



משרד העבודה הרווחה
והשירותים החברתיים
חוסן חברתי לישראל



גילאור

מרכז לימודי-חברתי



Ana Conde Feladinsky

חוברת פעילות התשפ"ב 2021-2022

גיל אור העמותה לפיתוח שירותים לאוכלוסייה המבוגרת במ"א מגידו

חברים ותושבים יקרים,

אני שמח לברך את באי מרכז גילאור ואת המשתתפים בפעילות העמותה, לרגל פתיחת ההרשמה לשנת הפעילות התשפ"ב. למועצה האזורית מגידו מחויבות ערכית וחינוכית לדור הוותיקים המהווה מקור גאווה והשראה לכולנו. זוהי זכות גדולה עבורנו, יחד עם כל העוסקים במלאכה, לתמוך במערך השירותים הניתנים לאוכלוסייה הוותיקה של תושבי המועצה במרכז גילאור אשר מציע פעילות מגוונת איכותית לכל הבא בשעריו. מרכז גילאור מהווה עוגן תרבותי וחברתי ומאפשר מפגש, שיח ולמידה בחברותא. את גילאור מנהל צוות עובדות ועובדים נפלא, הפועל במקצועיות ובמסירות כדי לאפשר לכם עניין והנאה מרובים משהותכם במקום. נשמח לראותכם לוקחים חלק במגוון הפעילויות. שנת פעילות מהנה ופוריה,

איציק חולבסקי
ראש המועצה

חברות וחברי גילאור היקרים

עברה שנה ובאי גילאור ממשיכים ליהנות מהפעילות הברוכה בגילאור בזכותו ובמסירותו של הצוות הנהדר שלנו. למרות הקורונה שנושפת בעורפינו מצאנו בגילאור פתרונות רבים ויצירתיים בכדי להמשיך ולהפעיל את המקום למרות המגיפה. כולנו תקווה שבשנה שבאה עלינו לטובה נמשיך לפעול במלוא המרץ. כאן המקום להודות לכם באיי גילאור שלא מוותרים ולאחל לכם ולבני משפחותיכם שנה טובה והרבה בריאות. לצוות גילאור הנהדר והמסור תמשיכו ליזום ולגוון את הפעילות לטובת באי גילאור. חג שמח לכם ולבני משפחותיכם, למועצה שלנו ולעומדים בראשה ולעובדי המועצה. שאו ברכה על השירות הנהדר שאתם נותנים לנו, שנה טובה ומבורכת והרבה בריאות לכולם.

הנרי אלקסלסי
יו"ר עמותת גילאור

עמותת גילאור הוקמה במטרה לפתח שירותים לתושבי המועצה הוותיקים. אנו פועלות מדי יום על מנת להרחיב את פעילות העמותה, ולתת מענה לצרכים המגוונים של ותיקי המועצה, בשגרה וגם בתקופת משבר הקורונה. בשנה הקרובה, ננסה לחזור לשגרה ולהרחיב מחדש את תכנית מרכז רב-שירותי גילאור, כך שכל ותיקי המועצה יוכלו למצוא פעילויות מעניינות ומאתגרות, לפתח תחביבים חדשים, למצוא מסגרות להתנדבות, בהתאם לרצונות והצרכים של כל אחת ואחד. בחוברת זו ריכזנו מידע על פעילות העמותה במרכז הרב שירותי. אנו מזמינות את תושבי המועצה להשתתף במגוון הפעילויות לוותיקים במרכז גילאור, במרכז התרבות האזורי וביישובים. אנו נרגשות לפתוח שנת פעילות נוספת, מגוונת, ערכית ואיכותית בגילאור.

רזית מור
מנהלת הקתדרה

יעל חכים
מנכ"ל העמותה

צוות עמותת גילאור			
שם	תפקיד	טלפון נייד	דוא"ל
יעל חכים	מנכ"ל העמותה ומנהלת מרכז היום	054-4546550	gilor@megido.org.il
רוית מור	מנהלת הקתדרה	052-8748174	gilor3@megido.org.il
ענת עדי-רוזנברג	מנהלת גילאור בבית, התנדבות ופרויקטים	052-3864900	gilor7@megido.org.il
עינב יגב-אהרונסון	עו"ס גילאור	050-7525751	gilor4@megido.org.il
אורנה שטראוס	אמנית ומורה לאמנות	052-3990482	
חגית לוי	מנהלת מטבח ומטפלת	050-9919616	
ענת ניסים	אם בית ומטפלת	054-8106080	
צילה קאפמן	כספים וגבייה	052-3864965	gilor8@megido.org.il
אריה יעקב	אב בית קהילה תומכת	052-3790618	
יעל רון - מיינץ	פיזיותרפיסטית	052-8390914	gilor6@megido.org.il
יסמין רוטמן	רכזת פעילות רב דורית וגינה קהילתית	058-7732315	gilor2@megido.org.il

המחלקה לשירותים חברתיים מ"א מגידו			
שם	תפקיד	טלפון נייד	דוא"ל
זיוה פרי	עו"ס מניעת התעללות בקשישים	04-9598492	revaha12@megido.org.il
מירב שמחי	רכזת היחידה להתנדבות	04-9598496	revaha5@megido.org.il
תקווה גטיה	מנהלת מועדון מופ"ת מדרך עוז	050-4777295	
עליזה סאלם	מנהלת מועדון מופ"ת אליקים	052-2851216	

5	מערכת שעות שבועית
6	הסדרי הרשמה ותשלום
8	הרצאות וקורסים
11	סדנאות וחוגי העשרה
12	סדנאות אמנות ויצירה
14	פעילות גופנית
15	התנדבות

מערכת שעות שבועית



ה	ד	ג	ב	א	
8:30 יוגה מזרן ורד טל	8:15 הליכה נורדית יעל רון מיינץ		8:15 הליכה נורדית יעל רון מיינץ		פעילות בוקר
קרמיקה אורית גינזבורג	סוגיות משפטיות אבי יונה	בריאות בגמלאות יאיר קרני	ארכיאולוגיה שלי פלג	רואים עולם מרצים מתחלפים	שיעור 1 10:15-09:00
ציור בצבעי מים מרים ביטמן	קבוצת עמך	ריקודי עם אירים ניפּוסי	ברידג' מתחילים ישראל לביא	ציור מרים ביטמן	
אחת לחודש 60 בחמישי במרכז תרבות מגידו	התעמלות מוח חנה קליין		אנגלית קרול גלעד		
	9:15 התעמלות כיסאות נילי הלוי		יוגה כיסאות ורד טל		
	סדנת אומנות ויצירה אורנה שטראוס	סדנת אומנות ויצירה אורנה שטראוס	סדנת אומנות ויצירה אורנה שטראוס	סדנת אומנות ויצירה אורנה שטראוס	
	פסיפס חיה עטר	קרמיקה אורית גינזבורג	קרמיקה אורית גינזבורג	פיוזינג דרור חפר	
הפסקה					
	מזרח תיכון סקירה מתחלפת אבי יונה	בין ספרות לאמנות רונית פליסטרנט סחייק	סין, יפן וקוריאה רינה קליין	מוסיקה גיל נאור	שיעור 2 12:00-10:45
ציור בצבעי מים מרים ביטמן	גרפולוגיה רויטל קינן	תנ"ך ציפורה רוטשילד		ציור מרים ביטמן	
10:00 מחול רחלי גרנות	פילאטיס מזרן נילי הלוי		סדנת רצפת אגן יעל רון מיינץ	צרפתית יעל הרמלין	
קרמיקה אורית גינזבורג		קרמיקה אורית גינזבורג	קרמיקה אורית גינזבורג	פלמנקו נופר גל	
	סדנת אומנות ויצירה אורנה שטראוס	סדנת אומנות ויצירה אורנה שטראוס	סדנת אומנות ויצירה אורנה שטראוס	סדנת אומנות ויצירה אורנה שטראוס	
				פיוזינג דרור חפר	
		13:00 חרוזי זכוכית דרור חפר			פעילות אחה"צ

הסדרי הרשמה ותשלום

שימו לב - הרישום עבור פעילות מתאריך 3/10/2021 ועד לתאריך 15/4/2022

לאחר חופשת הפסח תהיה הרשמה נפרדת לתכנית אביב וקיץ

ההרשמה תפתח ביום א' 8/8/21 ותיסגר ביום 19/9/21

המחירים בטבלה הם מחירים לתושבי מועצה מעל גיל 50 שאינם זכאים לגמלת סיעוד מהמוסד לביטוח לאומי. יש להציג ספח תעודת זהות בהרשמה.

לתושבי מועצה צעירים ותושבי חוץ אפשרות להירשם על בסיס מקום פנוי.

מספר המשתתפים בקורסים ובחוגים השונים מוגבל, ולכן הרישום בשיטת כל הקודם זוכה.

תשלום יבוצע בהוראת קבע בכרטיס אשראי מדי חודש, החל מחודש ספטמבר 2021 למשך שישה חודשים.

זכאי גמלת סיעוד יכולים להשתתף בפעילות בהעברת שעות סיעוד לגילאור בלבד.

שכר הלימוד לקורסים לא כולל ארוחות

שכר הלימוד

מספר קורסים	מחיר לתושבי מועצה מעל גיל 50	מחיר לתושבים צעירים ותושבי חוץ
	15/4/2022-3/10/2021	15/4/2022-3/10/2021
יום חד פעמי	108 ₪ על בסיס מקום פנוי	137 ₪ על בסיס מקום פנוי
קורס אחד	850 ₪	1700 ₪
3-2 קורסים	1500 ₪	3000 ₪
5-4 קורסים	1900 ₪	3800 ₪
7-6 קורסים	2200 ₪	4400 ₪
10-8 קורסים	2400 ₪	4800 ₪

סדנאות אמנות תוספת תשלום לסדנה אחת לתקופה 15/4/2022-3/10/2021

כל סדנאות האמנות מחושבות כשני קורסים ביום פעילות

חוג	סה"כ תוספת תשלום
קרמיקה	900 ₪ כולל חומרים עד 5 ק"ג בחודש
פיוזינג / חרוזי זכוכית	1040 ₪ כולל חומרים
פסיפס	1040 ₪ כולל חומרים רגילים, חומרים מיוחדים בתוספת תשלום
ציור	200 ₪ לא כולל חומרים

הסעות

בכל יום פועל מערך הסעות מיישובי המועצה. הסעה מהישוב ביום פעילות מותנית במספר נרשמים מינימלי להסעה. יש לציין בטופס ההרשמה צורך בהסעה או הגעה עצמאית.

ארוחות

בגילאור מוגשות מדי יום ארוחות בוקר וצהריים.

הרשמה לארוחות היא לתקופת הפעילות כולה והחייב יהיה בהתאם להרשמה.

ארוחות בוקר 8 ₪.

ארוחת צהריים 22 ₪.

בהודעה יום לפני שלא תגיעו נוכל לבטל את הזמנת המנה ולהפחית את מחיר הארוחה מהתשלום.

זכאי גמלת סיעוד

זכאי גמלת סיעוד יכולים להשתתף בפעילות בהעברת שעות סיעוד לגילאור בלבד.

יום פעילות כולל הסעה, ארוחת בוקר, ארוחת צהריים ופעילות, כולל סדנאות אמנות ללא תוספת תשלום למעט תשלום חומרים.

לזכאים ברמות 1-3 יש להעביר שעותיים עבור יום פעילות.

לזכאים ברמות 4-6 יש להעביר 2.75 שעות עבור יום פעילות.

תשלום השתתפות עצמית של 15 ₪ ביום כולל ארוחת בוקר וצהריים.

על מנת להצטרף לפעילות יש ליצור קשר עם עו"ס גיל אור עינב יגב אהרונסון 050-7525751.

חשוב לדעת!

- פתיחת הקורסים מותנית במספר נרשמים.
- ההרשמה היא לקורס מלא בלבד. הגעה להרצאות מסוימות אפשרית בתשלום עבור יום פעילות בודד, ועל בסיס מקום פנוי.
- העדרות מפעילות לא תזכה בהחזר שכר לימוד או בהפחתת תשלום. במקרים מיוחדים יש לפנות בכתב למזכירות גילאור וכל מקרה יבחן לגופו במוסדות העמותה.

הרצאות וקורסים

סדרת רואים עולם

יום א' 9:00-10:15

מרצים:

אביים רון כרמל, חי ביפן בקהילה שיתופית בעיר קיוטו. היה שוליה במפעל לטופו ביפן ועם חזרתו ארצה הקים כאן מפעל לטופו. צילם וכתב לירחון "מסע אחר".

יעל הרמלין, מרצה וחוקרת תרבויות, מדריכה טיולי איכות בחו"ל.

דקלה ברלינסקי, מדריכת טיולים ביפן, איסלנד, סלובקיה, אפריקה ומרכז אמריקה באיילה גיאוגרפית ובחברה הגיאוגרפית. מרצה בשילוב סיפורים אישיים וצילומים, בדגש על הטבע המרהיב והמגוון ותרבויות עשירות שחקרה לעומק.

משה בנישו, מדריך, מרצה ומארגן טיולים ברחבי העולם. כבר מעל ל 15 שנה חי ונושם מסעות עולמיים מיוחדים.

תאריך	מרצה	נושא
9/1/22	יעל הרמלין	עד דלתת נהר הדנובה - טבע פראי בדרך
16/1/22	יעל הרמלין	הרי הפירנאים ודרכי הבריחה בנופים עוצרי נשימה
23/1/22	יעל הרמלין	הקסם של מרוקו - אקזוטיקה בצבעים
30/1/22	יעל הרמלין	קורסיקה - אי היופי בים התיכון
6/2/22	דקלה ברלינסקי	קוסטה ריקה והחיים הטהורים
13/2/22	דקלה ברלינסקי	החתולים הגדולים של אפריקה
20/2/22	דקלה ברלינסקי	לפלנד - מסע בארץ הסאמי
27/2/22	דקלה ברלינסקי	לווייתנים- הענקים העדינים, שוברי השיאים מהאוקיינוסים
6/3/22	דקלה ברלינסקי	טבע בשחור ולבן
13/3/22	דקלה ברלינסקי	טקסי מעבר ובגרות ברחבי העולם
20/3/22	משה בנישו	ברזיל- ארץ טרופית יפה
27/3/22	משה בנישו	נפאל- מסע אל הרי ההימלאיה
3/4/22	משה בנישו	סיפורי מסע מסין הקלאסית
10/4/22	משה בנישו	יונאן- מסע אל ממלכת הנשים

תאריך	מרצה	נושא
3/10/21	אביים רון כרמל	קיבוצים נוסח יפן
10/10/21	אביים רון כרמל	ארץ של קצוות או "כוכב" אחר?
17/10/21	אביים רון כרמל	דרך הלוחם (הבושידו)- מה זה ואיך זה מתבטא בחיי היום יום?
24/10/21	אביים רון כרמל	תקשורת בינאישית ביפן
31/10/21	אביים רון כרמל	התמודדות היפנים בעתות משבר
7/11/21	אביים רון כרמל	תוחלת החיים ביפן בין הגבוהות - מדוע דווקא ביפן?
14/11/21	אביים רון כרמל	קיוטו- ירושלים של יפן
21/11/21	אביים רון כרמל	תהליכים כלכליים, חברתיים ותרבותיים ביפן שאחרי המלחמה
28/11/21	אביים רון כרמל	מזון ביפן- עבר, הווה ועתיד
5/12/21	יעל הרמלין	הקשר בין שוקולד לאנוסי פורטוגל
12/12/21	יעל הרמלין	סרדיניה, קרנבל ורוחות העבר
19/12/21	יעל הרמלין	פנים רבות לקפריסין בין יוון לטורקיה
26/12/21	יעל הרמלין	נסיכות מונקו - כשיופי פוגש כוח
2/1/22	יעל הרמלין	מדירה - אי בודד באוקיינוס

מוסיקה

יום א' 10:45-12:00

מרצה: גיל נאור, פסנתרן ומרצה למוסיקה.

בהרצאות המוסיקליות נשמע את סיפורן של מנגינות שונות מד'אנרים מוסיקליים מגוונים. נשמע על הרקע שלהן, מתי ואיך נוצרו, על התקופה ותהליך כתיבת השיר, על חייהם של המשוררים והמלחינים ועל תוכן המילים שמאחורי השירים.

ארכיאולוגיה

יום ב' 09:00-10:15

מרצה: ד"ר שלי פלג, עוסקת כ-30 שנה בארכיאולוגיה ועתיקות, בשימור מבנים היסטוריים ובמורשת תרבותית. ארכיאולוגיה באוניברסיטה העברית. השתתפה באינספור חפירות ארכיאולוגיות והייתה עדה לתגליות מרתקות שנחשפו מתחת לאדמה.

סדרת הרצאות על תגליות ארכיאולוגיות מרתקות בנושא: מסע בארץ ישראל בתקופה הרומית שנת 2021-2022. בסדרה נכיר את השינויים הדרמטיים שהתרחשו בארץ בראשית התקופה תחת החסות של הורדוס ואת דמותה המשתנה של הארץ במהלך התקופה הרומית.

סין, יפן וקוריאה - קשרים ומאבקים

יום ב' 10:45-12:00

מרצה: רינה קליין, M.A בתלמוד, B.A בהיסטוריה של עם ישראל.

- סין, יפן, קוריאה - קשרים ומאבקי.
- מסין הקיסרית לסין העכשווית.
- יפן - מיישות וואסלית ליישות אימפרילית.
- קוריאה - כלי בידי שתי מעצמות עם מאבק תמידי להישרדות ולשמירה על עצמאותה. הכיבוש המונגולי, המעורבות של המעצמות האירופיות, מלחמת קוריאה והחלוקה בין צפון לדרום.

בריאות בגמלאות

יום ג' 09:00-10:15

מרצה: יאיר קרני, תזונאי, ספורטאי ומאמן לאורח חיים בריא, בעל תואר ראשון בתזונה ותואר שני במדעי הרפואה מתחום הפרמקולוגיה.

בהרצאות נעסוק בחשיבות אכילת אבות המזון, נבדוק את נחיצותו של כל אב מזון, הכמות המומלצת לצריכה ממנו, מה קורה אם אוכלים ממנו יותר מדי או פחות מדי, נקשר בין נטילת תרופות למועדי האכילה ולמועדי הפעילות הגופנית שאנו מבצעים, נסביר מהו דופק מטר, איך שומרים על בטיחות לבבית, איזו פעילות גופנית יעילה ובטוחה תתאים לי, נדון בגורמי סיכון למחלות לב וכלי-דם, לסוכרת, ליתר לחץ-דם וכולסטרול, נסביר מהי קניה נבונה לאכילה - בישול בריא: כיצד משפיעות צורות הכנת האוכל השונות על איכות המזון ובריאותנו. "פינת המושמצים" - נשבור מיתוסים על מזונות וניתן טיפים כיצד עוברים את החופשות והחגים בלי לעלות במשקל.

בין ספרות לאמנות - יצירות המופת הגדולות של תרבות המערב

יום ג' 10:45-12:00

מרצה: ד"ר רונית פליסטרנט סחייק, מרצה וחוקרת בין-תחומית בהיסטוריה, אמנות וספרות קלאסית.

קורס רחב יריעה בו נעסוק בקשרים העמוקים הקיימים בין ספרות ואמנות, כמו גם בתיאורים ידועים מתוך האמנות החזותית, העומדים בבסיס דמותה של התרבות המערבית; תרבות המהווה חלק בלתי נפרד מאתנו. במהלך הקורס נתוודע למגוון נושאים ספרותיים שנבחרו בשל פרסומם הרב, כך שזכו לתיאורים מרשימים גם באמנות החזותית. נדון באופן שבו הם תורגמו לשפה החזותית ומדוע. נעסוק בנושאים ידועים ומוכרים מעולמינו היום, כפי שמתוארים ביצירות אמנות ידועות מעת העתיקה ועד לתקופה המודרנית. מארג מרהיב של טקסט ותמונה המוליך אותנו אל תוך נבכי ההיסטוריה של תרבות המערב. הקורס ילווה בקטעי שירה, ספרות ומוזיקה וקטעים מתוך סרטים ידועים.

סוגיות במשפט ובקרימינולוגיה

יום ד' 09:00-10:15

מרצה: עו"ד אבי יונה, עורך דין, נוטריון ומגשר, מרצה בנושאי חוק ומשפט, אתיקה ומוסר, סדרי שלטון וממשל.

המפגשים פותחים צוהר למבנה המערכת המשפטית הישראלית ולמקורותיה, כמו לעולמם של הקרימינולוגים. למשתתפים יסופקו כלים בסיסיים להבנת מושגי יסוד משפטיים ותתאפשר להם הצצה מיוחדת לעולמם של עורכי דין, שופטים, מגשרים ובוררים. במהלך המפגשים נתוודע לממלכתם של הקרימינולוגים, נציץ לתוככי עולם הפשיעה בארץ ובחו"ל ונסקור את מערך בתי הסוהר, ארגוני הפשיעה, מערך הכליאה והשיקום. במקביל נתמקד בהליכי מימוש זכויות משפטיות, בחשיבות הניסוח ובכוחה של המילה הכתובה. עולם הצוואות, מושג ה"ידועים בציבור", הקניין הרוחני ומדרג הענישה במשפט הפלילי, כמו מושגים רבים אחרים, יקבלו זווית שונה מזו המוכרת לנו.

מזרח תיכון: סקירה מתחלפת של סוגיות ושל מדינות בתחום הערבי האסלאמי והגיאופוליטי

יום ד' 10:15-12:00

מרצה: עו"ד אבי יונה, עורך דין, נוטריון ומגשר, מרצה בנושאי חוק ומשפט, אתיקה ומוסר, סדרי שלטון וממשל.

במפגשים נסקור סוגיות בתחום הערבי האסלאמי והגיאופוליטי.

סדנאות וחוגי העשרה



צרפתית למתחילים

יום א' 10:15 - 12:00

מורה: יעל הרמלין, מרצה וחוקרת תרבויות, מדריכה טיולי איכות בחו"ל, מורה לצרפתית.

אנגלית מדוברת

יום ב' 9:00 - 10:15

מורה: קרול גלעד, מורה ותיקה לאנגלית

ברידג' למתחילים

יום ב' 09:00 - 12:00

מורה: ישראל לביא, שחקן ברידג' ומנחה ותיק.

הברידג' הינו משחק מחשבה חברתי, תרבותי וספורטיבי מרתק המעניק הנאה רבה למשחקים אותו. המשחק מאתגר ותורם לפיתוח החשיבה, הזיכרון והריכוז בעזרת לימוד ותרגול. המשחק דורש ידע, מיומנות, דמיון ויכולת עבודה בצוות.

חוג תנ"ך

יום ג' 10:45 - 12:00

מורה: ציפורה רוטשילד, מורה לתנ"ך.

בחוג נדון בפרקים מהתנ"ך, ניגע בבעיות שמתעוררות ובסוגיות שעולות מתוך הפרקים תוך קריאה ושיח משותף.

התעמלות למוח

יום ד' 09:00 - 10:15

מנחה: חנה קליין, מנחה ותיקה עם ניסיון עשיר בעבודה עם מבוגרים, גמלאית הנהנית משעשועי לשון.

כולנו מקפידים לבצע תרגילים שונים לחיזוק ושימור הגוף שלנו, ומה עם המוח? חשבתם פעם לאמן גם אותו? ידוע כי ניתן לשמר ולשפר יכולות קוגניטיביות על ידי תרגילי כושר למוח, באותו האופן בו אפשר לשפר כושר גופני על ידי פעילות גופנית. אם אתם נהנים לפתור תשבץ, ודאי תיהנו גם מחידודי מוח. אין צורך בזיכרון מיוחד. נשתעשע בפתרון חידות ושעשועי לשון, נחדד ו"נשמן את גלגלי המוח".

הבעה גראפית בכתבים וציורים - כראי לנפש

15 מפגשים בעלות קורס רגיל.

יום ד' 10:45 - 12:00

מרצה: רויטל קינן, מאבחנת גראפית מוסמכת, יועצת ומנחת קבוצות, בעלת תואר שני בחוג לייעוץ והתפתחות האדם, אונ' חיפה.

הידעתם שכתבי יד וציורים משקפים את דרכי החשיבה, הפעולה, האופן בו אנחנו יוצרים קשרים ואפילו את עולמנו הרגשי הכמוס ביותר? בקורס חוויתי נלמד מה ההיגיון העומד מאחורי האבחון הגראפי בכתבים וציורים, נחשף לדרכי עבודה של המאבחן ונזכה לראות את עצמנו מנקודות מבט חדשות. נבין, כיצד מודעות עצמית הינה מרכיב חשוב ביכולת שלנו להרגיש טוב עם עצמנו ואיך היא תורמת לקשרים בריאים עם הסובבים אותנו.

סדנאות אמנות ויצירה



חוגי האמנות נלמדים בין השעות 9:00-12:00, כלומר 2 קורסים.

סדנת אומנות בהדרכת אמנית

ימים א'-ד' 9:00-12:00

מורה: אורנה שטראוס אמנית ויוצרת, בעלת גלריה.

בדים, נייר, צבע, פסיפס, רקמה אומנותית ומלאכות יד שונות. הסדנה מאפשרת לשלב עושר של חומרים, מרקמים וצבעים דרכם יכול כל אחד לבטא את החופש הפנימי והיצירתי שלו. הנכם מוזמנים לעצב חלומות. העוצמה דרך הבד היא ההשראה ומקור כוח לנשים ולאנשים באשר הם. האפשרות להעז, לחלום ולהפוך מציאות לאחרת ולהגשימה. לסדנה זו אפשר להירשם לשעה ורבע (קורס אחד)

סדנת רישום וציור

יום א' 9:00-12:00

ציור בצבעי אקריליק בקבוצת ציירים ותיקה ומתחדשת

מורה: מרים ביטמן מורה, אמנית, יוצרת ואוצרת.

למידה מובנית באווירה ובחברה טובה, מול נוף מרהיב. התפתחות אישית באמצעות רישום צבעי אקריליק וטכניקות נוספות. פיתוח היכולת ליצור קומפוזיציה נכונה, עבודה בצבע, תוך התבוננות בצילום או ציור.

סדנת פיוזינג - אמנות ויצירה בזכוכית

יום א' 9:00-12:00

מורה: דרור חפר, אומן יוצר, מלמד עיבוד זכוכית במגוון תחומים. עיבוד זכוכית בתנור בטכניקות שונות ועיבוד זכוכית במבער ליצירת חרוזי זכוכית פיסול וניפוח. מלמד על פי תכנית הדרכה ייחודית שאותה פיתח בשילוב צוות הדרכה מקצועי.

עיבוד זכוכית בשכבות במימד שטוח ורב מימדי (פיוזינג) באמצעות תנור. התנסות מגוונת בעיצוב וייצור כלים דקורטיביים. תמונות צבעוניות, פסלים תלת ממדיים ואמנות חופשית. שילוב אמנותי באבקות, גריסים, עלים ומוטות זכוכית. תהליך הפיוזינג: תהליך התכת זכוכית אל זכוכית בתנור ניקרא פיוזינג, הזכוכית מתחברות יחדיו כתוצאה מהחום. את הזכוכיות המותכות יחד מניחים על תבניות ובשריפה נוספת הנקראת פלמפינג הזכוכית מקבלת את תצורת התבנית. הגמישות של הזכוכית נותנת לנו את האופציה גם להטביע טקסטורות עליה וליצור משטחים שהם לא חלקים, אלא יותר מעניינים ואמנותיים. מלאכת ההתכה אינה פשוטה אמנם, אך בסוף התהליך, מתקררת הזכוכית וקסם מתרחש מול עינינו - הזכוכית הופכת להיות שוב קשה, שקופה, צבעונית וזוהרת והפעם - בצורת היצירה המורכבת והייחודית שרצינו. קיימת טכניקה מיוחדת ובה עושים שימוש במספר שכבות זכוכית.

סדנת חרוזי זכוכית

יום ג' 13:00-16:00

מורה: דרור חפר, אומן יוצר, מלמד עיבוד זכוכית במגוון תחומים. עיבוד זכוכית בתנור בטכניקות שונות ועיבוד זכוכית במבער ליצירת חרוזי זכוכית פיסול וניפוח. מלמד על פי תכנית הדרכה ייחודית שאותה פיתח בשילוב צוות הדרכה מקצועי.

יצירת חרוזי זכוכית מרהיבים בטכניקות שונות בעבודה עם מבער באש גלויה, חמצן וגז והכנת תכשיטים, מובייל, מחזיקי מפתחות ומוצרי נוי שונים. חומר הגלם: זכוכית MORETTY בשלל גוונים.

סדנת קרמיקה

ימי ב', ג', ה' 9:00-12:00

מורה: אורית גינזבורג בוגרת המחלקה לעיצוב קרמי בבצלאל. יוצרת ומלמדת בחימר.

שיעורי הקרמיקה מתקיימים בקבוצות קטנות המאפשרות ביטוי יצירתי בחומר קרמי תוך ליווי אישי של כל יוצר לפי רצונו וצרכיו. הקבוצה והמורים מעניקים יחס אוהד ותומך למשתתפים והשיעור מועבר באווירה נעימה ומהנה. בשיעורים נלמד את בסיסי היצירה עם שיטות עבודה מגוונות: פיסול, אובניים, משטחים ועוד. צבעים שונים וטיפול בפני השטח.

סדנת פסיפס

יום ד' 9:00-11:30

מורה: חיה עטר מעצבת פנים ומורה לעיצוב המוצר ותולדות העיצוב והאדריכלות, אמנית ויוצרת. בעלת ניסיון של מעל 35 שנות ותק בהוראה, עשייה אמנותית, עיצוב ופיתוח טכניקות עבודה. מעבירה סדנאות למוזאיקה (מתחילים ומתקדמים), ציור על חלוקי נחל, קווילינג' (עבודת גלגול נייר) והכנת תיקים ומוצרים משעם.

פסיפס היא מלאכה דייקנית של התאמת צבעים, חיתוך פיסות זכוכית, קרמיקה או אבן, והנחתן במקומן. סדנא המשלבת בילוי ויצירה תוך לימוד טכניקות עבודה שונות ושימוש בחומרים ודרכי עבודה שונים.

סדנת ציור באקוורל - צבעי מים

יום ה' 9:00-12:00

מורה: מרים ביטמן מורה, אמנית, יוצרת ואוצרת.

יצירת תמונה חופשית, ראליסטית או מופשטת מתוך רישום, או תמונה מצולמת. צבע המים נוצר ע"י פיגמנטים של צבע דחוסים, כאשר השימוש במים מדלל אותם בדרגות שונות של גוונים, חלשים או חזקים אשר איתם עובדים על נייר יבש. הקורס מאפשר לחרוג מחוקים נוקשים, ומעודדים יצירתיות, דמיון והבעה אישית.

סדנה של שמונה מפגשים בתאריכים 7.10, 14.10, 21.10, 28.10, 11.11, 18.11, 25.11
עלות הסדנה כולל חומרים 800 ₪

פעילות גופנית

הליכה נורדית

יום ב' 8:45-8:15, יום ד' 8:45-8:15

מדריכה: יעל רון מיינץ, פיזיותרפיסטית מוסמכת משנת 2005 עם ניסיון רב בתחום השיקום הניירולוגי והאורתופדי ועבודה עם האוכלוסייה המבוגרת. עוסקת בפיזיותרפיה לרצפת האגן ובבריאות האישה במעגל החיים, מדריכת פילאטיס והליכה נורדית. והדרכת קבוצות וסדנאות.

בהליכה נורדית, בניגוד להליכה רגילה, מפעילים גם את השרירים באזור הזרועות והבטן התחתונה. בנוסף, בעזרת השימוש במקלות מפחיתים את העומס על המפרקים. ההליכה הנורדית משפרת את האיזון ומחזקת את העצמות. בכל פעם שהמקל ננעץ באדמה זה מוביל אותנו לנוע קדימה וכך אנחנו מחזקים את שרירי הליכה. נהנה מפעילות אירובית, חיזוק שרירים וגמישות בשילוב קורדינציה ושיווי משקל. מקלות יסופקו במקום.

סדנת רצפת אגן לנשים

יום ב' 11:45-10:45

מדריכה: יעל רון מיינץ, פיזיותרפיסטית מוסמכת משנת 2005 עם ניסיון רב בתחום השיקום הניירולוגי והאורתופדי ועבודה עם האוכלוסייה המבוגרת. עוסקת בפיזיותרפיה לרצפת האגן ובבריאות האישה במעגל החיים, מדריכת פילאטיס והליכה נורדית. והדרכת קבוצות וסדנאות.

רצפת האגן היא חלק חשוב בגוף האישה, תפקידיה רבים החל מתמיכה באיברי האגן, יציבה, נשימה ותנועה ועד לתפקוד מיני, הריון ולידה. תפקוד לקוי של שרירי רצפת האגן שכיח בקרב נשים ועלול להתפתח במעגל חיי האישה בכל שלב ובעיקר סביב היריון, לאחר הלידה, בגיל המעבר, בעקבות ניתוחים באזור האגן, או כאשר קיימים כאבי גב תחתון, ירך ואגן.

התייחסות מעמיקה לשרירי רצפת האגן באימון, טיפול והדרכה נכונה, עשויה לשפר את איכות החיים של כל אישה.

סדנה של שישה מפגשים. הסדנה ללא עלות.

יוגה כסאות

יום ב' 10:15-9:00

מדריכה: ורד טל, מורה ליוגה בשיטת שיבננדה 25 שנים. מלמדת במסגרות שונות ואת כל הגילאים. מטפלת ביוגה-תרפיה ופסיכותרפיה רוחנית.

היוגה מכוונת לשיפור איכות חיינו בכל הרמות. ברמה הגופנית, הרגשית והמחשבתית, כאשר המפגש של הגוף והיכולת שלנו תורם לפיתוח ביטחון עצמי וגופני. תרגול היוגה מותאם גיל ויכולת החברים. התרגול מתבצע לרוב בישיבה על כיסאות וגם בעמידה. במהלך השיעור משולבות תנוחות, תרגילי נשימה והרפיה. שיעורי היוגה מתאפיינים בהנחיה להקשיב לעצמנו ולתרגל לפי היכולת וההרגשה האישית.

ריקודי עם

יום ג' 10:15-9:00

מורה: איריס ניפוס, מרקידה וותיקה עם ניסיון רב בהרקדת מבוגרים. ריקודי נוסטלגיה וריקודים חדשים - מיועד לרקדני העבר ולכל מי שרצה לרקוד ולא העז... שילוב של הנאה, פעילות גופנית ואווירה חברתית, כיפית ונעימה.

התעמלות מחזקת עצם על כסאות

יום ד' 10:00-9:15

מדריכה: נילי הלוי, מדריכה מוסמכת לחינוך גופני עם ותק רב שנים בעבודה עם ותיקים. פעילות גופנית מותאמת גיל הנעשית בעמידה ובישיבה על כסאות. נחזק ונאריך שרירים, "נשמן" את המפרקים, נעבוד על שיווי המשקל תוך שימוש במגוון אמצעי עזר כגון: כדורים, טבעות וגומיות.

פלמנקו- מחול ספרדי

יום א' 10:45-12:00

מורה: נופר גל, רקדנית מחול מודרני ופלמנקו. בוגרת מסלול הכשרת רקדנים של תמר לרנר ומסלול רקדנים "נדין בומר". הזדמנות נפלאה ללמוד משהו חדש, לרקוד בקצב הפלמנקו ולחוות חוויה סוחפת ומרגשת. דרך עולם הפלמנקו נלמד להשתחרר, לאהוב ולהתחבר לגוף.

פילאטיס מזרן לחיזוק העצם ומרכז הגוף

יום ד' 10:45-11:30

מדריכה: נילי הלוי, מדריכה מוסמכת לחינוך גופני עם וותק רב שנים בעבודה עם ותיקים. הפילאטיס עובד על איזון הגוף והנפש ועוזר משמעותית לשיפור באיכות החיים תוך העלאת הגמישות, חיזוק מרכז הגוף והעצמות, שליטה בתנועות וחיזוק שרירי רצפת האגן. תרגול פילאטיס עוזר למניעת בריחת סידן, לשליטה טובה יותר בתנועות היום יומיות למניעת נפילות.

יוגה מזרן

יום ה' 8:30-9:45

מדריכה: ורד טל, מורה ליוגה בשיטת שיבנדה 25 שנים. מלמדת במסגרות שונות ואת כל הגילאים. מטפלת ביוגה-תרפיה ופסיכותרפיה רוחנית. תרגול יוגה מלא על מזרן באווירה נעימה ייחודית.

חוג מחול

יום ה' 10:00-11:30

מורה: רחלי גרנות מורה בכירה למחול יצירתי ותיאטרון- תנועה. BA בהוראת תנועה ומחול MA בשילוב אמנויות בהוראה. יוצרת בעלת ותק וניסיון בעבודה עם נשים בוגרות. יצרה את המופע "אימא שלי אמרה" אשר הופיע בפסטיבל "מחול אחר" בתל אביב וזכה בפרס בפסטיבל צוותא תל אביב.

להתחבר מחדש לגוף, לנשימה ולרגש במפגשי מחול יצירתי והבעתי. אם יש בך רצון ותשוקה לנוע ולרקוד - את חולמת אבל לא מעיזה...הנך מוזמנת לשיעורי מחול ותנועה חופשית ויצירתית למתחילות ולמתקדמות. בואי לרקוד איתנו.

התנדבות

אנו מזמינות את חברי ותושבי המועצה לקחת חלק בפעילות התנדבותית, מתוך תחושת שליחות ורצון לתרום. באפשרותכם להתנדב בתחומים שונים על פי תחומי עניין ורמת זמינותכם.

פרוייקטים התנדבותיים בשיתוף עם היחידה להתנדבות במועצה וגופי המועצה השונים:

סבתות מספרות - סיפור סיפורי ילדות ומקום לתלמידי בי"ס יסודי.

גינה קהילתית - התנדבות שנתית.

התנדבות במחלקת הביטחון של המועצה ובמתמיד.

התנדבות בגילאור:

עזרה בהעברת פעילויות וסדנאות.

אוזן קשבת בקהילה תומכת - קשר טלפוני קבוע עם חברים בתחומי המועצה.

סיוע לבודדים, ביקורי בית.

התנדבות בסדנת אמנות - נדרש ידע בתפירה.

נשמח להצטרפותכם לצוות המתנדבים הפעילים בגילאור וכן לפתח תחומי התנדבות נוספים.

לפניות בנוגע להתנדבות יש לפנות לרכזת המתנדבים בגילאור ענת עדי רוזנברג בטלפון 052-3864900 או

בדוא"ל gilor7@megido.org.il.

לפניות בנושא התנדבות בתחומים שונים יש לפנות לרכזת היחידה להתנדבות במועצה מירב שמחי בטלפון 04-9598496 או

בדוא"ל revaha5@megido.org.il

אומרים אז קלי

טלפון: 04-9598513

אתר: www.gil-or.net

