

גילאור

מרכז רב שירותי
לוותיקים.ות מועצה אזורית מגידו



חוברת פעילות
התשפ"ב אביב-קיץ 2022

גילאור 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 לחצי השני של שנת 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,

באיי גילאור ממשיכים ליהנות מהפעילות הברוכה בגילאור בזכותו ובמסירותו של הצוות הנהדר שלנו. למרות הקורונה שעדיין נושפת 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 הרבה בריאות. לצוות גילאור הנהדר והמסור תמשיכו ליזום ולגוון את הפעילות לטובת באיי גילאור.

חג פסח שמח לכם ולבני משפחותיכם, למועצה שלנו ולעומדים בראשה ולעובדי המועצה. שאו ברכה על השירות הנהדר שאתם נותנים לנו, בברכת בריאות לכולם.

הנרי אלקסלסי,
יו"ר עמותת גילאור

עמותת גילאור הוקמה במטרה לפתח שירותים לאוכלוסייה המבוגרת במועצה. אנו פועלות מדי יום על מנת להרחיב את פעילות העמותה, ולתת מענה לצרכים המגוונים של ותיקי.ות המועצה, בשגרה וגם בתקופת משבר הקורונה.

בשנה זו חזרנו לשגרה ונמשיך להרחיב את תכנית מרכז רב-שירותי גילאור, כך שכל ותיקי.ות המועצה יוכלו למצוא פעילויות מעניינות ומאתגרות, לפתח תחביבים חדשים, למצוא מסגרות להתנדבות, בהתאם לצרכים והצרכים של כל אחת ואחד.

בחוברת זו ריכזנו מידע על פעילות העמותה במרכז הרב שירותי. מדי חצי שנה מפורסמת תכנית פעילות חדשה ועשירה, ובאביב קיץ 2022 שמנו דגש רב על פתיחת חוגים רבים של פעילות גופנית בעלות מסובסדת. כמו כן נפתחות פעילויות חדשות רבות. אנו מזמינות את תושבי.ות המועצה להשתתף במגוון הפעילויות לוותיקים במרכז גילאור, במרכז התרבות האזורי וביישובים.

אנו נרגשות להמשיך שנת פעילות נוספת, מגוונת, ערכית ואיכותית בגילאור.

רית מור,
מנהלת הקתדרה

יעל חכים,
מנכ"ל העמותה



צוות עמותת גילאור

שם	תפקיד	טלפון	דוא"ל
יעל חכים	מנכ"ל העמותה	04-9598405	revaha8@megido.org.il
רית מור	מנהלת הקתדרה	052-8748174	gilor3@megido.org.il
ענת עדי-רוזנברג	מנהלת גילאור בבית, התנדבות ופרויקטים	052-3864900	gilor7@megido.org.il
עינב אהרונסון יגב	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	דוא"ל
זיוה פרי	עו"ס היחידה למניעה וטיפול בהתעללות והזנחה של וותיקים בסיכון.	04-9598492	revaha12@megido.org.il
מירב שמחי	רכזת היחידה להתנדבות	04-9598496	revaha5@megido.org.il
תקווה גטיה	רכזת מועדון מופ"ת מדרך עוז	052-3864900	tikvatya@gmail.com
חופית מועלם גואטה	רכזת מועדון מופ"ת אליקים	052-3990482	hofitgu1977@gmail.com



הסדרי הרשמה ותשלום.....	עמ' 5
הרצאות וקורסים	עמ' 8
סדנאות וחוגי העשרה	עמ' 15
סדנאות אמנות ויצירה	עמ' 17
פעילות גופנית	עמ' 19
יוצאים בשלישי	עמ' 23
טיולים ונופשונים	עמ' 23
התנדבות	עמ' 24
טיפול פיזיותרפיה פרטיים	עמ' 24
ריכוז הפעילויות	עמ' 25





שימו לב - הרישום עבור פעילות מתאריך 1.5.2022 ועד לתאריך 22.9.2022.

ההרשמה תפתח ביום א' 27.3.2022 ותיסגר ביום 24.4.2022.

המחירים בטבלה הם מחירים לתושבי מועצה מעל גיל 50 ללא זכאות לגמלת סיעוד מהמוסד לביטוח לאומי. יש להציג ספח תעודת זהות בהרשמה להוכחת תושבות במועצה.

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

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

תשלום יבוצע בהוראת קבע בכרטיס אשראי מדי חודש, החל מחודש אפריל 2022 למשך חמישה חודשים (התשלום נגבה בחודש שלפני חודש הפעילות). לחברי הקיבוצים גלעד ומשמר העמק אפשרות לחיוב דרך הקיבוץ.

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

שכר הלימוד לקורסים לא כולל ארוחות.

מחירי פעילות גופנית

רישום לקורס אחד במסגרת הרצאות או סדנת אמנות יאפשר רישום ללא הגבלה וללא עלות נוספת לכל חוגי הפעילות הגופנית בגילאור

לנרשמים לפעילות גופנית בלבד תשלום של 130 ₪ בחודש לכל החוגים.

מחיר הרצאות

שימו לב המחיר לחמישה חודשי פעילות, והחייב יתבצע כחייב חודשי במשך חמישה חודשים ללא קשר למשך הקורסים, אלא אם תבקשו לשלם בתשלום אחד. תשלום ראשון בחודש אפריל. לנרשמים ממאי יגבו שני התשלומים הראשונים יחד.

מספר קורסים	מחיר לתושבי מועצה מעל גיל 50 22.9.2022-1.5.2022	מחיר לתושבים צעירים ותושבי חוץ 22.9.2022-1.5.2022
יום חד פעמי	108 ₪ על בסיס מקום פנוי	137 ₪ על בסיס מקום פנוי
קורס קצר	375 ₪	
קורס אחד	650 ₪ (130 ₪ בחודש)	1300 ₪
2-3 קורסים	1200 ₪ (240 ₪ בחודש)	2400 ₪
4-5 קורסים	1500 ₪ (300 ₪ בחודש)	3000 ₪
6-7 קורסים	1700 ₪ (340 ₪ בחודש)	3400 ₪
10 ומעלה	1900 ₪ (380 ₪ בחודש)	3800 ₪

מחיר סדנאות אמנות לתקופה 1.5.2022-22.9.2022

מחיר סדנאות האמנות נפרד ממחירי הקורסים הרגילים.
לתכנון והבנת עלויות לנרשמים לסדנאות מלאכה וחוגים נוספים נא ליצור קשר עם משרד גילאור.
חלק מסדנאות האמנות יצאו להפסקה באוגוסט-ספטמבר, בשבועות בהם אין פעילות התשלום יהיה רק עבור ימי הפעילות.

תוספת תשלום שנתית:

חוג	מחיר לתושבי מועצה מעל גיל 50	מחיר לתושבים צעירים ותושבי חוץ
קרמיקה	380 ₪ בחודש כולל חומרים עד 5 ק"ג בחודש 610 ₪ בחודש לשני שיעורים בשבוע כולל חומרים עד 10 ק"ג בחודש	650 ₪ בחודש לשיעור בשבוע
פיזינג	400 ₪ בחודש כולל חומרים	1150 ₪ בחודש לשני שיעורים בשבוע
חרוזי זכוכית	400 ₪ בחודש כולל חומרים	750 ₪ בחודש
פסיפס	400 ₪ בחודש כולל חומרים רגילים, חומרים מיוחדים בתוספת תשלום	750 ₪ בחודש
ציור	270 ₪ בחודש לא כולל חומרים	750 ₪ בחודש
קליעה בנצרים	270 ₪ בחודש כולל חומרים	520 ₪ בחודש
סדנת אמנות	סדנת אמנות בהנחיית אורנה שטראוס מחושבת כקורס רגיל לשעה, ושני קורסים ליום מלא	520 ₪ בחודש

נרשמים לסדנאות אלה שירשמו לקורסים נוספים ישלמו את התוספת היחסית מעבר לשני קורסים

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 והחיוב יהיה בהתאם להרשמה.
ארוחות בוקר 8 ₪
ארוחת צהריים 23 ₪
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 במסגרת זו כולל הסעה, ארוחת בוקר, ארוחת צהריים ופעילות, כולל סדנאות אמנות ללא תוספת תשלום למעט תשלום חומרים.

זכאות ברמות 1-3 יש להעביר שעתיים עבור יום פעילות.

זכאות 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 אהרונסון יגב 050-7525751.

חשוב לדעת!

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





החברה החרדית בישראל (קורס אחד) | יום א' 9:00-10:15 8 מפגשים בחודשים מאי-יוני

מרצה: אשר סוזין - דוקטורנט באוניברסיטת חיפה, מרצה במכללה האקדמית הדסה ירושלים וחוקר חברה חרדית.

החברה החרדית בישראל היא תולדה של מגמות שונות שעברו על העם היהודי ב-200 השנים האחרונות ודמותה של החברה החרדית והדתית לאומית בישראל היום היא תולדה של מגמות אלו.



הציבור החרדי מורכב מגוונים שונים, פלגים, דעות, פרטי לבוש ומנהגים שונים וביניהם החסידים, הליטאים, הירושלמים, החרדים הספרדים, החרדים החדשים ובעשור האחרון חומות הגטו החרדי נסדקות על ידי כניסה של ההשכלה הגבוהה, המודרנה והטכנולוגיה שמזעזעת קשות את החברה החרדית.

סדרת הרצאות זו תחשוף בפני השומעים אותה את נבכי העולם והחברה החרדית מנקודת מבט ביקורתית, מחקרית ומעוגנת במציאות. ההרצאות יצללו אל תוך הנושאים המרכזיים והמהותיים ביותר המעסיקים את החברה החרדית והישראלית ויאפשרו הבנה רחבה ואובייקטיבית ככל הניתן של החברה החרדית בישראל.

תאריך	נושא
1.5.2022	50 גוונים של שחור - מבוא לחברה החרדית בישראל: בהרצאה זו נעמוד על היווצרותה ההיסטורית של החברה החרדית וכלל הזרמים שבה, ועל השפעת תהליכי החילון של העם היהודי החל מהמאה ה-18, על היווצרות התפיסה החרדית כפי שאנו מכירים אותה כיום. נמפה את הזרמים השונים המרכיבים את החברה החרדים ובניהם הליטאים, החסידים, הנטורי קרתא והעדה החרדית, החרדים החדשים, החרדים הספרדים, הדתיים לאומיים ועוד.
8.5.2022	פת במלח תאכל: מודל הכלכלה החרדית. רבים בחברה החרדית נמצאים בעשירוניים התחתונים של החברה הישראלית, חלקם הרחב מתחת לקו העוני. בהרצאה זו נדבר על המודל הכלכלי החרדי וסיבות היווצרותו, על אידיאל העוני החרדי, כיצד ומדוע הוא נוצר, איך נראים החיים הכלכליים של המשפחה החרדית, נעסוק בעולם הגמ"חים החרדיים ובהיווצרות מעמד הבניינים החרדי הולך וצומח בעשור האחרון.
15.5.2022	החברה החרדית והתמודדות עם השואה: בהרצאה זו נעסוק בעולם החרדי בזמן השואה, בהתמודדות עם השאלה האמונית בעקבות הטרגדיה שהביאה עמה, שיקום עולם התורה לאחר השואה והיחס אל ההנצחה החילונית של השואה במדינת ישראל וההתנגדות לאתוס המרד והגבורה של יום השואה תוך הצעת חלופה לנרטיב הגבורה הציוני.
22.5.2022	עולמם של החוזרים בתשובה: נעסוק בתנועת התשובה שהחלה לצמוח בישראל בעיקר לאחר מלחמת יום הכיפורים, בשאלת החוזרים בתשובה בחברה החרדית כחרדים סוג ב', משבר הדור השני לתשובה, על דרכי ההתמודדות של בעלי תשובה עם חייהם החדשים, תפקיד תנועת התשובה ותרומתם של החוזרים לחברה החרדית.
29.5.2022	נשים דעתן קלה? מעמד האישה החרדית ועליית הפמיניזם החרדי: הרצאה זו תעסוק במעמדה של האישה והתפקידים אותם מצפים ממנה לבצע בחברה החרדית. האישה החרדית למעשה מקבלת תפקיד כפול: הן המפרנסת של הבית והן עקרת הבית וזאת על מנת לאפשר לבעלה ללמוד תורה. נעמוד על תפקידים אלו, סיבות היווצרותה ההיסטורית ונציג את התנועה הפמיניסטית החרדית אשר מבקש מקום נוכח ושוויוני יותר במרחב המשפחתי והציבורי בחברה החרדית.

12.6.2022	השטריימל, הפאה והקנייטש: פרטי הלבוש החרדי - מאפיינים וזרמים: ההרצאה תחשוף את פרטי הלבוש השונים בחברה החרדית לפי זרמים ומגזרים, תעמוד על השוני בין פרטי הלבוש של הפלגים החרדים כגון החרדים הספרדים, הליטאים, החסידים ועוד. נעסוק בשאלה מה תפקידו של הלבוש החרדי ונעסוק בלבוש האישה החרדית והגדרות הצניעות המחמירות בציבור זה.
19.6.2022	חרדים על המסך: הקולנוע חרדי וחרדים בראי הקולנוע הישראלי. ההרצאה עוסקת בראי דמות החרדי בקולנוע ובטלוויזיה הישראלית ובצמיחתו של קולנוע חרדי הנוצר על ידי יוצרים ויוצרות מהמגזר החרדי. נצפה יחד במספר סרטים של יוצרים חרדים ונעמוד על מאפייני הקולנוע החרדי.
26.6.2022	החברה החרדית - 2022 התפוררות או רוחות של שינוי? נעסוק במגמות, תמורות והשינויים שעוברת החברה החרדית בישראל. יותר ויותר גברים חרדים יוצאים אל שוק העבודה, רוכשים השכלה גבוהה, דורשים לימודי ליב"ה בבתי הספר החרדים ונראה כי חומות ההתבדלות אותן ביצרו החרדים במאה השנים האחרונות מתחילים להיסדק. נעמוד על מגמות ורוחות של שינוי בחברה החרדית וננסה לצפות את עתידו של ציבור זה.

סדרת רואים עולם (קורס אחד) | יום א' 9:00-10:15 12 מפגשים בחודשים יולי-אוגוסט-ספטמבר

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

רותם שני - בעל נסיון הדרכה עשיר. טייל שנתיים ברוסיה (קמצ'טקה), בדרום אמריקה, בטנזניה, במזרח אסיה ובאירופה. עובד בהדרכת צפרות מוסמך באגמון החולה. אוהב את המפגש בין האנשים הטיול והשטח.

איילה לוי - מדריכת טיולים מומחית לאיטליה, ולומדת לתואר שני בתולדות האמנות. הרצאות המשלבות תיאור חוויתי של אתרים וסיפורים מיתולוגיים, סיפורים ייחודיים על אנשים ונשים ועל יצירות אמנות מרהיבות ומרתקות.

אילנה מידן - בוגרת החוג לגיאוגרפיה והחוג לחינוך ובעלת תואר שני בלימודי ארץ-ישראל באוניברסיטת חיפה. בעלת הכשרה והתמחות בליווי טיולים בחו"ל. מטיילת ומרצה על מקומות בהם ביקרה בעולם.



תאריך	מרצה	נושא
3.7.2022	רותם שני	קמצ'טקה - מסע לרוסיה הפראית
10.7.2022	רותם שני	ארגנטינה - מסע עם שני סוסים וכרכרה
17.7.2022	רותם שני	כביש 10 - מסע לארץ לא נודעת
24.7.2022	דקלה ברלינסקי	לוייתנים - הענקים העדינים, שוברי השיאים מהאוקיינוסים
31.7.2022	דקלה ברלינסקי	מדבריות בעולם
7.8.2022	דקלה ברלינסקי	פנמה
14.8.2022	איילה לוי	המסע שלי לאיטליה
21.8.2022	אילנה מידן	לפֿלנד
28.8.2022	אילנה מידן	ההימלאיה ההודית

	מרצה יפורסם בהמשך	4.9.2022
	מרצה יפורסם בהמשך	11.9.2022
	מרצה יפורסם בהמשך	18.9.2022



מוסיקה (קורס אחד) | יום א' 10:45-12:00 20 מפגשים בחודשים מאי-יוני-יולי-ספטמבר

מרצה: גיל נאור - פסנתרן ומרצה למוסיקה

בהרצאות המוסיקליות נשמע את סיפורן של מנגינות שונות מז'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 (קורס אחד) | יום ב' 09:00-10:15 19 מפגשים בחודשים מאי-יוני-יולי-ספטמבר

מרצה: ד"ר שלי אן 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. בסדרה נכיר את השינויים הדרמטיים שהתרחשו בארץ בראשית התקופה תחת החסות של הורדוס ואת דמותה המשתנה של הארץ במהלך התקופה הרומית.

נכיר את התמורות הגדולות שהתרחשו בארץ ישראל בתקופה הביזנטית, אחרי שהנצרות הוכרה כדת הרשמית של האימפריה במאה ה-4.



סין, יפן וקוריאה - קשרים ומאבקים (קורס אחד) | יום ב' 10:45-12:00 9 מפגשים בחודשים מאי-יוני, המשך מתוכנית קודמת

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

סין, יפן, קוריאה - קשרים ומאבקים.

מסין הקיסרית לסין העכשווית.

יפן - מיישנות וואסלית ליישנות 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.

מסע ליהדות אמריקה (קורס קצר / חצי קורס) | יום ב' 10:45-12:00 4 מפגשים ביולי

מרצה: עוז הרשור - גימלאי מערכת הביטחון, מחבר הספר 'פולארד: אסיר ציון או מרגל שלומיאל?



תאריך	נושא
4.7.2022	הקהילה היהודית באמריקה - פסיפס אנושי ששינה פני אמריקה
11.7.2022	יהדות אמריקה מקימה את טיפת חלב בארץ הקודש
18.7.2022	יהדות אמריקה מקימה את "הגולם" - המחשב העברי הראשון
25.7.2022	מי רצח את ג'ו אלון - קונספירציות ותובנות חדשות

צילילים מדברים (קורס קצר / חצי קורס) | יום ב' 10:45-12:00 5 מפגשים בחודש אוגוסט

מרצה: נוגה ישורון - בוגרת האקדמיה למוסיקה בתל אביב, נגנית פסנתר ובסון בתזמורת הסימפונית חיפה
דרך מוסיקה ממחזות זמר וסרטים ועד שירים משלנו, נתרגש מסגנונות שונים ומגוונים, נדון ביצירות תוך האזנה
לנגינה בפסנתר.

דמויות היסטוריות מהעת העתיקה-חדשה (קורס אחד) | יום ג' 9:00-10:15 14 מפגשים בחודשים מאי-יוני-יולי

מרצה: ניר קינן - מורה דרך בכיר, ומורה בקורס מדריכי דרך באוניברסיטת חיפה. מרצה ומדריך טיולים.
בתאריכים 7/6 ו-21/6 יהיה מרצה מחליף.



הסדרה עוסקת בתולדות ארץ ישראל דרך דמויות של נשים וגברים שעיצבו את ההיסטוריה: מנהיגים, אנשי רוח, בונים וקדושים. בין הדמויות שנפגוש בסדרה: אברהם אבי האומה המונותאיסט הראשון, רבי בנימין מטודלה - הנוסע המתמיד, דאהר אל עומר - הבדואי ששלט בגליל, דונה גרציה ומדינת היהודים בטבריה, האר"י הקדוש ותור הזהב בצפת, הורדוס - המלך הבנאי, רבי יהודה הנשיא - "נהג נשיאותך ברמים", מליסנדה מלכת הצלבנים, פנחס רוטנברג - הזקן מנהריים, זאב ז'בוטינסקי - "גאון ונדיב ואכזר", חנה מייזל - פמיניזם ציוני, יואל מוישה סלומון - חלומות ומעשים, מוסה קאזם אל חוסייני אבי הלאומיות הפלסטינית, שרה אהרונסון - גיבורת ניל", מרים בווארדי - הקדושה מאעבלין.

שיקום מאחורי הסורגים- מבט מבפנים (קורס קצר / חצי קורס) | יום ג' 10:45-12:00 4 מפגשים בחודש מאי

מרצה: איל קציר - בעל תואר שני בעבודה סוציאלית בתחום טיפול ושיקום עבריינים, מרצה ומנחה קבוצות, עבד למעלה מ-10 שנים בשירות בתי הסוהר במגוון תפקידי טיפול, הדרכה וניהול.

תאריך	נושא
10.5.2022	עברייני מין - מהי עבריינות מין? מאפיינים אישיותיים של התוקפים, תהליכים טיפוליים מאחורי הסורגים.
17.5.2022	אמת או שקר - טיפול בעברייני מרמה.
24.5.2022	התמכרות וגמילה - מהי התמכרות? אבחון וטיפול מאחורי הסורגים.
31.5.2022	אלימות במשפחה - עולמו של הגבר האלים.

פסיכולוגיה ומדעי המוח (קורס אחד) | יום ג' 10:45-12:00

10 מפגשים בחודשים יוני-יולי-אוגוסט

מרצה: עמית אברון - מרצה לפסיכולוגיה 16 שנה באוניברסיטה הפתוחה, בוגר תואר שני במדעי המוח מאוני' חיפה ובעל תואר שני במוסיקה ומוח מאוני' גולדסמית'ס בלונדון.

תאריך	נושא
7.6.2022	ממעמקי הנפש למעמקי המוח: נצלול אל עומק המוח ואל המערכת הלימבית האחראית לדחפים והמוטיבציות האנושיות כגון רעב וצמא, תוקפנות ופחד, מיניות והתמכרות לסמים ועינוגים. כיצד מערכת זו קשורה לתורת הנפש של פרויד?
14.6.2022	האדם והזולת - פסיכולוגיה חברתית: האמנם "ואהבת לרעך כמוך"? - נוכחות של אחרים בקרבנו גורמת להתנהגות שלנו להשתנות באופן דרמטי, ולפעמים שינויים אלו הם לא צפויים: האם אדם יציית להוראות של אדם זר, אפילו אם הן גורמות לנזק לזולת? מה הסיכוי לקבל עזרה ברחוב הומה אדם? וכיצד סטריאוטיפ חברתי יכול להשפיע לרעה על היחס שלנו לאחר.
21.6.2022	אינטליגנציה ויצירתיות במוח האנושי: מהן המערכות המוחיות המאפשרות חשיבה לוגית, שיטתית, עמוקה ומסודרת, אך מאידך גם חשיבה ספונטנית, יצירתית ו"מחוץ לקופסה"? האם אפשר לאבחן אינטליגנציה לפי מבנה המוח, והאם ניתן לשפר אותה באמצעים חיצוניים?
28.6.2022	שבץ מוחי - אבחון ושיקום: מהם הסוגים השונים של שבץ מוחי ומהם גורמי הסיכון להם? כיצד מטפלים בזמן אמת בדימום מוחי וחסיתת כלי דם במוח וכיצד משקמים יכולות שאבדו בעקבות שבץ?
5.7.2022	סמים ממכרים והמוח: סמים הם חומרים כימיים הנקשרים אל קולטנים במוח ומשנים את ההתנהגות האנושית. מהן קטגוריות הסמים העיקריות? כיצד משפיעים הקוקאין, אקסטזי, הרואין ואלכוהול על התודעה ועל ההתנהגות? מהו מנגנון ההתמכרות המוחי, ואיך אפשר להשפיע עליו?
12.7.2022	מיתוס ואמת במוח האנושי: האם אנו משתמשים רק ב-10% מהמוח שלנו? האם מוח ימין ומוח שמאל ממלאים תפקידים שונים? האם הלב, ולא המוח, הוא משכן הרגשות? עד כמה שונה המוח הגברי מהמוח הנשי? והאם "בייבי מוצרט" יכול לשפר את התפקוד המוחי של תינוקות?
19.7.2022	לחשוב במילים, לחשוב במספרים: פסגת ההישגים של השכל האנושי - תקשורת מילולית ויכולת כמותית-מתמטית. מאיזה גיל יכולות אלו מופיעות? האם גם לבעלי חיים יכולות שפה ומתימטיקה? כיצד ניתן לשפר יכולת מתמטית בהתערבות חשמלית חיצונית? ומדוע למידת שפה מהווה הגנה בפני הזדקנות המוח?
26.7.2022	על חיות ואנשים: בעלי חיים מהווים "מודל" להבנת התנהגות אנושית. קופים, חולדות ועכברים לימדו אותנו רבות על עיצוב התנהגות, כוחם של חיזוקים ועונשים, התמכרויות לסמים ושיקום מפגיעה מוחית. נספר על כמה מהניסויים החשובים הללו ונדון בשאלה המוסרית של ניסויים בבע"ח.
2.8.2022	נירו-אתיקה - המוח בבית המשפט: מהם המצבים המוחיים המאפשרים להכריז על אדם כ"לא אחראי על מעשיו"? האם מוות מוחי מספיק כדי להכריז על אדם כמת? מהו הסטטוס החוקי והמוסרי של אמצעים כימיים וחשמליים לשיפור תפקוד המוח?
9.8.2022	מה חדש במדעי המוח 2022? דרך 10 מחקרים פורצי דרך שפורסמו בכתבי-העת המקצועיים בשנים האחרונות, נסקור התפתחויות כגון: השפעת וירוס הקורונה על המוח, טיפול בדיכאון באמצעות שתל מוחי, החזרת יכולת הראייה לעיוורים, טיפולים חדשים באוטיזם ובהתמכרות ותרופה החדשה לאלצהיימר.

סוגיות במשפט ובקרימינולוגיה (קורס אחד) | יום ד' 09:00-10:15

8 מפגשים בחודשים מאי-יוני

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 ותאפשר 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"דועים 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 (קורס אחד) | יום ד' 10:15-12:00

8 מפגשים בחודשים מאי-יוני

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.



איראן, מזרח תיכון ואסלאם (קורס אחד) | יום ד' 09:00-10:15

9 מפגשים בחודשים יולי-אוגוסט

מרצה: רועי כהנוביץ - חוקר איראן והמזרח תיכון. מחבר הספר איראן והמפרץ הפרסי הרצאות עומק המנתחות את המזרח התיכון בכלל ואיראן בפרט מהיבטים שונים: נשים, קולנוע, בהאיים, סונים-שיעים ועוד.

התעמלות למוח | יום ד' 09:00-10:15

21 מפגשים בחודשים מאי-יוני-יולי-אוגוסט-ספטמבר

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

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".



מערכת המשפט (קורס אחד) | יום ד' 10:45-12:00

9 מפגשים בחודשים יולי-אוגוסט

מרצה: גילי שדר - משפטנית ומרצה לענייני משפט

תאריך	נושא
6.7.2022	גנב גדול גנב קטן
13.7.2022	משפט ותקשורת
20.7.2022	משפט ובריאות
27.7.2022	דילמות בפלילים
3.8.2022	בתי סוהר ובתי משפט
10.8.2022	הודאות שווא
17.8.2022	סוגיות חמות
24.8.2022	מפגש עם שופט
31.8.2022	נושא ייקבע בהמשך



סדנאות וחוגי העשרה

מועדון דרום אמריקאי

יום א' 9:00-10:00

מנחה: סלינה אהרונסון

מפגשים קבוצתיים של דוברי ספרדית עם דיונים על אקטואליה, פוליטיקה, קריאת עיתונים, צפייה בסרטים ופעילויות משותפות.



אנגלית מדוברת

יום ב' 9:00-10:15

מנחה: קרול גלעד, מורה ותיקה לאנגלית

מועדון ברידג'

יום ב' 10:00-12:00

מנחה: 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.



פרלמנט מה בוער

אחת לשבועיים ימי ג' 9:00-10:15

פעם בשבועיים נארח לשיחה בנושא בוער מישהו מהאזור.

חוג תנ"ך

יום ג' 10:45-12:00

מנחה: צפורה רוטשילד, מורה לתנ"ך

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



מועדון שחמט

ימי ד' 10:45-12:00

מנחה: דוד פז, מדריך שחמט עם ותק רב וניסיון עשיר

משחק השחמט הינו כלי המסייע בפיתוח כישורי חשיבה רבים, כגון: זיכרון, מיקוד, יכולת ניתוח, תכנון אסטרטגי, סבלנות, יצירתיות ועוד. הנכם מוזמנים לבוא ללמוד, לשחק ולהיהנות.

הקמת גינה קהילתית למועצה שלנו בשטח בי"ס עומרים

יום ב' 10:15 - 12:00, יום ה' 15:00

מנחה: יסמין רוטמן

ההתנדבות בימי שני תהיה באופן קבוע עם ילדי ביה"ס "עומרים", השעה לבחירת המתנדב היא בין 8:15 - 13:00.

בימי חמישי נפגשים רק נאמני הגינה בשעות אחה"צ.

בנוסף יש אפשרות להתנדב בבית ספר "פלגים", בהקמת גינה נוספת עם תלמידי ה'-ו'.

המפגשים חינם.

יום ב' בשעה 8:15 - התנדבות עם ילדי כיתה ג' של "עומרים" בגינה.

יום ה' בשעה 15:00 - מפגש נאמני גינה

יום ה' - מפגש מתנדבים עם כיתות ה'-ו' בהקמת "גינה מזמינה" לבי"ס "פלגים".



מועדון קריאה באנגלית בזום

עם אטלנטה וסנט לואיס

בשיתוף עם הספרייה האזורית פרטים יפורסמו בנפרד

"מת לקפה"

4 מפגשים

מנחה: יעל מס, מלווה רוחנית מוסמכת חברת "בית לרוח" - מרכז לליווי רוחני

ארבעה מפגשים בחודשים אפריל מאי בתאריכים 28/4, 12/5, 19/5, 26/5

במהלך חיינו לא מוקדשת מחשבה רבה לדבר הוודאי היחיד בחיינו - המוות.

אנו מזמינות אותך לשיח פתוח בקבוצה אינטימית, בו ניתן מקום להיבטים השונים של המוות בחיינו.

עלות 100 ₪



סדנת קובה

ימי ה' 19.5.22, 16.6.22

מנחה: ענת ניסים

בסדנה בקבוצה קטנה נלמד להכין בצק לקובה, סוגי מילוי לקובה והעיקר - לימוד וטיפים לגלגול קובות

עלות לסדנה בודדת 35 ₪

קורס דירקטורים.

קורס של איגוד התעשייה הקיבוצית בשיתוף הנהלת גילאור

הקורס יכלול שמונה מפגשים, מועדי המפגשים והתוכן הסופי יפורסמו בנפרד.

באם ברצונך להשתתף בקורס ניתן ליצור קשר עם **ענת עדי רזנברג 052-3864900**

או בדוא"ל gilor7@megido.org.il

תכנית בסיסית של הקורס תשלח בדוא"ל למתעניינים.

סדנאות אמנות ויצירה

סדנת אומנות בהדרכת אמנית

ימים א'-ד' 9:00-12:00

מנחה: אורנה שטראוס, אמנית ויוצרת, בעלת גלריה.

בדים, נייר, צבע, פסיפס, רקמה אומנותית ומלאכות יד שונות. הסדנה מאפשרת לשלב עושר של חומרים, מרקמים וצבעים דרכם יכולים כל אחת ואחד לבטא את החופש הפנימי והיצירתי. הנכם מוזמנים לעצב חלומות. העוצמה דרך הבד היא ההשראה ומקור כוח לנשים ולאנשים באשר הם. האפשרות להעז, לחלום ולהפוך מציאות לאחרת ולהגשימה.

סדנת רישום וציור

יום א' 9:00-12:00

מנחה: מרים ביטמן, מורה, אמנית, יוצרת ואוצרת.

ציור בצבעי אקריליק בקבוצת ציירים ותיקה ומתחדשת. 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.

החוג ייצא להפסקה בשבועיים האחרונים של אוגוסט



סדנת פיוזינג - אמנות ויצירה בזכוכית

יום א' 9:00-12:00 מתקדמים

יום ב' 16:00-19:00 מתחילים

מנחה: 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, הזכוכיות 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.

החוג ייצא להפסקה בספטמבר-אוקטובר

סדנת קרמיקה

ימי ב', ג', ה' 9:00-12:00

מנחה: 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 בסיס היצירה עם שיטות עבודה מגוונות: פיסול, אובניים, משטחים ועוד. צבעים שונים וטיפול בפני השטח.

סדנת פסיפס

יום ד' 9:00-11:30

מנחה: 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.

החוג ייצא להפסקה בחודשים אוגוסט-ספטמבר



סדנת קליעה בנצרים

יום ד' 12:00-14:00

מנחה: יסמין רוטמן, אמנית רב תחומית

קורס קליעה מחומרים טבעיים, מקומיים. נלמד טכניקות בסיסיות בקליעת נצרים, ממחטי אורן, נצרים של זית רימון ואלת המסטיק, גבעולי בננה ועוד.

אין צורך בידע קודם, הקורס יתחיל מהבסיס ויתקדם לקליעה מורכבת במהלך המפגשים.

סדנת חרוזי זכוכית

יום ה' 9:00-12:00

מנחה: 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.



פעילות גופנית

צ'י קונג

יום א' 9:00-10:15

מנחה: אביגיל שגיא, מדריכת צ'י קונג מוסמכת

צ'י קונג - אמנות תנועה סינית עתיקה לבריאות ואיכות חיים. תרגול גופני מהנה, מחזק ומרפא להזרמה מחדש של אנרגיית ה"צ'י" (כוח החיים) בגופנו. התרגול מתבצע בעמידה או בישיבה, בתנועות רכות, עגולות ונמתחות במקצבים איטיים. התרגול תורם ליציבה וגמישות מחשבתית, שמחת חיים, הרפיה, ריכוז וקואורדינציה.



פילאטיס גברים

יום א' 11:15-12:00

מנחה: זהבה עבו, מדריכה לחינוך גופני ופילאטיס

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 ולמניעת נפילות.

הליכה נורדית במרובע - הליכה של כ-4.5 ק"מ (בהרשמה ללא עלות)

יום ב' 8:00-9:00

יום ד' 8:00-9:00

מנחה: יעל רון מיינץ, פיזיותרפיסטית מוסמכת משנת 2005 עם ניסיון רב בתחום השיקום הנזירולוגי 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.



יוגה כסאות

יום ב' 9:00-10:15

מנחה: ורד טל, מורה ליוגה בשיטת שיבנדה 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.



סדנת רצפת אגן לנשים

יום ב' 10:45-11:45 (בהרשמה ללא עלות)

מנחה: יעל רון מיינץ, פיזיותרפיסטית מוסמכת משנת 2005 עם ניסיון רב בתחום השיקום הנורולוגי 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 שכיה בקרב נשים ועלול להתפתח במעגל חיי האישה בכל שלב ובעיקר סביב הריון, 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.

פלדנקרייז

יום ג' 9:00-9:45

מנחה: נגה מגן ג'ינו, למדה בסמינר הקיבוצים התעמלות לגיל הזהב ובוינגייט התעמלות בונה עצם.

תוך כדי "טעימות" מסוגים שונים של שיטות תנועה בהן שיטת הפלדנקרייז.

אימון פלדנקרייז מאפשר מקסימום תנועה, במינימום מאמץ, על ידי חוויות תנועה מגוונות ושינוי הרגלים הטבועים במערכת העצבים מתוך ניסיון חייו של כל אדם.



ריקודי עם

יום ג' 10:30-11:45

מנחה: 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.

פלמנקו - ריקוד ספרדי

יום ד' 8:15-9:15

מנחה: 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.



התעמלות מחזקת עצם על כסאות

יום ד' 9:30-10:15

מנחה: 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.

פילאטיס מזרן לחיזוק העצם ומרכז הגוף

יום ד' 10:45-11:30

מנחה: נילי הלוי, מדריכה מוסמכת לחינוך גופני ופילאטיס 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 ולמניעת נפילות.



יוגה מזרן

יום ה' 8:30-9:45

מנחה: 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 לנשים

יום ה' 10:00-11:30

מנחה: 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 בכך רצון ותשוקה לנוע ולרקוד - את חולמת אבל לא מעיזה... הנך מוזמנת לשיעורי מחול ותנועה חופשית ויצירתית למתחילות ולמתקדמות. בואי לרקוד איתנו.

החוג ייצא להפסקה באוגוסט

התעמלות במים בבריכות יישובי המועצה הקורסים יתקיימו בחודשים יולי ואוגוסט בבריכות ביישובי המועצה

הרשמה ועלויות יפורסמו ביישובים ובגילאור במהלך חודש יוני

מנחה: חגית רפפורט, בת קיבוץ מגידו. בעלת תואר ראשון בחינוך גופני ומלמדת שחיה בקיבוץ כבר 30 שנה. עובדת בהידרותרפיה ב"סב יום" 16 שנה, עובדת עם ילדים, מבוגרים ומדריכת קבוצות התעמלות במים.

התעמלות במים באווירה נעימה, מכילה ומאפשרת עוזרת לשפר כושר גופני. השיעור כולל תרגילים שמטרתם שיפור סיבולת לב-ריאה, שיפור סיבולת שריר, חיזוק המערכת השרירית, שיווי משקל, קואורדינציה, גמישות ושמירת טווחי תנועה תקינים וחשוב לא פחות- הנאה.

אם אין ביישובך פעילות אפשר לפנות לגילאור ואנו נציע להצטרף לשיעורים ביישובים אחרים בהתאם להרשמות ולאילוצים.



יוצאים בשלישי

"יוצאים בשלישי" הינו פרויקט של המשרד לשוויון חברתי בשיתוף מ"א מגידו ועמותת גילאור, המאפשר התנסות בסדנאות חוסן, יצירה ואוריינות דיגיטלית במחיר סמלי של 50 ₪ בלבד לכל הסדנה. במסגרת הפרויקט יתאפשר רישום לסדנה אחת בלבד לגימלאי.ת.

חוסן In & Out עם הילה יוסף

ימי ג' 17:00-18:30 בתאריכים: 3.5, 26.4, 12.4, 5.4, 29.3

מיינדפולנס, אמנות ההתבוננות וצילום בנייד עם חדוה שיק

ימי ג' 9:00-10:30 בתאריכים: 3.5, 10.5, 17.5, 24.5, 31.5

טכניקות לצביעת צעיפי משי עם אורנה שטראוס

ימי ג' 12:15-14:15 בתאריכים: 3.5, 10.5, 17.5, 24.5, 31.5

סדנת קווילינג עם חיה עטר

ימי ד' 11:45-13:45 בתאריכים: 1.6, 25.5, 18.5, 11.5, 27.4



טיולים בדרגות קושי שונות יתקיימו אחת לחודש

דרגות קושי:

קל - מתאימות למתניידים באמצעות הליכונים

בינוני - הליכה של עד 3 ק"מ

מיטיבי לכת - הליכה מרובה

תכנית הטיולים מתעדכנת מעת לעת עלות הטיול משתנה בהתאם למרחק הנסיעה, ההדרכה, כניסה לאתרים וכדומה. דרגת הקושי מתפרסמת בכל טיול בהתאם לתכנית וליעדים. יש להתעדכן במשרד גילאור ובאתרי האינטרנט היישוביים.

להצטרפות לקבוצת ווטסאפ לקבלת עדכונים ישירים על טיולים מתוכננים אפשר לפנות למשרד גילאור או בהודעת ווטסאפ ליסמין רוטמן 058-7732315.

היציאה לכל טיול מותניית במספר מינימלי של משתתפים.

נופשונים מתוכננים -

הגליל העליון והגולן שני לילות במלון בכפר גלעדי

24-26.4.2022

בתוכנית הנופשון טיולי הליכה בנחל חרמון תחתון, בריכת רם, שביל הפסגה בהר מירון. נדרשת יכולת הליכה.

נופשון קצר בירושלים או תל אביב יפורסם בנפרד



טיולים ונופשונים

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.

פרויקטים 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



בימים א', ב' ו-ד' בשעות הבוקר והצהריים

יעל רון מיינץ הפיזיותרפיסטית שלנו - פיזיותרפיסטית מוסמכת B.P.T, בוגרת אוניברסיטת חיפה משנת 2005. ניסיון בעבודות במרכזי שיקום, בין היתר בבית לוינסטיין, ומכוני פיזיותרפיה בקופת חולים כללית. עוסקת בשיקום ופיזיותרפיה לרצפת האגן.

עלות לטיפול של שעה 280 ₪ עלות לטיפול של חצי שעה 140 ₪

למבוטחי כללית מושלם הטיפול מוכר להחזר כספי בהתאם לכללי הקופה **לפרטים וקביעת טיפול יעל רון-מיינץ 052-8390914**

טיפול פיזיותרפיה פרטיים



ריכוז הפעילויות

קורס	חודשים	שעות	יום	הרצאות וקורסים
1	מאי-יוני	10:15-9:00	א'	החברה החרדית בישראל אשר סוזין
1	יולי-ספטמבר	10:15-9:00	א'	רואים עולם מרצים.ות מתחלפים.ות
2	מאי-ספטמבר	12:00-10:45	א'	מוסיקה גיל נאור
2	מאי-אוגוסט	10:15-9:00	ב'	ארכיאולוגיה ד"ר שלי אן פלג
1	מאי-יוני	12:00-10:45	ב'	סין, יפן וקוראיה רינה קליין
0.5	יולי	12:00-10:45	ב'	מסע ליהדות אמריקה עוז הרשור
1	אוגוסט	12:00-10:45	ב'	צלילים מדברים נוגה ישורון
1	מאי-יולי	10:15-9:00	ג'	דמויות היסטוריות ניר קינן
0.5	מאי	12:00-10:45	ג'	שיקום מאחורי הסורגים איל קציר
1	יוני-אוגוסט	12:00-10:45	ג'	פסיכולוגיה ומדעי המוח עמית אברון
1	מאי-ספטמבר	10:00-9:00	ד'	התעמלות למוח חנה קליין
1	מאי-יוני	10:15-9:00	ד'	סוגיות במשפט עו"ד אבי יונה
1	מאי-יוני	12:00-10:45	ד'	מזרח תיכון עו"ד אבי יונה
1	יולי-אוגוסט	10:15-9:00	ד'	איראן, מזרח תיכון ואסלאם רועי כהנוביץ'
1	יולי-אוגוסט	12:00-10:45	ד'	מערכת המשפט עו"ד גילי שדר

קורס	חודשים	שעות	יום	סדנאות וחוגי העשרה
1	מאי-ספטמבר	10:00-9:00	א'	מועדון דרום אמריקאי סלינה אהרונסון
1	מאי-ספטמבר	12:00-10:00	ב'	ברידג' ישראל לביא
1	מאי-אוגוסט	10:15-9:00	ב'	אנגלית מדוברת קרול גלעד
1	מאי-אוגוסט	10:15-9:00	ג'	פרלמנט מה בוער (אחת לשבועיים)
1	מאי-אוגוסט	12:00-10:45	ג'	חוג תנ"ך צפורה רוטשילד
1	מאי-ספטמבר	12:00-10:45	ד'	מועדון שחמט דוד פז
0	מאי-ספטמבר	12:00-10:15	ב'	הקמת גינה קהילתית עם תלמידים
0	מאי-ספטמבר	16:00-15:00	ה'	הקמת גינה קהילתית

חודשים	שעות	יום	פעילות גופנית
מאי-ספטמבר	10:15-9:00	א'	צ'י קונג אביגיל שגיא
מאי-ספטמבר	12:00-11:15	א'	פילאטיס גברים זהבה עבו
מאי-ספטמבר	9:00-8:00	ב'	הליכה נורדית במרובע 4.5 ק"מ יעל רון
מאי-ספטמבר	10:15-9:00	ב'	יוגה כיסאות ורד טל
מאי-ספטמבר	12:00-10:45	ב'	סדנת רצפת אגן לנשים יעל רון
מאי-ספטמבר	9:45-9:00	ג'	פלדנרייז נגה מגן ג'ינו
מאי-ספטמבר	11:45-10:30	ג'	ריקודי עם איריס ניפויסי
מאי-ספטמבר	9:00-8:00	ד'	הליכה נורדית במרובע 4.5 ק"מ יעל רון
מאי-ספטמבר	9:15-8:15	ד'	פלמנקו נופר גל
מאי-ספטמבר	10:15-9:30	ד'	התעמלות כיסאות מחזקת עצם נילי הלוי
מאי-ספטמבר	11:30-10:45	ד'	פילאטיס מזרן נילי הלוי
מאי-ספטמבר	9:45-8:30	ה'	יוגה מזרן ורד טל
מאי-ספטמבר	11:30-10:00	ה'	מחול לנשים רחלי ורדי גרנות







גילאור העמותה לפיתוח שירותים לאוכלוסייה המבוגרת במ.א. מגידו