



שלהב"ת

קריית טבעון

מרכז תרבות

קתדרה ומערך פעילויות

לשנת תשע"ו - 2015-2016

אמן איכות



שלהב"ת: סמסת הלבנה

טלפון: 04-9535750, פקס: 04-9830748, מרכז תרבות שלהב"ת: רחוב אורנים 27 קריית טבעון
דואר אלקטרוני: shalhevet01@gmail.com אתר אינטרנט: www.shaltiv.com

תוכן עניינים

4	עמוד	ברכת ראש המועצה
4	עמוד	ברכת יו"ר שלהב"ת
5	עמוד	דבר המתנדבים
5	עמוד	ברכת מנהלת העמותה

פרק א' - קתדרה - לימוד והעשרה

6	עמוד	מידע כללי
7-16	עמוד	קורסים
17	עמוד	בדרכי המוזיקה - חוג למוסיקה קלאסית
18	עמוד	מועדון מחשב לכל גיל
19	עמוד	בית ספר ומועדון ברידג'
20-21	עמוד	תוכנית שבועית לקתדרה

פרק ב' - פעילות גופנית

22	עמוד	מועדון בריאות וכושר
22	עמוד	חוג צעידה
23	עמוד	חוגי מטיילים - מטיבי לכת + אהבי לכת
23	עמוד	טאי-צ'י
24	עמוד	טניס שולחן
24	עמוד	סדנה להליכה נורדית לשיפור התפקוד והכושר הגופני
25	עמוד	מועדון גר"א
25	עמוד	"צעדים" - התעמלות לפגועי ומושתי מפרקים

פרק ג' - מועדון חברתי

26	עמוד	שחרית שבת
27	עמוד	קונצרטים מודרכים
28	עמוד	מועדון זמר
29	עמוד	חוג ריקודי עם ועמים
30-31	עמוד	טיולים ונופשונים בארץ ובחו"ל

פרק ד' - פרויקטים ייחודיים

32	עמוד	חבורת זמר - שלהב"ת רון
32	עמוד	מועדון פיסול ופירזול - פו"פ
33	עמוד	"מזג טוב" - מימוש זכויות לאוכלוסייה המבוגרת
33	עמוד	עברית לעובדים זרים
34	עמוד	"ניצוצות" - ירחון העמותה
34	עמוד	התנדבות בשלהב"ת
35	עמוד	חונכות תלמידים
35	עמוד	"חברים לרפואה" - איסוף תרופות עבור נזקקים

פרק ה' - שירותים נוספים לרווחת הקהילה

36	עמוד	"ותיקים ונהנים" - מועדון צרכנות ארצי
36	עמוד	עמותת פ.ל.א. - פאה לכל אישה
36	עמוד	ארוחות צהריים חמות
36	עמוד	מספרה, פדיקור מניקור
37	עמוד	ריכוז טלפונים שימושיים

דבר ראש המועצה

תושבים יקרים,

המועצה המקומית קרית טבעון רואה באוכלוסייה המבוגרת - דור המייסדים - תושבים בעלי זכויות רבות במדינת ישראל. אנו, כאן בקרית טבעון, פועלים מתוך כבוד, הוקרה ומחויבות על מנת לשפר ולהטיב את איכות חייהם.

פעילותה של עמותת שלהב"ת מבורכת וחשובה בשימור החוסן הפיזי והנפשי ובמתן מענה למכלול הצרכים של קהילת המבוגרים ביישוב. בנוסף, בכל שנה מושקעים מאמצים רבים לקידום ופיתוח פעילויות ושירותים לטובת האוכלוסייה הוותיקה וביטוי לכך ניתן למצוא בחוברת זו.

חוברת הקתדרה היוצאת מידי שנה מכילה מידע בעל חשיבות רבה, ובה מגוון רחב של קורסים, אירועי תרבות, תכניות העשרה ועוד פעילויות, שנבחרו בקפידה. הפעילויות מתקיימות במהלך השנה במועדונים השונים של עמותת שלהב"ת בקרית טבעון. רובן ככולן ייחודיות ומתאימות לאוכלוסיית הגמלאים.

תודה גדולה להנהלה, לצוות המתנדבים הנפלא ולעובדים המסורים על עשייה איכותית ומתחשבת ועל שירות מעולה לאורך שנים.

אני מאחל לכם הנאה ובילוי נעים בבריאות טובה. אני מאמין כי המדריך ישרת אתכם וכל המידע הגלום בו ימצא שימושי ומועיל. כמו כן, מבטיח שאנו נמשיך לתמוך ולסייע כדי שאתם תזכו לחוויה יום יומית עשירה ומספקת.

דוד אריאלי - ראש המועצה

דבר יו"ר העמותה

חברים יקרים,

כמידי שנה, אנו מביאים לידיעתכם את סל האפשרויות העומד לרשותכם במגוון התחומים ופעילויות העמותה.

תוכלו לראות קורסים חדשים ופעילויות נוספות שנבחרו בקפידה, תשומת לב ובהתאם לצרכים. בין הנושאים החדשים ניתן לראות: חוג לקולנוע - סדרת סרטים המלווים בהסברים ובדיון בהשתתפות הקהל. בחוג למוסיקה - יורחב הרכב המרצים והנגנים. במכללה, קורסים חדשים לצד הקיימים.

במקביל, אנו מקדמים פרויקטים חדשים: יזמות עסקית, סיוע לחברים המעוניינים בניהול עסק עצמאי. מוזיאון, בו יוצגו חפצים ישנים בעלי ערך היסטורי ושמטרתו להציג לבני הנוער את "מה היה פעם".

אני מזמין אתכם לקחת חלק בהיצע הרחב של הנושאים שנבחרו בקפידה. מטרתנו להמשיך לגרום לכם עניין והנאה.

תודה למתנדבים, לעובדים ולחברי ההנהלה בהובלת הפעילות בשלהב"ת.

יצחק תלם - יו"ר העמותה

התנדבות - נתינה וקבלה

עבורנו ההתנדבות היא דחף פנימי ורצון לעשייה. בהתנדבות מתקיים המושג של נתינה לזולת, זה איננו משהו חד כיווני, **נתינה היא גם קבלה**. כשנותנים לאחר גם מקבלים ממנו והרבה. הנותן - תורם, עוזר, מעניק ומעביר מהיכולת האצורה בו לכל מי שמעוניין להיעזר בידע שלו.

בשבילנו, בנתינה יש קבלה של קיום עם משמעות, יש סיפוק רב מן העבודה, ישנה הרגשה נפלאה של אושר עצום וזהו התגמול האמיתי שמתקיים מבלי שביקשנוהו, וכול אלה יוצרים מחויבות בלתי נדלית.

מי שנשבה במערכת ההתנדבותית העניפה והמבורכת,

קשה מאוד יהיה לו להינתק ממנה.



דבר המתנדבים

דבר מנהלת העמותה

לחברים שלום,

אלברט איינשטיין אמר:

"הטוב והמעולה שבנפש האדם יכול לצמוח ולגדול רק במידה שיהא האדם מחובר לציבור ומעורה בו".

אני שמחה לפרוש בפניכם את מכלול העשייה והפעילות המתוכננים לשנה זו, ומזמינה אתכם לקרוא בעיון את החוברת ולהצטרף למסע של למידה והרחבת הדעת, למיגוון פעילויות גופניות חברתיות ותרבותיות, למימוש הבריאות הגופנית, הרחבת המעגלים החברתיים, העצמת ה"אני" ומילוי שעות הפנאי.

צוות העמותה עומד לרשותכם בכל עת.

תודותיי לכל המתנדבים, רכזי הפעילויות, לצוות העובדים ולחברי ההנהלה העושים עבודתם נאמנה במסירות ובאחריות.

בברכת שנה של צמיחה אישית והנאה

רמה גולדוויין - מנהלת העמותה

פרק א' - קתדרה - לימודי העשרה

מידע כללי לשנת תשע"ה

פתיחת שנת הלימודים: יום ראשון 18.10.15, ה' בחשון תשע"ו

לא חבר	חבר	תעריפים:
900	840	מחיר מלא לקורס שנתי - 28 מפגשים
480	420	מחיר לסמסטר - 14 מפגשים
15% הנחה	15% הנחה	לנרשם/ת ל-4 סמסטרים
1,250	1,140	חוג למוסיקה - תשלום שנתי - 41 מפגשים
450	400	מנוי ל-10 הרצאות - חוג מוסיקה
50	45	חוג מוסיקה - תשלום להרצאה בודדת
660	600	יידיש - 19 מפגשים
900	840	ערבית, אנגלית - 28 מפגשים
610	550	הכרמל וחופו 9 הרצאות, 4 סיורים
620	560	מסעות מן העולם - 14 מפגשים

נאני לפתיחת כל אחד מהקורסים או החוגים הוא מספר משתתפים מינימלי.

עלות הקורסים כוללת דמי רישום וטיפול בסך 50 ₪.

לא יגבה תשלום נוסף בגין צילומים וחומר כתוב שיחולק למשתתפים.

טיולים וסיורים יחויבו בנפרד.

ביטול השתתפות בחוג לא יאוחר מהמפגש השני.

חובה להודיע על ביטול בכתב.

סכום הזיכוי 85% מעלות שכר הלימוד לא כולל דמי רישום.

מועדי החופשות יפורסמו במהלך השנה.

רכזת המכללה: סופי הנדל, טל: 054-5761904



יידיש - פנינים מן הספרות והתיאטרון

ימי ראשון פעם בשבועיים 9:00-10:30

מרצה: מלך זיו

ברוח הרנסאנס של שפת היידיש ותרבותה, הרפרטואר הקלאסי של הדרמטורגיה ביידיש, כנדבך משמעותי בביטוי האמנותי המודרני בעולם ובארץ, ובהתייחס לשפת היידיש העתיקה והחדשה.

נמשיך לבנות את הגשר המרתק בין מה שנוצר ביידיש במקור, לבין ההתחדשות התרבותית והאמנותית. נעסוק בקורס בעושר, בעומק וביופי של השפה, בחוויה הרגשית, באתגר האינטלקטואלי, בחכמה ובקריצת העין, בדמעה ובחיוך, הטמונים בשפת היידיש ובתרבותה.

נחבר בין הסיפורים והתיאטרון של שלום עליכם, י.ל.פרץ, שאנסקי, י. באשוויס-זינגר, איציק מאנגער, והיצירה המודרנית, השואבת מן היידיש.

על המרצה: מר מלך זיו, מורה בכיר ומנכ"ל הרשות הלאומית לתרבות היידיש.

הלימודים יתקיימו פעם בשבועיים בחדר הספרייה של מרכז היום.

פתיחת הקורס: יום ראשון 18.10.15

חיי הרוח בראי הארכיאולוגיה "מותר האדם מן הבהמה"

ימי ראשון קורס שנתי 8:30-10:00

מרצה: ד"ר יעל ארנון

הקורס יעסוק בחיי הרוח בעולם העתיק כפי שהם באים לידי ביטוי בממצא הארכיאולוגי, משחר ימי האנושות ועד לכינון המונותאיזם המתגלם בשלושת הדתות: היהדות, הנצרות והאסלאם.

במהלך הקורס נפגש בפולחנים ובאמונות השופכים אור על חיי הרוח של קדמונינו והממצאים שמוכיחים כי חיי הרוח היו הכרחיים לקיום הפיזי האנושי.

על המרצה: ד"ר לארכיאולוגיה וארכיאולוגיה ימית, בוגרת אוניברסיטת חיפה, עבדה בחפירות קיסריה, כיום מלמדת במספר מכללות, בקתדרות למבוגרים ומשמשת יועצת לרשות העתיקות בתחום כלי חרס.

פתיחת הקורס: יום ראשון 18.10.15

ללמוד לדבר יידיש "יידיש אופין שפיץ גאפל"

ימי ראשון פעם בשבועיים 11:00-12:30

מרצה: מלך זיו

דרכי ההוראה והלמידה יתבססו על הבנת הנשמע, הבנת הנקרא, הבעה בעל-פה והבעה בכתב. מרכיבים שיטופחו במשולב בשפת יידיש ותרבותה.

על המרצה - מר מלך זיו, מורה בכיר ומנכ"ל הרשות הלאומית לתרבות היידיש.

הלימודים יתקיימו פעם בשבועיים בחדר הספרייה של מרכז היום.

פתיחת הקורס: יום ראשון 18.10.15

רואים עולם - מסעות למחוזות אקזוטיים

ימי ראשון פעם בשבועיים 10:30-12:00

נושאי ההרצאות:

זוהר נבון - מדריכת טיולים:

גיאורגיה - ארץ גיזת הזהב, הררית, ירוקה ושופעת מים, מכניסה אורחים ולה סיפור מרתק ורווי קונפליקטים.

טורקיה של אטאטורק - סיפורה של מדינה מרתקת, עשירה ומגוונת ואיש יחיד בעל חזון חסר תקדים.

קצ'קר - מיערות הגשם אל המדבר - רכס הרי הים השחור, תושבים וטבע בפינת גן עדן.
קפדוקיה - ארץ עמודי הפיות. אזור קסום וציורי. סיפורו של המחוז הנסתר, היסטורית, גיאוגרפית ואנושית.

יוון ההררית - מפתיעה ומספרת סיפור מרתק של אומה בצל האימפריה העותומנית. כפרים מוסווים בנופים אדירים ואוכלוסייה שסועה שריפאה את תסכוליה במוזיקה וריקודים.

מונטנגרו - מדינת ההרים השחורים. ההרצאה משלבת את נופיה ההרריים, חייהם הכפריים של תושביה המעטים והיסטוריה רבת מלחמות ותהפוכות.

קרואטיה מתוך קיאק - נציף אל עולם הקיאקים ואל קרואטיה הקסומה שיופיה עלול להשכיח היסטוריה עקובה מדם.

רועי כהנוביץ (M.A לימודי המזרח התיכון):

1. **מסביב לאירן ב-80 דקות:** סיור מרתק לארץ מופלאה, סיור וירטואלי מלווה בהסברים ודיון בסוגיות מהותיות הקשורות לענייני איראן דיומא.

2. **"החופש הגנוב שלי"** - על מעמדן של הנשים באסלאם ובאיראן. ננתח את מעורבותן של הנשים וארגוניהן השונים בעשייה באיראן לאורך מאה השנים האחרונות.

3. **"איראניום"** - האיום האיראני - עבר, הווה ומחשבות על העתיד. ניתוח מעמיק של התהוות האיום האיראני לאורך שבעים שנות קיומו.

4. **"לכל מהפכה יש צבע"** - 50 שנות משבר, מלחמה ותקווה באיראן. ננתח את האירועים המשמעותיים שהתחוללו באיראן בין השנים 1963-2009.

רון ברק - צלם ויוצר תיעודי:

מונגוליה - ארץ הנוודים האחרונה בעולם שמורשת צ'ינגיס חאן עדיין מפעמת בה.
אתיופיה - חגיגות הטימקט בלילבלה, ביקור במדבר דאנאקיל (מדבר המלח) וטיפוס אל הר הגעש הפעיל ארטה עלי וצפיה אל בטן כדור הארץ.

דני ינאי - מרצה וצלם:

"מסע אל בטן האמונה - הפסטיבלים האקזוטיים של הודו" - תיעוד מצולם של מסורות ופולחנים בפסטיבלי הקומבמלה וההולי מהחשובים בתרבות ההינדית. נבין את הרקע הפילוסופי לפולחנים השונים ואת היכולת לקבל בחיוך את חיי הרחוב והדלות דרך פילוסופית הקארמה והגלגול בהינדואיזם.

ההרצאה הראשונה תתקיים ביום ראשון 25.10.15

ערבית מדוברת למתקדמים

ימי שני קורס שנתי 8:30-10:00

מורה: מר עדנאן עידאת

לימוד השפה הערבית המדוברת עם דגש על שימושי השפה בחיי היום יום, וניהול דיאלוגים. ניתן להצטרף לבעלי ידע בסיסי (לאחר שיחה עם מרכז הקורס).

על המורה: עדנאן הינו מורה בכיר ללימוד השפה הערבית.

מרכז הקורס: גדי בתר - 054-6416840, 04-9832088

פתיחת הקורס: יום שני 19.10.15

גיבורי התרבות היהודית

ימי שני קורס שנתי 8:30-10:00

מרצה: קובי וייס

ההשפעה התרבותית של גיבורי הספרות היהודית לאורך הדורות. המורשת הפרשנית והדרשנית היהודית לא פסחה על עיצוב מתמשך של דמויות גיבורי התרבות שלה. הגיבור שימש כסמל לרעיון וכדמות טיפולוגית וכך הועמסו על שכמו רעיונות כך שאפילו הוא לא ידע שהוא כזה...

ומצד שני שימש הגיבור השראה ודחיפה לתהליכים גם במקומות מפתיעים ביותר. בתהליך המרתק התקיימה ההשתקפות כפולה, זו של דמות הגיבור/ה על הנורמות והערכים הקיימים ובמקביל רוחו של הדור יצרה קריאות משתנות בביוגרפיה של הגיבורים והגיבורות.

דוגמאות למפגשים:

- ישמעאל ההופך לאבי הערביות והאסלאם.
 - "על החיים והמוות" - מה קורה לדמות שהופכת למקום?
 - מרחל אימנו ל"קבר רחל", יוסף הצדיק ל"קבר יוסף", רבי שמעון בר יוחאי ול"ג בעומר ועוד רבים וטובים.
 - משה רבינו: גמגמן כבד פה או הנואם מחונן של ספר דברים? כושר ביטוי ו"לעבור מסך" כחלק מתפיסת המנהיגות.
 - נשים על נשים - קריאות נשית בנשות התנ"ך: אסתר ורות כדוגמא לקריאות השונות של גברים ונשים בדמותם של נשים חזקות.
 - הלל ושמאי הופכים לבית הלל ובית שמאי. הבניית האסכולות סביב דמותם של הלל ושמאי ובמקביל דמותו של רבי יוחנן בן זכאי עד תקופת רבי יהודה הנשיא.
 - ישו היהודי, סיפורו של היהודי המפורסם ביותר כפי שמופיע (או הושמט על ידי הצנזורה) בכתבי חז"ל.
 - רבי יהודה הנשיא, האם היה משיח? דמות ממסד התורה שבעל פה.
 - דמותו של הרמב"ם והיחס אליו מדורו ועד דורנו.
 - המהר"ל והגולם מפראג, עלילות הדם.
 - ה"חפץ חיים", הלוחם ברכילות חברתית שהפך לקיבוץ בדרום.
- המפגשים יכללו מקורות מתקופת חז"ל, ספרות ימי הביניים והגות ואקטואליה בת ימינו. דגש רב יינתן להשפעות על התרבות היהודית בת ימינו בשיר ובפזמון ועל השיח המתרחש בחברה הישראלית, דתית וחילונית כאחד.

פתיחת הקורס: יום שני 19.10.15



ערבית מדוברת למתחילים

ימי שני **קורס שנתי** **10:15-11:45**

מורה: מר עדנאן עידאת

לימוד השפה הערבית המדוברת עם דגש על שימוש השפה בחיי היום יום. ניתן להצטרף לבעלי ידע בסיסי (לאחר שיחה עם מרכז הקורס).
על המורה: עדנאן הינו מורה בכיר ללימוד השפה הערבית. מרכז הקורס: גדי בתר - 04-9832088, 054-6416840.
הלימודים יתקיימו בחדר הספרייה של מרכז היום.
פתיחת הקורס: יום שני 19.10.15

נדידת מרכז התרבות - קיצור התפתחות האנושות

ימי שני **שמעון מידן** **11:00-12:30** **סמסטר א'**

הקורס עוסק בתיאור התפתחות האנושות כתהליך מתמשך של צבירת ויצירת תרבות וידע במרכזים גיאוגרפיים שונים, כאשר מדי תקופה התחוללה תופעה של נדידת המרכז התרבותי העולמי ממרכז גיאוגרפי אחד למישנהו. הסדרה פותחת ביצירת היקום והחיים, דרך חיי ההומו-ספיאנס כציד-לקט, המהפכה החקלאית, בניית האימפריות העתיקות, יצירת הדתות, תרבות יוון ורומא, הנצרות והאיסלאם, התרחשויות ימי הביניים, הרנסאנס, המהפכה המדעית ומרכזיותן של ספרד, הולנד, צרפת, אנגליה, גרמניה וארה"ב בתהליכי יצירת התרבות בתקופות שונות.

הסדרה עוסקת בתאור המרכיבים שכל מרכז הוסיף לאנושות:

- ההיבט הפוליטי/כלכלי/חברתי/דתי: מדיניות, חברה, סגנון חיים, משפט, כלכלה מיתולוגיה ודתות.
- היבט התרבות: פילוסופיה, ספרות, אדריכלות, ציור, פיסול, מוזיקה, תיאטרון, ספורט ומנהגים.
- ההיבט המדעי: טכנולוגיה, הנדסה ומדע.

בסדרה יודגשו הקשרים בין ההיבטים השונים ובין האישים המובילים בכל אחד מהתחומים. כל ההרצאות מבוצעות כמצגות בהן משולבות תמונות וסרטונים הממחישים את המושגים בהם נעסוק.

על המרצה: מחבר ספר מעמיק בנושא התפתחות האנושות, לאחר שעסק בעשור האחרון במחקר אינטנסיבי של שלבי ההתפתחות במגוון נושאי חברה, דת, תרבות ומדע. לפני כן עסק שנים רבות בנושא מערכות מידע במגזרים הביטחוני והעסקי.

פתיחת הקורס: יום שני 19.10.15

אגדות חז"ל - סיפורים קטנים על דרמות גדולות

ימי שלישי **קורס שנתי** **09:00-10:30**

מרצה: צביה כפיר

לימוד בגישה ספרותית חילונית של סיפורים מתקופת המשנה והתלמוד. אלפי סיפורים מצויים בתוך המשנה, התלמודים וספרות המדרש. במהלך הקורס נקרא מן הסיפורים הללו, נפרש אותם ונעמוד על המשמעויות העמוקות העולות מהם ודרכם נכיר את עולמם התרבותי, הרוחני והחברתי של חכמינו. הסיפורים מכילים ביקורת עצמית נוקבת, אך גם הרבה מאוד אירוניה והומור. רבים מן הסיפורים אקטואליים גם כיום ורלוונטים בהווה היום יומית שלנו.

השנה נתמקד בפרשנות של חז"ל לסיפורי התורה. איך עוצבו מחדש הדמויות המוכרות לנו מן התורה במדרשים נועזים, ואיך עיצוב זה משמש את תפיסתם המחודשת של חז"ל את העולם בכלל ואת עולמם היהודי בפרט.

תוכנית הקורס:

- מדרשים על סיפורי ספר בראשית: גן עדן, קין והבל, מגדל בבל, נוח והמבול, אברם מיסד האומה, יצחק ובניו, יוסף ואחיו.
- מדרשים על ספר שמות: עבדות מצרים, יציאת מצרים, דמותם של משה ואהרן, הנדודים במדבר.
- מחלוקות ומאבקי שליטה בעולמם של חז"ל

על המרצה: בעלת תואר ראשון במחשבת ישראל מ"אורנים" (אוניברסיטת חיפה), תואר שני בספרות - אגדות חז"ל מהאוניברסיטה העברית. לשעבר מרצה ומנחת קבוצות באורנים.

הלימודים יתקיימו בחדר הספרייה של מרכז היום.

פתיחת הקורס: יום שלישי 20.10.15

אידיאולוגיה, דת פוליטיקה ושאר ירקות נקודת מבט אקטואלית על מלחמות אזרחים במזה"ת.

ימי שלישי **קורס שנתי** **09:00-10:30**

מרצה: ד"ר ירון סלמן

תכני הקורס:

בוקו-חראם, ג'בהת א-נוסרה, דאעש, סכסוכים תוך-מדינתיים ואביב ערבי - אלו מעט מהעזועים שידעו המזרח-התיכון והעולם כולו בעת האחרונה. נדון בירידת מעמדה של מדינת-הלאום אל מול עלייתם של ארגונים לא-מדינתיים אלימים כמעצבים אזוריים. נעסוק בהבנת הביטחון האזורי והבין-לאומי תוך דיון בירידת המלחמה הבין-לאומית במקביל לעלייתן של מלחמות אזרחים, כפי שהדבר בא לביטוי באזורנו. לאורך הקורס יושם דגש על הצגה וניתוח של סוגיות אקטואליות מגוונות תוך מיקוד בבחינת מקומה של מדינת ישראל בפוליטיקה העולמית והאזורית ובניתוח תהליכי קבלת החלטותיה בנושאי שת"פ לאומי/אזורי, ביטחון, מלחמה ושלום.

על המרצה: תואר דוקטור - המח' ליחסים בינלאומיים - האוניברסיטה העברית בירושלים. מתמחה וחוקר פוליטיקה בין לאומית, מלחמות אזרחים, יישוב סכסוכים ועוד. מרצה בביה"ס לממשל ופוליטיקה במרכז הבינתחומי הרצליה ובתכנית האקדמית לקורס טיס מטעם אוניברסיטת בן גוריון.

פתיחת הקורס: יום שלישי 20.10.15

מדברים אנגלית - רמה בינונית

ימי שלישי **קורס שנתי** **10:30-11:45**

מנחה: אורנה שני

חוג זה מיועד למי שמבקשים לדעת, לדבר ולהבין אנגלית תוך לימוד חווייתי, משחקים, סימולציות מחוויית היום יום.
על המורה: שפת אם אנגלית וניסיון בהוראת השפה למבוגרים.
הקורס יתקיים בחדר הרצאות של מרכז יום.
פתיחת הקורס: יום שלישי 06.10.15

מדברים אנגלית - למתקדמים

ימי שלישי **קורס שנתי** **12:00-13:15**

מנחה: אורנה שני

הרחבת השימוש הנכון בשפה האנגלית לשם שיפור ושימור השפה.
 בקורס נתאמן בשיחה חופשית במגוון נושאים, עם דגש על שימושי השפה בחיי היום יום וניהול דיאלוגים.
 קבוצה קטנה באווירה נעימה על כוס קפה.
על המורה: שפת אם אנגלית וניסיון בהוראת השפה למבוגרים.
הקורס יתקיים בחדר הרצאות של מרכז יום.
פתיחת הקורס: יום שלישי 06.10.15

תיאטרון - לפני ומאחורי הקלעים

ימי שלישי **סמסטר א' - למתחילים** **11:00-12:30**

המרצה: ורדה קנול-יהלום

"בלכתנו לתיאטרון אנחנו משעים מרצון את חוסר האמון שלנו" - אמר המשורר. ואנחנו נשאל: מה יש בה, באמנות התיאטרון, שגורם לנו לחשוב שזו המציאות? מה גורם לנו להזדהות עם דמות אחת ולסלוד מאחרת בשעה שאנו יודעים שזו רק הצגה? כיצד הופך הבמאי מלים והוראות בימוי לדמויות ולמראות? מה מייחד את הכתיבה לתיאטרון? כיצד עובד השחקן על דמות בהצגה? האם הוא מזדהה אתה? האם "הוא כזה" גם בחיים? מה בין אמנות התיאטרון לאמנויות אחרות? מהי "שפת התיאטרון"? מה בין תיאטרון ריאליסטי לבין "ריאליטי"? מה זה קתרזיס וכיצד הוא נוצר? על שאלות אלה ורבות אחרות ננסה לענות בסדרת הרצאות שתעקוב אחר התפתחות אמנות התיאטרון, מהתיאטרון היווני במאה החמישית לפנה"ס ועד ימינו אלה. מה מאפיין את סגנונות התיאטרון השונים, מה בעצם השתנה בחוויית הצפייה שלנו וכיצד נוכל להעצימה ע"י שנלמד להיות צופי תיאטרון מיומנים יותר. דגש מיוחד יינתן להצגות שיעלו בתיאטרונים הקרובים. נדון יחד, לפני או אחרי צפייה, בכל מרכיבי השפה התיאטרונית של כל הצגה והצגה. ונבחן את השפעתם על חוויית הצפייה שלנו.
 ההרצאות מלוות בהקרנת קטעים מצולמים מתוך הצגות וראיונות עם יוצרי תיאטרון.
פתיחת הקורס: יום שלישי 20.10.15

תיאטרון - לפני ומאחורי הקלעים

ימי שלישי **סמסטר ב' - למתקדמים** **11:00-12:30**

המרצה: ורדה קנול-יהלום

סדרת המשך לסמסטר הראשון. הפעם נתמקד ביוצרים (מחזאים ובמאים) ובנושאים מרכזיים. בין הנושאים בהם נדון: דמות האשה בתיאטרון, המשפחה כזירת קרב, דילמות אישיות וחברתיות, דמות הזקן בדרמה, התיאטרון ככלי לביקורת (סאטירה), דמות האחר בתיאטרון, תיאטרון אחר ועוד.
 בין היוצרים שנעסוק בהם: סופוקלס (אנטיגונה, אדיפוס), שייקספיר (המלט, המלך ליר), לורקה (בית ברנרדה אלבה), טנסי וויליאמס (ביבר הזכוכית), ארתור מילר (כולם היו בני), צ'כוב (גן הדובדבנים), ברכט (אמא קוראז), בקט (מחכים לגודו) ועוד. בתיאטרון הישראלי נרחיב את הדיבור על מחזותיהם של חנוך לוין, נסים אלוני ויהושע סובול.
 הקורס מיועד לאנשים המעוניינים להרחיב את הידע שלהם בתיאטרון ולהעצים בדרך זו את חוויית הצפייה שלהם בהצגות.
 ההרצאות מלוות בהקרנת קטעים מצולמים מתוך הצגות וראיונות עם יוצרי תיאטרון.
על המרצה: מחזאית ובמאית, מרצה בכירה במכללת אורנים.
פתיחת הקורס: יום שלישי 20.10.15

הכרמל וחופו

ימי שלישי **סמסטר א'** **16:30-18:00**

מרצה: יעקב שורר

תכני ההרצאות:

- תחומי האזור, מאפייניו וייחודו של הכרמל. • גיאוגרפיה, גיאולוגיה וגיאומורפולוגיה. • הצומח והחי בכרמל. • האדם בכרמל (פרהיסטוריה ותקופות עתיקות). • ההתיישבות בתקופה הרומית והביזנטית. • התקופה העותומאנית (הדרוזים ועוד). • ההתיישבות היהודית (מהעלייה הראשונה ואילך). • פרשיות התיישבות ובטחון בתקופת המנדט הבריטי. • מלחמת העצמאות ותוצאותיה.

ההרצאות מלוות במצגות, שקפים ושקופיות.

במסגרת הקורס יתקיימו 4 ימי סיור:

1. הכרמל - טבע, אדם, נוף ושמירת הטבע. 2. הכרמל כמעוז לביטחון בתקופת המנדט. 3. הדרוזים של הכרמל. 4. חוף הכרמל.
- אורך כל סיור כ- 6 שעות לפחות, במכוניות פרטיות. הסיורים יתקיימו בשעות הבוקר.

תאריכי הלימוד:

- שנת 2015 - 22/12, 15/12, 24/11, 17/11, 03/11, 27/10
 שנת 2016 - 22/03, 15/03, 01/03, 16/02, 09/02, 26/01, 05/01

עלות הקורס כולל הסיורים 550 ₪.

פתיחת הקורס: יום שלישי 27/10/15

קולנוע מהסרטים

ימי שלישי פעם בשבועיים **16:30-19:00**

מנחה: דר' גבי ברזל

מטרת החוג היא להעשרה מצטברת של הסקרנות ותשומת הלב למרכיבי החוויה והמשמעות של הקולנוע בכלל ושל כל סרט לגופו.

הסרטים שיוצגו ויידונו הנם סרטי איכות שזכו להצלחה. לכל סרט תינתן הקדמה בה יוצגו בפני הקהל הצעות והפניות לנקודות עניין ספציפיות, ולאחר הצפייה, בדיון המסכם יבחן במשותף עם הקהל תפקודן בהקשר החווייתי, העלילתי, האסתטי והפילוסופי.

המפגשים מבוססים על 3 מקבצים:

חמישה סרטי הבמאי הפולני קז'שטוף קישלובסקי.

אתנחתא של שלושה סרטים שבמרכזם ריקוד.

שישה סרטים של צמד היוצרים היהודים אמריקאים-האחים איתן ויואל כהן.

על המרצה: מרצה בכיר לקולנוע במכללת אורנים, מכללת עמק יזרעאל, אוניברסיטת תל אביב. מחבר ספר - "קולנוע אופציונאלי - פילוסופיה מהסרטים".

פתיחת החוג: יום שלישי 20.10.15

דאו - מבוא לרפואה סינית

ימי רביעי קורס שנתי **09:00-10:30**

מרצה: גור קריינדלר

מטרתו העיקרית של קורס זה הינה לחשוף את עיקרי הרפואה הסינית המסורתית ולאפשר כבר בתחילת התהליך הלימודי לחוות תפיסה טיפולית שלמה. נפגש עם התפיסה הסינית על האופן שבו מנהלים אורך חיים בריא מבחינה נפשית, מחשבתית וגופנית.

נושאים מרכזיים:

- טכניקות אבחון. • תזונה וצמחי מרפא. • מהי התפיסה הסינית לגבי חיים בריאים. • איך שומרים על אורך חיים בריא. • מושגים בסינית. • הקשר בין גוף ונפש. • כל מפגש ייכלל לימוד תיאורטי עם עבודה מעשית.

על המרצה: מורה מטפל ברפואה סינית וצמחי מרפא בשיטה המסורתית. מלווה תהליכים גופניים, נפשיים ורוחניים.

פתיחת הקורס: יום רביעי 21.10.15

ללמוד תנ"ך אחרת

ימי רביעי קורס שנתי **11:00-12:30**

מרצה: ענת גסול (M.A)

וכשלומדים תנ"ך אחרת מגלים את העומק המעניין והמפתיע שמאחורי הסיפורים שתמיד הכרנו, ולעיתים גם לא אהבנו ולא הבנו.

מגלים ועומדים נפעמים מול משמעויות יצירתיות ומקוריות, שפעמים רבות רלוונטיות לחיינו שלנו ולעצמנו.

מגלים עולמות בלתי נודעים וקשרים חדשים ששופכים אור בלתי צפוי על המאורעות והגיבורים.

מגלים שאחרי אלפיים שנים, סדנא דארעא חד הוא, ומה שהיה הוא שיהיה..... ומתבוננים נדהמים.....

מגלים פרשנות מסורתית ומחקרית, לצד פרשנות עכשווית ספרותית, והשלכות שאי אפשר להתעלם מהן להווה בו אנו חיים.

במהלך השנה הקרובה, נלמד את הסיפורים בשמואל ב' ובספרי מלכים.

נפגוש בדוד, מלוכתו מפעלותיו ומשפחתו, נכיר את יתרונותיו הגדולים כמלך, ואת חולשותיו האנושיות. נתוודע לשלמה בנו, החכם באדם ומלכותו. נחוה את הפילוג המכאיב בין ישראל ויהודה ונבין את סיבותיו והשלכותיו. נכיר את אישיותם ופעולותיהם של אליהו ואלישע הנביאים המסקרנים והיחודיים ונפגוש בעלילותיהם של מלכים נוספים שהטביעו חותמם על ההיסטוריה של תקופת הבית הראשון.

על המרצה: בעלת תואר ראשון בספרות עברית ומקרא ותואר שני במקרא וחינוך. עבדה בפקולטה לחינוך במכללת אורנים, כותבת ומנחה במכון גנדל להשכלה יהודית למבוגרים.

פתיחת הקורס: יום רביעי 21.10.15

מתחילים לדבר אנגלית

ימי רביעי קורס שנתי **11:15-12:30**

מורה: אורנה שני

חוג זה מיועד למי שמבקשים ללמוד חוקים, כללים ואוצר מילים באנגלית, לדבר ולהבין אנגלית תוך לימוד חווייתי, משחקים, סימולציות מחוויית היום יום.

על המורה: שפת אם אנגלית וניסיון בהוראת השפה למבוגרים.

הקורס יתקיים בחדר הרצאות של מרכז יום.

פתיחת הקורס: יום רביעי 07.10.15

מדברים אנגלית לשיפור הביטחון העצמי

ימי רביעי **קורס שנתי** **12:30-13:45**
מורה: אורנה שני

חוג זה מיועד למי שמבקשים לשפר את הביטחון העצמי בשיחה באנגלית תוך לימוד חווייתי, משחקים, סימולציות מחויבות היום יום.
על המורה: שפת אם אנגלית וניסיון בהוראת השפה למבוגרים.
הקורס יתקיים בחדר הרצאות של מרכז יום.
פתיחת הקורס: יום רביעי 07.10.15

החיים שהתארכו - על הדבש והעוקץ

ימי חמישי **קורס שנתי** **9:00-10:30**
מרצה: קלרה ברקוביץ

שינויים אדירים ורבים חלו בעשורים האחרונים בטכנולוגיה, במדע, ברפואה ובכל תחומי החיים. תגליות אלו האריכו את חיינו ושיפרו את איכותם, אך גם יצרו בעיות, שעם רובן אנו כבר יודעים להתמודד.
 בנוסף, תיאוריות נפלו וערכים השתנו. נבדוק איך האדם המבוגר הסתגל לעולם שלא נולד לתוכו, איך המוח מסוגל לעשות את השינויים ולחיות חיים מלאים ומאושרים.
 הקורס כולל נושאים מתחומי הרפואה, המוח, הגנטיקה והתזונה (ללא חזרות על קורסים משנים קודמות). הרצאות יישומיות, עם דוגמאות מהארץ, מהעולם ובראי ההיסטוריה.

- נושאים שידונו במהלך השנה:
- נהנים יותר - חיים יותר.
 - איכות החיים נקבעת ע"פ איכות המחשבות - זקנה חיובית.
 - לתת משמעות חדשה לחיים בגמלאות.
 - מערכת החיסון - כושר התגוננות הגוף בגיל המבוגר (חידקים, וירוסים, דלקות).
 - הקשר העצום בין מתח לבין מערכת החיסון ונטיות גנטיות.
 - רעלים במוח ודרכי סילוקם כדי לזכות בצלילות המחשבה.
 - נורות אזהרה שהגוף מאותת על מצוקות - עד כמה אנו מזהים ומטפלים?
 - מה הקשר בין תוחלת החיים לבין אורך החגורה?
 - טיפולי אנטי אייג'ינג (העור והמראה).
 - רפואה אלטרנטיבית - ריפוי או פיתוי?
 - תוספי תזונה לגיל המבוגר - הסכנות והיתרונות. אז לקנות או לא לקנות?
 - האם קיימים גנים לאריכות ימים? ולבראות טובה?

על המרצה: דר' לביולוגיה, עמית מחקר בבי"ס לרפואה בטכניון, מרצה וחוקרת.
פתיחת הקורס: יום חמישי 22.10.15

אמנות

ימי חמישי **קורס שנתי** **11:00-12:30**
מרצה: אלה בר מסדה

חלק א':
 "אמנות בארצות השפלה ובהולנד, ברנסנס ובבארוק" נתוודע לאמנות הייחודית שנוצרה בארצות הללו, על רקע הנסיבות ההיסטוריות, הכלכליות, החברתיות והולדת הדתות הפרוטסטנטיות.
 נתבונן בציורים של גדולי האמנים של התקופה, כמו: ברויגל, רובנס, רמברנדט, ורמייר ואחרים.
 נעסוק בציורים בנושאי דת, ז'אנר, דיוקנאות, נופים וטבע דומם.

חלק ב':
 "סיפורי המיתולוגיה היוונית והרומית בראי האמנות".
 תולדות האלים הקדמונים, משפחת האלים האולימפיים, עלילותיו של הגיבור הרקולס, מלחמת טרויה, דיוניסוס/בכחוס ובני לווייתם ועוד.
הלימודים יתקיימו בחדר הספרייה של מרכז היום.
פתיחת הקורס: יום חמישי 22.10.15

צופן הישראליות - מגמות ותהליכים עכשוויים בחברה הישראלית

ימי חמישי **סמסטר א'** **11:15-12:45**
מרצה: דר' גולן פלג-פדידה

החברה הישראלית על שלל גווניה והקבוצות המרכיבות אותה, מאופיינת במרכיבי זהות ייחודיים לעומת חברות אחרות. במקביל היא חווה תהליכי שינוי מרתקים ובלתי פוסקים משנות החמישים ועד היום כתוצאה של תהליכים פנימיים (עירוב תרבותי וחברתי), וחיצוניים (תהליכי גלובליזציה).

מטרת הקורס לחשוף את השומעים לאותם תהליכי שינוי מרתקים, דרך מגוון רחב של נושאים, הנוגעים לחיי היום יום של כלנו.
 בין יתר הנושאים בהם נעסוק בהרצאות:
 האם עוד ישראלים אנחנו ומיהו הישראלי החדש?
 "מאשל וסלט ירקות לסושי" - שינויים בהרגלי האכילה של הישראלים.
 "לא תצא פרייאר !" - למה אנחנו לא אוהבים להיות פרייירים?
 אלימות והקשר לשינויים ערכיים בחברה הישראלית.
 "העולם שייך לצעירים?" - על צעירים בישראל של האלף השלישי.
 הגיל השלישי בישראל - זוגיות, נישואין, גירושין ומה שביניהם.
 הסינגלטונים - על הישראלים שבחרים לחיות לבד.
 ישראל אוהבת עלייה אבל לא אוהבת עולים - על עליות שונות והקליטה שלהם בחברה הישראלית.
 בהרצאות ישולבו מצגות/סרטונים.

על המרצה: דוקטורט בחינוך בשיתוף החוג לפסיכולוגיה - אוניברסיטה העברית ירושלים. מאמן מוסמך. מרצה: מכללת צפת, מכללה אקדמית עמק יזרעאל, מכללת אורנים.
פתיחת הקורס: יום חמישי 22.10.15

בדרכי המוסיקה

ימי שני

קורס שנתי

17:00-18:30

מרצות: גב' נגה ישורון וניצה יולביץ

נגה ישורון

בוגרת האקדמיה למוסיקה ת"א לפסנתר, בסון וחינוך מוסיקלי. נגנית בסון ראשית בתזמורת סימפונית חיפה, מרצה.

תכנים: יצירותיהם של מנדלסון ויואלדי, שופן, בטהובן דביوسی, רוול מוסורסקי ועוד רבים אחרים שביצירותיהם חברו והעצימו כלי נגינה מסוימים או נושאים מיוחדים כמו: פולקלור יהודי, עונות השנה וגם מפגש מיוחד שיוקדש למלחינים ישראלים. ילו את נגה במהלך השנה אורחים חדשים וכמובן המלווה הקבוע ולדימיר שמולנסון.

ילנה צ'ודקוב

בעלת תואר שני במוזיקולוגיה ופסנתר מהאקדמיה לאומנויות בברית המועצות. כיום מרצה בקתדרות ואירועים מיוחדים.

תכנים: רואים ושומעים מוסיקה בקולנוע, השוואת ביצועים במוסיקה קלאסית, תווי צחוק - הומור במוסיקה, קונצ'רטו: תחרות או הרמוניה, ועוד...

ניצה יולביץ

בעלת תואר שני מהאוניברסיטה העברית בירושלים, מורה לפסנתר ומוזיקולוגית. מרצה. **תכנים:** נישואי פיגרו - מוצרט, לה טראוויאטה, איל טרובטורה, מקבת - ורדי, לה צ'רנטולה - רוסיני, רומאו ויוליה - גונו.

פתיחת הקורס: 7.9.2015, רכזת: רינה גוליק - 054-6401315



מועדון מחשב לכל גיל

מנוהל ומופעל ע"י צוות מתנדבים. גמלאים למען גמלאים.

מנוהל ומופעל ע"י צוות מתנדבים - גמלאים למען גמלאים. במועדון ניתנת הזדמנות לאוכלוסיה המבוגרת לרכוש ניסיון ומיומנויות שימוש במחשב ובאינטרנט, החיוניים כל כך לחיי עצמאות בימינו. ההדרכה פרטנית, מותאמת לקצב, ליכולת האישית ולתחומי העניין המוגדרים של הלומד.

נושאי ההדרכה:

- אינטרנט ודואר אלקטרוני.
- פייסבוק.
- הדרכה בתפעול טלפונים חכמים.
- בניית עץ שורשים (משפחתי).
- מעבד תמלילים - מכוונת כתיבה מודרנית ומשוכללת.

• אקסל-לוח חישוב אלקטרוני.

• טיפול בתמונות: מצלמה דיגיטלית והעברת תמונות למחשב.

• עיבוד תמונות וידאו.

• בניה ועריכה של מצגות.

• יצירת אלבומים באינטרנט.

• העברת קבצים לכלי זיכרון ניידים: "דיסק און קי", כרטיס זיכרון, דיסקים ועוד.

• משחקי זיכרון ושעשוע, משחקי חשיבה.

• הורדה והתקנה של תוכנות.

עלות הודשית:

גמלאים תושבי טבעון חברי שלהב"ת - 100 ש"ח

גמלאים תושבי טבעון שאינם חברים - 110 ש"ח

תושב חוץ ו/או צעיר חברי שלהב"ת - 120 ש"ח

תושב חוץ ו/או צעיר שאינם חברים - 130 ש"ח

מרכזת המועדון: חנה בנגר - 052-5260632, 9833220

תחילת פעילות: 11.10.2015

בית ספר ומועדון ברידג'

הברידג' הינו משחק מחשבה חברתי, תרבותי וספורטיבי מרתק. המשחק מהווה מעין "התעמלות למוח" ותורם לפיתוח החשיבה, הזיכרון והריכוז.

קורסי הלימוד:

לימוד מתקדם:	10:00-12:30	ימי ראשון
מורה: יניב זק, רב אמן בינלאומי, מבחירי שחקני ישראל.		
משחק מודרך לבוגרי קורסים:	9:00-11:00	ימי שני
מורות: מלכה הדרי נייד - 052-8635879 מריון בר אדון נייד - 052-3302342		
קורס מתחילים: מורה: מלכה הדרי	10:00-12:00	
קורס מתחילים: מורה: מלכה הדרי	17:00-19:00	
משחק חופשי:	9:00-11:30	ימי שלישי
מורות: חנה ארן - 9834156, מימי כץ - 9931133		
קפה ברידג': משחק תחרותי מודרך	17:00-19:15	ימי רביעי
מורות: עמירה בן מרדכי, מלכה הררי		


לפרטים על עלויות והרשמה - מרכזת ביה"ס והמועדונים:

גב' עמירה בן מרדכי טל' - 04-9534801, נייד - 052-3754841.



תוכנית שבועית למכללה

ה	ד
09:00-10:30 החיים שהתארכו - על הדבש ועל העוקץ מרצה: קלרה ברקוביץ	חדש! 09:00-10:30 דאו - מבוא לרפואה סינית מרצה: גור קריינדלר
חדש! 11:15-12:45 צופן הישראליות מרצה: ד"ר גולן פלד-פדידה	11:00-12:30 ללמוד תנ"ך אחרת מרצה: מאסטר ענת גסול
11:00-12:30 אמנות מרצה: אלה בר מסדה חדר ספריה	11:15-12:30 מתחילים לדבר אנגלית מורה: אורנה שני חדר הרצאות מרכז יום
	12:30-13:45 מדברים אנגלית לשיפור הביטחון העצמי מורה: אורנה שני חדר הרצאות מרכז יום
	
08:00-12:00 מועדון המחשב הדרכה פרטנית	08:00-12:00 מועדון המחשב הדרכה פרטנית
	
	17:00-19:15 קפה ברידג' - משחק תחרותי מודרך. עמירה בן מרדכי ומלכה הדרי אולם תחתון

ג	ב	א
09:00-10:30 אגדות חז"ל - סיפורים קטנים על דרמות גדולות. מרצה: צביה כפיר. חדר ספריה	08:30-10:00 ערבית מדוברת למתקדמים מורה: עדנאן עידאת חדר ספריה	09:00-10:30 יידיש פנינים מן הספרות והתיאטרון. מרצה: מלך זיו פעם בשבועיים, חדר ספריה
09:00-10:30 אידיאולוגיה, דת, פוליטיקה ושאר ירקות - נקודת מבט אקטואלית על מלחמות אזרחים במזה"ת. מרצה: ד"ר ירון סלמן	10:15-11:45 ערבית מדוברת למתחילים מורה: עדנאן עידאת חדר ספריה	11:00-12:30 ללמוד לדבר יידיש יידיש - על קצה המזלג מרצה: מלך זיו פעם בשבועיים, חדר ספריה
חדש! 11:00-12:30 תיאטרון - לפני ומאחורי הקלעים מרצה: ורדה קנול - יהלום	9:00-10:30 גיבורי התרבות היהודית מרצה: קובי וייס	8:30-10:00 חיי הרוח בראי הארכיאולוגיה "מותר האדם מן הבהמה" מרצה: ד"ר יעל ארנון
10:30-11:45 מדברים אנגלית רמה בינונית מורה: אורנה שני חדר הרצאות מרכז יום	חדש! 11:00-12:30 נדידת מרכז התרבות קיצור ההתפתחות האנושית מרצה: שמעון מידן	10:30-12:00 רואים עולם מסעות למחוזות אקזוטיים מרצים: זוהר נבון, רועי כהנוביץ, רון ברק, דני ינאי. פעם בשבועיים
11:45-13:00 מדברים אנגלית מתקדמים מורה: אורנה שני חדר הרצאות מרכז יום	17:00-18:30 בדרכי המוסיקה מנחה: נגה ישורון פתיחת הקורס: 7.9.2015	
08:00-12:00 מועדון המחשב הדרכה פרטנית	08:00-12:00 מועדון המחשב הדרכה פרטנית	08:00-12:00 מועדון המחשב הדרכה פרטנית
חדש! 16:30-19:00 רואים ולומדים קולנוע מרצה: גבי ברזל	15:00-19:00 מועדון המחשב הדרכה פרטנית	
חדש! 16:30-18:00 הכרמל וחופו מרצה: יעקב שורר חדר ספריה	09:00-11:00 בי"ס לברידג' משחק מודרך לבוגרי קורסים מריון בר אדון, מלכה הדרי	10:00-12:30 בי"ס לברידג' - לימוד מתקדם מר יניב זק - רב אמן בינלאומי אולם תחתון
09:00-11:30 מועדון ברידג' - משחק חופשי חנה ארן, מימי כץ אולם תחתון	10:00-12:00 בי"ס לברידג' - קורס מתחילים מלכה הדרי	
	17:00-19:00 בי"ס לברידג' - קורס מתחילים מלכה הדרי	



פרק ב' - פעילות גופנית

מועדון בריאות וכושר

מועדון הבריאות והכושר הינו ייחודי בסגנונו, מתאים לכל הגילאים, לכל רמות הכושר הגופני והתפקודי. מתאים לנשים וגברים כאחד ומשלב פעילות אישית על מכשירים לצד פעילות קבוצתית מודרכת.

מטרות הפעילות:

- שיפור הבריאות על ידי חיזוק השרירים וגמישות המפרקים.
 - שיפור תהליך חילוף חומרים.
 - שיפור יכולת השמירה על שיווי משקל. מניעת נפילות ופגיעות חמורות.
 - זריזות ומהירות תגובה והקטנת הסיכון לקבלת התקפי לב על ידי חיזוק סיבולת לב-ריאה.
- תוכניות ייחודיות של גמישות ומתיחות, חיזוק מסת העצם, עיצוב וחיתוב, סבולת לב ריאה, חיזוק ובניית שרירים.
- המועדון מצויד במכשירי כושר. המדריכים מיומנים בהפעלת אוכלוסיה מבוגרת. השיעורים מתקיימים בקבוצות קטנות - עד 9 אנשים ובהתייחסות אישית לכל משתתף.

ההשתתפות מותנית בבדיקה ארגומטרית - (בדיקת מאמץ) ובאישור רפואי מיוחד לחדר כושר.

מקום: מרכז יום שלהב"ת קומה תחתונה.



עלות חודשית:	חבר	לא חבר
פעם בשבוע	80 ₪	90 ₪
פעמיים בשבוע	150 ₪	170 ₪
שלוש פעמים בשבוע	200 ₪	225 ₪

רכז המועדון: אלימלך רייף; 052-2691495 אפשרות לשיעור ניסיוני - ללא תשלום.

חוג צעידה

חברי החוג, צועדים בצוותא פעם בשבוע בשבילי הקרייה ובנתיבותיה. הצועדים נחשפים לנופים של הקרייה ולעולם החי והצומח שבה.

ערך מוסף לתרומת הצעידה ולכושרו של הצועד, הוא המורל והגיבוש חברתי. טווח ההליכה כ-5 קילומטרים: משך ההליכה - כשעה אחת.

מקום: נפגשים ליד תחנת המשטרה, ברחוב החורש.

מועדי פעילות: ימי ג' שעה 6:30, פעם בשבוע.

רכז: יוסי מורנו טל: 054-4258767, 9831965

חוגי מטיילים

2 חוגי מטיילים ברמות קושי שונות המספקים לחברים טיולים ברחבי הארץ, באתרי ארכיאולוגיה חשובים ומעניינים, בעיתות הפריחה, זרימות הנחלים ותופעות הטבע המעניינות, וכול זאת, באווירה חברותית של כיף והנאה.

הערך המוסף מעבר לשיפור ושימור הכושר הגופני בפעילות זו מושג בהתרוממות ההרגשה הנפשית, בגיבוש וביצירת רשתות חברתיות.

חוג למטיבי לכת - גלים

החוג מטייל בכל רחבי הארץ.

רמת קושי: בינוני ומעלה.

טווח הליכה: בין 7 ק"מ ועד 15 ק"מ.

מועדי פעילות: ימי ראשון, אחת לשבועיים.

עלות חודשית: 20 ₪, לא כולל עלות תחבורה.



חוג לאוהבי לכת - גאל

החוג מטייל בחורשות ובגבעות הגליל התחתון.

רמת קושי: קלה עד בינונית.

טווח הליכה: בין 7 ק"מ עד 10 ק"מ (כ-3-4 שעות).

מועדי פעילות: ימי חמישי אחת ל-3 שבועות ברכבים פרטיים.

עלות חודשית: 20 ₪ לא כולל עלות תחבורה.

רכז: יורם גרזון 050-7954934

חוג טאי צ'י

מורה: תמר ראובני

טאי צ'י היא פעילות המאזנת בין הגוף לנפש.

התנועה האיטית והרכה המאפיינת את הטאי צ'י מאפשרת לגוף, למרבה הפלא, להתחזק וגם משפרת שיווי משקל וקואורדינציה.

הטאי צ'י מקל על בעיות בריאות שונות, מרגיע ומביא רעננות לחיי היום-יום.

מקום התכנסות: מרכז יום עמותת שלהב"ת.

מועדי פעילות בימי שני בבוקר: מתקדמים: משעה 08:00-07:15.

מתחילים: משעה 08:45-08:00.

עלות חודשית: 70 ₪.

רכזת: עידית אלון 04-6897988



”ישמנו לנו למטרה - להאט ולשפר את הזקנה”

פעילות גופנית

פעילות גופנית

פעילות גופנית המהווה תרגול מוח מעולה.

ספורט זה דורש מהמשחק תיאום עיניים-ידיים-רגליים לכל אורך המשחק במקביל לחשיבה אסטרטגית על מסלול הכדור. בכך נמצא מועיל ביותר:

- לשיפור תפקודי המוח, מחשבה מהירה וקואורדינציה.
- לפיתוח ושמירה על כושר גופני.
- לפיתוח מיומנויות זריזות ומהירות תגובה.
- שיפור הראייה, והדיוק.
- עמידה במצבי לחץ.

המשחק מתאים לנשים וגברים כאחד ולכול גיל. המועדון מצויד בשלושה שולחנות תיקניים, אולם ממוזג ואווירה נעימה. אתם מוזמנים להצטרף ולהתנסות בפעילות ברוכה זו.

מקום: מרכז יום רב תחומי שלהב"ת, במקלט ממוזג.

מועדי פעילות:		ימי ראשון	ימי חמישי
16:00-19:00	ימי שלישי	08:00-12:00	ימי רביעי
16:00-19:00	ימי שישי	09:00-12:00	
08:00-12:00			

עלות חודשית: 75 ₪ לחברי שלהב"ת / 80 ש"ח למי שאינו חבר.

רכז: אבי לרון 054-5544009

גמלאים אחדים חברו יחדיו והקימו מועדון לרכיבה על אופניים - מועדון גר"א. המועדון מהווה מפגש חברתי של אוהבי נופי ארץ ישראל ובעלי יכולת לדווש בדרכים אטרקטיביות בטבע.

מטרות המועדון:

- קיום פעילות גופנית מאומצת על ידי רכיבה בצוותא בשבילים ודרכים בחיק הטבע.
 - שימור הכושר הגופני והרוחני של הגמלאים, הרחבת החזה והדעת.
 - הכרת ארץ ישראל.
 - גיבוש והרחבת המעגל החברתי.
- כיום קיימות 3 קבוצות של רוכבים גמלאים אליהם הצטרפו גם רוכבים צעירים והחברותא חוגגת.



רמת קושי בינונית ומעלה:

מובילים: ימי שני - יורם גרזון - 050-7954934

ימי שישי - שמעון שביט - 050-5254009, 9836978

רמת קושי קלה ונינוחה, מוביל: ימי שישי - יוסי מורנו - 054-4258767

"צעדים" - התעמלות לפגועי ומושתלי מפרקים

מורה: אלן ויסברג - פיזיותרפיסטית מוסמכת

התעמלות מיוחדת לאנשים עם חולשות שרירים ו/או שינויים ניווניים במפרקים, אנשים לפני או אחרי החלפת מפרקים כולל מפרקי ירך, ברך, קרסול וכתף. מסגרת ייחודית לאנשים שלמרות הקשיים מתעמלים ומשפרים את הכושר והתפקוד. הפעילות מתקיימת בעיקר בישיבה.

על מנת לשקם ולשמור על עצמות הגוף ובמיוחד על המפרקים הפגועים נלמד ונתרגל:

- חיזוק שרירי ידיים ורגליים.
- תרגילי נשימה לשיפור נפח ריאה עם דגש על נשימה נכונה בזמן התרגול.
- תרגילים לשיפור שיווי משקל וקואורדינציה, לאחר פגיעה במפרקים כדי למנוע נפילות שהן מסוכנות.
- חיזוק שרירי רצפת האגן ושרירי הגב והבטן.
- טיפים לשיפור בתפקוד יומיומי.
- גיבוש ותמיכה קבוצתית להתמודדות עם קשיים עקב פגיעה במפרקים.

מקום התכנסות: מרכז יום שלהב"ת.

מועדי פעילות: ימי שלישי משעה 17:00 עד 18:00

עלות חודשית: 160 ₪

לפרטים והרשמה: אלן ויסברג - 054-3180980

סדנה להליכה נורדית לשיפור התפקוד והכושר הגופני

ההליכה הנורדית היא הליכה עם מקלות הליכה שמתוכננים במיוחד לספורט זה. היא מתאימה בכל גיל לכל אחד בקבוצה או לבד, בכל ימות השנה, בטבע, בעיר, בחוף הים, בהרים ובכל מקום.

יתרונותיה של ההליכה הנורדית:

- מחזקת את העצמות ונלחמת בתופעת האוסטיאופורוזיס.
- מקטינה את הלחץ על הברכיים ועל חלק הגוף התחתון.
- מפעילה, מחזקת ומגמישה את שרירי פלג גוף עליון.
- מגבירה באופן משמעותי את צריכת האנרגיה לעומת הליכה רגילה.
- משפרת סיבולת לב ריאה ומייעלת זרימת דם.
- משחררת כאבים ומתח בשרירים באזור הצוואר והכתפיים.
- מקילה על הליכה בעליות, בירידות ובשטחים מישוריים.
- משפרת יציבה ומאזנת שיווי המשקל.
- מתרגלת ומשפרת קואורדינציה.
- פעילות נעימה בחברותא המאפשרת שיחה בזמן הפעילות.

הסדנה בת 10 מפגשים בני כ - 50 דקות.

לפרטים: הלה קובר - מדריכה מוסמכת להליכה נורדית, נייד 058-4400808

שחרית שבת

מפגש חברתי עם קצת אקטואליה ושמיעת סיפורי חיים מעניינים השזורים בליווי אומנותי, זה אופייה של שחרית שבת.

התוכנית כוללת:

פתיחה של "אקטואליה בקריצה" על ידי ההומוריסט דוד צור המלקט אירועים כעשויים מהמתרחש ושוזר אותם בעטו המושחז, למסכת בעלת תוכן ביקורתית והומוריסטית.

ולאחריו אורח השבת - המספר סיפור חיים מעניין, מרגש, מיוחד, חוויות אישיות או מעשים מיוחדים מהעבר. לעיתים הסיפור מלווה במצגת או בהקרנת סרט, הממחישים את המלל ומוסיפים עניין לנאמר.

משך המפגש כשעתיים ובסופו מקבל האורח תעודת הוקרה.

מועדי התכנסות: ימי שבת שעה 11:00.

תאריכי המפגשים יפורסמו באתר האינטרנט, בירחון העמותה ובעיתונות המקומית.

עלות כניסה: 15 ₪.

מקום התכנסות: מרכז תרבות שלהב"ת - רח' אורנים 27.

מפיק ומארגן: יהושע בר מסדה 04-9832634



קונצרטים מודרכים

סדרה ייחודית המיועדת לחובבי מוסיקה קלאסית לסוגיה השונים.

בסדרה יוקרנו סרטי מוסיקה וקונצרטים של גדולי המלחינים והמבצעים מהעבר ומהווה בליווי הנחיה.

המפגשים יתקיימו במוצאי שבת פעם בחודש בשעה 19:00.

משך המפגש כשעתיים.

תאריכי המפגשים יפורסמו באתר האינטרנט, בירחון העמותה ובעיתונות המקומית.

עלות כניסה: 20 ₪.

מקום התכנסות: מרכז תרבות שלהב"ת - רח' אורנים 27.

עורך ומנחה: זאב מזור.



מנחה ומנגן: יפתח גרשון

בילוי מוסיקלי, שירה בצבור של שירי ארץ ישראל המוכרים והאהובים.

הערב מלווה בנגינת המנחה וחוברים אליו חברים שמנגנים בכלים שונים וכן סולנים שמגוונים את הערב ומעשירים את השירה הכללית בהופעת אורח. חבורת הזמר שלהבת רון מופיעה גם היא בפני הקהל. ערבי השירה מכוונים בדרך כלל על ידי: חגים ומועדים, עונות השנה, או מוקדשים למלחינים מסוימים ועוד.

ערב שכולו הנאה צרופה!

מועדי התכנסות: מוצאי שבת, אחת לחודש וחצי.

תאריכי המפגשים יפורסמו באתר האינטרנט, בירחון העמותה ובעיתונות המקומית.

מקום התכנסות: מרכז תרבות שלהב"ת - רח' אורנים 27

עלות כניסה: 30 ₪.

רכז ומפיק: גדי בתר 054-6416840



ריקודי העם הישנים והיפים, מעגלים, ריקודים יוונים וריקודי שורות

פעילות המכוונת לכל מי שאוהב לרקוד ויש לו ניסיון. הריקוד הוא פעילות גופנית ותרפיה לנפש. מתאים גם לגברים.

מדריך: דוד בן נעים - מדריך ותיק ומוסמך.

מועדי התכנסות: ימי חמישי 17:00-18:45 במשך כל השנה.

מקום התכנסות: חדר מלאכה, מרכז יום שלהב"ת.

עלות כניסה: 30 ₪ בכל הרקדה.

רכות: עידית אלון 04-6897988



"קום והתהלך בארץ"

עם שלהב"ת מטיילים ומגלים פינות קרובות ורחוקות בארץ ובחו"ל. תרים אחר נוחות וטעמים חדשים, צוברים חוויות ומעשירים את הידע באווירה חברתית ונעימה. כל הטיולים בהנחיית מדריכים מוסמכים.

תקנון טיולים ונופשונים בארץ:

- מחירי הטיולים והנופשונים נקבעים לפי העלויות - אוטובוסים, מלונות, מסעדות, כניסות לאתרים וכו'.
- ההשתתפות בטיולים תהיה על פי הרשמה מראש, והשיבוץ על פי העיקרון של כל הקודם זוכה.
- מספר המשתתפים בכל טיול לא יעלה על 50.
- במידה ומספר הנרשמים לטיול יהיה גדול מ- 50, תיפתח רשימת המתנה.
- הממתינים ישובצו לטיול, אם וכאשר יתפנה מקום, לפי סדר תאריך הרשמתם.
- תשלום עבור טיול בארץ ייגבה עד 5 ימים לפני מועד הטיול.
- יציאה לטיול מותנית במינימום משתתפים.
- ביטול השתתפות בטיול:
 - א. נרשם שביטל השתתפותו עד שבוע לפני המועד, לא יחויב בעלות הטיול.
 - ב. נרשם שביטל השתתפותו בטווח של 48 שעות לפני המועד יחויב ב-50% מעלות הטיול, במידה ולא יתמלא מקומו.
 - ג. במקרה של אי-הגעה ביום הטיול (גם למאחרים בשעת היציאה) יחויב המשתתף בעלות מלאה.

תקנון טיולי חו"ל:

- מספר המשתתפים בכל טיול לא יעלה על 40.
- דמי הרשמה - בסך \$47 לא יוחזרו במקרה של ביטול.
- הסעה הלוך ושוב מטבעון לנתב"ג וחזרה לטבעון בלבד כלולה במחיר הטיול.
- לקבוצה נלווים אחראית מטעם שלהב"ת, חובש מוסמך ומדריך מוסמך לארץ היעד.
- דמי ביטול מלאים ייגבו שבועיים לפני מועד הטיול. מומלץ לרכוש ביטוח ביטול טיול מיד עם התשלום לטיול.
- יציאת הטיול מותנית במינימום משתתפים.



תוכנית פעילות לשנת תשע"ה:

טיולי חו"ל:

יוני יולי 2016 - רוסיה, קסמי מוסקבה וסנט פטרסבורג.
 סתיו 2016 - שייט בים התיכון לאורך חופי איטליה ויוון.



נופשונים:

נובמבר 2015 - 5 ימים 4 לילות - ים המלח.
 מלון קראון פלאזה.
 מרץ 2016 - אילת, 5 ימים 4 לילות - כולל טיולים.
 מאי 2016 - 3 ימים 2 לילות - ירושלים.

טיולים בארץ:

ספטמבר 2015: חיפה והר הכרמל - עיר הדתות השונות.
 אוקטובר 2015: בעקבות חלוצים ואהבות בעמק ובהר הירוק.
 דצמבר 2015: תל אביב - פנים רבות לה, סיור קולינרי.
 ינואר 2016: נצרת - אירופה בישראל.
 פברואר 2016: אל לב ירושלים של זהב סיור בשכונת רחביה וטלביה.
 מרץ 2016: שפלת יהודה.
 אפריל 2016: פריחת הכרמל וביקור באנדרטת הנספים.
 מאי 2016: אל ארץ פלגי מים, ארץ החרמון.

מידע נוסף על הטיולים והנופשונים יפורסם באתר שלהב"ת
WWW.SHALTIV.COM בירחון ניצוצות ובמקומו "מרכז העניינים".
 ייתכנו שינויים בלוח הזמנים ובהתאם למזג האויר.
 הזכות לשינויים שמורה.
 לפרטים והרשמה: צביה מזרחי 052-2615800,
 משרדי שלהב"ת 04-9535750.

המשך טיולים בארץ ובחו"ל

בהרכת שנת טיולים
 אנאפאנים אהנה אנאפה!

פרק ד' - פרויקטים ייחודיים

חבורת הזמר - שלהבת רון

מנהל מוסיקלי: יפתח גרשון

בשלהבת יש גם רון!

במסגרת הפעילות המוסיקלית של העמותה, פועלת חבורת זמר. החבורה מחולקת לארבעה קולות. הקולות הנשיים-סופרן ואלט, הקולות הגבריים-טנור ובס והשירה משלבת ביניהם על פי עיבוד של כל שיר לצד ההקפדה על השירה המדויקת והמלוטשת, מושם דגש גם על פיתוח הקול, כאשר כל חזרה נפתחת בכמה דקות של אימוני קול ונשימה. האהבה למוסיקה, לשירה אומנותית ולשירי עם, מחברת בין האנשים ויוצרת "חברותא" התורמת לגיבוש ולהתרוממות הרוח. החברים שרים להנאתם אך שמחים להופיע במועדוני הזמר בפני קהל.

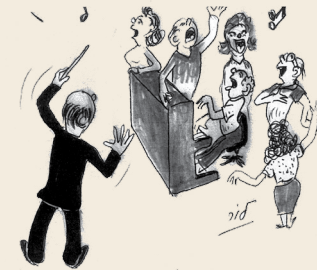
ניתן להצטרף!

מקום: מרכז תרבות שלהבת.

מועדי החזרות: ימי ראשון שעה 19:00, נמשכות כשעה ו-45 דקות.

עלות חודשית: 120 ₪.

רכז: יורם גרזון 050-7954934



מועדון פו"פ - פיסול ופרזול במתכת

מועדון ייחודי זה מקנה למשתתפיו יכולת ביטוי עצמית בייצור אביזרי אומנות ממתכת, לרוב מגרוטאות ומכלי עבודה שיצאו מכלל שימוש.

במועדון יוצרים ומפסלים החברים אביזרי קישוט ופיסול שימושיים לבית ולגן כיד הדמיון הטובה עליהם. ב"שבת אומנים" - מציג המועדון את תוצרתו לקהל המבקרים. ההכנסות ממכירת העבודות - קודש להרחבת פעילות המועדון.

מקום: מועדון ויצ"ו, רחוב האיריס

מועדי פעילות: ימי רביעי 12:00 - 9:00

רכז: אורי בנגר טל': 052-5584979

"מזג טוב" - מימוש זכויות לאוכלוסייה המבוגרת

פרויקט ייחודי המופעל על ידי מתנדבים שעברו הכשרה בנושא מימוש ומיצוי זכויות לאוכלוסייה המבוגרת.

המתנדבים יסייעו ביעוץ ובמידע עדכני באמצעות הטלפון ו/או ילוו את הזקוקים לגופים השונים כגון: רשויות, מוסדות, ארגונים וכו'. השירות ניתן בחינם.

לפניות וקבלת פרטים: משרדי הקהילה התומכת, טל' 9539253
משה - רכז קהילה תומכת 052-2974185

עברית לעובדים זרים

מורה מתנדבת: שולמית אורן

תושבים זרים גרים בקריה ומסייעים לאוכלוסייה המבוגרת שעליה ממונה העמותה. כדי להקל על השתלבותם ובמטרה לשפר את תפקודם ביצירת תקשורת טובה יותר עם המטופלים, בחיי היום יום, הוחלט בשלהבת לקיים עבורם שיעורי עברית. הלומדים מחולקים לכתות על פי רמת ידיעותיהם בעברית.

תוכנית הלימוד כוללת:

- שיחה בעברית של יום יום.
- קריאה וכתובה תפקודית בלבד.
- סיטואציות: ברחוב, בבית, בקניות, בקופת חולים, בסופר ועוד...

אלו מפגשים של כיף והנאה תוך כדי רכישת השפה העברית התורמים רבות לגיבוש חברתי ולהיכרות חדשות.

מקום: מרכז יום רב תחומי שלהבת.

ועדי פעילות: ימי רביעי בין השעות 15:00-13:30.

עלות: ללא תשלום

לפרטים והרשמה: משרדי שלהבת טל': 9535750

תחילת פעילות: יום רביעי 21.10.15



הירחון נועד לתת ביטוי לפעילות הענפה המתקיימת מדי חודש בעמותה, ולתת אפשרות גם לחברים להביע דעתם על פעילויות שונות

ארבעת עמודי העיתון שהם בבחינת "מעט המחזיק את המרובה", משקפים את דופק חייה של העמותה. באמצעותם מקבלים החברים מידע שוטף על הפעילויות של שלהב"ת במועדונים ובחוגים ועל השירותים לכלל האוכלוסייה המבוגרת. במדוריו הקבועים כמו, "מ"שולחן ההנהלה" - מציג הירחון לקוראיו מן הנושאים שעולים לדיון בהנהלה ומן ההחלטות לביצוע. מוצגות תוכניות ופעילויות החודש במועדונים החברתיים וכן, סקירה ותגובות חברים על האירועים השונים מהחודש שחלף. בכל גיליון מפנה הירחון זרקור אל נושא תפקיד, עובד או מתנדב, מעין "אנשי מופת" שנותנים במעשיהם דוגמה חיובית לתרומתם לקהילה בכלל, ולשלהב"ת בפרט. גם סיפורים קטנים של מעשים או אנשים מעניינים בקרב גמלאי הקריה מוצאים מקום בירחון. הירחון יוצא לאור מידי חודש, ומופץ בדיוור ישיר ובאתר האינטרנט בין חברי העמותה הרשומים ולמוסדות איתם קשורה העמותה.

עורכות העיתון: נילי ינקוביץ nilij@walla.com
עדה בן-נתן adaben@orange.net.il



התנדבות בשלהב"ת - אתגר וסיפוק

150 מתנדבים פועלים כיום בכל מגוון השירותים והפעילויות הקיימות והם לב לבה של העמותה ביחד עם צוות העובדים.

אם ברשותך זמן, יכולת, כישורים מסויימים ורצון לתרום לקהילה בה את/ה חי/ה, הינך מוזמן/ת לפנות אלינו ואנו נשבץ אותך בפעילות המתאימה לך והגורמת לך הנאה.

תחומי ההתנדבות:

- מרכז יום - עזרה לצוות המרכז, הרצאות בנושאים שונים.
- קהילה תומכת - עזרה לצוות הפרוייקט בביצוע תיקונים קלים (סיירת תיקונים) בבתי החברים, ביקורי בית, התקנת לחצנים בבתי החברים, עבודה משרדית וקשר טלפוני רציף עם חברי הקהילה התומכת.
- אוזן קשבת - יצירת קשר טלפוני עם זקנים בביתם לשם חיזוק הקשר עם הקהילה ומעקב.
- מחשב לכל גיל - בעלי ידע ונסיון בעבודה במחשב על יישומיו השונים, מוזמנים להתנדב לשמש מנחים בעבודה יחידנית על מחשב לחברים המעוניינים בהדרכה אינדיבידואלית.
- מכון בריאות וכושר - עבודה משרדית.
- משרדי שלהב"ת - עבודה משרדית.
- ריכוז אחד מהפרוייקטים שמעניין אותך המצוינים בחוברת זו.



כוחה ועוצמתה של העמותה במתנדביה!

גמלאים מתנדבים חונכות תלמידים לקראת מבחני בגרות

מזה 10 שנים, חונכים מורים בדימוס, מתנדבי שלהב"ת, תלמידי אורט טבעון הזקוקים לעזרה לקראת מבחני הבגרות. המקצועות הנלמדים: מתמטיקה, אנגלית, לשון, מדעים ומיומנות למידה. השיעורים הינם פרטניים וניתנים בשעות שלאחר הלימודים. במשך השנה מתקיים מעקב אחר התקדמות התלמיד עם המורים, היועצות ומרכזת הפרוייקט מטעם שלהב"ת. המפגשים בין המתנדבים החונכים לבין התלמידים יוצרים מעורבות מעבר ללמידה ומאפשרים לתת לבני הנוער ראייה נוספת על החיים והיכולת להתמודד.

רכזת הפרוייקט: נילי ינקוביץ, 052-3300755

"חברים לרפואה" - איסוף תרופות עבור נזקים

תסתכלו על חצי החפיסה המלאה, מישהו צריך אותה.

בבתים רבים בישראל נזרקות תרופות, שאינן בשימוש. בהשקעת מאמץ קטן, יכולות תרופות אלו לסייע לאלפי חולים השרויים במצוקה כלכלית ואף להציל חיים. תרופות הנאספות באמצעות פרוייקט זה, חלקן יקרות ונדירות שאינן כלולות בסל התרופות וחלקן "רגילות", מועברות לחולים כרוניים המתקשים לרוכשן. התרופות נבדקות וממוינות על ידי רוקחים מוסמכים ומועברות לחולים נזקים באמצעות שליחים. שלהב"ת נרתמה לפרוייקט חשוב זה ופתחה סניף איסוף תרופות. אנו קוראים לתושבי טבעון והסביבה לאסוף את התרופות שאין בהן צורך, כולל תרופות שפג תוקפן, ולהעבירן למשרדי שלהב"ת. אנו נדאג להעבירן למוקד איסוף התרופות של חברים לרפואה. אם מסיבה כלשהי אין באפשרותכם למסור את התרופות במשרדי שלהב"ת, אנו נדאג לאסוף אותן מביתכם על ידי אחד מנציגנו המתנדבים למשימה.

רכז הפרוייקט: איתן מיכאל טל' 9833957



ריכוז טלפונים שימושיים

לנוחיותכם ריכזנו את כל מספרי הטלפון לבירורים והרשמות:

חוגי מטיילים - גלים, גא"ל

רכז - יורם גרזון: 050-7954934

התעמלות לפגועי ומושתלי

מפרקים - "צעדים"

מורה - אלן וייסברג: 054-3180980

חוג טאי צ'י

רכזת - עידית אלון: 04-6897988

סניס שולחן

רכז - אבי לרון: 054-5544009

שחרית שבת

רכז - יהושע בר מסדה: 04-9832634

חוג ריקודי עם ועמים

רכזת - עידית אלון: 04-6897988

חבורת זמר

רכז - יורם גרזון: 050-7954934

קונצרטים מודרכים

עורך ומנחה - זאב מזור: 054-4776131

מועדון פו"פ

רכז - אורי בנגר: 052-5584979

ניצוצות

עורכת - נילי יענקוביץ: 052-3300755

עורכת - עדה בן-נתן: 04-9836032

עברית לעובדים זרים

מורה - שולה אורן: 04-9832182

"מזג טוב" - מיצוי זכויות גמלאים

רכז - משה אמסלם: 052-2974185

חונכות תלמידים

רכזת - נילי יענקוביץ: 052-3300755

איסוף תרופות

רכז - מיכאל איתן: 052-3211781

משרדי שלהב"ת

טל. 04-9535750

פקס. 04-9830748

מנהלת העמותה - רמה גולדווין: 052-2974186

מרכז יום

טל. 04-9833255

פקס. 04-9832743

מנהלת המרכז - קרן גולן: 052-5525751

קהילה תומכת

טל. 077-3539261

פקס. 04-9539253

רכז - משה אמסלם: 052-2974185

מועדון המפגש - טיולים בארץ ובחו"ל

טל. 04-9830311

רכזת - צביה מזרחי: 052-2615800

מכללה

טל. 077-3203907

רכזת - סופי הנדל: 054-5761904

מועדון בריאות

טל. 04-9531091

רכז - אלימלך רייף: 052-2691495

מועדון מחשב

טל. 04-9531659

רכזת - חנה בנגר: 052-5260632

מועדון הברידג'

רכזת - עמירה בן מרדכי: 052-3754841

מועדון זמר

רכז - גדי בתר: 054-6416840

מועדון גר"א

יורם גרזון: 050-7954934

שמעון שביט: 050-5254009

יוסי מורנו: 054-4258767

חוג למוסיקה

רכזת - רינה גיליק: 054-6401315

חוג צעידה

רכז - יוסי מורנו: 054-4258767

פרק ה' - שירותים נוספים לרווחת הקהילה

"ותיקים ונהנים" - מועדון צרכנות ארצי

המשרד לאזרחים ותיקים השיק את מועדון "ותיקים ונהנים" - מועדון צרכנות ותוכנית הטבות שיקדם מתן הנחות לאזרחים ותיקים. אזרח ותיק הינו חבר המועדון מכח היותו אזרח ותיק. למימוש הטבות הניתנות ע"י המועדון נדרשת הרשמה קצרה, ללא תשלום, באתר המועדון WWW.8840.CO.IL או במוקד טלפוני *8840

עמותת פ.ל.א. - פאה לכל אישה

התאמת פאות לנשים חולות סרטן

אישה חולת סרטן נמצאת במצב רגיש של התמודדות עם נשירת שיער בנוסף לקושי שבטיפולים.

מספרת שלהב"ת משמשת אכסניה לחולות סרטן הזקוקות להתאמת פאה וביחד עם שושנה הספרית, המסייעת בהתאמה, קורה נס, וברגע של חסד מוארות הפנים בניצוץ של תקווה ותסרוקת חדשה המאפשרת להשתלב בחברה בראש מורם.

מיקום המספרה - מרכז יום שלהב"ת.

בהתנדבות הספרית - שושנה אברג'יל

רכזת - רותי לבנון, 052-3241796

ארוחת צהריים

מרכז היום מפעיל מטבח מבשל, המספק ארוחות חמות, מגוונות וטעימות, ארוזות במגשיות אישיות - לקחת הביתה וליהנות.

ניתן לבצע משלוחים לבתים בתאום מראש.

לפרטים והזמנות: מרכז יום שלהב"ת טל: 04-9833255, 04-9832743.

מספרה, פדיקור ומניקור

המספרה מצוידת ומאובזרת היטב, השירותים הניתנים בה: תספורת נשים וגברים, תסרוקות, צביעת שיער ועוד. הספרית מקצועית והמחירים נוחים.

קביעת תור על פי תאום מראש.

טיפול בכף הרגל ובכף היד. הטיפולים ניתנים על ידי פדיקוריסטית מוסמכת

והמחירים נוחים.

השירות ניתן במספרה, במרכז היום. קביעת תור על פי תאום מראש.



