



מועצה אזורית הגלבוע



העמותה לותיקי הגלבוע



# מרכז דורות בגלבוע

2024-2025

שנת חוגים ופעילויות תשפ"ה



## לוח חופשות בדורות בגלבוע לשנת תשפ"ה

ראש השנה - 2-4.10.24 כיפור וסוכות - 11-24.10.24

חנוכה - 2.1.25 - 29.12 פורים - 16.3.25

פסח - 6-19.4.25 יום השואה - 24.4.25 אירוע ליום השואה (אין חוגים)

יום העצמאות - 1.5.25 - 30.4.25 חג שבועות - 1-2.6.25

## תוכן עניינים

4 - 5	ברכות
6	מידע כללי ומחירים
7 - 12	חוגי יום א'
12 - 16	חוגי יום ב'
16 - 20	חוגי יום ג'
21 - 24	חוגי יום ד'
24 - 28	חוגי יום ה'
29 - 30	טיולים
31 - 32	חדר הכושר
33	מרכז היום
34	תמיכה ותוכניות לניצולי שואה
35	קהילה כפרית תומכת
36	התנדבות בעמותה
37	היחידה לדמנציה ואלצהיימר
38	היחידה ליעוץ אזורי
39	שירותים נוספים בעמותה
40 - 41	לוח פעילות מלא
42	עוד ממיטב בדורות בגלבוע

**דורות בגלבו** הוקם עבורכם, בנות ובני הגיל השלישי, על מנת לספק לכם פעילויות תרבות, העשרה ופנאי אשר הכרחיות לשיפור איכות החיים ושמירה על החוסן הפיזי, הקוגניטיבי והחברתי.

המועצה רואה חשיבות רבה בהשקעה בכם ותפעל להרחבת הפעילות בה יקחו חלק כל תושבי הגלבו, מיישובי התענך, מהמושבים, מהכפרים הערביים, מהקיבוצים ומהיישובים הקהילתיים.

דורות בגלבו יהיה בית חם ואוהב עבור כל תושבי הגלבו.

תודה מקרב לב לצוות הנפלא שמפעיל את המקום.

עם פתיחת שנת הפעילות אני רוצה לברך אתכם קודם כל בבריאות איתנה ומקווה כי תפיקו תועלת רבה ממגוון הפעילויות המוצעות בחוברת זו.

שלכם,

**דני עטר**

ראש המועצה

### **ותיקות וותיקי "דורות בגלבו" שלום,**

כאשר אנו פותחים שנה חדשה של פעילויות וחוגים בעמותת זקני העמק, אני רוצה לנצל את ההזדמנות לשתף אתכם במחשבות על התקופה המתגרת 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.**

**חיים שלוש**

יו"ר העמותה

## שלום רב,

ברוכים הבאים לפתיחת שנת פעילות חדשה במרכז האזורי הרב שירותי "דורות בגלבוע". השנה, על אף האתגרים והמלחמה המטילה את צילה על חיינו, אנו מתכנסים יחד בתקווה ובאחדות. המרכז שלנו (הכולל את הקתדרה החברתית, מרכז היום וחדר הכושר, כמו גם קבוצת מופ"ת ניצולי שואה ומערך קהילה כפרית תומכת) מהווה בית חם ומקום מפגש לכל ותיקי הגלבוע והסביבה. הקתדרה מציעה מערך חוגים ופעילויות להעשרת הידע והתחביבים, מרכז היום מספק תמיכה, טיפול ופעילויות חברתיות, וחדר הכושר מעודד אתכם לשמור על כושר ובריאות. השנה, כמו בכל שנה, נמשיך להציע לכם מגוון רחב של חוגים ופעילויות העוסקים בנושאים מגוונים, מעשירים ומרתקים, החל מסדנאות אמנות ויצירה, דרך שיעורי היסטוריה ופילוסופיה, ועד לשיעורי התעמלות ובריאות. אנו שואפים לספק לכם כלים וידע, ליצור חוויות משמעותיות ולפתח קשרים חברתיים חדשים, למרות האתגרים החיצוניים. קורסים חדשים ומגוונים לצד הוותיקים והטובים בתחומי אמנויות הבמה ילוו את העשייה הברוכה: מקהלה, חליליות, ריקוד, תיאטרון, תיפוף ועוד. בשנה זו, יותר מתמיד, חשוב שנמצא רגעים של שמחה, שלווה והנאה בתוך כל הקושי שמסביב. המפגשים שלנו במרכז בגן נר הם הזדמנות נהדרת לכך - זמן להתנתק מעט מהחדשות הקשות ולהתחבר לעולמות של ידע, תרבות וחברה. אנו כאן כדי לתמוך בכם, להקשיב לכם ולספק לכם מקום בטוח ומחבק. בתוך כל הקושי והחשש, כולנו, צוות העמותה ומכלול המתנדבים, מעלים תפילה עמוקה לחזרתם המהירה והבטוחה של כל החטופים. אנו מתפללים לשלומם של כל הלוחמים ושמירתם. שתהא שנה זו שנת תיקון ואיחוי, של תקווה והתחדשות, של שלום וביטחון לכולנו. מי ייתן ונמצא כאן יחדיו כוח ועידוד, ונזכה לשנה ברוכה ומוצלחת, מלאה בבריאות ושמחה. אנו כאן בשבילכם, עם לב פתוח ואוזן קשבת, ומקווים שנצליח ליצור יחד שנה משמעותית וגדושה בחוויות טובות.

**יצחק חנם**  
מנכ"ל

# מידע כללי לשנת תשפ"ה

## פתיחה: כ"ח באב תשפ"ד 1.9.24 סיום: 30.6.2025

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

**כל הנדרש להסעה אל ומהעמותה לפעילויות השונות יזכה לה ללא עלות !!!**

הערות	עלות למפגש	עלות כל חוג לשנה	סה"כ לשנה	עלות החוגים לשנה	דמי חבר דורות	מס' החוגים
באותו היום	41₪	1395₪	1395₪	245₪	1150₪	1
	21₪	725₪	1450₪	300₪		2
באותו היום	17₪	565₪	1695₪	545₪		3
	13₪	438₪	1750₪	600₪		4
באותו היום	12₪	399₪	1995₪	845₪		5
	10₪	342₪	2050₪	900₪		6
באותו היום	10₪	328₪	2295₪	1145₪		7
	9₪	294₪	2350₪	1200₪		8

דוגמאות לביאור הטבלא:

**נרשמי לחוג אחד** - המחיר כולל דמי חבר הינו 1395 ₪ לשנה, או 41 ₪ לכל מפגש (כ-34 מפגשים בשנה).

**נרשמי לשני חוגים** באותו היום - המחיר כולל דמי חבר הינו 1450 ₪ לשנה, שהוא 725 ₪ לכל חוג לשנה, או 21 ₪ לכל מפגש (כ-34 מפגשים בשנה).

**נרשמי לששה חוגים** בשלושה ימים - המחיר כולל דמי חבר הינו 2050 ₪ לשנה, שהוא 342 ₪ לכל חוג לשנה, או 10 ₪ לכל מפגש (כ-34 מפגשים בשנה).

- דמי חבר: תשלום שנתי בסך 1150 ₪ המקנה זכות להשתתף בכל החוגים והפעילויות ע"פ בחירתך • עלות חוג: 245 ₪ לשנה. עלות לשני חוגים באותו יום: 300 ₪ לשנה. חוג בוקר מלא: 300 ₪ • **מרכז דורות בגלבוץ יפעיל מערכת הסעות מסודרת לחוגים ללא עלות.**
- בחוברת מצויינים חוגים וסדנאות בעלי עלות נוספת. כמו כן, תשלום נוסף יגבה בגין חוברת עזרצילומים. **עלות צילום** צבעוני A4 - 1.5 ₪ שחור 0.5 ₪.
- תנאי לפתיחת כל אחד מהחוגים הוא מספר משתתפים מינימלי • טיולים וסיורים יחויבו בנפרד. ניתן לבטל יציאה לטיול מרגע החיוב ועד ליום הטיול. עם זאת, בשל תשלומי העמותה לספקים **יוחזרו רק 50% מעלות הטיול** • ביטול השתתפות בחוג לא יאוחר מאמצע ספטמבר • תשלום עלות לחוג לא יוחזר לחוגים שיסתיימו מוקדם מהמתוכנן עקב מיעוט משתתפים או עקב הנחייה לסגירה ברמה ארצית • לאחר סגירת ההרשמה לחוגים, יקבלו הנרשמים הודעה על פרטי החוגים אליהם נרשמו כמו גם על סדרי ההסעה • בחודש יולי תוצע תכנית מגוונת של מפגשי קיץ לבחירתכם, בעלות נפרדת.

*להגאון באוגים ופעילויות*

**תודתנו למועצה אזורית הגלבוץ, משרד הרווחה, למשרד לשיוויון חברתי, למוסד 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. מדינות המזרח התיכון	5. הרומנטיקנים של המוסיקה הקלאסית
		4. קרמינולוגיה ופשיעה	או 6. "עולם הביון: מבט מבפנים"
10:50-12:15	2. רואים עולם	7. פרשיות ואירועים	9. הסגנון הישראלי - קווים לדמותו של הזמר העברי
		8. שפת הגוף	

### רואים עולם

1

**מנחים:** נפתלי הילגר, נסיה שכטר, דקלה ברלינסקי, רותי חבשוש, ערן חקלאי, נעם סלע, גלית הרפז יניב, רותם שני, ירדנה דגן, אילן טלמון, חמי הרועה

**תוכן:** • אפגניסטן, אונסקו - נפתלי הילגר • מטימבוקו למרקש, ירדן, - ערן חקלאי • יפן - מה עולה לך בראש? ספארי בטנזניה - גלית הרפז - יניב • המוהיקני האחרון, גיאורגיה - נעם סלע • ארגנטינה, קמצ'טקה - רותם שני • איי גלאפגוס המכושפים והמכשפים, הפירנאים הפראיים והמפתיעים - דקלה ברלינסקי • קהיר המודרנית - ירדנה דגן • יוון - אילן טלמון • ארמניה - נסיה שכטר • בני המאיה - רותי חבשוש • פרובנס, דרום איטליה - חמי הרועה.

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

**תאריכים:** 9:10-10:35, 30.3, 2.3, 16.2, 2.2, 19.1, 5.1, 15.12, 1.12, 17.11, 3.11, 29.9, 15.9, 1.9, 29.6, 15.6, 31.5, 18.5, 4.5, 20.4

### רואים עולם

2

**מנחים:** נפתלי הילגר, נסיה שכטר, דקלה ברלינסקי, רותי חבשוש, ערן חקלאי, נעם סלע, גלית הרפז יניב, רותם שני, ירדנה דגן, אילן טלמון, חמי הרועה

**תוכן:** • מדגסקר, אירן - נפתלי הילגר • מגלי עולם, סעודיה - ערן חקלאי • סתיו ביפן, על "קצה העולם" - גלית הרפז - יניב • לפלנד, איסלנד - נעם סלע • צרפת, מרוקו - חמי הרועה • ארגנטינה, כרתים - רותם שני • "לך לך למדבר" לאן הדרכים יובילו? אל מול הרי הגעש - דקלה ברלינסקי • המשך - קהיר המודרנית - ירדנה דגן • אלבניה - אילן טלמון • סקוטלנד - נסיה שכטר • פנמה - רותי חבשוש.

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

**תאריכים:** 10:50-12:15, 30.3, 2.3, 16.2, 2.2, 19.1, 5.1, 15.12, 1.12, 17.11, 3.11, 29.9, 15.9, 1.9, 29.6, 15.6, 31.5, 18.5, 4.5, 20.4

חוגים שזכאי



### מדינות המזרח התיכון

3

מרוצה: ד"ר אל"מ (מיל.) משה אלעד

**תוכן:** • סיור במזרח התיכון: האמירויות • סיור במזרח התיכון: קטר • סיור במזרח התיכון: ממלכת ירדן • סיור במזרח התיכון: מדינות המגרב • סיור במזרח התיכון: לבנון • סיור במזרח התיכון: מצרים • סיור במזרח התיכון: סוריה • הטכנולוגיה הישראלית כמנוע צמיחה • תפיסת הביטחון של ישראל.

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

**תאריכים:** 8.6, 11.5, 23.3, 23.2, 26.1, 22.12, 24.11, 27.10, 22.9

### קרימינולוגיה ופשיעה

4

מנחה: ד"ר אבי זלבה

**תוכן:** • מקור החוקה האמריקאית והשפעתה על העולם • מגילת הזכויות (התיקונים לחוקה) והשפעתה על החוק במדינות רבות בעולם • הרוצחת הסדרתית שתרמה לפמיניזם - איילין ורנוס • "אלמנה שחורה בישראל" - הרצח שביצעה גיתית יזראלוב • הטיפול המשטרתי בנעדרים • מאיר לנסקי - הגנגסטר היהודי המפורסם ביותר שסורב עלייה. פרטים חדשים עליו ועל תרומתו למדינת ישראל • הטרדות מיניות - בשנת 1998 נחקק החוק למניעת הטרדות מיניות. איני בטוח שכולם מודעים ל"רוח החוק" ולכללי התנהגות הנכונים בהתאם לחוק • תורת הענישה - מורכבות, מניעה, הרתעה והצלחה • כלא נשים.

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

**תאריכים:** 8.6, 11.5, 23.3, 23.2, 26.1, 22.12, 24.11, 27.10, 22.9

### הרומנטיקים של המוסיקה הקלאסית

5

מנחה: ד"ר מוטי אדלר

**תוכן:** • שירת הברבור - המוסיקה • שירים ללא מילים - הרומנטיקה המעודנת של פליקס מנדלסון • נשמת הפסנתר - הפואטיקה הפסנתרנית של פרדריק שופן • זוהר צפוני - הרומנטיקה של אדוורד גריג • היורש של בטהובן - יוהאנס ברהמס • רומנטיקה עממית - אנטונין דבוז'ק והסגנון הצ'כי • מרוסיה באהבה - צ'ייקובסקי והאסכולה הרוסית • צלילים בצבעים - רימסקי קורסקוב ואמנות התזמור. • הרומנטיקן האחרון - סרגיי רחמינינוב והצליל הגדול • מוזיקה קלאסית מודרנית - לא מה שחשבתם.

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

**תאריכים:** 22.6, 11.5, 27.4, 9.3, 9.2, 12.1, 8.12, 10.11, 6.10, 8.9



## "עולם הבין: מבט מבפנים"

מנחה: סער קדמון

6

**תוכן:** • ריגול אנושי: מבט מבפנים" • "צפון קוריה: ריגול וסודות" • "המבצע: דרמה בין"ל באיטליה" • "בין בינלאומי: מבצעים משותפים" • "ישראל - איראן: המערכה החשאית" • "אמריקה: השכן הנחמד מרגל" • "כוח נשי בעולם החשאי" (במיוחד ליום האשה הבין"ל) • "בין מציאות לדמיון בעולם הבין" • "וינה: עיר המרגלים של הבין הבינלאומי" • "בוגדים משלנו: הסיפור האנושי".

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

**תאריכים:** 22.6, 11.5, 27.4, 9.3, 9.2, 12.1, 8.12, 10.11, 6.10, 8.9

## פרשיות ואירועים

מנחה: ד"ר אל"מ (מיל.) משה אלעד

7

**תוכן:** • פרשיות ריגול: הפרופסור הצ'כי קורט סיטה ואלוף משנה ישראל בר • הרצח הפוליטי הראשון: פרשת הרב יעקב ישראל דה - האן (1942) • מי רצח את חיים ארלוזורוב (1933)? • פרשת מלון סבוי (1975) • החברה הערבית סביבנו: נוהגים ומנהגים • פרשת הפדאיון • פרשת השבויים בסוריה • הממשל הצבאי על ערביי ישראל • פרשיות הטרור של שנות ה - 70.

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

**תאריכים:** 8.6, 11.5, 23.3, 23.2, 26.1, 22.12, 24.11, 27.10, 22.9

## שפת הגוף על כלל מרכיביה

מנחה: ד"ר אבי זלבה

8

**תוכן:** • השפה הבינלאומית - משמעות עולמית • הלבוש עושה את האדם • תפקיד הידיים והעיניים • חשיבות הצחוק וההומור • חשיבות הדיבור - אינטונציה ומסרים • מנהיגים בעולם - ניתוח שפת הגוף • ראיון - חשיבות המסרים בשפת הגוף • תרגול שפת הגוף - הדגמות עם המשתתפים • סכום הקורס - מה למדנו

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

**תאריכים:** 8.6, 11.5, 23.3, 23.2, 26.1, 22.12, 24.11, 27.10, 22.9

## הסגנון הישראלי - קווים לדמותו של הזמר העברי

מנחה: ד"ר מוטי אדלר

9

**תוכן:** • חדש וישן - התכתבות בין דורית בזמר העברי • הזמר העברי המוקדם • הזמר העברי האמצעי • הזמר העברי המאוחר • ההיסטוריה של הארץ בזמר העברי • נופי הארץ בזמר העברי • מאפיינים סגנוניים יחודיים של הזמר העברי • שירים עולים עליה - על השפעות זרות בזמר העברי • שירי "אנחנו" ושירי "אני" - אישי וציבורי בזמר העברי • איים וגשרים - אסכולות סגנוניות וקולות ייחודיים בזמר העברי.

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

**תאריכים:** 22.6, 11.5, 27.4, 9.3, 9.2, 12.1, 8.12, 10.11, 6.10, 8.9



## מועדון ברידג' - מתקדמים

10

מנחה: מיכאל פאר

**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:** 9:10-10:35

## תיאטרון חוויתי

11

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

## התעמלות בשיטת פאולה

12+13

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 במערת 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: קבוצה א' - מועד:** יום ראשון (12) **שעה:** 9:15-10:15 (החוג יפתח ב-8.9)

**קבוצה ב' - מועד:** יום ראשון (13) **שעה:** 11:00-12:00 (החוג יפתח ב-8.9)

## יידיש - כל העולם במה

14

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, גאלדפאך ועוד. נקרא, נדבר ונשיר יחד.

**מועד:** יום ראשון **שעה:** 10:50-12:15



## "ביטיוב - הכה למוח"

15

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

**תוכן:** שיטה חדשנית, פרי פיתוח ישראלי, אשר מזמינה את המשתתפים ללמוד שפה חדשה - תוך ביצוע סדרות - תנועה בשילוב תרגילי זיכרון וקורדינציה. התרגילים מבוצעים בעזרת "טיובים" (צינורות) מסיליקון קלים ונוחים, העבודה ביחידים, בזוגות ובקבוצה. (מתאים גם לפעילות בישיבה). השיטה פותחה במיוחד עבור אוכלוסיית הגיל השלישי והיא מותאמת ליכולות המשתתפים בכל קבוצה. אימון רציף בשיטה מביא לחיזוק מתון של השרירים, מאתגר את המוח, משחרר מתחים ומשפר את מצב הרוח.

**מועד:** יום ראשון **שעה:** 9:10-10:35

## טלאים - סדנת יצירה בנד

16

מנחה: אנה שפר

**תוכן:** סדנת יצירה בטכניקות מגוונות של חיבור פיסות בד קטנות זו לזו לשם יצירת יריעת בד גדולה יותר בעיצוב אישי וייחודי, ממנה ניתן ליצור: תיקים, כריות, ביגוד, קישוטי קיר ושאר חפצי בית ונוי. מתכונת היצירה בסדנא מאפשרת התקדמות ע"פ העניין והקצב האישי. ניתן לשלב רקמות, הדפסה בחותמות ועוד • עלות החומרים ע"ח המשתתף.

**מועד:** יום ראשון **שעה:** 9:30-12:00

## ציור - סדנת אמן

17

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



**חוג מוזאיקה (פסיפס) - (מתקדמים/ממשיכים-מתחילים)**  
**מנחה:** עטר חיה - אמנית ויוצרת בעלת ניסיון רב בעשייה אומנותית,  
 עיצוב ופיתוח טכניקות עבודה

18+19

**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

**מועד:** יום ראשון (18) **שעה:** 9:30-12:00 (מתקדמים) **(החוג יפתח ב-22.9)**  
**מועד:** יום ראשון (19) **שעה:** 12:00-14:30 (מתחילים/ממשיכים)  
**(החוג יפתח ב-22.9)**

**פיוזינג - עיבוד זכוכית בתנור - ממשיכים/מתחילים**  
 מיכל אפריאט - מתמחה בעיבוד פיוזינג

20

**תוכן:** עיבוד זכוכית בשכבות במימד שטוח ורב מימדי (פיוזינג) באמצעות תנור. התנסות מגוונת בעיצוב וייצור כלים דקורטיביים, תמונות צבעוניות, פסלים תלת-מימדים ואמנות חופשית. שילוב אמנותי באבקות, גריסים, עלים ומוטות זכוכית. • כלי עבודה, שימוש בתנור, חומרים נילווים יסופקו למשתתפים • עלות הזכוכית - ע"ח המשתתף • תשלום נוסף: **השתתפות אישית של כ"א מהלומדים בסך 150 ₪ לחודש.**  
**מועד:** יום ראשון **שעה:** 13:00-15:30 (הגעה עצמית).



**התעמלות בריאותית משולבת**  
**פותחים את הבוקר!!**

21+22

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

**תוכן:** הפעלת הגוף תוך שימוש באביזרים שונים: בעמידה, בישיבה על כיסא ועל גבי מזרונים • החוג ישודר בזום (באתר וביוניפר).  
**מועד:** יום שני (21) **שעה:** 8:00-9:00 יום רביעי (22) **שעה:** 8:00-9:00

**"מיעוטים דתיים, לאומיים, ואתניים במזה"ת"**  
**מנחה: איני עבאדי - מזרחן, אל"מ (מי"ל)**

23

**תוכן:** • נוצרים (כשהנוצרים היו יהודים) • כריסטיאנים: קופטים, חבשים, אשורים, מרונים, ארמנים • מוסלמים סונים: צ'רקסים, צ'צ'נים, כורדים, בדואים • שיעים שביעיים: האסמאעליה • דרוזים • אחמדים • באבים - בהאאים • נוצרים - עלווים • יזידי המדבר וההרים הגבוהים במזרח התיכון הפכו להיות מקום מקלט לנרדפים במהלך ההיסטוריה. נלמד קורות כל קבוצה וקבוצה, ובמיוחד נתאר את הקשרים שנוקמו עם חלק מהם עם הציונות ומאוחר יותר עם מדינת ישראל • עלות עבור חוברות המלוות את הקורס - 40 ₪.

**מועד:** יום שני **שעה:** 9:10-10:35

**יוגה**

**מנחה: יעל ניצן**

24

**תוכן:** פירוש המילה "יוגה" בסנסקריט (שפה הודית עתיקה) הוא "איחוד" או "חיבור". היוגה משלבת תנועה, נשימה ומדיטציה ומחברת באופן חווייתי 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 - מתקדמים**  
**מנחה: צלילה לקס**

25

**תוכן:** קבוצת נגני חליליות (סופרן, אלט, טנור, בס). נגני הקבוצה החובבים, הם בעלי ניסיון 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 בגלבו. נשמח להצטרפות נגני חלילית נוספים, בעלי ידע קודם בנגינה וקריאת תווים טובה.

**מועד:** יום שני **שעה:** 9:10-10:35



**רקמות עמים**

**מנחה: חיה עטר**

26

**תוכן:** חוג המשלב רקמות עמים ורקמות אמנותיות, ביניהם: רקמה תימנית, הונגרית, ברזילאית, רשלייה ועוד. שילוב של חוטי רקמה צבעוניים מסוגים שונים בשילוב חרוזים ואלמנטים ייחודיים • עלות חומרים ע"ח המשתתף.

**מועד:** יום שני **שעה:** 9:10-11:10 (**החוג יפתח ב-23.9**)


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

27

**תוכן:** בסדנא נלמד כיצד לחיות בשפע של בריאות, בטחון ושלווה. נזהה את הקשיים והדפוסים שמונעים מאיתנו שלווה, ונראה כיצד הם משפיעים על חיינו, ונרכוש כלים שיאפשרו לנו העצמה אישית, והתקדמות אל האיוון והמכוונות הנדרשת לנו. הסדנה "חיים בתודעה", נשענת על תפישה, שמאמינה, שבכווננו לחולל כל משאלה, ולרפא כל מכאוב בחיינו. כמו כן מאפשרת כלים עוצמתיים לחיים שלווים של שמחה, ערך עצמי, אותנטיות, ביטחון, הגנה ושפע - דרך הבנת התודעה, הדפוסים והמנגנונים שמנהלים אותנו. כל דבר במציאות חיינו הינו השתקפות של התודעה הפנימית שלנו, ולמעשה, המציאות אותה אנחנו חווים היא שיקוף של עולמנו הפנימי: של המחשבות שלנו, ההבנות שלנו, האמונות שלנו, מה שאנו נוהגים לכנות תפיסת עולמנו. בבסיסה של התפיסה עומדת ההנחה כי זכותו וחובתו של כל אדם לחיים ראויים עלי אדמות. בסדנא תשולב מדיטציה ועבודה עם קלפים.

**מועד:** יום שני **שעה:** 9:10-10:35

**כלים גישוריים לסבתות וסבאים - למתחילים**
**מנחה: מריאלה בוהניק - עובדת סוציאלית, מנחה ומגשרת בכירה**

28

**תוכן:** יש לנו הזדמנות בגיל השלישי, עם חכמת השנים, לשפר את השיח בינינו ובתוך המשפחה, ללמוד איך לייצר דיאלוג בונה שיחזק את מערכת היחסים בין ההורים לילדים כך שלאדם המבוגר תהיה חווית הזדקנות נעימה במשפחתו. בסדנה זו רוכשים המשתתפים כלים, ידע ומיומנויות מעולם הגישור המאפשרים דיאלוג מצמיח ובונה במשפחה, קידום ההורים הבוגרים כמובילי שינוי בתקשורת הבין אישית, מערכות יחסים, והתמודדות עם מחלוקות ופערים במשפחה של המאה ה-21. נלמד כלים ומודלים המאפשרים התמודדות אפקטיבית ושיח מקרב. ניחשף לדרך הגישור וכלים לניהול סכסוכים, נלמד על שינוי השיח במשפחה משיח עמדות לשיח צרכים. נלמד על הקשבה מיטבית ומהי הקשבה מעבר למילים. הסדנה בשיתוף מרכז הגישור והדיאלוג בגלבוע.

**מועד:** יום שני **שעה:** 9:10-10:35 סמסטר ראשון (16 מפגשים, החל מ- 28.10)

**מקהלת "קולות לדורות"**
**מנצחת: שרון חנם**

29

**תוכן:** מקהלה ייצוגית של עמותת "דורות בגלבוע". מוזמנים להצטרף כל מי ששיר בליבו ורוצה להופיע. עדיפות לבעלי נסיון ב"שירת ביחד" / מקהלה. מטרת המקהלה היא ליצור לעצמנו מסגרת שירה ולהופיע בפני קהלים שונים. במפגשים נלמד לעומק את מילות השירים, נכיר את ההקשרים התרבותיים בהתפתחות השירה העברית, נשיר ונתרגל עמידה מול קהל. קבלה למקהלה מותנית במבדק כניסה.

**מועד:** יום שני **שעה:** 11:00-12:00 (החוג יפתח ב- 28.10)

## הידרותפיה - התעמלות במים

מנחה: אפרת פורת-מורג

30

**תוכן:** שילוב של פעילות בבריכה ומחוץ לה. השיעור בחוץ מבוסס על עקרונות הפילאטיס ושיטת הג'רוקיניזיס. בשיעור בתוך הבריכה, נפתח 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 וריווח של המפרקים והשלד.

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

**מועד:** יום שני **שעה:** 9:00-11:00



## פיסול ועיצוב בנייר

מנחה: ארז אוזן

31

**תוכן:** הסדנה הינה סדנת פיסול שמתמקדת בטכניקה של עיסת נייר, עיסת נייר היא טכניקה פשוטה שמביאה למרכז העשייה חומרים ממוחזרים, בקבוקים, גלילי נייר זכוכית וכמובן נייר. עיסת הנייר, ברגע שהיא מוכנה היא הופכת לחומר גמיש, קל וחזק מאד, לאורך השנה נדבר על פיסול מודרני ועד לפיסול עכשווי, עיסת הנייר תהיה החומר הבסיסי שאיתו נעבוד, בנוסף נלמד איך ליישם על עיסת הנייר טכניקות של צבע, טקסטורות שילוב חומרים וכדומה. כמוכן נשים דגש על עבודה עם חומר ממוחזר. הקורס ילווה במצגות של פסלים בדגש על פיסול ישראלי. אחת מהמטרות החשובות ביותר היא לאפשר למשתתפים להביא את עצמם ואת עולמם הפנימי לידי ביטוי דרך החומר והיצירה.

**מועד:** יום שני **שעה:** 9:30-12:00

## "ריקוד החיים"

מנחה: חיותה עז-גד - כוריאוגרפית

32

**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



## בין שתי ערים

33

מנחה: ד"ר ירדנה דגן

**תוכן:** שתי סדרות בחוג שנתי אחד. **A tale of two cities** **בין שתי ערים** ניתוח השוואתי של **צמדי ערים אייקוניות:** ברצלונה - מדריד, סנט פטרסבורג - מוסקבה, וינה - ברלין. אלג'יר - קזבלנקה, ואחרות. חקר ההשפעות ההדדיות, המשותף והמפריד, יריבות וחוסן. דיון מנקודות מבט שונות, היסטוריות, חברתיות, פוליטיות, תרבותיות ואמנותיות. **יחסים בין זוגות:** העוצמה והחולשה על חברות, עימותים ופריצות דרך. סימפטיה וכריזמה. נבכי הקנאה והעוינות ביחסים בין צמדי יוצרים, הוגים ומנהיגים ייזועי שם. ההשפעה על יצירתם ומפעל חייהם. שמשון ודלילה מבעד ומעבר לטקסט התנכי. הציירים אדגר דגה ואדוארד מאנה, נקודת השבר. פיקאסו ומאטיס, המעקב ההדדי ופריצות הדרך. המלחינים מוצרט וסליירי, בין מה שהיה ומה שסופר. ג'ון לנון ויוקו אונו, עולם חדש, דרמה וטרגדיה. לוסיאן פרויד ופרנסיס בייקון, שמרנות וחדשנות ואימת הקיום. זיגמונד פרויד וקרל יונג, על ספת הפסיכולוג. ניקי דה סן פאל ואיוו טינגלי, גן קלפי הטארוט והיצירה בחלל הציבורי. מתי כספי ושלמה גרוניך, מבעד לצלילים אחרים.

**מועד:** יום שני **שעה:** 10:50-12:15

## פילאטיס

34+35

מנחה: רווית זוהר לנאל

**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 וזרימו אנרגיה חדשה לגוף, תוך שימת דגש לעקרונות שיטת הפילאטיס. התרגילים מתבצעים על מזרן בתנוחות שונות ומתאימים לכל אחד ואחת.

**מועד:** יום שני **שעה:** (34) 10:40-11:25 **שעה:** (35) 11:30-12:15



## הליכה נורדית

36+37

מנחה: חיותה עז-ג

**תוכן:** הליכה עם מקלות נורדיים. ההליכה מפחיתה את העומס מהגב ומהמפרקים והופכת ליעילה ובריאה יותר, משפרת סיבולת לב-ריאה ואת זרימת הדם. מקלה על ההליכה בעליות, ירידות, משפרת יציבה ושיווי משקל ומתרגלת קואורדינציה. פעילות נעימה בקבוצות קטנות • החוגים יסתיימו בסוף מאי 2025. • מהלך כל השנה ניתן לרכוש מקלות להליכה נורדית **בדורות בגלבוע**. לפרטים: **נירית כוכבי** 050-8712162 - רכזת פעילות גופנית ב"דורות בגלבוע".

**מועד:** יום שלישי **שעה:** (36) 8:00-9:00 **(ממשיכים)**

**מועד:** יום שלישי **שעה:** (37) 9:15-10:15 **(מתחילים)**



## היסטוריה ואקטואליה

מנחה: עמוס דותן

38

**תוכן:** שנת 2023-2024, היא שנת ה-30 לחוג היסטוריה ואקטואליה, היתה שנה החשובה והדרמטית ביותר מאז החל החוג. כל היבט בחיינו, כפרטים וכמדינה, לא יהיו עוד כשהיה. פרק חדש בהיסטוריה שלנו נכתב כעת. כך גם בעולם: העולם הדמוקרטי כולו עומד בפני רגע האמת של שמירת זהותו ואורחות חייו. תקשורת וטכנולוגיה משנה את אורחות חייו באחת. ערכים ואמונות נבחנות מחדש. השנה הקרובה תעמוד בסימן של בחינה אקטואלית והיסטורית של עיקרי האירועים המעצבים את העולם היום: במעמדה של ישראל, במזרח התיכון, באירופה ואמריקה, בזירות של טכנולוגיה, מודיעין, חברה ויחסים בינלאומיים. כקורס רב תחומי כבכל שנה, ננסה להבין בכל נושא כיצד מתעצבת היום מציאות חדשה.

**מועד:** יום שלישי **שעה:** 9:10-10:35

## אימון פונקציונלי ומתיחות

מנחה: רוד בן דוד מדריכת כושר גופני, פילאטיס וג'ירוקינזיס

39



**תוכן:** אימון פונקציונלי הינו אימון הנותן מענה לחיזוק ויציבות הגוף בפעולות היומיומיות שלנו, לכן הוא חשוב. נתרגל בכמה מישורי תנועה עם כל קבוצות הרירים הפנימיים והחיצוניים. תרגול ואימון זה מביא לשיפור הביצועים המוטוריים והכושר וכן מפחית את הסיכוי לפציעות ונפילות ביומיום. נשלב בשיעור זה מתיחות שרירים וריווח מפרקים על מנת לשפר את טווחי התנועה, את הנשימה למתן רווחה פיזית ונפשית כאחד.

**מועד:** יום שני **שעה:** 9:15-10:15

## שיטת RGM לשיפור תפקודי המוח

מנחות:

נועה אלדר זכאי - מאמנת קבוצות וטיפולים אישיים בשיטת RGM  
סוזן סבוראי - מרפאה בעיסוק ומאמנת קבוצות בשיטת RGM

40+41+42

**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 אותנו. 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 **שעה:** 9:10-10:35 (מתקדמים) (40) מנחה: נועה אלדר זכאי

**מועד:** יום שלישי **שעה:** 9:10-10:35 (ממשיכים) (41) מנחה: סוזן סבוראי

**מועד:** יום שלישי **שעה:** 10:50-12:15 (מתחילים) (42) מנחה: נועה אלדר זכאי



## רגעי קסם

43

**הרצאות על דמויות ונושאים נבחרים בקולנוע הישראלי והעולמי**  
**מנחה:** אסנת פיינזילבר ברדה - מרצה לקולנוע

**תוכן:** בסדרת ההרצאות שלפניכם נדבר על קולנוע מתוך תובנות תרבותיות רחבות - הנושקות לפסיכולוגיה לפילוסופיה, לספרות והיסטוריה. בכל הרצאה משובצים קטעי סרטים רבים ומגוונים שנבחרו בקפידה מתוך פילמוגרפיה מקיפה. הצטרפו אלינו, אני מזמינה אתכם ליהנות מקולנוע כמו שלא נהיתם עד היום. ההרצאות כוללות הקרנת סצינות נבחרות וניתוחן, הרהורים על הקשרים חברתיים ופוליטיים, תובנות אמנותיות, וגם כמה סיפורים מאחורי הקלעים: **נושאי ההרצאות:** • צ'רלי צ'פלין • המשפחה בקולנוע הישראלי • סרטי מסע נשיים בקולנוע האמריקאי • התחלות בקולנוע • מבורקס לקאלט • ג'יימס בונד • אריק איינשטיין בקולנוע • אסי דיין • קלינט איסטווד • בסטר קיטון • החיים על פי גילה (אלמגור) • המשפחה בקולנוע היפני • השואה בקולנוע הישראלי • רואן אטקינסון • אפרים קישון • המערבון • קולנוע קולינרי • תשוקה ספרדית.

**מועד:** יום שלישי (פעם בשבועיים) **שעה:** 9:10-10:35

**תאריכים:** 1.4, 18.3, 11.3, 4.3, 18.2, 4.2, 21.1, 7.1, 17.12, 3.12, 19.11, 5.11, 29.10, 10.6, 20.5, 6.5, 22.4

## מטיילים ומצלמים

44

**מנחה:** שושנה גנז

**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 תמונותיים המספקים השראה ליצירתיות ומעודדים תשוקה לצילום. 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 לאורחים המעוניינים להגיע לסיור בודד, על בסיס מקום פנוי 50 ₪ (בנוסף לעלות ההסעה). (לסיורים באזור הקרוב מתארגנים בהגעה עצמית שיתופית). תוכנית סיורים תפורסם לחודשיים מראש.

**מועד:** יום שלישי (אחת לשבועיים)

## ערבית מדוברת, תרבות ומנהגים

45+46

**מנחה:** פתחי מסאלחה

**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 (45) **שעה:** 9:10-10:35 (מתקדמים)

**מועד:** יום שלישי (46) **שעה:** 10:50-12:15 (מתחילים)



## ציור - סדנת אמן

47

מנחה: ארז אוזן

**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 נקיטת 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 שלישי **שעה:** 9:30-12:00

## ציור מנדלות בנקודות + עצי סחף

48

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

## "רוח וחומר" - לחקור ולגלות את האמן שבפנים

49

מנחה: ריקה רוסו סינה - אמנית רב תחומית

**תוכן:** "רוח וחומר" הינה סדנא ייחודית וחווייתית המטפחת את היצירותיות ומעניקה למשתתפיה טכניקות רבות ומגוונות בציור וביצירה (קולאז', מיקס מדיה, טכניקות שונות ועוד ועוד). לא נדרש ידע קודם בציור • עלות החומרים ע"ח המשתתף • תשלום נוסף: השתתפות אישית של כל אחד מהלומדים בסך 220 ₪ לשנה.

**מועד:** יום שלישי **שעה:** 10:45-13:00



## קרמיקה

50

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 שלישי **שעה:** 9:30-12:00



## דורות דיגיטל

51

מנחה: חברת אקסיומה

**תוכן:** מגוון כלים דיגיטלים, על מחשב וסמארטפון: • צרכנות בטוחה ברשת • רשתות חברתיות • קאנבה • צילום, גיבוי ועריכת תמונות • הרצאת בטיחות ברשת • ווטסאפ • כלי גוגל • מצגות משפחתיות • בינה מלאכותית • כלים למיצוי זכויות ברשת • סיפורי חיים.

**מועד:** יום שלישי **שעה:** 10:50-12:15 (**החוג יפתח ב - 29.10**)

## מחלוקות בחברה המקראית - נושאים חדשים

52

מנחה: הדס עטיה-פרידמן

**תוכן:** החברה הישראלית מפולגת ומשוסעת כיום סביב "המהפכה המשפטית"- אך לא רק. המחלוקות בעם נוגעות לנושאים רבים נוספים והן מתפרשות על פני תחומי חיים רבים, כפי שהיה בעבר הקרוב והרחוק. בקורס נתודע לכמה וכמה מחלוקות שאיפיינו את החברה הישראלית המקראית. נראה שאין כמעט תחום שלא היווה בסיס לפולמוס ויצר כתגובת נגד עמדה חתרנית ומאיימת. לעיתים המחלוקות גלויות אך פעמים רבות הן סמויות ועלינו להתאמץ לגלותן מבין הכתובים. במהלך המפגשים נעסוק בשאלות משמעותיות ורלוונטיות לימינו. **פתוח למתעניינים חדשים.**

**מועד:** יום שלישי **שעה:** 10:50-12:15

## מחול סובב עולם

53

מנחה: אוכמא שפרן

**תוכן:** הקורס יעסוק במוסיקה לריקודים, אמנותית ועממית, מתקופות שונות ובסגנונות שונים. 1. מוסיקה אמנותית: ריקודים עתיקים מאירופה, הסוויטה בתקופת הבארוק (באך והנדל), הסוויטות לבלט במאה ה 19 (צ'קובסקי, שופן ועוד), המחול המודרני (סטרובינסקי, קופלנד ועוד). 2. מוסיקה עממית מאזורים שונים: אירופה (הבלקן, פולין, אירלנד ועוד), צפון אמריקה, דרום אמריקה (טנגו, סמבה ועוד). 3. ריקודים ישראלים.

**מועד:** יום שלישי **שעה:** 10:50-12:15



## התעמלות בריאותית

מנחה: ענת מונדר - פיזיותרפיסטית

54+55

**תוכן:** הפעלת הגוף במנחים שונים, שימוש באביזרים המצויים בכל בית וניצולם לתרגול פונקציונלי לתנועה יומיומית בבטיחות. שיפור שיווי-משקל, קואורדינציה, יכולת הקשבה תוך ביצוע התרגיל. מיועד לנשים ולגברים.  
**מועד:** יום רביעי (54) שעה: 9:15-10:00 - על כסאות  
**מועד:** יום רביעי (55) שעה: 10:50-11:50 - על מזרונים

## מודעות לתהליכי חשיבה כתורמת לשיפור הזיכרון

מנחה: אסתר שטראוס

56

**תוכן:** פרופ' פוירשטיין סבר כי יכולת האדם בעלת שינוי בכל גיל. אסטרטגיות החשיבה שעיצב מאמנות את יכולתנו לשפר את הזיכרון ותפקודים מנטליים נוספים. בקורס נתרגל כלים מעשיים, סדנאות והעמקה בתוכן, ונחווה את הקשר בין אופני החשיבה שלנו לבין התנהגותנו • עלות עבור חומרי לימוד - 40 ₪.  
**מועד:** יום רביעי שעה: 9:10-10:35



## קורס אנגלית מדוברת

מנחה: סוזן בראון סבוראי - מרצה בחוגי אנגלית במכללות, מרפאה בעיסוק, בעלת נסיון רב לימוד אנגלית מדוברת ועבודה עם קבוצות בכל הגילאים

57

**תוכן:** מחקרים מוכיחים שלימוד שפה נוספת ממריץ את המוח ויוצר קשרים חדשים במוח. השיטה בנויה על הרכבת אוצר מילים הקשור לנושאים עדכניים, ותרגול בשיחות. הקורס מיועד לאנשים שיודעים לקרוא אנגלית ורוצים לשפר את יכולת הדיבור מסיבות שונות, כגון: דיבור עם הנכדים, דיבור עם חברים בחו"ל, או שימוש בטכנולוגיה.  
**מועד:** יום רביעי שעה: 9:10-10:35

## תיפוף גוף

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

58

**תוכן:** החוג מאופיין במגוון יצירות מוסיקליות סוחפות, סובבות עולם. הפעלה רב חושית של התדרים שמחברים אותנו לגוף, מעצימים את תחושות המעגל החברתי ותורמים להתרוממות הנפש ומכניסים אנרגיות של שמחה. חוג - תיפוף גוף מגוון, המזמין יצירתיות ופיתוח, תיזמורים ועבודה על משפטים ריתמיים. החוג מאופיין במגוון רפרטואר ומיומנויות, ויתאים גם כהמשך לבעלי ידע ומיומנות וגם למי שנחשף לראשונה לתיפוף גוף. שיטה ייחודית בעלת עקרונות מנחים וכלים פדגוגיים עם טקטיקות לשיפור הזיכרון והקואורדינציה, המורכבת מתרגילים, מקצבים, פראזות, וקטעים אומנתיים בסגנונות מוסיקליים מגוונים. התיגוף הוא למעשה כלי תקשורת ומדיטטיבי מפתיע, שמופעל על ידי תדרים גופניים. שיטה מרוממת נפש ומשמחת, מביאה לתחושת מסוגלות קיצבית ומעצימה את תחושות החיבור לגוף ולפידבק העצמי. מועבר בישיבה ובמקביל, אפשרות גם לנוע במרחב (תלוי מרחב ויכולת המשתתפים).  
**מועד:** יום רביעי שעה: 9:10-10:35



## "המסך עולה"

59

**מוזמנים לבוא ולהתרווח באולם המזמין ולהנות ממגוון סרטים שיוקרנו על המסך הגדול. סרטים ששברו קופות, סרטים שקיבלו ציונים טובים מטובי מבקרי הסרטים. רומנטיקה, קומדיה, מתח, דרמה ופעולה.**  
(מידי חודש יפורסמו סרטים לאותו חודש)  
**מועד:** יום רביעי **שעה:** 12:00-9:30

## 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:** 12:00-9:30



## "מתופפים בדורות" - קורס תיפוף

61

**מנחה:** יצחק חנם, מוזיקאי ומתופף

**תוכן:** קורס למתופפים על כלי הקשה ותופים ברזילאים. לקורס יתרונו 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. בואו לחוות חוויה מרגשת, מעשירה ומהנה!

**מועד:** יום רביעי **שעה:** 12:00-11:00 (**החוג יפתח ב-30.10**)



## תולדות האנושות והאמונה

62

**מנחה:** טל רשף

**תוכן:** מקורו של האדם • כיצד נוצרת תרבות • המשפחה בתרבויות העולם • הודו והינדואיזם • דרך הבודהיזם • דרך הטאו • דרך הקונפוצניאיזם • הופעת האמונה באל אחד • גלגולי היהדות לאורך ההיסטוריה • תור הזהב של יהדות ספרד • הופעת החילוניות • הופעות החשיבה המדעית • דרך הנצרות • תולדות האוכל • האהבה בתרבויות העולם • הופעות העולם המודרני • האנטישמיות ומלחמת העולם ה-2.  
**מועד:** יום רביעי **שעה:** 10:35-9:10 (**פעם בשבועיים**)

**תאריכים:** 4.9, 18.9, 9.10, 6.11, 20.11, 4.12, 18.12, 8.1, 22.1, 5.2, 19.2, 5.3, 21.5, 7.5, 2.4, 19.3





• מה זה בכלל גיאוגרפיה אנושית? • גיאוגרפיה עירונית • גיאוגרפיה של תחבורה • גיאוגרפיה צבאית • גיאוגרפיה פוליטית • גיאוגרפיה כלכלית • גיאוגרפיה של ספורט • גיאוגרפיה תרבותית • גיאוגרפיה של קדושה • גיאוגרפיה • גיאוגרפיה אנושית באיסלנד • לא החזק כי אם המותאם שורד- לפלנד כמקרה מבחן • מפות רבות • גיאוגרפיה מוסיקלית • אין אסונות בטבע • קיימות ועתידנו לאן?  
**מועד:** יום רביעי **שעה:** 10:50-12:15 **(פעם בשבועיים) תאריכים:** 30.10, 25.9, 11.9, 28.5, 14.5, 23.4, 26.3, 12.3, 26.2, 12.2, 29.1, 15.1, 25.12, 11.12, 27.11, 13.11

## הקיבוץ כמעבדה אנושית

66

מנחה: שולמית מילמן

**מ"השער נעול" (ד. מלץ) ל"הביתה" (א. ענברי) תוכן:** קריאה פרשנית בציור, בקולנוע ובספרות, החוקרים את הקיבוץ כתופעה מקומית וכתופעה אוניברסאלית, אשר מלמדת על טבעו של אדם וטבעה של חברה. נעסוק בנושאים כמו: ילדות, זוגיות ומשפחה ובקשר שבין עולמו של היחיד לאידיאולוגיה בה מאמינה חברה.  
**מועד:** יום רביעי **שעה:** 10:50-12:15 **(בזום בלבד)**



## שתיקת העולם נוכח שואת היהודים

67

מנחה: עידית פרי, בוגרת תואר שני בהיסטוריה ומתמחה במלחמת העולם השנייה והשואה. ומדריכת טיולים

**בְּמִדּוֹרוֹת מְלַחְמָה, בְּדִלְקָה, בְּשִׁרְפָה, בֵּין יָמִים סוֹעְרִים שֶׁל הַדָּם, הַנְּנִי מְבַעֲרָה פְּנֵי הַקֶּטָן, לְחַפֵּשׁ, לְחַפֵּשׁ בֶּן-אָדָם. תוכן:** את השמדת יהודי אירופה וצפון אפריקה יזמו הגרמנים. הם אלה שהניחו את התשתיות החוקתיות, החברתיות, הפוליטיות וביצועיות לביצוע רצח המונים שכמוהו לא ידע העולם, אך הם לא פעלו בחלל ריק, אלא בתוך פוליטיקה בין לאומית, לכאורה מתוקנת, המבוססת בחלקה על הסכמים בין לאומיים. נבחן בשנה שלפנינו את תגובתן של ארה"ב ובריטניה, נוכח המתרחש, את חרפת הכנסייה, ההתנערות של 'הצלב האדום'. הם לא ראו ולא ידעו. נכיר חסידי אומות עולם שבחרו לנפץ את חומת האדישות ולפעול מתוך צו מוסרי פנימי. נפגוש את דמותם של יאן קרסקי, שמואל זיגלבוים, רודולף וורבה ואחרים שנלחמו וסיכנו נפשם כדי להביא ידיעות לעולם. שנה מרתקת עם הרבה מאד רלוונטיות למה שקורה אצלנו היום.  
**מועד:** יום חמישי **שעה:** 9:15-12:00

## אימון בשיטת השאי-הון

68

מנחה: לירן גרינבאום

**תוכן:** שאי הון - אומניות לחימה בפורמט מתאים לכל גיל ולכל מצב. אימון מגוון התורם לשיווי משקל/ ריכוז/ נשימה נכונה/ חיזוק השלד ושיפור מאסת השריר עם אוריינטציה מעולם אומנויות הלחימה בשיטת שאי - הון: קראטה/ ג'ודו/ ג'יו ג'טסו/ אגרוף וכושר גופני.  
**מועד:** יום חמישי **שעה:** 9:10-10:10





## בריאות הגוף והנפש בראי המוח

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

69

**תוכן:** הזמנה לצאת למסע אל המקום הקרוב לנו ביותר: הגוף והמוח שלנו! מסע בו נבחן את ההתנהגויות שלנו, הבריאות הפיזית והנפשית, מתוך הכרות עם החומרים הפועלים בגופנו ואיך "עובד" המוח שלנו. מפגשים מרתקים שיפתחו צוהר לידע והבנה של הקשרים המורכבים בין גוף ונפש ולהשפעה העמוקה של ההתנהגויות היומיומיות שלנו על בריאותנו. במהלך המסע נחשוף את המדע מאחורי אושר, אומנות, יצירתיות, שינה, תזונה, מצבי מתח ודחק, זיכרון, משחקים, ריחות ועוד. נתוודע לדרך פעולתה של מערכת החיסון, להבדלים בין המינים, להשפעות התורשה והסביבה. נלמד על מחלות פסיכוסומטיות ואפקט פלצבו, על סכרת, על תהליכי קבלת החלטות, חברות ומשפחתיות וכיצד הן משפיעות עלינו. **נושאי הקורס:** • אומנויות, יצירתיות ותהליכים במוח • אושר 20: 80 בין עונג למשמעות (מדע הרגשה הטובה) • מערכת החיסון - צבא ההגנה שלי • "מה שמתחשק לי זה לישון" • הילחם או ברח: הדרמה הביוכימית שמתרחשת בגופנו • המוח והזיכרון: • סוכרת: "המתיקות" המרה • מחלות פסיכוסומטיות - על הקשר בין גוף ונפש • גברים ונשים - מצא/י את ההבדלים: • איזונים זה החיים: תזונה שעושה לנו טוב (בין הנאה ובריאות, חשקים ותזונה נכונה) • "ריח הזבל ניחוח חציר" על ריחות וטעמים • דומים אך שונים - על הורים ילדים ואחים גנטיקה וסביבה • אור על העור • למה אנחנו אוהבים לשחק? משחקים, תחרויות והמוח • קבלת החלטות - מוח ורגש • המוח והבינה המלאכותית • זוגיות, חברות, קהילתיות - מה זה עושה לנו במוח, בגוף ובנפש.

**מועד:** יום חמישי **שעה:** 9:10-10:35 **(17 מפגשים החל מ- 5.9 עד 23.1)**



## לחבור, לבחור, להתרווח

**מנחה:** גל גלבוע - מנחה ליחסים ותקשורת בינאישית במיטבה

70

**תוכן:** יש לך מושג מה הסיבה המרכזית לתחלואה (פיזית או נפשית) בעולם המודרני? אם אמרת לחץ ומתח - צדקת. האם גם שמת לב שהגורמים ללחץ ולמתח מתרבים כל שנה בשנים האחרונות? מלחיץ, נכון? אפשר ללכת ולחקור מה הגורמים לכך. ואולי לנסות לשנות את זה. אבל אני רוצה להציע לך גישה אחרת. גישה שתאפשר לך, למנף את הלחץ והמתח לטובתך. מערך שלם של כלים שיאפשר לך לקחת את הלחץ ולהפוך אותו לחבר. ולא סתם חבר - חבר קרוב, דואג ומיטיב. מעניין אותך? אני מציעה לעשות את זה דרך מחקר לשוני. מה הקשר בין השפה העברית לבין הרווחה או הבריאות האישית שלנו? חשבת פעם האם באופן מעשי ויומיומי "החיים והמוות ביד הלשון"? הקורס מלמד כלים שימושיים להתמודדות מיטבית עם לחץ ומתח. נבקש למצוא יחד דרך נוספת להתבוננות על הבריאות הפיזית והנפשית שלנו. ולבחור יחד מה אנחנו יכולים לעשות כדי לשמור עליה ובמיוחד כדי לשפר אותה? זוהי סדנא מעשית, חוויתית. נתנסה בתרגילים ובכלים ממקורות שונים: משחקי מלים, כתיבה, תיאטרון, מיינדפולנס, קונסטלציה מערכתית ועוד. כדי להעמיק את החיבור בינינו לבין עצמינו ועם מקור בריאותינו.

**מועד:** יום חמישי **שעה:** 9:10-10:35 **(17 מפגשים החל מ- 30.1.25)**



## ציור מנדלות בנקודות + עצי סחף

מנחה: אלה שוורצמן

71

**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



## "כל זה בשביל מה?" נשים מדברות משמעות

72

מנחה: ד"ר יונת שיפמן אוהיון - עובדת סוציאלית, מגשרת ומרצה למגדר

**תוכן:** שאלת המשמעות היא עתיקת יומין, אוניברסלית וייחודית לאדם. משחר האנושות בני אדם חיפשו אחר פשר, משמעות ותכלית לקיומם - מהמערות, דרך מיתוסים, מסעות חיפוש, אומנות, פילוסופיות ודתות. היום, אולי יותר מתמיד, צפות ועולות אצלנו שאלות מהותיות כמו "מה זה אומר להיות חיים מלאים ומשמעותיים?" "מה משמעותי עבורי?" "איך אני רוצה להיות?" כל אחת מאתנו מחזיקה במפתח משלה למצוא משמעות בחייה, במיוחד עם חכמת הניסיון והידע של נשים בגיל השלישי. **המפגשים מוקדשים לנשים**, אשר חפצות למצוא מפתח למשמעות בחייהן, שיעזור להן להתמודד עם אתגרי ומשברי החיים. נושאים בהם נעסוק: נתיבי המשמעות בגיל השלישי, מטרות וערכים המנחים אותנו והעברתם לדורות הבאים, הדאגות הקיומיות שאנו חשות בגיל זה, המרדף אחר האושר/ המשמעות, סבל לעומת כאב, בחירה ואחריות לעומת קורבנות, שימוש ברוח האנושית ומשבר כהזדמנות לצמיחה אישית.

**מועד:** יום חמישי שעה: 10:50-12:10



## סדנה לסריגת בובות/בעלי חיים

73

מנחה: יהודית זהבי

**תוכן:** סריגת בובות (אמיגורומי) לבעלות ידע בסיסי במסרגה אחת. שיטה פשוטה ליצירת דמויות יפות, רכות וצבעוניות. הסריגה הינה תחביב מרגיע וסוחף. נלמד לסרוג בקלות בובות/בעלי חיים ועוד... נלמד טכניקות בסיסיות של תפירה כדי שנוכל להגיע למוצר מוגמר • עלות החומרים ע"ח המשתתף.

**מועד:** יום חמישי שעה: 9:30-12:00

## הסיפור שלך מרתק - סדנת כתיבה

74

מנחה: רזיה בן גוריון - סופרת, עורכת, מרצה ומנחת סדנאות

**תוכן:** בסדנה לא נלמד איך לכתוב אלא למה לכתוב, מה הכתיבה נותנת לנו. הכתיבה מבהירה לנו דברים, ממלאת אותנו בהירות וחדווה. במהלך הסדנה נתגבר על אימת הדף הריק, ונמלא אותו כל אחד בסיפור שלו, שרק הוא יכול לספר. בכתיבה אין חוקים ותקנות, כתיבה היא חופש. נלמד לשחרר את החסמים, נקבל כלים לביטוי עצמי חופשי, הזאת - במסגרת מעשירה ומקדמת.

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

**תאריכים:** 6.3, 20.2, 6.2, 23.1, 9.1, 19.12, 5.12, 21.11, 7.11, 10.10, 19.9, 5.9, 19.6, 5.6, 22.5, 8.5, 3.4, 20.3

## כותבים חופשי

75

**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 שעה: 9:30-12:00 (אחת לשבועיים)

**תאריכים:** 13.2, 30.1, 16.1, 26.12, 12.12, 28.11, 14.11, 31.10, 26.9, 12.9, 26.6, 12.6, 29.5, 15.5, 27.3, 13.3, 27.2

## סדנת ציור בליווי אישי

76

מנחה: דליה סילברמן

"אמנות מאפשרת לנו למצוא ולאבד את עצמנו - באותו הזמן..." (תומאס מרטון)

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

- עלות צילום צבעוני 1.5 - A4 שחור 0.5 ש"ח.

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

## קורס צילום

77

מנחה: אילן לורנצי

**תוכן:** קורס צילום לבעלי ידע בצילום. הקורס יחולק למספר פרקים כשבכל פרק תהיה גם נסיעה לצילומים במקומות שונים להעשרת הנושא. **חלק א** - יישור קו בנושאים בסיסיים: צמצם, מהירות תריס, מדידת אור וכו' ציוד צילום - מה חדש? יציאה לצילומים בגלבו. **חלק ב** - צילומי פורטרטים. התנסות עם אור טבעי ואור מלאכותי - פלאשים. יציאה לצילומים בירושלים. **חלק ג** - צילומי רחוב - הבנה של קומפוזיציה מורכבת מול פשוטה. איך אני תופס את הרגע ואת האור. יציאה לצילומים בשוק הפשפשים. **חלק ד** - סדרת הרצאות על הצלמים המשפיעים בהסטוריה: מארי הלן מארק, הנרי קרטיה ברסון, אנני ליבוביץ ועוד. צילומים בהשראת המאסטרס. יציאה לצילומים בעפולה. • הגעה עצמית לסיורי הצילום.

**מועד:** ימי חמישי שעה: 9:10-12:15 (ממשיכים ומתחילים)



## תנועה על מזרונים

78

מנחה: ורד בן משה

**תוכן:** תרגול גוף הוליסטי, שבו נקשיב לגוף בתנועה, בנשימה ככלי מרפא, שיעור שמגיע מעולמות הפלדנקרייז, פילאטיס מזרן, התעמלות בריאותית.

**מועד:** ימי חמישי שעה: 10:30-11:30

## הזמנה לחברותא - מפגש חברתי ב"דורות בגלבו"ע"

79

מנחה: נעמה גל - מנחה לתקשורת בינאישית ואיכות חיים טובה

**תוכן:** נקיים שיח חברתי נינוח-משותף-פתוח ומהנה. נלמד ידע וכלים מעשיים לשיפור הקשרים שלנו ותחושתנו בחיים. מפגשים פתוחים לכל המעוניינים.

תשלום למפגש בודד-33 ₪ / כרטיסית 10 מפגשים-300 ₪.

נשמח להיפגש בחברותא!

**מועד:** יום חמישי שעה: 10:30-12:10



# טיוע'ים שפכזאיי!

## "דורות בגלבווע" צועדים בשביל ישראל תכנית שביל ישראל 2024-2025

**8.11.24 - צובה - סעדים** - נכנס לקיבוץ, נבקר עצים עתיקים ומעיין חתום ונעול. אחרי תצפית יפה, נרד במדרגות החקלאיות של הסטף מעלה נחל שורק ובמעלה ואדי יוסוף ועל שביל המעינות (בגדי ים?), נסיים בחורבת סעדים. שם מחכות לנו, באופן קבוע, כבשים! **1-12 ק"מ מסלול בינוני**.

**13.12.24 האלה - גודד** - עליה חדה אל תל שקלון, ואנחנו במעמקי פארק בריטניה לתל משואה. בואכה תל גודד, ונרד לסיור. **14 ק"מ מסלול בינוני**.

**7-10.1.25 - יציאה ראשונה לארבעה ימים. יום הראשון:** תל גודד אל תל לכיש, דרך בית גוברין ובית השייח. נסיים בתל לכיש. **13 ק"מ מסלול קל**. נמשיך ללינה במצפה רמון.

**יום השני:** מחניון **נחל חווה**, נרד על ציר הנפט אל הנחל, גב חווה ונטפס החוצה דרך מערכת סדקים, נצפה על מכתש רמון ממיצד מחמל ונרד לקרקעית. נצא מהשטח בעזרת ג'יפים. **14 ק"מ בינוני - קשה**. לינה במצפה רמון.

**יום השלישי:** נתצפת, על **המכתש הענק** ונרד לקרקעיתו. נחצה את המכתש מצפון לדרום ונעפיל על שן רמון - נרד לקיר האמוניטים ונסיוסם מכתש. **13 ק"מ של מסלול בינוני - קשה**. לינה במצפה רמון.

**יום הרביעי:** נעלה **לרמת עבדת**, עליה נהלך עד שנרד באתגריות מסוימת אל עין עקב עליון ונרד אל עין עקב תחתון המלא במים קרררים! נעפיל אל רמת דבשון, עד לנחל עבדת / צין. **15 ק"מ מסלול בינוני**.

**14.2.25 - הטיול האחרון בהרי ירושלים:** מהמסרק לצובה. ירידה "נחמדה" בהתחלה, הליכה במעלה נחל כסלון עד לעין לימור (?), עליה לקיבוץ צובה. **14 ק"מ מסלול בינוני**.

**4-7.3.25 - 4 ימים נוספים. יום הראשון:** נסע דרך הבקעה אל **נווה זוהר**, נעלה במעלה נחל יזרח. נרד במורד הערוץ המרתק והמאתגר של נחל רום אל כביש המלונות הפנימי. **10 ק"מ מסלול בינוני**. לינה באזור.

**יום השני:** נעלה בערוצו של **נחל פרצים** נחצה את מישור עמיעז. נעפיל על הר סדום המרתק ונרד מצידו השני כדי לסיים. **13 ק"מ מסלול קל - בינוני**.

**יום השלישי:** נסיים את מדבר יהודה בטיפוס על **מעלה פרס** לתצפית יפהפיה, ואל הגבים המפורסמים. נג'ע'ע על רמת המדבר עד תצפית מעלה צורים. נרד אל מישור עמיעז עד צומת כיכר סדום. **15 ק"מ מסלול בינוני - קשה**. לינה באיזור.

**יום הרביעי:** בעזרת רכב שטח נגיע אל החניון, ונעפיל **בקניון המדהים של נחל ורדית**, אל רמת המדבר. עם קניון נחל ברק הידוע, נרדלסיום. **14 ק"מ מסלול קל-בינוני ומרגש!** והביתה....

יתכן תאריך נוסף מאמצע מרץ עד שבוע ראשון של אפריל. נראה כשנגיע בשלום עד אז....

## ענת שלום וטחון, בריאות וכושר!!!

ראובן והצוות.

# סדרת טיולים בארץ - "להתפלא כל פעם אחדש"

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:**

21.11.24 - "גם אני רוצה לשיר על הכנרת"

19.12.24 - "ויש אומרים כי עד היום לאורך הירקון"

23.1.25 - "בין הגלים לחול"

20.2.25 - "גיבורי תרבות בנהלל"

20.3.25 - "דבר אליי בפרחים אהובי"

(לפני כל סיור תצא תכנית מפורטת)

## סודות ואוצרות מתוך הארצה / סיורי ארכיאולוגיה

בהדרכת: ד"ר שלי - אן פלג - חוקרת תהליכי שימור באתרים ארכיאולוגיים ובערים היסטוריות

**תוכן:** 4 סיורי ארכיאולוגיה המציגים את אתרי החפירות הארכיאולוגיות, את התגליות המרכזיות, הסודות והסיפורים הפיקנטיים שנוצרו במהלך המחקרים ושנתגלו דרך האבנים העתיקות. נכיר את סיפוריהם של האנשים שחיו כאן בעבר, את הארכיאולוגים שחוקרים אותם, תוצאות מחקריהם ואת הפרשנויות החדשות לאותן התגליות. נתעמת עם מיתוסים על העבר, נתעדכן בחדשות טריות מאתרי העתיקות ונכיר שיטות החפירה ושיטות שימור המקובלות באתרים כיום.

**בתכנית:**

5.11.24 - מסע בין התילים הארכיאולוגיים שמעל עמק זרעאל

10.12.24 - מי אתה גוטליב שומאכר בחיפה?

14.01.25 - בעקבות בנאים, ארכיאולוגים וחולמים בקיסריה

11.02.25 - מפגש עמים בנחל ציפורי

(לפני כל סיור תצא תכנית מפורטת)

## אַרְץ אֵהָבְתִּי

סידרת טיולים ימי שישי

נופים • אתרים • פרשיות • מורשת

היצע סיורים לבחירה - מדריכים מהשורה הראשונה!

כי מאיץ אי... אצאת מבלאריה

תוכנית: עקבו אחר הפירסומים, הרשמה באתר העמותה  
דורית 054-9358348 | [www.dorot-bagilboa.org.il](http://www.dorot-bagilboa.org.il)

# כושר לדורות

רכזת: נירית כוכבי

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

חדר הכושר טובל בנופי הגלבוע, מזמין ומשלב רוגע וחווייה 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'.
  - פעילות בחדר הכושר מותנית ברכישת מנוי ל-3 ח' / 6 ח'.
  - תעריפים מיוחדים לבאי דורות בגלבוע ולגילאי 60+.
  - חדר הכושר פתוח ברציפות במהלך כל השנה.
  - חוג כושר גופני לנשים בימים א' + ג' בשעות: 18:00-19:00.
- מוזמנות להצטרף**

לרשותכם להרשמה ולמידע נוסף: מרכז "כושר לדורות"

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

משרדי "דורות בגלבוע" טל: 04-6421066/50

\* 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!



להרשמה ופרטים נוספים:

דורות בגלבוע - 04-6421060  
נירית כובבי - 050-8712162

**GAIT BETTER**  
Reduce Fall Risk • Improve Mobility



העמותה לוחיגי הגלבוע  
מועצה אזורית הגלבוע



# מרכז יום לותיקי הגלבו

מנהלת: חבצלת לייטמן

**הואו להנות מצוות מקצועי ומסור ולהכיר ההרים הדשים.**

במרכז 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 היחידה): זכאי חוק סיעוד/זכאי רווחה/ באופן פרטי. **ימים:** ראשון - חמישי בשבוע

## השירותים והפעילויות המוצעות:

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

**מרכז היום פועל לאורך השבוע בין: הימים ראשון-חמישי.**  
ניתן לבחור כמה ואלו ימים להגיע במהלך השבוע אל המרכז וליהנות מסל-השירותים האישי המותאם לכל אחד ואחת על פי צרכיהם ויכולתם.

טלפון: 04-6424389

# 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 וו. התביעות.

ה. מועדון מופ"ת: מועדון חברתי לניצולי שואה.

ו. תעוד ושימור סיפורי החיים של ניצולי השואה.

חשוב: רתוקי בית יוכלו להיעזר בתמיכה ובייעוץ פרטני בבתיים.

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, בחלקה, בחוגים ובפעילויות של דורות בגלבוע עפ"י בחירה.
- "מעגל שיח" בהנחיית: דגנית ליפניק - מרפאה בעיסוק ומנחת קבוצות, יום רביעי 11:50-10:50 המסגרת מיועדת לניצולי שואה ופועלת 3 ימים בשבוע: ראשון, שני ורביעי. התשלום: 45 ₪ לחודש בלבד • התשלום כולל את כל סל השירותים המפורט לעייל.

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



העמותה לותיקי הגלבוע

# קהילה כפרית תומכת לותיקי הגלבוע



משרד הרווחה



**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.**

• **אוזן קשבת:** קשר טלפוני עם חברי התכנית.

• **סיוע והכוונה מול גורמים בקהילה:** ביטוח לאומי, מחלקה לשירותים חברתיים, עובדות סוציאליות ועוד.

• **תנאים מיוחדים** לניצולי שואה ולזכאי חוק סיעוד.

• **פעילות חברתית למרותקי 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 ואוזן קשבת של חברי הצוות.

מידע על התוכנית ותנאי ההצטרפות במשרדי "דורות בגלבוע"

בטלפון - 04-6424389 ואצל צוות התוכנית.

דורית דורון - אם קהילה - 054-9358348, דוד בויטלר - אב קהילה - 052-3756287,

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

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

# התנדבות



**מערך המתנדבים בדורות בגלבוע מונה כיום כ-70 מתנדבים הפועלים בהיצע רחב ומגוון של תחומים ונושאים:**

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

**מתנדבים במרכז האזורי לותיקי המועצה - א. במרכז היום** - סיוע לצוות בתחומים רחבים ומגוונים - במלאכת יד, בפעילויות חברתיות, קבוצתיות ובשיי 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 בגלבוע" - 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 קיפר**. 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**

**עמד"א** - התנדבות עם אנשים עם דמנציה ואלצהיימר.

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

• שת"פ עם המחלקה לשירותים חברתיים במועצה לקידום תכניות רווחה לותיקים

וקשר עם רכזת המתנדבים במועצה **שרון כהן** נייד: **050-7686821**

**רכזת שירות ההתנדבות בדורות בגלבוע:**

**מירה אביכזר**, נייד: **050-6285351 / עו"ס טל שרת 050-2056214**

**נשמח להצטרפות מתנדבים נוספים במגוון משימות מאתגרות,**

**ליוזמות ורעיונות נוספים!!**

**במתנדבות אנכי וסיפוקי כז!!!**



המוסד לביטוח לאומי



מועצה אזורית גלבוע  
מחלקת רווחה



העמותה לותיקי הגלבוע

## דמנציה ואלצהיימר אתה לא לבד

המחלות הדמנטיות, פוגעות בזיכרון, בחשיבה ובהתנהגות. **בדורות בגלבוע - פועל סניף של עמדא - 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. ביקורי בית -** של מתנדבים שעברו הכשרה מקיפה ומסתייעים בערכת "כשרים וקישורים" להפעלת חולי הדמנציה.  
מירה אביכזר, נייד: 050-6285351

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

**ג. 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

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 בגלבוץ" 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, טלי קורן, מירה אביכזר.**

**עובדת סוציאלית, המחלקה לשירותים חברתיים - מאיה לרון**

**מנכ"ל - יצחק חנם**

**מנהלת מרכז היום - חבצלת לייטמן**

**מרפאה בעסוק - דגנית ליפניק**

**רכזת קבוצת מופת - דורית דורון**

**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 הרשומים לעייל.

**ב. ליווי וייעוץ לבני משפחה של חולי דמנציה ואלצהיימר**

לתאום פגישה: **מרפאה בעיסוק - דגנית ליפניק - 058-5980006**

**שירותי יחידת הייעוץ ניתנים במרכז "דורות בגלבוץ" ובישובים.**

# 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 לרוכשן.  
**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 בגלבוע תשפ"ה 2024-2025

יום תמישי 9:10-10:35	יום רביעי 9:10-10:35	יום שלישי 9:10-10:35	יום שני 9:10-10:35	יום ראשון 9:10-10:35
<ul style="list-style-type: none"> <li>• שתיקת העולם נוכח שואת היהודים</li> <li>• סדנת ציור</li> <li>• הסיפור שלך מרתק</li> <li>• אימון בשיטת השאי-הון</li> <li>• קורס ציולם</li> <li>• עצי סחף +</li> <li>• ציור מנדלות בנקודות</li> <li>• בריאות הגוף והנפש</li> <li>• סריגת בובות/חיות</li> <li>• כותבים חופשי</li> <li>• לחבור, לבחור, להתרחוק</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• התעמלות בריאותית - משולבת</li> <li>• קרימיקה</li> <li>• התעמלות בריאותית - על כסאות</li> <li>• המסך עולה</li> <li>• מודעות לתהליכי חשיבה</li> <li>• תיגוף - תיפוף גוף</li> <li>• אמג'ילת מדוברת</li> <li>• תולדות האנושות והאמונה</li> <li>• ארכימולוגיה - דיו על גבי חרס</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• הליכה נורדית</li> <li>• מתקדמים - 8:00-9:00</li> <li>• מתחילים</li> <li>• היסטוריה ואקסוואלחה</li> <li>• קרימיקה</li> <li>• ציור - סדנת אומן</li> <li>• מטיילים ומצלמים</li> <li>• RGM - מתקדמים</li> <li>• RGM - ממשויכים</li> <li>• ערבית מדוברת - מתקדמים</li> <li>• ציור מנדלות בנקודות</li> <li>• עצי סחף</li> <li>• אימון פונקציונלי ומתחנות</li> <li>• רגעי קסם</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• התעמלות בריאותית</li> <li>• משולבת</li> <li>• מיעוטים דתיים, לאומיים..</li> <li>• יוגה</li> <li>• חליליות</li> <li>• רקמות עמים</li> <li>• הידרותרפיה</li> <li>• פיסול ועיצוב בעיסת נייר</li> <li>• חיים בתודעה</li> <li>• כלים גשוריים</li> <li>• לסבתות וסבאים - מתחילים</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• רואים עולם</li> <li>• הרומנוסקנים של המוסיקה</li> <li>• מדיניות המזרח התיכון</li> <li>• פסיפס מתקדמים</li> <li>• התעמלות בשיטת פאולה</li> <li>• סלאים - יצירה בברד</li> <li>• מועדון ברדיג' - ממשויכים</li> <li>• ציור - סדנת אמן</li> <li>• קרמיקולוגיה ופשיעה</li> <li>• תיאטרון חזותי</li> <li>• ביטויג - הכח למוח</li> </ul>
<b>קל 10:35 - 10:50 קפה וכיבוד</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• תנועה על מצרונים</li> <li>• הזמנה לחברותא</li> <li>• כל זה בשביל מה?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• התעמלות בריאותית</li> <li>• על מצרונים</li> <li>• הקיבוץ כמעבדה אנושית (בזום בלבד)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• מחלוקת בחברה המקראית</li> <li>• רוח וחומר</li> <li>• מחול סובב עולם</li> <li>• שפה ערבית - מתחילים</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• בין שתי ערים</li> <li>• פילאטיס 2 X</li> <li>• שרים לדורות</li> <li>• שעשועי חשיבה</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• רואים עולם</li> <li>• פרשיות</li> <li>• שפת הגוף</li> <li>• הסגנון הישראלי</li> </ul>



## עמותת דורות בגלבע

**ספריה**  
ספרי קריאה ועיון

**"ארץ אהבתי"**  
סדרת טיולים

**קהילה כפרית תומכת**

**דמוציה ואלצהיימר**  
שירותים

**תוכנית מופת לניצולי שואה**

**היצע טיולים**  
במגוון דגשים

**צועדים בשבילים**

**התנדבות**  
מגוון תוכניות

**שירותים לניצולי שואה**

**יחידה ליעוץ אזורי**

**תחנת יעוץ**  
למיצוי זכויות

**חברים לרפואה**

**קתדרה לדורות**

**בדיקות ראייה**  
והתאמת שמקפיים ועזרי ראייה

**ארוחות חמות - לקחת הביתה!**

**מרכז יום**

**"כושר לדורות"**  
חדר כושר ומרכז לפעילות גופנית

**תערוכות אמנות מתחלפות**

**טיפוח כף היד והרגל + מספרה**  
מכירות מגוונות

הסיפור שלך מרתק(המשך)  
• סדנת ציור (המשך)  
• קורס צילום(המשך)  
• שתיקת העולם (המשך)  
• סרויט בובות (המשך)  
• כותבים חופשי (המשך)  
• עצי סחף + ציור מנדלות  
בנקודות - (המשך)

הגיאוגרפיה האנושית  
• פרשת השבוע  
• קורס תופים  
• קרמיקה (המשך)  
• המסך עולה (המשך)

מתחילים - RGM  
• דורות דיגיטל  
• מטיילים ומצלמים (המשך)  
• ציור - סדנת אומן (המשך)  
• מנדלות בנקודות  
+ עצי סחף - (המשך)  
• קרמיקה (המשך)

רקוד החיים  
• עיסת נייר (המשך)  
• רקמות עמים (המשך)

התעמלות בשיטת פאולה  
• יידיש כל העולם במה  
• טילאים - יצירה בנד (המשך)  
• ציור - סדנת אמן (המשך)

### צהריים

**12:30/13:00-15:00**

• חוג מוזאיקה (פסיפס)  
מתחילים/ממשיכים  
• פיקנינג - עיבוד זכוכית -  
ממשיכים/מתחילים



# עוד מהמיטב בדורות בגלבו



**בית קפה** מול הנוף היפיפה, מקום לבקר ולהתארח, לפגוש ולהיפגש...

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

**ספריה אזורית** להשאלה ספרי קריאה ועיון.

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

**ארוחת צהרים** ארוחות חמות, מגוונות וטעימות לאכול בקפטריה/  
ארוזות בחמגשיות אישיות לקחת הביתה וליהנות. ניתן לבצע משלוחים  
לבתיים, בתאום מוקדם.

**מכירות מגוונות** עוגות ומאפים, ביגוד, הנעלה, תכשיטים, ספרים,  
מוצרי נוחות, מוצרי קוסמטיקה ועוד... יעמדו לרשותכם, בפרסום  
מוקדם ע"ג לוח המודעות, לקנות ולהנות.

לא סתם בלצ'יפים נחויים ביוג'י  
זכאוויכה אחימה ומשנינה.



**נא להרשם לא יאחר מיום 10.8.24**

באתר העמותה [www.dorot-bagilboa.org.il](http://www.dorot-bagilboa.org.il)

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

דורית: 054-9358348 ניתן להרשם במשרדי "דורות בגלבוה"

בדוא"ל: [dorot\\_gilboa@walla.com](mailto:dorot_gilboa@walla.com)



