפלמ"חניקית הלוחמת, אשת החינוך והמשוררת • חיים איתני - מערבות אפגניסטאן עד לצמרת אנשי התעשייה בארץ. סיפורו של לוחם האצ"ל, ממשחררי יפו ומקים אמפריית העסקים: ביתי לי, אי די דזיין, אורבן, שטיחי כרמל וכרמל השקעות • ברוך תירוש - מהפלי"ם עד למבצע חטיפת אייכמן. סיפורו של ברוך תירוש, לוחם הפלמ"ח, איש המוסד לעליה ב' ואחד מאנשי הצוות שהביאו את אייכמן לישראל • יאיר עמית - הפלמ"חניק שרצה להיות טייס. סיפורו של לוחם הפלמ"ח והישרדותו במצור על כפר דרום • פנינה גרי, עלי בן צבי, זהרה לבייטוב ושמוליק קאופמן - "סיפורי אהבה ארץ ישראלים", האהבות שלא התממשו. סיפורי אהבתן של הדמויות על רקע מלחמת העצמאות • סעדיה בהט - מילד בצעדת המוות עד לפרס בטחון ישראל. סיפורו של לוחם הפלמ"ח שהמטכ"ל הגרמני העניק לו כבוד והזמינו כאורח הצבא הגרמני • דוד שמש וגדעון בן דוד (בארי) - "וסודם לקחו עלי קבר". סיפורם המרתק והמרגש של שני המסתערים הפלמ"חניקים, החל מנערותם בעיראק ועד לגיוסם למחלקת השחר של המסתערים • איתן יבזורי - מקרבות צמח ודגניה עד לקרבות משמר העמק. סיפורו של לוחם בסיירת הקומנדו הראשונה של גולני במלחמת העצמאות. • בנץ רודוי - הנהג הקרבי הראשון בפלמ"ח. סיפורו וסיפורם של הנהגים הקרביים מהפלמ"ח עד ליחידת הניוד המטכ"לי בימינו.

מועד: יום ראשון (אחת לחודש) שעה: 10:50-12:15

תאריכים: 7.9, 10.10, 16.11, 4.1, 1.2, 1.3, 12.4, 10.5, 7.6

זמ 2-zoom

הזמר העברי והתפתחות השפה העברית

8

מנחה: ד"ר מוטי אדלר

תוכן: • זמר עברי בהשראת המקרא • זמר יהודי וזמר עברי • בן יהודה, התחדשות השפה והזמר העברי • ביאליק ותקופתו בזמר העברי • מורשת העלייה ומקומה בזמר העברי • תור הזהב של השירה הקלאסית בזמר העברי • שירה ופזמונאות בדור תש"ח • עברית "צברית" בזמר העברי • פסטיבל הזמר והפזמון וחשיבותו בזמר העברי • העברית המתפתחת והשפעתה על הזמר העברי.

מועד: יום ראשון (אחת לחודש) שעה: 10:50-12:15

תאריכים: 21.9, 2.11, 30.11, 14.12, 18.1, 15.2, 15.3, 26.4, 24.5, 21.6

שפת הגוף על כלל מרכיביה

מנחה: ד"ר אבי זלבה

9

תוכן: • התרבות הסאמית (בחוג הארקטי) • שפת גוף של עבריינים • מחוות תרבותיות ושונות בעולם, הבאות לידי ביטוי בחוק, בשפה ובהתנהגות • שפת הגוף השונה בין נשים לגברים • שפת הגוף בתרבות הפנאי של הגיל השלישי • שפת גוף בסרטים • אמון והשתקפותו בשפת הגוף בתרבויות שונות • בעלי חיים ואנחנו - האינטראקציה המובילה לשינוי התנהגות.

מועד: יום ראשון (**אחת לחודש החל מ- 19:10 שעה:** 12:15-10:50)

תאריכים: 19.10, 16.11, 4.1, 1.2, 1.3, 12.4, 10.5, 7.6



התנגשויות פוליטיות בעולם

מנחה: אורי קציר

10

התנגשויות פוליטיות הן מהאירועים המטלטלים והטראומטיים ביותר בהיסטוריה של העת החדשה. הן מזעזעות מדינות, מפילות ממשלות, ולעיתים אף משנות את כיוונה של ההיסטוריה. מאחורי כל התנקשות עומדים לא רק כדור או סכין, אלא אידיאולוגיה, פחד, שנאה או ייאוש - ולעיתים גם צירוף של נסיבות בלתי צפויות. קורס זה יעסוק בהתנגשויות מרכזיות שהתחוללו מאז המאה ה-19 ועד לימינו אנו. באמצעות קריאה ביקורתית, מקורות ראשוניים וניתוח של הקשרים היסטוריים, נבחן את מניעי הרוצחים, תגובות הציבור, תפקוד המערכות הפוליטיות לאחר הרצח - ואת הדרך שבה משבר אלים אחד יכול לשנות את פני הפוליטיקה, התרבות וההתפתחות העתידית של אומות ויבשות. **תוכן:** • רצח נשיא ארה"ב אברהם לינקולן • רצח הכומר הרוסי גיאורגי גפון • רצח יורש העצר של אוסטריה • רצח גריגורי רספוטין • רצח מנהיג הקוזקים • רצח המהפכן לב טרוצקי • רצח המדינאי ההודי מהטמה גנדי • רצח עבדאללה הראשון מלך ירדן. רצח המדינאית ההודית אינדירה גאנדי.

מועד: יום ראשון (**אחת לחודש החל מ- 21.11 שעה:** 10:35-9:10)

תאריכים: 21.11, 30.11, 14.12, 18.1, 15.2, 15.3, 26.4, 24.5, 21.6

מועדון ברידג' - מתקדמים

מנחה: מיכאל פאר

11

תוכן: ברידג' הינו משחק תחרותי המתבצע באמצעות קלפים ומשחקים בו מיליונים בכל רחבי העולם. המשחק מתבצע בזוגות, רצוי קבועים, הלוקחים אחריות משותפת להבין האחד את השני, לסמוך אחד על השני ולדבר באותה שפה - שפת מושגי הברידג'. הזוגות מתחרים זה בזה. שחקני ברידג' משקיעים במשחק שעות רבות בכל שבוע ואינם מפסיקים לשפר את יכולתם ורמתם. המשחק דורש: הכרת החוקים והתמצאות במהלכי המשחק, זיכרון טוב, ניתוח ותכנון, שיתוף פעולה מרבי עם השותף. אין צורך בהשכלה או בכשרון מיוחד ללמוד ברידג'. זהו משחק מרתק ומפגש חברתי מהנה.

מועד: יום ראשון **שעה:** 10:35-9:10



תיאטרון חוויתי

12

מנחה: מירי רגנדורפר - שחקנית וזמרת בתיאטרון היידישפיל

תוכן: סדנת תיאטרון בה נקבל כלים להתנהלות על הבמה, לקיחת חומרים אישיים והעברתם לחומר דרמטי. מפגש עם שותפים לבמה ועבודה על גוף וקול.

מועד: יום ראשון **שעה:** 9:10-10:35

"ביטיוב - הכח למוח"

13

מנחה: לילך מידן, מוסמכת לאימון בשיטת beatube, בעלת BA במוסיקה

תוכן: משחקי ריכוז וזיכרון, קצב ותנועה בליווי מוזיקה מגוונת, אתגר, הפתעה וצחוק. המפגשים יתקיימו לסירוגין במרחב גדול לאימון בתנועה, שיווי משקל ושיפור היציבה, לצד מפגשים בישיבה שיוקדשו למשחקי חשיבה, מוטוריקה עדינה, עבודה קצבית ועוד.. הנאה מבוססת.

מועד: יום ראשון **שעה:** 9:10-10:35



בצלמנו כדמותנו סדנה אינטראקטיבית לנשים

14

מנחות: חגית אמיר-רודן, דבורה שריג

תוכן: פרשות השבוע מציעות תובנות עמוקות ועוצמתיות, הן תמיד רלוונטיות ומדויקות. אין מחברים את חכמת הפרשה עם מציאות חיינו העכשווית? כולנו צלמים הנעים בעולם שרובו ויזואלי. בכל שבוע נעשה zoom in לרעיון מנפש הפרשה. נרחיב, נעמיק, נגלה ונהפוך את הרעיון לתמונה שתחבר בין השכל ללב. בכל מפגש: רעיון מפרשת השבוע, תרגיל בצילום ושיח נשים. הצילום כאמצעי לביטוי, נשתמש בטלפון הנייד, אין צורך בידע צילומי - כל אחת יכולה.

מועד: יום ראשון **שעה:** 9:30-12:00 (**החוג יפתח ב- 19.10.25**)

ציור - סדנת אמן

15

מנחה: נעם רבינוביץ'

תוכן: רישום וצבע - מתחילים - לימוד יסודות הרישום והציור התנסות בתהליכי היצירה והקניית מיומנויות טכניות ככלי עזר לציור. נושאי לימוד מרכזים: צורה, טבע דומם, נוף, קומפוזיציה. חומרים: רישום - עפרון ודיו. צבע - גירים וצבעי מים. לקורס הציור מוזמנים להצטרף גם תלמידים ללא התנסות קודמת בציור.

סדנת ציור - הסדנה מיועדת לתלמידים מנוסים, כהמשך ללימודים קודמים.

הסדנה תפעל כסטודיו בו יעסקו בפיתוח נושאים אישיים בליווי מקצועי,

בתחומים הבאים: בין רעיון למבנה הציור. נקיטת עמדה בציור. קומפוזיציה.

שכלול עבודה בצבע. חומרים: רישום - עפרון, פחם ודיו. צבע - צבעי מים, צבעי

אקריליק, צבעי שמן • עלות החומרים ע"ח המשתתף.

מועד: יום ראשון **שעה:** 9:30-12:00

יידיש - כל העולם במה

16

מנחה: מירי רגנדורפר - שחקנית וזמרת בתיאטרון היידישפיל

תוכן: נלמד את שפת היידיש דרך שירים, פזמונים, פרוזה ומחזות של גדולי הכותבים כדוגמת מרדכי געביירטיג, שלום עליכם, גאלדפאדן ועוד. נקרא, נדבר ונשיר יחד.

מועד: יום ראשון שעה: 10:50-12:15

התעמלות בשיטת פאולה

17

מנחה: צפורה בן צבי - מורה מוסמכת בשיטה

תוכן: שיטת פאולה אינה מתיימרת לבוא במקום הרפואה, אלא לצידה, בגופו של האדם הלומד את השיטה ומתמיד בה - נוצרים הרגלים אחרים מאלה שיצרו את הבעיה או המחלה. המתרגל מסייע לגוף לרפא את עצמו, התרגול בשיטה מזכיר לגוף את מה שהספיק לשכוח. ניתן להעזר בשיטה לבעיות במערכת הנשימה, שיבושים במערכת העיכול, שיבושים במערכת השתן, כאבים אורטופדיים וגם במקרים בהם הרפואה מתערבת כירוגית, כגון צניחת רחם, צניחת שלפוחית השתן, טחורים, ועוד.. השיטה יכולה לעזור גם למצבי כאבי ראש.

מועד: יום ראשון שעה: 11:00-12:00

חוג מוזאיקה (פסיפס)

18+19

מנחה: עטר חיה - אמנית ויוצרת בעלת ניסיון רב בעשייה אומנותית, עיצוב ופיתוח טכניקות עבודה

תוכן: פסיפס היא מלאכה דייקנית של התאמת צבעים, חיתוך פיסות זכוכית, קרמיקה או אבן, והנחתן במקומן, כל אלה מרגיעים יותר מכל מדיטציה! סדנא המשלבת בילוי ויצירה תוך לימוד טכניקות עבודה שונות ושימוש בחומרים ודרכי עבודה שונים. הסדנא מיועדת לכל אחד שרוצה להתנסות בעשיית מוזאיקה ללא צורך בניסיון, כישרון וידע קודם. בסדנא יסופקו כל החומרים, האבנים, הזכוכיות והדבקים, חומרי המילוי וכלי העבודה למעט המצע/ הבסיס שעליו בוחרים לעבוד. ספרות מקצועית ויחס אישי תומך לכל אורך הקורס.

• עלות חומרים ע"ח המשתתף.

• תשלום חד פעמי בסך 50 ₪ למשתתף - עבור שימוש בציוד ומכשור.

• עלות נוספת לחימר, צבעים ושריפה בתנור - בהתאם להיקף השימוש.

מועד: יום ראשון (18) שעה: 9:30-12:00 (מתקדמים)

מועד: יום ראשון (19) שעה: 12:00-14:30 (מתחילים/ממשיכים)



פיוזינג - עיבוד זכוכית בתנור - ממשיכים/מתחילים

20

מיכל אפריאט - מתמחה בעיבוד פיוזינג

תוכן: עיבוד זכוכית בשכבות במימד שטוח ורב מימדי (פיוזינג) באמצעות תנור. התנסות מגוונת בעיצוב וייצור כלים דקורטיביים, תמונות צבעוניות, פסלים תלת-מימדיים ואמנות חופשית. שילוב אמנותי באבקות, גריסים, עלים ומוטות זכוכית • כלי עבודה, שימוש בתנור, חומרים נילווים יסופקו למשתתפים • עלות הזכוכית - ע"ח המשתתף. • תשלום נוסף בסך 260 ₪ לחודש.

מועד: יום ראשון **שעה:** 13:00-15:30 (הגעה עצמית).



האסלאם - מלידתו עד היום

21

מנחה: משה קשי

מטרת הקורס: הכרת שכנינו המוסלמים, עברם, תרבותם ודתם. **תוכן:** לפני 1,400 שנה הופיע בירכתי העולם המיושב, בנאת מדבר רחוקה שדייריו כמעט כולם עובדי אלילים, נביא. ההתגלויות שחווה יצרו דת חדשה, דת המייחדת אל אחד ויחיד ואשר מחייבת את מאמיניה לשמור מצוות. מכמה עשרות מאמינים בראשית דרכה, צמחה דת האסלאם וכיום מתקרב מספר הדבקים בה לכמעט רבע מאוכלוסיית העולם. אנו בישראל, החיים בין חצי מיליארד מוסלמים, רחוקים מלהכיר דת זו. איננו יודעים כמעט דבר על עקרונותיה, על עברה, על תורתה, על מצוותיה ועל הזרמים שבה, וגם לא על הציוויליזציה רבת ההישגים שנוצרה במסגרת דת זו. בקורס נצלול למעמקי ההיסטוריה מהתקופה הערבית הקדומה ועד לימינו, נכיר את הפלגים והשושלות באסלאם, נלמד על הקשר בין המדע לדת באסלאם, על חשיבות ירושלים באסלאם ונכיר דמויות ואישים מוסלמים מהעבר אשר השפעתם על האסלאם גדולה גם היום.

מועד: יום שני **שעה:** 9:10-10:35



חוג אימון למערכות יחסים בגיל השלישי - המקשיבנים!

22

מנחה: מריאלה בוחניק - עובדת סוציאלית, מנחה ומגשרת בכירה

תוכן: כן, גם בגילנו המתקדם - כשכבר יש לנו דעה מוצקה על כל דבר, יש לנו עוד מה ללמוד. כמו: איך להקשיב בלי לקטוע, איך לנהל שיחה בלי לאבד חברים ואיך לזהות קונפליקט עוד לפני שהוא פורץ, ובכך למנוע אותו. פשוט כל כך - והחיים הרבה יותר טובים. נלמד לתקשר טוב יותר עם בני זוג, ילדים, ואפילו עם עצמנו (זה לפעמים הקושי האמיתי). יהיו תרגולים, סימולציות, שיחות קבוצתיות, וגם הזדמנות להפוך למקשיבנים קהילתיים - אם כבר יש לכם לב גדול ואתם לא יודעים איפה לשים אותו...לא צריך תואר בפסיכולוגיה, רק נכונות להקשיב ולפעמים גם לצחוק. החוג בשיתוף מרכז הגישור והדיאלוג הקהילתי בגלבו.

מועד: יום שני **שעה:** 9.10-10.35 (16 מפגשים החל מ-20.10.25)



יוגה

מנחה: יעל ניצן

23

תוכן: פירוש המילה "יוגה" בסנסקריט (שפה הודית עתיקה) הוא "איחוד" או "חיבור". היוגה משלבת תנועה, נשימה ומדיטציה ומחברת באופן חוויתי בין גוף, נשימה ותודעה. חיבור ייחודי זה יוצר הרגשה של הרמוניה פנימית ומביא איתו בהירות, ריכוז, עוצמה ורוגע.

מועד: יום שני **שעה:** 9:15-10:30

חליליות בדורות

מנחה: צלילה לקס

24

תוכן: קבוצת נגני חליליות (סופרן, אלט, טנור, בס). נגני הקבוצה החובבים, הם בעלי נסיון קודם ושליטה בנגינת חלילית סופרן, אלט וטנור. בקבוצה, עובדים על מגוון יצירות הכתובות להרכב החליליות או מעובדות עבורו. יש הכרות עם מוזיקה עתיקה, פולקלור ושירים ישראליים בעיבודים מגוונים. במהלך הנגינה ניתנת תשומת לב להיבטים של טכניקה, נשימה, עבודת אצבעות וכמובן לאספקטים של סגנון בהתאם ליצירה המנוגנת. מספר פעמים בשנה מגישה הקבוצה קונצרט ומשתלבת באירועי "דורות בגלבוע". נשמח להצטרפות נגני חלילית נוספים, בעלי ידע קודם בנגינה וקריאת תווים טובה.

מועד: יום שני **שעה:** 9:10-10:35

"להתעורר לתודעה חדשה"

מנחה: בלהה מורג - מטפלת מוסמכת, לחקר תת המודע, מנחת קבוצות וסדנאות

25

תוכן: סדנת רוח ותודעה לצד המדע. הנגשת התחומים לחיי היומיום שלנו. נלמד לזהות את הכוחות שלנו, ואין להשתמש בכוחות האלה לתועלתנו, בכדי לחיות בשפע של בריאות, בטחון ושלווה. הסדנה "חיים בתודעה", נשענת על תפישה, המאמינה, שבכוחנו ליצור את מציאות חיינו, לחולל כל משאלה, ולרפא כל מכאוב פיזי ורגשי בחיינו. נלמד על הקשר בין גוף-נפש. נקבל כלים עוצמתיים לחיים שיש בהם שמחה, ערך עצמי, אותנטיות, ביטחון, הגנה ושפע. ונעשה זאת דרך הבנת התודעה, שמנהלת אותנו. התפיסה דוגלת בחקר התודעה, בהבנת החסמים שלנו ובריפוי עצמי, הכל מתחיל ונגמר בתוכנו, בתת מודע שלנו. באופן לא מודע אנחנו מעצבים את מציאות חיינו. כל דבר במציאות חיינו הינו השתקפות של התודעה הפנימית שלנו, ולמעשה המציאות אותה אנחנו חווים, היא שיקוף של עולמנו הפנימי: בבסיסה של התפיסה עומדת ההנחה כי "גן עדן זה כאן" וזכותו וחובתו של כל אדם לחיות חיים ראויים עלי אדמות. בסדנה ישולבו מצגות, סרטונים, עבודה עם קלפים וכתביה אינטואיטיבית מרפאה.

מועד: יום שני **שעה:** 9:10-10:35



הידורותפיה - התעמלות במים

מנחה: אפרת פורת-מורג

26

תוכן: שילוב של פעילות בבריכה ומחוץ לה. השיעור בחוץ מבוסס על עקרונות הפילאטיס ושיטת הג'ירוקינזיס. בשיעור בתוך הבריכה, נאמץ קבוצות שרירים גדולות ואת קבוצות שרירי המרכז. השיעורים מתאימים לאנשים בריאים וכן לאנשים עם מוגבלויות ולאחר פציעות וניתוחים. העבודה במים משלימה את העבודה שאנו עושים מחוץ למים, מאפשרת עבודה קלה יותר עם הגוף, המיגבלות נעלמות ואיתן אנו חווים קלילות ורינוח של המפרקים והשלד.

מקום: הבריכה המקורה ב"מרכז הולצר לספורט" - בקיבוץ ניר דוד • **תשלום נוסף:** כרטיסייה: 10 כניסות - 250 ₪, 20 כניסות - 400 ₪, חד פעמי - 30 ₪ • **הגעה עצמית.**

מועד: יום שני **שעה:** 9:00-11:00



נפלאות הסריגה

מנחה: מיכל אבידן

27

תוכן: בקורס נלמד טכניקות שונות באמנות הסריגה. נלמד לסרוג במסרגה אחת, בשתי מסרגות ואפילו ב-5 מסרגות. נסרוג בחוטי צמר ובחוטי טריקו, ניצור שטיחים, סלסילות, כובעים גרביים ועוד. אין צורך בידע מוקדם בסריגה.

• עלות החומרים ע"ח המשתתף.

מועד: יום שני **שעה:** 9:30-12:00



חוג קווילינג

מנחה: חיה עטר

28

תוכן: עבודת גלגול נייר עדינה ומרתקת. טכניקה שהתפתחה בתקופת הרנסנס במרכז אירופה. ניתן ליצור בעזרת הקווילינג כרטיסי ברכה, תמונות קיר, תכשיטים, בובות תלת מימדיות ועוד • עלות החומרים ע"ח המשתתף.

מועד: יום שני **שעה:** 9:10-10:35

ציור - סדנת אמן

מנחה: ארז אוזן

29

תוכן: ציור הוא מדיום ששם במרכז העשייה את הצייר, האינדיבידואל, הסדנה המוצעת הינה סדנה שמיועדת לבעלי רקע בציור והיא שמה דגש על פיתוח אישי של שפה אישית וייחודית. הקורס מציע עבודה אישית, בה כל סטודנט/ית יוכל לקדם נושאים ותחומי אמנות המעניינים אותו, לצד תרגילים הממקמים את הרעיון והמחשבה - הקונספט במרכז העשייה. בנוסף נחدد את האפשרויות לשכלל את השפה האישית שלנו, לייצר לנו מילון אישי של מושגים, אירועים דמויות וכדומה. **בשיעורים נשים דגש על** - ציור בטכניקות שונות. שכלול עבודה עם צבע - ערבוב צבע ושימוש נכון בחומרים. קומפוזיציה - מבנה הציור. וכן נקיסת עמדה וקבלת החלטות בציור. הקורס הינו קורס רב מדיומאלי וניתן לעבוד עם כל החומרים ולמצוא את החומרים שמתאימים לכל תלמיד (שמן, אקריליק, פסטלים, וכד')

• עלות החומרים ע"ח המשתתף.

מועד: יום שני **שעה:** 9:30-12:00



מסע מרתק וייחודי המחבר בין אופנה, אמנות ועיצוב

30

מנחה: חיה עטר

תוכן: • אופנה, בלרינות ואדגר דגה • סדנאות רישום תנועה בהשראת רקדניות בלט • גוסטב קלימנט סרט - האישה בזהב • המספרים של מאטיס • קוקו שנאל • סרט - קוקו לפני שאנל • פרידה קאלו • סדנאות ציור על בדים / תיקי בד • האופנה על פי אנדי וורהול • סדנת מוצרי צריכה כאמנות • הכל אודות איב סן לורן • סדנת ציור אפנה בהשראת איב סן לורן • מרלין מונרו • סדנת יצירת דמותה של מרלין • טיירי מוגלר - תשוקה, אופנה וסופרמודלס.

מועד: יום שני שעה: 10:50-12:15

(17 מפגשים, החוג יפתח 3.11.25)

קסמי ספרד - עולם נסער ודרמטי של דתות, לאומים ותרבויות

31

מנחה: ד"ר ירדנה דגן

תוכן: • מסעות כורסא אל מיטב נופיה ואתריה המופלאים של ספרד. • אירועים מכוננים: המורשת המוסלמית, הרקונקויסטה, ההתפשטות הקולוניאלית - ספרד של דרום אמריקה • יוצרים מרתקים ויצירות בפסגה - ספרות, אדריכלות, אמנות ומוסיקה • תור הזהב הספרדי, מקומה של יהדות ספרד. אירועים ונושאים ב"פוקוס" ובהם: ספרד והגיטרה / להט הפלמנקו - עוני תשוקה ויצרים/ האם כרמן הייתה אמתית?/ הנשמה הצוענית בקולנוע הספרדי/ עת מלחמה - הבמאי קרלוס סאורה / עולמו התזזיתי של פדרו אלמודובר/ עולם המוסיקה והתיאטרון של גרסיה לורקה/ "דון קישוט" מדוע?/ הציירים הכאריזמטיים: מולאסקז דרך פרנצסקו גויה ועד פיקאסו/ מלחינים ומבצעים - אלבניז, דה פאיה, קזאלס.

מועד: יום שני שעה: 10:50-12:15

"שרים לדורות" המקהלה הייצוגית של "דורות בגלבו" מנהלת מוזיקלית: שרון חנם

32

תוכן: אם שיר בלבכם ואתם אוהבים להופיע, מקומכם אתנו! אנו מחפשים זמרים וזמרות נלהבים הרוצים להצטרף למסגרת שירה מקצועית ומהנה, שתופיע בפני קהלים מגוונים. נשמח לבעלי ניסיון בשירה משותפת או מקהלה, אך הדלת פתוחה בפני כל מי שמוכן ללמוד ולהתפתח. יחד, נעמיק במילות השירים, נפתח את יכולותינו הקוליות, נתרגל עמידה בימתית, וכמובן - נשיר בהנאה גדולה! בואו להגשים אתנו את אהבתכם לשירה! קבלה למקהלה מותנית במבדק כניסה קצר.

מועד: יום שני שעה: 11:00-12:00



פילאטיס

מנחה: סמדר פורת

33

תוכן: שיטת הפילאטיס מתמקדת בהחזרת התנועה הטבעית של השרירים והאיברים לגוף, תוך שימת לב לנשימה מלאה, ריכוז, איסוף שרירי רצפת האגן והבטן, הארכת טווח תנועת המפרקים וחיזוק כללי של הגוף. בשיעורים נלמד לעבוד במנח הטבעי של עמוד השדרה בתנוחות שונות, נכניס תנועה לאזור האגן והגב דרך תרגילים עדינים ועמוקים שיעוררו ויזרימו אנרגיה חדשה לגוף, תוך שימת דגש לעקרונות שיטת הפילאטיס. התרגילים מתבצעים על מזרן בתנוחות שונות ומתאימים לכל אחד ואחת.

מועד: יום שני **שעה:** 11:00-12:00

"ריקוד החיים"

מנחה: חיותה עז-גד - כוריאוגרפית

34

תוכן: בואי לרקוד אתנו את ריקוד החיים שלך. זו הזדמנות שלך לאחד בריקוד את הגוף והנפש. קבוצת מחול המשלבת טכניקה, עיצוב תנועה ויצירה. להקת מחול של נשים שתייצג אותנו ואת דורות בגלבו, הבית בו אנו פועלים.

מועד: יום שני **שעה:** 10:50-11:50



📺 zoom-2 מ

היסטוריה ואקטואליה

מנחה: עמוס דותן

35

תוכן: בשנה ה-13 לחוג "היסטוריה ואקטואליה" נמשיך לנתח מיגוון של סוגיות במדינה, חברה, ביטחון, מזרח תיכון, יחסים בינלאומיים, פוליטיקה, טכנולוגיה ותקשורת. נעקוב אחרי אירועי האקטואליה החדשים, תוך הבנת הרקע ההיסטורי שלהם והכיוון העתידי. והעיקר - נמשיך לעקוב באופטימיות אחרי התהליכים שמעצבים מציאות חדשה.

מועד: יום שלישי **שעה:** 9:10-10:35

ערבית מדוברת, תרבות ומנהגים

מנחה: פתחי מסאלחה

36+37

תוכן: לימוד השפה הערבית העממית המדוברת להתנהלות יומיומית, לימוד תרבות ומנהגים ערביים. נושאי הלימוד יאפשרו שיחה בנושאים יום-יומיים, ויכללו את תרבות האדם, כללי נימוס באירועי שמחות, אבל, סולחה, כבוד המבוגר, האשה והזקן, שירה, ריקוד, ספורים, תרבות האסלאם בצום הראמדאן, בחגים ועוד. לימוד מנהגים ערביים מגוונים החולשים על כל אורח החיים.

מועד: יום שלישי (36) **שעה:** 9:10-10:35 (מתחילים)

מועד: יום שלישי (37) **שעה:** 10:50-12:15 (ממשיכים-מתקדמים)



שיטת RGM לשיפור תפקודי המוח

מנחות: נועה אלדר זכאי - פיזיותרפיסטית, מאמנת קבוצות וטיפולים אישיים בשיטת RGM, סוזן סבוראי - מרפאה בעיסוק ומאמנת קבוצות בשיטת RGM.

38+39

+40+41

תוכן: שיטת RGM שיטה רב חושית, המערבת את חושי השמיעה, הראיה, החישה והתנועתיות ומשתמשת בקצב ובמוסיקה. השיטה יוצרת קשרים חדשים במוח ומעבה את הקיימים. כך, בזכות הגמישות של המוח, היא עוזרת לשפר אותו. היא מתאימה לכל מי שרוצה לאמן, לשפר ולאתגר בהדרגה את יכולת הריכוז, קואורדינציה, זיכרון, חוש קצב ותנועתיות. השיטה מעצימה את החיבור לגוף, מהנה ומכניסה שמחה לחיים והאווירה הקבוצתית מעצימה תחושות אלו וכמו שרוני גרדינר יוצר השיטה אומר: "תופעת הלוואי היחידה של השיטה היא שיוצאים מהשיעור במצב רוח טוב יותר ממה שנכנסנו". השיטה מבוצעת חלקה בישיבה וחלקה בעמידה, לפי יכולת המתאמן.

מועד: יום שלישי

מתקדמים (שנה 4) שעה: 9:10-10:35 (38)

ממשיכים (שנה 2) שעה: 9:10-10:35 (39)

ממשיכים (שנה 3) שעה: 10:50-12:15 (40)

מתחילים (שנה 1) שעה: 10:50-12:15 (41) (מותנה בשיחת קבלה עם המנחה)

מטיילים ומצלמים

מנחה: שושנה גנז

42

תוכן: אנחנו שמחים להזמין אתכם להצטרף לקבוצת הטיולים המיועדת במיוחד לאנשים שאוהבים לטייל ולחקור מקומות חדשים, ללכוד תמונות מהממות ולהתרגש מיופיו של העולם סביבנו. הטיולים שלנו פונים לקהל מגוון עם תחומי עניין שונים ששמחים להתמסר לחוויות חדשות במקומות שונים. בין שאתה צלם מנוסה עם מצלמה או פשוט אוהב לצלם רגעים נפלאים בטלפון, התוכנית שלנו מציעה תכנון מאוזן המספק מידע וזמן לחקירה, להתבוננות, ומגוון רחב של מקומות תמונתיים המספקים השראה ליצירתיות ומעודדים תשוקה לצילום. בכל סיור הפעילות מתוכננת היטב עם הפסקות נדרשות בכדי להבטיח חוויה רגועה ונעימה לכל המשתתפים. אם אתם מוכנים להיכנס למסע מרהיב, לפגוש אנשים דומים עם עניין משותף ולחקור את העולם גם בעזרת העדשה שלכם, אנו מזמינים אתכם להצטרף אלינו לחוג • עלות ההסעה ע"ח המשתתפים (לסיורים באזור הקרוב מתארגנים בהגעה עצמית שיתופית) • עלות לאורחים המעוניינים להגיע לסיור בודד, על בסיס מקום פנוי 50 ₪ (בנוסף לעלות ההסעה).

• תוכנית סיורים תפורסם לחודשיים מראש.

מועד: יום שלישי (אחת לשבועיים)



מחול סובב עולם חוויית ריקוד בלתי נשכחת!

43

מנחה: מיכל חקוקי

תוכן: הצטרפו לשיעורי הריקוד שלנו - מקום שבו כל צעד הוא חגיגה של מוזיקה, קצב ותרבויות. בין אם אתם חובבי ריקוד או פשוט רוצים להוציא אנרגיות וליהנות, כאן תמצאו את הקסם שבריקוד. בשיעורים נלמד את הסגנונות המובילים בעולם: **סלסה** - ריקוד קובני סוחף ומלא אנרגיה. **רוק'נ'רול** - צעדו בקצב הרוק עם סגנון אישי. **פופ** - ריקוד צעיר ומודרני שמתאים לכל גיל. **פסדובלה** - ריקוד ספרדי מלא תשוקה. **טנגו** - ריקוד ארגנטינאי קלאסי ומרגש. השיעורים מותאמים לכל רמה - מתחילים או מנוסים, ומספקים הזדמנות ללמוד, להתפתח ולהכיר אנשים חדשים. כל שיעור הוא חוויה של שמחה, קצב וגוף שנע. הצטרפו אלינו למסע סובב עולם דרך ריקודים וצלילים - כי כל צעד הוא סיפור חדש! אין צורך בידע מוקדם. מומלץ: בגדים נוחים ונעלי ספורט.

מועד: יום שלישי **שעה:** 9:30-10:30

ציור מנדלות בנקודות + עצי סחף

44

מנחה: אלה שוורצמן

תוכן: **ציור מנדלות** היא יצירה במעגלים, המסמלת את מחזוריות החיים ואת נפש האדם. דרך ציור המנדלה נלמד לבטא את עצמנו ונעצים תחושת הערך והבטחון העצמי שלנו. ציור המנדלות מפתח את הכוח היצירתי שמצוי אצל כולנו ומבקש לבוא לידי ביטוי. נלמד איך לצייר מנדלות בטכניקת ציור הנקודות. **עצי הסחף** - DRIFTWOOD. אספר לכם מהיכן אני משיגה את העצים ליצירות שלנו. איך ממתכת חלודה אפשר ליצור משהו יפה. מה הן התכונות יישום צבע. נוכל מכל מיני סוגים של עץ לייצר מתלה למפתחות, קופסא למפיות, לעטים, בית לנוי ועוד. רק חומרים טבעיים ישמשו ביצירה: עץ, אצטרובל וצבע אקרילי על בסיס של מים • עלות החומרים ע"ח המשתתף.

מועד: יום שלישי **שעה:** 9:30-12:00

קליעה בחומרים מהטבע

45

מנחה: מיכל אבידן

תוכן: הצטרפו אלינו לקורס קליעה חדש, מרתק וייחודי שבו נתכנן ונתנסה בשימוש בחומרים טבעיים, וניצור מוצרים מרהיבים ומועילים. במהלך הקורס נלמד איך לקלוע חומרים שונים סלסילות, כלים מלאי יופי ושימושיות. הקורס מתאים לכולם - כל אחד יוכל ליהנות מהחוויה המעשירה, להכיר את סודות הטבע ולהתחבר למלאכת יד מסורתית ויצירתית. אין צורך בידע מוקדם. • עלות החומרים ע"ח המשתתף.

מועד: יום שלישי **שעה:** 9:30-12:00



קרמיקה

מנחה: ענת בן שמעון

46

תוכן: קרמיקה שימושית ואמנותית (פיסולית), טכניקות שונות ביצירה: ממשטחים ועד פסלים, צביעה ועיטורים. **הסדנא מיועדת לכל אחד!** • עלות החומרים ושימוש בתנור ע"ח המשתתף.

מועד: יום שלישי **שעה:** 9:30-12:00



דיגיטל בטלפון הנייד - הבינה המלאכותית

מנחה: חברת אקסיומה

47

תוכן: הכירו את הנייד שביד - עם כוח הבינה המלאכותית!

הסמארטפון שלכם לא רק מחבר אתכם לעולם, הוא גם חכם יותר מתמיד בזכות הבינה המלאכותית! בעזרתה, תוכלו לייעל את כל מה שקשור לצילום ועריכת תמונות, לזהות אוטומטית את התמונות הכי טובות ולערוך אותן בצורה מושלמת. רוצים להפיק אלבום דיגיטלי? נלמד לבחור את הרגעים הכי משמעותיים וליצור אלבום ייחודי בקלות. בנוסף, תיהנו מיכולת גיבוי אוטומטי של כל התמונות, מיצוי זכויות ברשת בצורה חכמה ומהירה, וגם טיפים מדליקים בווטסאפ שיסייעו לכם לשדרג את התקשורת שלכם. כל זאת, יחד עם שירותי בריאות ובנקאות דיגיטליים ששימו את כל הפיננסים והבריאות שלכם בכף ידכם. עם טלפון נייד אתם לא רק מחוברים, אלא מנצלים את הטכנולוגיה בצורה חכמה ויעילה. התחילו לחיות את החיים הדיגיטליים עם כלים המבינים אתכם! **נושאי לימוד:** • הכר את הנייד שביד • בינה מלאכותית • צילום, עריכה, גיבוי תמונות ועיצוב אלבום דיגיטלי בסמארטפון • כלים למיצוי זכויות ברשת, שירותי בריאות ובנקאות דיגיטליים • הקורס מתקיים עם טלפוני סמארטפון.

מועד: יום שלישי **שעה:** 9:10-10:35 **(החל מ-21.10.25)**



גם 2-zoom

מנהיגים ומנהיגות במקרא -

ויצא חֲטֹר מִגֵּזַע יִשְׂרָאֵל וְנָצַר מִשְׁרָשָׁיו יִפְרָה

מנחה: הדס עטיה-פרידמן

48

תוכן: בימים מורכבים אלו עולות בכל עוצמתן שאלות הנוגעות למנהיגות. אלו אינן שאלות חדשות, וניתן למצוא אותן כבר בספרויות קדומות כולל במקרא. במהלך השנה נעסוק בדפוסי מנהיגות שהתנ"ך מציג ובדרכי ההתמודדות של המנהיגים בעתות משבר. נתבונן בעיצובם של מספר מנהיגים מקראיים תוך התייחסות לביקורת שהמקרא בעצמו מעלה כלפי הדמויות. נתבונן על המנהיגים דרכי פעולתם, דבריהם והחזותם שהשאירו בפרספקטיבה פרשנית מאוחרת למקרא, ונסה לעמוד על המשמעויות הרלוונטיות. נעזר גם בתחומי אומנות שונים כדי להבין כיצד הדמויות המנהיגותיות המקראיות עדין ממלאות תפקיד בחיינו. במהלך הקורס נארח הסטוריונים שיתייחסו למנהיגים ולמנהיגות בעת החדשה, מתוך מגמה ללמוד על יחודיותו של כל מנהיג ותרומתו לחברה שבה חי ולאחריה.

מועד: יום שלישי **שעה:** 10:50-12:15



צלילים מספרים

49

מנחה: אוכמא שפרן

תוכן: • יצירות מוסיקליות שנוצרו על פי סיפורים או מלוות אותם (שוליית הקוסם מאת פול דיוקא, חייל הבדיל עם מוסיקה של שוסטקוביץ, סיפורו של חייל מאת סטרוינסקי, דון קישוט מאת טלמן ועוד) • בלדות עממיות ואמנותיות מכל העולם • בלדות ישראליות.

מועד: יום שלישי שעה: 10:50-12:15

שיטת פלדנקרייז

50

מנחה: סמדר פורת - מורה לפלדנקרייז

תוכן: שיטת פלדנקרייז היא שיטת תנועה שמתבצעת על מזרונים (בעיקר בשכיבה) על ידי הנעה והקשבה לאופן שבו הגוף נע אפשר להשיב לגוף גמישות גופנית ושכלית, מפתחת יכולת של תנועה חופשית ויציבה זקופה. התרגול מתאים הן לאנשים בריאים שרוצים לשכלל את התנועה ולמנוע כאבים ועומס מיותר והן לאנשים עם כאב או מגבלה שרוצים להפחית כאב ולהננות מתנועה טבעית וזורמת.

מועד: יום שלישי שעה: 11:00-12:00



zoom-2 גמ

התעמלות בריאותית משולבת
פותחים את הבוקר!!

51

מנחה: נירית כוכבי - רכזת הפעילות הגופנית ב"דורות בגלבוע"

תוכן: פותחים את הבוקר עם חיוך וגוף בתנועה! התעמלות בריאותית משולבת ב"דורות בגלבוע". הצטרפו אלינו לשיעור בוקר אנרגטי ובריא. במהלך השיעור נפעיל את הגוף בדרכים מגוונות - בעמידה, בישיבה על כיסא ועל גבי מזרנים, בליווי אביזרים מיוחדים ומגוונים. למי זה מתאים? לכל מי שרוצה לשמור על בריאות, לשפר גמישות, שיווי משקל, כח ומצב רוח - בדרך מהנה ונעימה.

בואו לפתוח כל בוקר בכיף ובחיוניות!

מועד: יום רביעי שעה: 8:00-9:00



התעמלות פונקציונלית לחיים בתנועה

מנחה: ענת מונדר - פיזיותרפיסטית

52+53

תוכן: שיעור מעשי ודינמי המזמין אתכם להפעיל את הגוף במגוון מנחים - בעמידה, בישיבה ועל מזון - תוך שימוש יצירתי באביזרים זמינים מכל בית, בדרך חכמה, נגישה ובטוחה. במהלך השיעור נתמקד ב: • שיפור שיווי המשקל • חיזוק הקואורדינציה • פיתוח הקשבה לגוף תוך כדי תנועה • תרגול פונקציונלי לתנועה יומיומית בטוחה ויעילה. החוג מתאים לנשים ולגברים בכל גיל ורמת כושר. שיעור המשלב גוף, מודעות ותנועה - בקצב שמתאים לכם.

מועד: יום רביעי (52) שעה: 09:15-10:00 על כסאות

מועד: יום רביעי (53) שעה: 10:50-11:50 על מזרונים

מודעות לתהליכי חשיבה (כתורמת לשיפור הזיכרון)

מנחה: אסתר שטראוס

54

תוכן: פרופ' פוירשטיין סבר כי יכולת האדם הנה בעלת שינוי בכל גיל. אסטרטגיות החשיבה שעיצב, מאמנות את יכולתנו לשפר את הזיכרון ותפקודים מנטליים נוספים. בקורס נתרגל כלים מעשיים, סדנאות והעמקה בתוכן, ונחוה את הקשר בין אופני החשיבה שלנו לבין התנהגותנו • עלות חומרי לימוד - 40 ₪.

מועד: יום רביעי שעה: 9:10-10:35

תיפוף גוף

55

מנחה: רינת ערבה - ה"אני מאמין שלי": לכולם יש קצב ומנגינה בלב. המטרה היא להנגיש את התדרים הנפלאים האלו וליצור חלל מאפשר עבור כולם.

תוכן: תיפוף גוף - מקצב שמחבר גוף, נפש וקצב פנימי. חוג חווייתי ומעורר השראה המשלב יצירות מוסיקליות מגוונות מרחבי העולם עם תיפוף גוף מלהיב, המעודד יצירתיות, ביטוי אישי וחיבור פנימי. בתוכנית: • עבודה עם מקצבים, תרגול מובנה, פיתוח מיומנויות ריתמיות, קואורדינציה וזיכרון תנועתי • תרגול רב־חושי בתדרים המחברים לגוף • חיזוק תחושת השייכות והמעגל החברתי • חוויה תקשורתית, מדיטטיבית מרוממת משמחת ומזמנת הומור • פיתוח תחושת מסוגלות קצבית. החוג מתאים גם למתחילים וגם למי שכבר מנוסה בתיפוף גוף. מתקיים בישיבה, עם אפשרות לתנועה במרחב - בהתאם ליכולות ולמקום.

מועד: יום רביעי שעה: 9:10-10:35

24



• חיים באשליות • שונות כהזדמנות - קולנוע "חינוכי" על סובלנות וקבלת האחר
• באים בטוב - מעורבות חברתית • עולם הסרטים המצוירים • מעורבות • הזמן
בקולנוע • מאחורי הצלילים - מוסיקה בקולנוע • אותי זה מצחיק - על הקומדיה
בקולנוע • לראות את התמונה הגדולה - סיפור השואה בראי הקולנוע • חלוצים
עם כנפיים • קוראים לזה אהבה.

מועד: יום רביעי (אחת לשבועיים) **שעה:** 9:10-12:10

תאריכים: 15.4, 11.3, 18.2, 4.2, 21.1, 7.1, 24.12, 3.12, 19.11, 5.11, 22.10, 3.6, 20.5, 6.5

"המסך עולה"

59

הנכם מוזמנים לבוא ולהתרווח באולם נוח ומזמין ולהנות ממגוון סרטים
שיוקרנו על המסך הגדול. סרטים ששברו קופות, סרטים שקיבלו ציונים טובים
מטובי מבקרי הסרטים. רומנטיקה, קומדיה, מתח, דרמה ופעולה.

מועד: יום רביעי (אחת לשבועיים) **שעה:** 9:15-12:00

תאריכים: 14.1, 21.12, 10.12, 26.11, 12.11, 29.10, 15.10, 17.9, 10.9, 3.9, 24.6, 17.6, 10.6, 27.5, 13.5, 29.4, 18.3, 25.2, 11.2, 28.1

קרמיקה

60

מנחה: ענת בן שמעון

תוכן: קרמיקה שימושית ואמנותית (פיסולית), טכניקות שונות ביצירה:
ממשטחים ועד פסלים, צביעה ועיטורים. הסדנא מיועדת לכל אחד!
• עלות החומרים ושימוש בתנור ע"ח המשתתף.

מועד: יום רביעי **שעה:** 9:30-12:00

מתופפים בדורות

61

מנחה: יצחק חנם, מוזיקאי ומתופף

תוכן: קורס למתופפים על כלי הקשה ותופי קונגס. לקורס יתרונות רבים הן
מבחינה קוגניטיבית והן מבחינה בריאותית. תיפוף משפר את הקואורדינציה
ומחזק את הקשר בין הידיים והמוח, מה שתורם לשיפור הזיכרון והריכוז. הפעילות
הגופנית הכרוכה בתיפוף משפרת את הכושר הגופני ומגבירה את האנרגיה. בנוסף,
תיפוף מספק הנאה רבה ומעודד התרוממות רוח. המוזיקה והמקצבים המיוחדים
מעניקים תחושת סיפוק ומפחיתים מתחים וחרדות. הקורס מיועד לכל הרמות,
ומציע הזדמנות לתיפוף בקבוצה על רקע מוזיקת עולם.

קבלה לקבוצת המתופפים מותנית במבדק כניסה.

מועד: יום רביעי **שעה:** 10:50-12:10



התעמלות בשיטת פאולה

62

מנחה: צפורה בן צבי - מורה מוסמכת בשיטה

תוכן: שיטת פאולה אינה מתיימרת לבוא במקום הרפואה, אלא לצידה, בגופו של האדם הלומד את השיטה ומתמיד בה - נוצרים הרגלים אחרים מאלה שיצרו את הבעיה או המחלה. המתרגל מסייע לגוף לרפא את עצמו, התרגול בשיטה מזכיר לגוף את מה שהספיק לשכוח. אפשר להעזר בשיטה לבעיות במערכת הנשימה, שיבושים במערכת העיכול, שיבושים במערכת השתן, כאבים אורטופדיים וגם במקרים בהם הרפואה מתערבת כירוגית, כגון צניחת רחם, צניחת שלפוחית השתן, טחורים, ועוד.. השיטה עוזרת גם לכאבי ראש ובעיות נפשיות.

מועד: יום רביעי שעה: 11:00-12:00



אומנויות לחימה ותנועה לגיל הזהב

63

מנחה: לירן גרינבאום

תוכן: אומנויות לחימה בפורמט מתאים לכל גיל ולכל מצב. אימון מגוון התורם לשיווי משקל/ ריכוז/ נשימה נכונה/ חיזוק השלד ושיפור מסת השריר עם אוריינטציה מעולם אומנויות הלחימה: קראטה/ ג'ודו/ ג'יו ג'טסו/ אגרוף וכושר גופני.

מועד: יום חמישי שעה: 9:10-10:10



המפתח לבריאות גוף ונפש תזונה, צמחי מרפא ואורח חיים

64

מנחה: נטי אמדורסקי - מטפלת בצמחי מרפא ובתזונה בשיטה מקרוביוטית

תוכן: רפואת הצמחים היא הרפואה העתיקה בעולם ואם נדע איך ליישם תורה זו הלכה למעשה, יכולה להיות לה השפעה משנת חיים. נלמד מהו מזון מרפא עבורנו, להבין את ההשפעות השונות של סוגי המזון על גופנו ואיך ניתן להתאים את המזון באופן שיתמוך ויחזק את גופנו. נלמד על אופני בישול שונים ואיך הבדלים קטנים בהכנה הביתית, משפיעים על הספיגה ועל יכולת הגוף להשתמש במקורות המזון. מהי שיטת "הפרדת מזונות", השפעת הסביבה, האקלים, העונה, והגיל עלינו.

נחוה ונתנסה, נריח את השמנים, נטעם מרקחות שנכין יחד, נלמד איך להכין סירופים ומשחות תוצרת בית, מהי פרוביוטיקה טבעית - איך מכינים בבית וכמה היא משפיעה על מערכת החיסונית ועל מערכות נוספות. נבין מהי אנרגטיקה של תבלינים ונחשף לשימושים שונים שלהם, לארק במזון, כיצד לצמצם חשיפה לרעלים בסביבה הביתית ומה משמעות של ניקוי גוף. הקורס יכול הרצאות, סרטונים, סדנאות וטעימות שונות • עלות חומרים בסך של 50 ₪ ע"ח המשתתפים.

מועד: יום חמישי שעה: 9:10-10:35 (17 מפגשים) החוג יפתח ב- 16.10

תאריכים: 25.12, 11.12, 4.12, 27.11, 20.11, 13.11, 6.11, 30.10, 23.10, 16.10

12.2, 5.2, 29.1, 22.1, 15.1, 8.1, 1.1



חוכמת החיים: תובנות מרתקות על המוח, הבריאות וההתפתחות האישית בגיל החוכמה

65

מנחה: ד"ר רונית אשכנזי, ד"ר למדעים, מרצה ומובילת סדנאות על המוח, הגוף וההתנהגויות שלנו.

תוכן: מה קורה במוח כשאנחנו טועמים את המאכל האהוב עלינו? איך נשמרת הסקרנות והיצירתיות לאורך השנים? ומה באמת עוזר לנו לבנות קשרים משמעותיים? סדרת המפגשים הזו פותחת צוהר אל עולם מרתק שנמצא ממש בתוך הראש שלנו. נגלה יחד את הקשר המפתיע בין החושים שלנו לבין איכות חיינו, נלמד על חידושים מעשיים בתחום הרפואה, ונבין טוב יותר כיצד לשמור על בריאות המוח והגוף. נושאי ההרצאות: • סקרנות שאפתנות ויצירתיות - כיצד המוח מפעיל את כישורי הלמידה והעבודה שלנו • מבעד לעדשת המוח - הקסם הנסתר שבין העין לתפיסת המציאות • עור, מגע והחיבור האנושי - על המדע של חוש המישוש/מגע והשפעתו על הבריאות הנפשית. וגם על העור והשמש • טעים לי - על המנגנונים המוחיים המופלאים ההופכים אכילה לחוויה רב חושית ועל מאכלים בהקשר תרבותי • סימפוניית הלחישות - העולם הקולי הנמצא מעבר למה שאנחנו שומעים, על ירידת יכולת השמיעה עם הגיל, ועל מכשירי שמיעה • מערכות יחסים בגיל השלישי: כיצד מערכות יחסים מושפעות ומשפיעות על תהליכים במוח ובכלל זה הקשבה, אמפתיה, ויחסים בין אישיים • כשמשוה משתבש במוח - על מחלות נוירודגנרטיביות ופריצות דרך בטיפול בהן - אלצהיימר, פרקינסון, ALS, טרשת נפוצה • חומרים פסיכודליים והמוח • פוסט טראומה וכיצד מטפלים בה היום • אוטיזם • שיטות אבחון רפואי - רנטגן (קרני X), MRI, אולטרה סאונד, PET, CT, כיצד פועלות ואיך גילו אותן • מדענים ישראלים פורצי דרך בתחום הרפואה והגילויים שלהם • מדע - רע, על פסיאודו מדע, מיתוסים, הטיות קוגניטיביות ושאלת שאלות • אינטליגנציה ומיתוסים בנושא המוח • רפואה מותאמת אישית • גמישות מחשבית וצמיחה בכל גיל • ניהול קונפליקטים והגעה ל-WIN WIN.

מועד: יום חמישי **שעה:** 9:10-10:35 **(17 מפגשים) החוג יפתח ב- 19.2.26**



זום 2-zoom

"חצוב באבן למען חצוב באדם"

66

תרומתו של הקיבוץ והמושב ליישוב היהודי ולמדינת ישראל
מנחה: עידית פרי, בוגרת תואר שני בהיסטוריה ומתמחה במלחמת העולם השנייה והשוואה.

תוכן: הקורס יעסוק בקיבוצים ובמושבים בימים של לפני קום המדינה. נבחן אותם כיצירה חברתית, כלכלית ייחודית. את מעמדם בחברה הישראלית וחלקם בבניית הארץ. נפגוש אותם כחיילים ארץ ישראלים, בבריגדה בהגנה ובפלמח. נבחן את מרכזיותם בקרב מנהיגי הישוב וכחברה קולטת. בחלקו השני של הקורס, נעמוד על המשבר שעברו הקיבוצים, וירידת קרנם נוכח השינויים הפוליטיים ממהפך 1977 ועד ימינו.

מועד: יום חמישי **שעה:** 9:15-12:00



סדנה לסריגת בובות / בעלי חיים

מנחה: יהודית זהבי

67

תוכן: סריגת בובות (אמיגורומי) שיטה פשוטה ליצירת דברים יפים, רכים וצבעוניים. הסריגה הינה תחביב מרגיע וסוחף. נלמד לסרוג בקלות בובות/חיות ועוד... נלמד טכניקות בסיסיות של סריגה ותפירה עד למוצר מוגמר • עלות החומרים ע"ח המשתתף.

מועד: יום חמישי **שעה:** 9:30-12:00

כותבים חופשי

מנחה: משתתפי הסדנה

68

תוכן: היד לא עוצרת. היא כותבת מילים, משפטים, שחברים לסיפור או לשיר. כך אנחנו "כותבים חופשי". אם הנך מרגיש/ה גירוי ביד - את/ה מוזמנים להצטרף אלינו. ההנחיה נעשית בסבב על יד המשתתפים/ות. מוזמנים להתנסות.

מועד: יום חמישי (**אחת לשבועיים**) **שעה:** 9:30-12:00

תאריכים: 5.2, 22.1, 8.1, 25.12, 11.12, 27.11, 13.11, 30.10, 16.10, 18.9, 4.9, 25.6, 11.6, 28.5, 14.5, 7.5, 23.4, 9.4, 19.3, 5.3, 19.2

סדנת ציור בליווי אישי "אמנות מאפשרת לנו למצוא ולאבד

את עצמנו - באותו הזמן..." (תומאס מרטון)

מנחה: דליה סילברמן

69

תוכן: נעמיק את העבודה בצבע, תוך התנסות בכלי ציור ורישום ובטכניקות שונות. נרחיב ונסקור אומנים, השפעות, תנועות ומגמות בתולדות האומנות.

מועד: יום חמישי **שעה:** 9:15-11:45 (**ממשיכים בלבד**)

קורס צילום

מנחה: אילן לורנצי

70

תוכן: קורס צילום לבעלי ידע בצילום. הקורס יחולק למספר פרקים כשבכל פרק תהיה גם נסיעה לצילומים במקומות שונים להעשרת הנושא. **חלק א** - צילומי פורטרטים. התנסות עם אור טבעי ואור מלאכותי - פלאשים. יציאה לצילומים בירושלים.

חלק ב - צילומי רחוב - הבנה של קומפוזיציה מורכבת מול פשוטה. איך אני תופס את הרגע ואת האור. יציאה לצילומים בשוק הפשפשים. **חלק ג** - סדרת הרצאות על הצלמים המשפיעים בהסטוריה: מארי הלן מארק, הנרי קרטיה ברסון, אנני ליבוביץ ועוד. צילומים בהשראת המאסטרס • הגעה עצמית לסיורי הצילום.

מועד: ימי חמישי **שעה:** 9:10-12:15

תנועה על מזרונים

מנחה: ורד בן משה

71

תוכן: שיעור תנועה הוליסטית מבריא. תרגול שבו נשים דגש על הנשימה, נרכך ונשמך את המפרקים בכל טווחי התנועה, נחזק ונעורר את גופנו באהבה ובחיבור פנימה. תרגול מהנה ועדין המשפר את תפקודי הגוף-נפש כאחד. השיעור שמגיע מעולמות הפלדנקרייז, פילאטיס מזרן, התעמלות בריאותית.

מועד: ימי חמישי **שעה:** 10:45-11:45



ציור מנדלות בנקודות + עצי סחף

מנחה: אלה שוורצמן

72

תוכן: **ציור מנדלות** היא יצירה במעגלים, המסמלת את מחזוריות החיים ואת נפש האדם. דרך ציור המנדלה נלמד לבטא את עצמנו ונעצים תחושת הערך והבטחון העצמי שלנו. ציור המנדלות מפתח את הכוח היצירתי שמצוי אצל כלנו ומבקש לבוא לידי ביטוי. נלמד איך לצייר מנדלות בטכניקת ציור הנקודות.

עצי סחף - DRIFTWOOD: אספר לכם מהיכן אני משיגה את העצים ליצירות שלנו. איך ממתכת חלודה אפשר ליצור משהו יפה. מה הן התכונות יישום צבע. נוכל מכל מיני סוגים של עץ לייצר מתלה למפתחות, קופסא למפיות, לעטים, בית לנוי ועוד. רק חומרים טבעיים ישמשו ביצירה: עץ, אצטרובל וצבע אקרילי על בסיס של מים • עלות החומרים ע"ח המשתתף.

מועד: יום חמישי **שעה:** 9:30-12:00

הזמנה לחברותא מפגש חברתי ב"דורות בגלבו"

מנחה: נעמה גל - מנחה לתקשורת בינאישית ואיכות חיים טובה.

73

תוכן: נקיים שיח חברתי נינוח-משותף-פתוח ומהנה. נלמד ידע וכלים מעשיים לשיפור הקשרים שלנו ותחושתנו בחיים. מפגשים פתוחים לכל המעוניינים. תשלום למפגש בודד 37 ₪ / כרטיסית 10 מפגשים 345 ₪. נשמח להיפגש בחברותא!

מועד: ימי חמישי **שעה:** 10:30-12:30



טיוֹלִים שְׁכָזְאִי!

"דורות בגלבוה" צועדים בשביל ישראל תכנית 2025-2026

14.11.25 - חרמון עד לבניאס. 10-12.12.25 - 3 ימים לאורך הערבה. נחל פרצים, ציר המעינות, ורדית-ברק. 9.1.26 - נחל עמוד תחתון. 17-20.2.26 - 4 ימים באזור אילת. מסיבת סיום. 13.3.26 - הר יונה. **אנו מזמינים חברים חדשים להצטרף לחוויית שביל ישראל.** לפרטים: חבצלת 052-2256142 (לפני כל צעידה תשלח תכנית מפורטת)

סדרת טיוֹלִים בארץ - "להתפלל כל פעם מחדש"

בהדרכת: אילן טלמון. בסדרה זו נצא אל ארצנו הנפלאה והמיוחדת להכיר אותה דרך שירים, סיפורים, ציטוטים, מפגשים ותוך השתנות מתמדת, שלנו ושלה גם יחד. הארץ שלנו אמנם קטנה אך יש בה שרידים לכל ההיסטוריה האנושית עקב מיקומו בצומת גיאוגרפית ראשון במעלה בהיסטוריית האנושות. נדלג בין זמנים, כובשים, דתות ותקופות ונהנה מכל היופי שיש לה להציע. **בתוכנית: • 21.11 - "גם אני רוצה לשיר על הכנרת" • 8.1.26 - "בין הגלים לחול" • 12.2.26 - "דבר אליי בפרחים אהובי" • 19.3.26 - "גיבורי תרבות בנהלל".** (תכנית מפורטת תשלח לפני כל טיול)

"דורות בגלבוה" מטיילים בחו"ל

ספטמבר - **כרתים**, בהדרכת **רותם שני** • פברואר - **קרנבל בסרדיניה**, בהדרכת **יעל הרמלין** • יוני - **גיאוורגיה**, בהדרכת **רון גולן** (תכנית מפורטת תשלח לפני כל טיול)

טיולי ארץ אהבתי

מוצאים במדבר

נופים, אתרים, ופרשיות מורשת מרתקות ברחבי הארץ

משולבים בהליכות קצרות של 2-4 ק"מ. הטיולים מתקיימים בימי שישי, אחת לחודש לערך. עם מדריכים מהשורה הראשונה!

תכנית הטיולים: 17.10 - מהכפר שנשכח לכפר הנחבא - סיפור הנרטיב הערבי בגליל. משולב בהליכה של 4 ק"מ. מדריך: **משה הרטמן**. 28.11 - סיפורי נחל צלמון - בעקבות טחנות הקמח. משולב בהליכה של 3 ק"מ. מדריך: **משה הרטמן**. 21.1 - חדשנות פורצת דרך בחקלאות. משולב בהליכה של 2-3 ק"מ. מדריכה: **עדי זרחי**. 6.2 - סיור שקדיות - מליפתא לעמק הארזים ונחל חלילים. משולב בהליכה של 3-4 ק"מ. מדריך: **ערן חקלאי**. 6.3 - מים מים בששון - נושא המים בישראל. משולב בהליכה של 2-3 ק"מ. מדריכה: **עדי זרחי**. 24.4 - סיפורי הר חילזון - טיול בגליל הלא מוכר. משולב בהליכה של 3 ק"מ. מדריך: **משה הרטמן**. 8.5 - הר שכניה המפתיע - הר אחד, 3 ישובים, שלל סיפורים. משולב בהליכה של 2.5 ק"מ מדריך: **משה הרטמן** • לפני כל טיול תצא תכנית מפורטת.

מוצאים לטייל ולפנות כי מאין אי... אצאת מפלגה

כושר לדורות

רכזת: נירית כוכבי

חדר כושר ומרכז לפעילות גופנית משולבת
לצעירים, למבוגרים ולותיקים כאחד.

חדר הכושר טובל בנופי הגלבוע, מזמין ומשלב רוגע וחוויה איכותית.

מרכז הכושר הינו ייחודי לאזורנו, מתאים לכל הגילאים,
לכל רמות הכושר הגופני והתפקוד, נשים וגברים כאחד.

• מתאים גם למי שלא היה פעיל גופנית בעבר.

• הציוד איכותי, בטיחותי, ידידותי למשתמש.

• ייעוץ והתאמת תוכנית אישית לבעלי מגבלות בריאותיות.

• מודל ההפעלה מאפשר לכל מתאמן לעבוד בקצב אישי בהתאם
לגילו, כושרו ומצבו הבריאותי בשילוב ליווי אישי.

• חדר הכושר פתוח 5 ימים בשבוע בשעות הבוקר + אחה"צ בימים א' + ג'.

• תעריפים מיוחדים לבאי דורות בגלבוע.

• חדר הכושר פתוח ברציפות במהלך כל השנה.

חדש!!
קרטיסיה
לאימונים
בזדדים

לרשותכם להרשמה ולמידע נוסף: מרכז "כושר לדורות"

טל: 04-6590930 נירית כוכבי - רכזת "כושר לדורות" נייד. 050-8712162

משרדי "דורות בגלבוע" טל: 04-6421050

* האם נפלתם בשנה האחרונה?

* סובלים מבעיות שיווי משקל?

GAIT BETTER

תכנית לאימון ולמניעת נפילות

- אימון חווייתי ומהנה בשילוב מציאות מדומה
- יעילות מוכחת במחקרים קליניים
- הדרכה וליווי מדריך צמוד
- אימון התנסות ראשון ללא עלות!



לפרטים: נירית

050-8712162



העמותה לותיקי הגלבוע



המוסד לביטוח לאומי



משרד הרווחה

מרכז יום לותיקי הגלבוע

מנהלת: חבצלת לייטמן

זה המקום בשבילכם צוות מקצועי ומסור ממתין לכם

במרכז היום משולבים שירותים אישיים - פעילות חברתית - תרבותית - תעסוקתית, חדר כושר והתעמלות, מגוון חוגים, שירותי ייעוץ והכוונה ע"י עובדת סוציאלית.

יום ביקור במרכז כולל גם ארוחת בוקר וצהריים והסעה מותאמת מהבית וחזרה אליו. כל השירותים ניתנים תחת קורת גג אחת **במטרה לחזק את רמת התפקוד ולשפר את איכות החיים של החברים הותיקים בקהילה.**

במסגרת מרכז היום פועלת יחידה ייעודית לאנשים עם דמנציה ואלצהיימר, בה ניתנים שירותים מקצועיים מותאמים.

תשלום לשהות במרכז יום (כולל ליחידה לדמנציה ואלצהיימר):
המרת שעות סיעוד לזכאי חוק סיעוד / זכאי רווחה / באופן פרטי.

ימים: ראשון - חמישי בשבוע

השירותים והפעילויות המוצעות:

- מלאכות יד בהתאמה אישית.
- תנועה, מוזיקה, שירה וריקוד.
- חידונים ומשחקים לשיפור תפקודי המוח.
- השתתפות בחדר כושר ובחוגים במרכז החברתי - על פי בחירה (ללא עלות נוספת).
- שיח: מן המקורות, משוררים ישראליים, סיפורי עמים, אקטואליה, תזונה.
- התעמלות על כיסאות.
- פעילות לקראת חגים ומועדים.
- מפגשים בינודורים.
- טיולים מותאמים.
- טיפוח כף היד והרגל.
- מספרה.
- הופעות.

מרכז היום פועל לאורך השבוע בין: הימים ראשון-חמישי.

ניתן לבחור בכמה ובאלו ימים להגיע במהלך השבוע אל המרכז וליהנות מסל שירותים אישי המותאם לכל אחד ואחת על פי צרכיהם ויכולתם.

טלפון: 04-6424389



העמותה לותיקי הגלבוע



משרד הרווחה



יעוץ, טיפול, תמיכה ותוכניות לניצולי שואה מיישובי מ.א. הגלבוע והאזור

ביישובי מ.א. הגלבוע ובאזור מתגוררים עשרות רבות של ניצולי שואה. שיתוף פעולה בין משרד הרווחה לבין דורות בגלבוע, מניב סדרה של תוכניות למען ניצולי השואה.

- א. ייעוץ וטיפול פרטני לניצולי שואה.
 - ב. יעוץ והכוונה לבעלי תפקידים בקהילה-המטפלים בניצולי שואה.
 - ג. יעוץ למיצוי זכויות לניצולי שואה.
 - ד. רשת בטחון לניצולי שואה במסגרת תוכנית "קהילה תומכת" בסבסוד משרד הרווחה וועדת התביעות.
 - ה. מועדון מופ"ת: מועדון חברתי לניצולי שואה.
 - ו. תיעוד ושימור סיפורי החיים של ניצולי השואה.
- חשוב:** רתוקי בית יוכלו להיעזר בתמיכה ובייעוץ פרטני בבתייהם.

למידע נוסף ולהרשמה, הנכם מוזמנים לפנות
למשרדי "דורות בגלבוע" 04-6421050

תוכנית מופ"ת לניצולי שואה ושורדי שואה

משרד הרווחה והשירותים החברתיים

השרות ניתן בדורות בגלבוע - ביחידה החברתית וכולל:

- **הסעות** הלוך ושוב.
- **ארוחת בוקר** קלה.
- **ארוחת צהריים** חמה ועשירה.
- **פעילות חברתית** מגוונת המשולבת, בחוגים ובפעילויות של קתדרת "דורות בגלבוע".
- **מעגל שיח** בהנחיית: דגנית ליפניק - מרפאה בעיסוק ומנחת קבוצות המסגרת מיועדת לניצולי שואה ופועלת 3 ימים בשבוע: ראשון, שני ורביעי.

רכזת התכנית: דורית דורון 054-9358348, 04-6421050

קהילה כפרית תומכת לותיקי הגלבוע



פרויקט בשיתוף עם: משרד הרווחה, המחלקה לשירותים חברתיים בגלבוע, האגודה לפתוח שירותים לזקן בישראל. תוכנית קהילה כפרית תומכת מאפשרת לאדם המבוגר להנות בביתו ממגוון שירותים המסייעים לשמור על איכות חיים עצמאית 24 שעות ביממה.

הפרויקט כולל מערך שירותים נרחב בתחומים:

- מוקד סיוע בעזרת לחצן מצוקה 24/7.
- בריאות: הזמנת אמבולנס, הזמנת רופא לביקור בית - בתשלום סימלי. ייעוץ רפואי טלפוני. קבלת הפנייה לחדר מיון.
- תמיכה בתיקוני בית: על ידי אב קהילה - ללא תשלום.
- ביקורי בית: קשר אישי עם הצוות של קהילה כפרית תומכת.
- פעילות חברתית - תרבותית וטיולים.
- מפגשים חברתיים.
- אופן קשבת: קשר טלפוני עם חברי התכנית ומתנדבים.
- סיוע והכוונה מול גורמים בקהילה: ביטוח לאומי, מחלקה לשירותים חברתיים, עובדות סוציאליות ועוד.
- תנאים מיוחדים לניצולי שואה ולזכאי חוק סיעוד.
- פעילות חברתית למרותי בית: במטרה לאפשר לכל חבר בקהילה תומכת המרותק לביתו מסיבות פיזיות, מנטליות וסביבתיות נגישות לפעילות חברתית. התוכנית מופעלת ע"י מתנדבים.

חברים רבים מכל ישובי המועצה הצטרפו לתכנית. אנחנו מזמינים גם אותך להצטרף ולהנות מקבלת מגוון שירותים ואופן קשבת של חברי הצוות.

מידע על התוכנית ותנאי ההצטרפות במשרדי "דורות בגלבוע"

בטלפון - 04-6424389 ואצל צוות התוכנית.

אתי יעקב - רכזת קהילה תומכת - 04-6424389,

דוד בויטלר - אב קהילה - 052-3756287,

שולה דהן - אם קהילה - 052-6627993 רון וייס - אב קהילה - 054-6633714

יוחאי רז - אב קהילה - 054-5330009

**שקט נפשי ובטחון אישי לך ולמשפחתך.
אנחנו איתך בכל עת.**

התנדבות



מערך המתנדבים ב"דורות בגלבו" מונה כיום כ-70 מתנדבים הפועלים

בהיצע רחב ומגוון של תחומים ונושאים:

הנהלת העמותה - מתנדבים מקשת ישובי המועצה הפועלים בועד המנהל של העמותה, באסיפת העמותה בועדת הביקורת ובוועדת הכספים.

מתנדבים במרכז האזורי "דורות בגלבו" -

במרכז היום - סיוע לצוות בתחומים רחבים ומגוונים - במלאכת יד, בפעילויות חברתיות, קבוצתיות ובשיח פרטני. סיוע בחדר האוכל, סיוע ביחידה לתשושי נפש.
במרכז החברתי - סיוע בהנחיית החוגים, סיוע לאם הבית, בקפטריה, סיוע לרכזת מועדון מופ"ת ועוד.

"שיח דורות" - מתנדבים למערכת עיתון "דורות בגלבו" - בכתיבה במדורי העיתון ובעריכתו.

קהילה כפרית תומכת - עזרה לצוות התוכנית בביצוע תיקוני - בית קלים, פעילות חברתית ועוד.

מתנדבים בניהול אתר האינטרנט והפיסבוק של העמותה.

ביקורי בית ידידותיים - ביקור בית ידידותי אצל חברים ותיקים מהישובים במועצה, ליצירת קשר חברתי אישי ותומך.

שת"פ עם אירגוני מתנדבים ואחרים באזורנו:

מחלקת שירות היעוץ לאזרח הותיק ומשפחתו בביטוח לאומי עפולה מקיימת מפגשי הדרכה קבועים למתנדבים מבקרי הבית, למתנדבים חדשים מתקיים קורס הכשרה מטעם המוסד לביטוח לאומי. **מיכל גלוסקא**, נייד: 050-7398089.

מט"ב - שת"פ עם עמותת מט"ב לביקורי בית אצל ניצולי שואה.

רכזת מטעם מט"ב: **מיכל מנור**, נייד: 054-7002828

עמותת "ידיד לחינוך" - התנדבות בבתי ספר יסודיים ברחבי המועצה.

רכזת: **שולה כיפר**, נייד: 050-8272929

זה"ב בגן - גמלאים מתנדבים בגני הילדים במועצה, בשיתוף תנועת של"ם ועמותת

אור ירוק. רכזת התכנית - **רותי בדיחי**, נייד: 050-7355712

חברים לרפואה - איסוף תרופות. רכזת - **רחל גלעד**, נייד: 054-7256160.

המחלקה לשירותים חברתיים - במועצה לקידום תכניות רווחה לותיקים וקשר עם

רכזת המתנדבים במועצה **שרית ליברמן דוד**, נייד - 04-6533207

• לכלל המתנדבים מתקיימים מפגשי העשרה והוקרה וכן ליווי אישי תומך.

רכזת שירות ההתנדבות בדורות בגלבו: **מירה אביכזר**, נייד: 050-6285351

עו"ס **טל שרת**, נייד: 050-2056214

נשמח להצטרפות מתנדבים נוספים במגוון משימות מאתגרות,

ליוזמות ורעיונות נוספים!!

דורות בגלבו אולי וסיפוק ככל!!!

דמנציה ואלצהיימר אתה לא לבד

המחלות הדמנטיות, פוגעות בזיכרון, בחשיבה ובהתנהגות. ב"דורות בגלבוע" - פועל סניף של עמדה - העמותה לחולי דמנציה, אלצהיימר ומחלות דומות בישראל. השרות מיועד למתן מידע, הדרכה, ליווי ותמיכה לחולים ולבני משפחותיהם לסיוע בהתמודדות עם הצרכים השונים.

במסגרתו פועלים:

א. ייעוץ פרטני לבני המשפחה ולגורמים מטפלים בקהילה. הסניף עומד לרשות תושבי מ.א. הגלבוע והאזור הרחב.

ב. תוכנית תל"ם: תכנית מובנית של ליווי והדרכה פרטנית - משפחתית לבני משפחה המתמודדים עם מחלות דמנציה ואלצהיימר.

רכזת התכנית: דגנית ליפניק - מרפאה בעיסוק 058-5980006

ג. שירות ביקורי בית - לתמיכה בבני משפחה של אנשים החיים עם דמנציה.

לפרטים דגנית ליפניק, נייד: 050-6285351

מידע נוסף:

משרדי דורות בגלבוע 04-6421050

מחלקת הרווחה מ.א. הגלבוע טל. 04-6533207

אתם לא לבד!!! - זה הקו המנחה.



היחידה ליעוץ אזורי

ב"דורות בגלבע" צבורים מקצועיות, מומחיות וידע בהיבטיה הרחבים של הזיקנה. היחידה ליעוץ אזורי באה לתת מענה ושרות מקצועי לכל המעוניין בהם. עיקר השרות ניתן ללא תשלום (או בתשלום סימלי). היחידה פועלת בשיתוף פעולה, על פי צורך, עם המחלקה לשירותים חברתיים במועצה.

מרכז הייעוץ מיועד - לחבר הוותיק, לבני משפחתו, לגורמים מקצועיים ואחרים בקהילה.

צוות יחידת הייעוץ:

עובדות סוציאליות - טל שרת, מירה אביכזר.
עובדת סוציאלית, המחלקה לשירותים חברתיים - מאיה לרון
גרונטולוג - יצחק חנם (מנכ"ל העמותה)
יועצת גישור - חבצלת לייטמן (מנהלת מרכז היום)
מרפאה בעסוק - דגנית ליפניק
רכזת קבוצת מופת - דורית דורון
רכזת קהילה תומכת - אתי יעקב
נושאים ותחומי פניה וטיפול:

- א. ייעוץ אישי-משפחתי-קהילתי**
- התמודדות עם שינויים, מצוקות, אובדנים שונים.
 - סיוע והכוונה במצבי קונפליקטים אישיים - משפחתיים וקהילתיים.
 - קבוצות תמיכה וייעוץ לבעלי עניין משותף (לבני זוג של חולים במחלות מתמשכות/אנשים עם דמנציה).
 - תמיכה בבני משפחה המשמשים מטפלים עיקריים לזקנים סיעודיים.
 - ימי עיון, סדנאות, והכשרות לממלאי תפקידים ולעובדים עם הותיקים.
 - ייעוץ והדרכה למטפלים בזקנים בקהילה.
 - ייעוץ והדרכה לצוותים: בתים סיעודיים, צוותי רווחה ואחרים.
 - לפניות והכוונה: דגנית ליפניק - מרפאה בעיסוק - 058-5980006,
 - חבצלת לייטמן - 052-2225642
 - כמו כן, ניתן לפנות לחברי צוות יחידת הייעוץ.

ב. ליווי וייעוץ לבני משפחה של חולי דמנציה ואלצהיימר
לתאום פגישה: מרפאה בעיסוק - דגנית ליפניק - 058-5980006

שירותי יחידת הייעוץ ניתנים במרכז "דורות בגלבע" ובשונים.

חברים לרפואה

**הסתכלו על חצי החפיסה המלאה, מישהו צריך אותה.
איסוף תרופות עבור נזקקים.**

בבתים רבים בישראל נזרקות תרופות, שאינן בשימוש.
בהשקעת מאמץ קטן, יכולות תרופות אלו לסייע לאלפי חולים
השרויים במצוקה כלכלית ואף להציל חיים.
בפרויקט זה התרופות מועברות לחולים כרוניים המתקשים לרכושן.
דורות בגלבוע נרתמה לפרויקט חשוב זה ומפעילה סניף איסוף תרופות.

אנו קוראים לתושבי מ.א.גלבוע והסביבה לאסוף את התרופות שאין בהן צורך,
כולל תרופות שפג תוקפן, ולהעבירן למשרדי **דורות בגלבוע**, ואנו נדאג להעבירן
למוקד איסוף התרופות של **חברים לרפואה**. אם מסיבה כלשהי אין באפשרותכם
למסור את התרופות במשרדי **דורות בגלבוע**, אנו נדאג לאסוף את התרופות
מביתכם על ידי אחד מנציגנו המתנדבים למשימה.

לפרטים: רחל גלעד - 054-7256160

בדיקות ראייה והתאמת משקפיים ועזרי ראייה כל זאת במרכז דורות בגלבוע

אופטיק עד אליך:

- בדיקת ראייה מקצועית - ללא תשלום
- התאמת משקפיים
- מגוון מסגרות רחב
- מסירת המשקפיים במקום
- פתרונות לראייה ירודה
- אחריות מלאה למשך שנה
- ביקורי בית לרתוקי בית ולמעוניינים בכך
- תעריפים מיוחדים לבאי דורות בגלבוע.
- השרות ניתן ע"י: עמית ללום, אופטומטריסט מוסמך.
- לתיאום בדיקה ופרטים נוספים: עמית ללום, נייד: 052-6876365



לוח פעילות מרכז דורות בגללוע

תשפ"ו 2025-2026

יום ראשון 9:10-10:35	יום שני 9:10-10:35	יום שלישי 9:10-10:35	יום רביעי 9:10-10:35	יום חמישי 9:10-10:35
-------------------------	-----------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

• רואים עולם • מוסיקה קלאסית • תולדות ארץ ישראל • חקירות ומודיעין • פסיפס מתקדמים • בצלמנו כדמותנו • מועדון ברידג' - ממשכים • ציור - סדרת אמן • קרמינולוגיה • תיאטרון חוויתי • ביטויב - הכח למוח	• האסלאם - מלידתו עד היום • יוגה • חלליות • קווילינג • הידרותרפיה • כלים אימון למערכת • יחסים בגיל השלישי • להמעורר לתודעה חדשה • נפלאות הסריגה • ציור - סדרת אמן	• היסטוריה ואקטואליה • קרמיקה • מטיילים ומצלמים • רוח וחומר • RGM - מתקדמים • RGM - ממשכים • ערבית מתחילים • מנולות בנקודות • חוג דיגיסל • קליעה מהסבוע • מחול סובב עולם	• התעמלות בריאותית • משולבת 9:00-08:00 • קרמיקה • התעמלות פונקציונלית • על כסאות • המסך עולה • מודעות לתהליכי חשיבה • תפוף גוף • אמדלית מדוברת • ציור מנדלות • מסע הקסם הקולנועי	• חצוב באבן • אמנויות לחימה ותנועה • לגיל הזב • קורס צילום • עצי סחף ומנדלות • חוכמת החיים • סריגת בובות • כותבים חופשי • מפתח לבראות גוף ונפש • סדרת ציור
--	---	--	--	--

קל 10:35 - 10:50 קפה וכיבוד

• רואים עולם • מגש הכסף • הזמר העברי • התעמלות בשיטת פאולה	• קסמי ספרד • מסע שמחבר בין אפנה, • אמנות ועיצוב • שרים לדורות	• מנהיגים ומנהיגות במקרא • קרמיקה (המשך) • מטיילים ומצלמים (המשך)	• קרמיקה (המשך) • התעמלות פונקציונלית • על מזנוים • המסך עולה (המשך)	• 10:50-12:15 • סדרת ציור (המשך) • קורס צילום (המשך) • תנועה על מזנוים • חברותא
--	--	---	--	---

• חצוב באבן (המשך) • מנדלות ועצי סחף (המשך) • סריגת בובות (המשך) • כותבים חופשי (המשך)	
• מסע הקסם הקולנועי (המשך) • מתופפים בדורות • התעמלות בשיטת פאולה ציור מנדלות (המשך)	
• פלדנקרייז • צלילים מספריים • ערבית - ממשויכים • RGM - מתחילים • RGM - ממשיכים • מנדלות בנקודות (המשך) • קליעה מהטבע (המשך)	
• ריקוד החיים • פילאטיס • ציור (המשך) • נפלאות הסריגה (המשך)	
• פסיפס מתקדמים - המשך • יידיש כל העולם במה • ציור - סדנת אמן (המשך) • שפת הגוף • התנגשויות פוליטיות	צהריים 12:00-14:30 / 13:00-15:30 • פסיפס מתחילים/ממשיכים • פיזינג - עיבוד זכוכית • ממשויכים/מתחילים

עמותת דורות בגלבוש	
ספריה ספרי קריאה ועיון	
"ארץ אהבתי" סדרת טיולים	
קהילה כפרית תומכת	
דמנציה ואלצהיימר שירותים	
תוכנית מופת לניצולי שואה	
היצע טיולים	
צועדים בשבילים	
התנדבות מגוון תוכניות	
שירותים לניצולי שואה	
יחידה ליעוץ אזורי	
תחנת יעוץ למיצוי זכויות	
חברים לרפואה	
קתדרה לדורות	
בדיקות ראייה והתאמת מקפיים ועזרי ראייה	
ארוחות חמות - לקחת הביתה!	
מרכז יום	
"כושר לדורות" חדר כושר ומרכז לפעילות גופנית	
תערוכות אמנות מתחלפות	
טיפול כף היד והרגל + מספרה מכירות מגוונות	



עוד מהמיטב בדורות בגלבוע



בית קפה מול הנוף היפהפה, מקום לבקר ולהתארח, לפגוש ולהיפגש...

פדיקור ומניקור רפואי טיפול בכף הרגל ובכף היד.
הטיפולים ניתנים ע"י אנשי מקצוע מוסמכים.

מספרה

ספריה אזורית להשאלה ספרי קריאה ועיון.

דורות יוצרים תערוכות אמנות מתחלפות של אמנים ויוצרים מבאי
"דורות בגלבוע" ומהאזור.

ארוחת צהרים ארוחות חמות, וטעימות, ארוזות בחמגשיות אישיות.

מכירות מגוונות עוגות ומאפים, ביגוד, הנעלה, תכשיטים, מוצרי
נוחות, מוצרי קוסמטיקה ועוד.

באזור בגלבוע נחנך
באזור בגלבוע נחנך



נא להרשם לא יאחור מיום 10.8.25

באתר העמותה www.dorot-bagilboa.org.il

לסיוע בהרשמה באתר מומלץ לפנות אל אסתר מרק: 050-7923865,

דורית: 054-9358348

ניתן להרשם במשרדי "דורות בגלבוע"

בדוא"ל: dorot_gilboa@walla.com



