גילאור

מרכז רב שירותי
לוותיקי.ות מועצה אזורית מגידו

חוברת פעילות

ה'תשפ"ד | אוקטובר 2023

גילאור העמותה לפיתוח שירותים לאוכלוסיה המבוגרת במ"א מגידו

גילאור
העמותה לותיקי.ות מ"א מגידו

מרחב ביוספרי מגידו

מועצה אזורית מגידו

משרד העבודה הרווחה
והשירותים החברתיים
חוסן חברתי לישראל

חברים ותושבים יקרים,

אני שמח לברך את באי מרכז גילאור ואת המשתתפים בפעילות העמותה, לרגל פתיחת ההרשמה לסמסטר הראשון בשנת הפעילות התשפ"ד.

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

מבקרי גילאור היקרים,

בשנים האחרונות גילאור נחשב למקום שכיף לבוא אליו, מקום שמאיר פנים ונותן אוזן קשבת לכלל וותיקי המועצה.

ברצוני לציין את אירוע טקס ההוקרה לבני ה-80 שמרגש אותי כל פעם מחדש. השנה לקחו בו חלק יותר מ-150 חברות וחברים מכל יישובי המועצה.

אני רוצה להודות לחברים בצוות גילאור שעושים את מלאכתם נאמנה ומתוך שליחות בלתי רגילה. כמו כן, בזכות צוות המועצה האזורית בראשותו של איציק חולבסקי, אברהם אזולאי, שרית תאנה ומיכל כהן שנותנים לוותיקי המועצה את הכבוד לו הם ראויים ושבזכותם יש לנו את המקום היפה בארץ.

כולנו תקווה שבשנה הבאה עלינו לטובה נוכל להתחיל בבניית גילאור החדש, לאחר שקבלנו את השטח לבנייה ואת ברכת ראש המועצה ומהנדס המועצה, למרות שעברנו שנתיים קשות של קורונה ובשנה האחרונה אף קוצצו תקציבים ממשרדי הממשלה לחברים הוותיקים.

אנחנו, בזכות הצוות הנהדר בראשותה של יעל חכים והמועצה שלנו נעבור הכל בשלום ונמשיך לשרת את התושבים הוותיקים במועצה אזורית מגידו.

אני מאחל לכם ולבני המשפחות שנה טובה ובריאות.

כל שנבקש - לו יהי.

הנרי אלקסלסי,
יו"ר עמותת גילאור

תושבי.ות המועצה,

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. המטרה של מרכז רב-שירותי גילאור היא שכל ותיקי.ות המועצה יוכלו למצוא פעילויות מעניינות ומאתגרות, לפתח תחביבים חדשים, למצוא מסגרות להתנדבות, בהתאם לרצונות והצרכים של כל אחת ואחד.

אנו שמחות להציג בפניכם את חוברת הפעילות החדשה שלנו לסמסטר הראשון בשנת הלימודים 2023-2024. בחוברת זו ריכזנו מידע על פעילות העמותה במרכז הרב שירותי. מדי חצי שנה מפורסמת תכנית פעילות חדשה ועשירה, ומדי שנה אנחנו עושות מאמצים רבים להביא פעילויות חדשות רבות ומגוונות, טיולים בדרגות קושי שונות, נופשונים וטיולים לחו"ל.

אנו מזמינות את תושבי.ות המועצה להשתתף במגוון הפעילויות לוותיקים במרכז גילאור, במרכז התרבות האזורי וביישובים. אנו נרגשות להתחיל שנת פעילות נוספת בגילאור.

יעל חכים,
מנכ"ל העמותה

רוית מור,
מנהלת הקתדרה

צוות עמותת גילאור

שם	תפקיד	טלפון	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 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	
הדר ירון	קידום בריאות, ניהול שותפויות וריכוז טיולים	052-6449519	Gilor2@megido.org.il
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

המחלקה לשירותים חברתיים מ"א מגידו

שם	תפקיד	טלפון	דוא"ל
זיוה פרי	עו"ס מניעת התעללות בקשישים	04-9598492	revaha12@megido.org.il
מירב שמחי	עו"ס קהילתית אזרחים ותיקים	04-9598496	revaha5@megido.org.il
נילי גליק	מנהלת מועדון מופ"ת מדרך עוז	054-4516201	
חופית מועלם גואטה	מנהלת מועדון מופ"ת אליקים	050-5611155	

חברי הנהלת גילאור

שם	תפקיד		שם	תפקיד
הנרי אלקסלסי	יו"ר העמותה		**מיכל קורץ רוזן**	חברת הנהלה
אברהם לוי	גזבר העמותה		**גאולה לנדר**	חברת הנהלה
חיים נגל	ועדת ביקורת		**צביה גרין**	חברת הנהלה
מוריס הרמן	ועדת כוח אדם		**בלהה גנזי**	חברת הנהלה
חנן כהן	חבר הנהלה		**תקווה גטיה**	חברת הנהלה
ישראל בנסל	חבר הנהלה		**זהבה לוי**	חברת הנהלה
יעל ברניר	חברת הנהלה			

הסדרי הרשמה ותשלום 5

הרצאות וקורסים 8
סדרות יום ראשון 8
סדרת רואים עולם 8
מוסיקה 10
סדרות יום שני 10
ארכיאולוגיה 10
תרבות צרפת 11
פסיכולוגיה של המוח 12
מצ'ייקובסקי עד ויסוצקי 13
סדרות יום שלישי 14
קולנוע 14
עקרונות הריפוי הטבעי עפ"י גישת הרמב"ם 15
מסיפורי הארץ הטובה 15
סדרות יום רביעי 16
היסטוריה: אישים גדולים ואירועים גדולים 16
קרימינולוגיה: מסע אל עולם הפשע והמוח האנושי 17
סוגיות במשפט וקרימינולוגיה 17
התעמלות למוח 18
הרצאות ומפגשים יום חמישי 18
אוריינות דיגיטלית - סדנאות למיומנויות דיגיטליות . .. 18
סדרת הרצאות עם אורן נהרי 19

סדנאות וחוגי העשרה 20
אנגלית מדוברת 20
מועדון ברידג' 20
חוג תנ"ך 20
סדנת הכנת אלבומים דיגיטליים ב"לופה" 21
סדנת מדיטציה / מיינדפולנס 21
מועדון קריאה 21
סדנאות אמנות ויצירה 22
סדנת אמנות בהדרכת אמנית 22
סדנת ציור ורישום 22
סדנת פיוזינג 23
סדנת ציור בצבעי שמן (מתחילים) 23
סדנת קרמיקה 23
סדנת ציור בצבעי שמן (מתקדמים) 24
סדנת פסיפס 24

סדנאות אמנות קצרות 24
סדנת רישום בעפרון 24
סדנת מקרמה 24
סדנת עבודה בקרטון וחומרים ממוחזרים 25
סדנת ציור בשמן 25
סדנת ציור על חלוקי נחל 25
תיאטרון פלייבק 25

פעילות גופנית 26
צ'י קונג 26
פילאטיס מזרן 26
פיזיותרפיה קבוצתית שיווי משקל 26
פילאטיס גברים 27
הליכה נורדית 27
יוגה כסאות 28
פיזיותרפיה קבוצתית אימון כוח 28
פלדנקרייז 28
ריקודי עם 28
התעמלות מחזקת עצם 29
סדנת רצפת אגן 29
פילאטיס מזרן 29
חוג מחול לנשים 29

טיולים ונופשונים 30
טיולי יום בדרגת קושי קלה 30
טיולים בדרגת קושי בינונית 31
שביל ישראל למיטיבי לכת 32
נופשונים בארץ 32
טיולי חו"ל 32

התנדבות 33

טיפולי פיזיותרפיה פרטיים 33

טבלת חוגים מסכמת 34

שימו לב - הרישום עבור פעילות מתאריך 8/10/23 ועד לתאריך 21/4/24

ההרשמה תפתח ביום א' 3/9/23 ותיסגר ביום ג' 21/9/23.

המחירים בטבלה הם מחירים לתושבי מועצה מעל גיל 50 ללא זכאות לגמלת סיעוד מהמוסד לביטוח לאומי וללא זכאות משרד הרווחה / הביטחון / הבריאות. 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.ת זוכה.

תשלום יבוצע בהוראת קבע בכרטיס אשראי מדי חודש, החל מחודש ספטמבר 2023 למשך שישה חודשים (התשלום נגבה בחודש שלפני חודש הפעילות). לחברי הקיבוצים גלעד ומשמר העמק אפשרות לחיוב דרך הקיבוץ.

זכאי גמלת סיעוד ומשרדי ממשלה שונים יכולים להשתתף בפעילות בהעברת שעות סיעוד לגילאור בלבד או בהתאם לזכאותם.

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 תושבי המועצה לפעילות גופנית בלבד תשלום של 110 ₪ בחודש לכל החוגים.

מחיר הרצאות

שימו לב החיוב יתבצע כחיוב חודשי בשישה תשלומים ללא קשר למשך הקורסים, אלא אם תבקשו לשלם בתשלום אחד. תשלום ראשון בחודש ספטמבר. לנרשמים לאחר 15.9.23 יגבו שני התשלומים הראשונים יחד.

מספר קורסים	מחיר לתושבי מועצה מעל גיל 50 21/4/2024-8/10/2023	מחיר לתושבים צעירים ותושבי חוץ 21/4/2024-8/10/2023
יום חד פעמי	141 ₪ על בסיס מקום פנוי	165 ₪ על בסיס מקום פנוי
קורס קצר 4-6 מפגשים	375 ₪	
קורס אחד 7-12 מפגשים	660 ₪ (110 ₪ בחודש)	990 ₪
2-3 קורסים	1,440 ₪ (240 ₪ בחודש)	2,160 ₪
4 קורסים ומעלה	1,800 ₪ (300 ₪ בחודש)	2,700 ₪

מחיר סדנאות אמנות לתקופה 21/4/2024-8/10/2023

מחיר סדנאות האמנות נפרד ממחירי הקורסים הרגילים.

לתכנון והבנת עלויות לנרשמים לסדנאות מלאכה וחוגים נוספים נא ליצור קשר עם משרד גילאור.

בשבועות בהם אין פעילות התשלום יהיה רק עבור ימי הפעילות.

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	600 ₪ בחודש לשיעור בשבוע 1100 ₪ בחודש לשני שיעורים בשבוע
פיוזינג	430 ₪ בחודש כולל חומרים עד 60 ₪ בחודש	600 ₪ בחודש
פסיפס	400 ₪ בחודש כולל חומרים רגילים, חומרים מיוחדים בתוספת תשלום	600 ₪ בחודש
ציור	300 ₪ בחודש לא כולל חומרים	520 ₪ בחודש
סדנת רישום בעפרון ופחם	400 ₪ בחודש כולל חומרים	400 ₪ בחודש
ציור בצבעי שמן	400 ₪ בחודש לא כולל חומרים	400 ₪ בחודש
סדנת אמנות	סדנת אמנות בהנחיית אורנה שטראוס מחושבת כקורס רגיל לשעה, ושני קורסים ליום מלא	
אוריינות דיגיטלית	100 ₪ לכל קורס של 6 מפגשים 50 ₪ לכל קורס של 6 מפגשים לשורדי שואה המוכרים בוועדת התביעות	200 ₪ לכל קורס של 6 מפגשים

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

הסעות

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

ארוחות

בגילאור מוגשות מדי יום ארוחות בוקר וצהריים.

ההרשמה לארוחות היא לתקופת הפעילות כולה והחיוב יהיה בהתאם להרשמה גם בימי היעדרות.

ארוחות בוקר 10 ₪

ארוחת צהריים 25 ₪

זכאי גמלת סיעוד

זכאי גמלת סיעוד מהמוסד לביטוח לאומי, 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.

זכאות משרד הרווחה / הביטחון / הבריאות יש להסדיר עם עו"ס גילאור את ההגעה, אם אין אפשרות לשלם לפי הזכאות יגבה תשלום מלא לפי לוח התעריפים של מרכזי יום. (המחיר נכון לחודש אוגוסט 2023 בסך 165 ₪ ליום פעילות).

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 של פחות מ- 3 שבועות לא תזכה בהחזר שכר לימוד או בהפחתת תשלום. במקרה של היעדרות מעבר ל-3 שבועות יש לפנות בכתב למזכירות גילאור וכל מקרה יבחן לגופו במוסדות העמותה.

שימו לב

במהלך שנת תשפ"ד בניין יד לבנים המשמש לחוגי המלאכה ולפעילות גופנית צפוי לעבור שיפוץ ולהיסגר למספר חודשים.

במהלך תקופה זו מרבית החוגים ימשכו בחללים אחרים, וחלק מהחוגים יופסקו או יעברו לימים אחרים.

הודעה תימסר חודש מראש, ובאם תבחרו לשנות את הרישום שלכם הרישום ישתנה.

החיוב מתבצע מדי חודש עבור החודש הבא, והחיובים יבוצעו בהתאם לקיום החוגים בפועל.

סדרת יום ראשון

רואים עולם

עלות שני קורסים | יום א' 9:00-10:15

29 מפגשים בחודשים אוקטובר-אפריל

מרצים:

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

נועם בן משה, אקולוג ומדריך טיולים מומחה.

ד"ר אבי זלבה, סגן ניצב בדימוס במשטרה וסגן בצה"ל. חוקר ומרצה.

ד"ר עופר ולדמן, מומחה בהיסטוריה של מזרח ומערב גרמניה וביחסי גרמניה-ישראל.

דקלה ברלינסקי, מדריכת טיולים באיילה גיאוגרפית ובחברה הגיאוגרפית.

רוית חבשוש, אנתרופולוגית, הרפתקנית, צלמת גאוגרפית ו"מספרת סיפורים".

נסיה שכטר, מרצה בביה"ס לתיירות באוני' חיפה ולהוראת הגיאוגרפיה במכללות למורים, מדריכת טיולים מוסמכת.

נועם סגן כהן, מדריך טיולים ומרצה בנושאי היסטוריה, גיאוגרפיה, טבע, נוף וסביבה, אדם ותרבות. תואר שני בניהול משאבי טבע וסביבה ומורה דרך מוסמך של משרד התיירות.

תאריך	נושא	פרטים
8.10.23	נועם סגן כהן	**אל הבלתי נודע** - בעקבות מגלי העולם והחוקרים הגדולים בהיסטוריה
15.10.23	נועם סגן כהן	**פרדיננד מגלן והמסע להקפת העולם** - סיפור הרפתקה מסמר שיער, המשלב אומץ לב, דבקות במטרה והתמודדות קשה עם איתני הטבע
22.10.23	משה בנישו	נושא הרצאה יעודכן בהמשך
29.10.23	משה בנישו	נושא הרצאה יעודכן בהמשך
5.11.23	נועם בן משה	**הקנאריים** - שבעה איים עולם שלם
12.11.23	נועם בן משה	**נפאל** - פניה המגוונות של ארץ ההרים הגבוהים

19.11.23	נועם בן משה	**אלבניה ומונטנגרו** - החורים השחורים של אירופה
26.11.23	נועם בן משה	**שונית האלמוגים והאיים המלדיבים** - הרצאת מסע מתחת לים
3.12.23	אבי זלבה	**פינלנד** - המדינה המאושרת בעולם
10.12.23	אבי זלבה	**החוג הארקטי** - טבע, נוף, אנשים, לילה קוטבי, שמש חצות וזוהר צפוני
17.12.23	עופר ולדמן	**גן עדן מוקף חומה** - חומת ברלין, האידיאל ושברו, לעבודה ולמלאכה, בין ישראל למזרח גרמניה ועוד
24.12.23	אבי זלבה	**החוג הארקטי** ־ חלק ב׳
31.12.23	עופר ולדמן	**בין תקווה למשבר** - אנגלה מרקל ו"איחוד" גרמניה. בין "הנערה של הלמוט קוהל" למנהיגת אירופה
7.1.24	דקלה ברלינסקי	**הפירנאים הפראיים והמפתיעים**
14.1.24	דקלה ברלינסקי	**סוף דוב, הכל דוב** - מי שפגש דובים במציאות יודע שהם נמנים עם בעלי החיים המסוכנים בעולם, אך גם מהמרתקים, מהחכמים ומהמרגשים שבהם. נתוודע אל עולמם דרך מפגשים אישיים שהיו לי איתם ברחבי העולם ונבחן את השפעתם התרבותית במקומות שונים בעולם
21.1.24	דקלה ברלינסקי	**האנשים של דרום אפריקה** - אומת הקשת בענן
28.1.24	דקלה ברלינסקי	**מסע בגן העדן הסלובקי**
4.2.24	משה בנישו	נושא הרצאה יפורסם בהמשך
11.2.24	עופר ולדמן	**עוד יש לי מזוודה בברלין** - סיור וירטואלי בין עבר להווה, בין זיכרון לשכחה בבירה הגרמנית
18.2.24	עופר ולדמן	משבר הפליטים של -2015 בין היהודים של 1945 לסורים של 2015
25.2.24	משה בנישו	נושא הרצאה יפורסם בהמשך
3.3.24	רוית חבשוש	**קובה** - חוויה מסעירה של קסם לטיני
10.3.24	רוית חבשוש	**מרמורש** - שער ללבה ונשמתה של רומניה העתיקה
17.3.24	רוית חבשוש	**סרדיניה** - איר הרועים שנותר מחוץ לזמן ההיסטוריה
24.3.24	רוית חבשוש	**מאחורי הרעלה** - הפנים האמיתיות של זנזיבר
31.3.24	רוית חבשוש	**ין שבטים אנימיסטיים למנזרים בודהיסטים** ־ קסמה הבטולי של לאוס
7.4.24		יפורסם בהמשך
14.4.24	נסיה שכטר	**העולם המופלא של הטבע** - כיצד נוצרו הנופים המרשימים בעולם. נחזה בתהליכים ובכוחות המעצבים את הנוף.
21.4.24		יפורסם בהמשך

מוסיקה

עלות שני קורסים | יום א׳ 10:45-12:00
29 מפגשים בחודשים אוקטובר-אפריל

מרצים: גיל נאור, פסנתרן ומרצה למוסיקה

נוגה ישורון, נגנית פסנתר ובסון בתזמורת הסימפונית חיפה. בוגרת האקדמיה למוסיקה בתל אביב.

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.

תאריכי הרצאות גיל נאור: 8.10.23, 22.10.23, 29.10.23, 12.11.23, 26.11.23, 3.12.23, 17.12.23, 31.12.23, 14.1.24, 28.1.24, 11.2.24, 25.2.24, 10.3.24, 24.3.24, 14.4.24.

תאריכי הרצאות נוגה ישורון: 15.10.23, 5.11.23, 19.11.23, 10.12.23, 24.12.23, 7.1.24, 21.1.24, 4.2.24, 18.2.24, 3.3.24, 17.3.24, 7.4.24, 21.4.24.

סדרת יום שני

ארכיאולוגיה

עלות שני קורסים | יום ב׳ 09:00-10:15
27 מפגשים בחודשים אוקטובר-אפריל

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

שלוש דתות ארץ קדושה אחת: סדרת ההרצאות מציגה את החדשות הטריות מאתרי העתיקות, את שיטות החפירה ושיטות

שימור המקובלות באתרים כיום. השנה נכיר את סיפוריהם של אתרים קדושים במרחב הארץ ישראלי ואת הפרשנויות החדשות לאותן התגליות. נתעמת עם מיתוסים על העבר, נציג סודות וסיפורים פיקנטיים, אתרים מסתוריים וסיפורים לא מוכרים.

בקורס נדבר על: תעלומות באתרים מסתוריים - דולמנים בגולן, מסיכות אבן בני 8000 שנה מיפתחאל, ציורי קיר מסתוריים, ארונות קבורה מסתוריים בפקיעין וחפצי מתכת ייחודיים בני 5000 שנה ממערות מדבר יהודה. מקדשים - בימיי בית ראשון. מקדש השער בלכיש, המקדש במוצא, מזבחות בבאר שבע ובערד, צלמיות בית ועוד. הרים שקיבלו קדושה - מסנטה קתרינה, להר נבו, להר הבית, להר עיבל והר גריזים ולהר ציון. מיתוסים וארכיאולוגיה ומה שביניהם. דרכים ומסעות קדושים - אתרי "הרגל" ועלייה לרגל, הדרך הקדושה מיפו לירושלים, הויה דולורוזה והליכה קדושה. של מי המרחב הקדוש - תולדות בתי כנסת בגליל המזרחי, אתרי נצרות סובב כנרת, בזיליקות ואתרים נסתרים נוצרים שבגליל המערבי. סמלים יוצרים אוירה קדושה והקדושה שבקבורה - ארונות אנתרופואידים מבית שאן, הארון המצרי מקיבוץ שריד, ארונות קבורה לסוגיהם, מערות קבורה ואוצרות בקברים. מקום משמר קדושה - כנסייה הופכת למסגד ברמלה, קברי שייח שהופכים לקברי צדיקים. קדושים נשכחים ומקומות קדושה שמתגלים - מסע ארכיאולוגי בעקבות קדושה נוצרית נשכחת מבית שמש ומקומות חדשים שמתגלים. סדרת ההרצאות מיועדות לקהל הרחב ולמתעניינים בידיעת הארץ ובארכאולוגיה. אין צורך בידע קודם. כל הרצאה הינה עצמאית ואיננה תלויה בהרצאה קודמת.

תרבות צרפת

עלות קורס אחד | יום ב' 10:45-12:00

12 מפגשים בחודשים אוקטובר-דצמבר

מרצה: סבין יעקובוביץ, בוגרת אונ' סורבון ועו"ד בדימוס בפריז ובארץ. משלבת בין שתי התרבויות והשפות ומביאה את פניני תרבות צרפת לקהל הישראלי ממקום אותנטי, בגישה מודרנית ובגובה העיניים. כל הרצאה נוגעת במספר תחומי אמנות במסע אל ליבה של תרבות צרפת.

תאריך	נושא
9.10.23	שארל אזנבור הרבה יותר משירים
16.10.23	ספרות צרפת מול שלטון מהמאה ה-17 עד לפרשת דרייפוס
23.10.23	הבחירות של בריג'יט ברדו- חלק א'
30.10.23	הבחירות של בריג'יט ברדו- חלק ב'
6.11.23	מגדולי הזרם האימפרסיוניסטי, הציירת ברת מוריזו
13.11.23	קוסם הצלילים, המלחין קלוד דבוסי
20.11.23	האם אתם מכירים את מגדל אייפל?

27.11.23	למה פיקאסו צייר את גרניקה בפריז?
4.12.23	נשפים עממיים וריקוד הג'אווה
11.12.23	איך ולמה לשקם את נוטרדאם?
18.12.23	ילדים קטנים, גיבורים גדולים של פריז
25.12.23	לואי דה פינס לא נח לרגע

פסיכולוגיה של המוח

עלות קורס אחד | יום ב' 10:45-12:00

8 מפגשים בחודשים ינואר-פברואר

מרצה: עמית אברון, מרצה לפסיכולוגיה מעל 16 שנים באונ' הפתוחה. בוגר תואר שני במדעי המוח מאונ' חיפה ובעל תואר שני במוסיקה ומוח מאונ' גולדסמית'ס בלונדון.

תאריך	נושא	פרטים
8.1.24	הזיכרון האנושי והמוח	מהם המחסנים השונים בזיכרון האנושי וכיצד גורמים לאחסון טוב יותר של החומר הנלמד? כיצד נוצר זיכרון חדש במוח, וכיצד מחלת האלצהיימר פוגעת בזיכרון. האם הזיכרון האוטו-ביוגרפי הוא מהימן?
15.1.24	מוח של רקדנית	הריקוד מפעיל יותר אזורים במוח מכל אומנות אחרת. כיצד שונה מוחו של רקדן מקצועי ממוח "רגיל" וכיצד ריקוד מהווה כלי שיקומי בהפרעות נוירולוגיות כגון פרקינסון. מהו התפקיד האבולוציוני של ריקוד?
22.1.24	נוירו-אסתטיקה - המוח במוזיאון	חוויות אומנותיות כצפייה במופע מחול, האזנה למוזיקה וצפייה בציור או ארכיטקטורה , מלוות בהפעלה נרחבת של אזורים שונים במוח. מהם אותם אזורים וכיצד הם פועלים? מהם העקרונות הגורמים ליצירת אומנות להיות מרתקת? והאם יש "אזור יופי" במוח?
29.1.24	קוגניציה של בעלי חיים	האם המוח של האדם שונה מהותית ממוח של יונקים אחרים? כיצד "מוח של ציפור" מאפשר חשיבה יצירתית? האם נמלים יודעות מתמטיקה, ומה קופים מלמדים אותנו על מוסריות ועזרה לזולת? מה הופך אדם ל "אנושי"?
5.2.24	האם מדעי ההתנהגות עדיין רלוונטיים?	בשנות ה 30 של המאה הקודמת כבשה בסערה את העולם פסיכולוגיית ה"ביהוויוריזם" אשר שמה במוקד את התנהגות האדם, ואת עיצוב ההתנהגות על ידי חיזוקים ועונשים. מדוע שיטה זו היתה כה פופולארית? כיצד פועל טיפול התנהגותי-קוגניטיבי וכיצד ניתן לטפל באמצעותו בהתמכרות או חרדות ?

12.2.24	מינקות ועד זיקנה - שינויים לאורך החיים	אילו תכונות בילדות ינבאו הצלחה ובריאות נפשית בגיל בוגר? האם האינטליגנציה שלנו היא קבועה או ניתנת לשינוי? עד כמה תאומים זהים נשארים זהים, גם אם נסיבות חייהם התפצלו?
19.2.24	חוש השמיעה	כיצד בנויה מערכת השמיעה? כיצד עובד שתל שבלולי - המאפשר לחרשים מלידה לשמוע? מדוע יש לנו 2 אוזניים? כיצד צלילים ומוזיקה משפיעים על הרגשות? והאם לכולם פוטנציאל מוזיקלי שווה?
26.2.24	המוח החברתי	מהם החלקים המאפשרים תקשורת בין אישית? "קריאת מחשבות" של הזולת, עזרה הדדית ואמפתיה, ושיתוף פעולה בין קבוצות גדולות של אנשים. כיצד מודדים אינטליגנציה רגשית? האם מוח של אדם אנטיסוציאלי (פסיכופת) שונה ממוח רגיל?

מצ'ייקובסקי עד ויסוצקי

עלות קורס אחד | יום ב' 10:45-12:00
7 מפגשים בחודשים מרץ-אפריל

מרצה: נינו אבסדזה, עיתונאית, פרשנית לענייני רוסיה לשעבר של ערוץ 12 וחברת כנסת לשעבר.

בניגוד לכל העולם, במרחב הסלאבי, כשהתותחים רועמים המוזות לא שותקות. מפגש בין תרבות, היסטוריה, האידיאולוגיה ואקטואליה, הקונטרסטים בין האמנות העשירה למציאות הנחותה, פסטיבלים בזמן המלחמה במוסקבה וקונצרטים מתחת להפצצות בקייב, פוטין ב-THE VOICE זלנסקי ברוקדים עם כוכבים ובנות להקת PUSSY RIOT בכלא, תרבות המחאה בתרבות הרוסית.

תאריך	נושא
4.3.24	**צופן פושקין.** מדוע "יבגני אונייגין" נחשב ל"אודיסאה" רוסית ומי הוא הגיבור הראשי האמיתי של הרומן?
11.3.24	מרצה מחליפה
18.3.24	**כוס מים ואגם הברבורים.** תשוקה, הימורים, טרגדיות בבית, התעלמות ממגפה, יחסים הומוסקסואליים, היצירות הידועות והיומנים האינטימיים של צ'ייקובסקי.
25.3.24	**מלחמה בלי שלום.** טולסטוי - פמיניסט ושוביניסט, ליברל ושמרן, דתי ואתאיסט, פטריוט ופציפיסט ומדוע סופר רוסי דגול יתבייש ביצירתו.
1.4.24	**נשף אצל השטן בקרמלין.** סטלין המשורר וגורלם של גדולי הסופרים (בולגקוב, באבל) במשטר הדיקטטורי של ברית המועצות.
8.4.24	**לחופש רקדו.** "הקפיצה לחופש" מידי ה-KGB של רקדני הבלט הרוסי, (נורייב, ברישניקוב) והנקמה "המתוקה" והטרגית של ולדימיר ויסוצקי.
15.4.24	**המוזות לא שותקות.** מלחמה על חופש של גדולי האמנים ברוסיה, האמנים באופוזיציה, פוטין ב-THE VOICE וזלנסקי ברוקדים עם כוכבים.

סדרת יום שלישי

קולנוע

עלות שני קורסים | יום ג' 9:00-10:15
27 מפגשים חודשים אוקטובר-אפריל

העולם שמאחורי הסרטים הגדולים. כל מפגש ילווה בהרצאה מרתקת שתיתן חומר למחשבה אודות היוצרים, הנושאים והמבע הקולנועי.

מרצים:

רפי שרגאי, קולנוען, תסריטאי, במאי, צלם, עורך (גם תוכן) ומרצה המשבץ ידע רב, הומור ותשוקה לקולנוע.

ענת שפרן אור, הרצאות קולנוע שנוגעות בחיים: הרצאות רב תחומיות ומשלבות קולנוע, פסיכולוגיה, פילוסופיה, היסטוריה, ספרות שירה ומוסיקה.

אלון גור אריה, מרצה וחוקר לקולנוע, במאי ותסריטאי, מרצה על תולדות הקולנוע ועולם הבידור. סרטיו זכו בפרסים בינלאומיים. שימש ככותב ראשי בערוץ 10 ובמאי טלוויזיה בסדרות ותוכניות בידור.

אריק לובצקי, במאי, תסריטאי, מפיק ומרצה. יצר סרטים רבים ביניהם "תפוחים מן המדבר", "תמונות יפואיות" ועוד.

גליה שילוח, מנהלת מגמת קולנוע, כותבת ומנחה תכניות לימוד, מרצה על קולנוע, מגדר ורב-תרבותיות ומגוון נושאים נוספים. יוצרת ותסריטאית: "מזרחים בקיבוץ" , "אולין - אגדה דוקומנטרית" ועוד.

תאריך	מרצה		תאריך	מרצה
10.10.23	גליה שילוח		16.1.24	גליה שילוח
17.10.23	ענת שפרן אור		23.1.24	אריק לובצקי
24.10.23	רפי שרגאי		30.1.24	ענת שפרן אור
31.10.23	גילאור סגור		6.2.24	גליה שילוח
7.11.23	גליה שילוח		13.2.24	רפי שרגאי
14.11.23	רפי שרגאי		20.2.24	אריק לובצקי
21.11.23	ענת שפרן אור		27.2.24	אלון גור אריה
28.11.23	מרצה יפורסם		5.3.24	גליה שילוח
5.12.23	גליה שילוח		12.3.24	אלון גור אריה
12.12.23	אלון גור אריה		19.3.24	ענת שפרן אור
19.12.23	מרצה יפורסם		26.3.24	מרצה יפורסם
26.12.23	ענת שפרן אור		2.4.24	רפי שרגאי
2.1.24	גליה שילוח		9.4.24	גליה שילוח
9.1.24	רפי שרגאי		16.4.24	מרצה יפורסם

עקרונות הריפוי הטבעי על פי גישת הרמב"ם

עלות שני קורסים | יום ג' 10:45-12:00

16 מפגשים חודשים אוקטובר-ינואר

מרצה: טליה שביט, יועצת תזונה והחלמה טבעית מוסמכת, מלווה תהליכי ריפוי ושינוי אורח חיים, מרצה ומנחה סדנאות בנושאי ריפוי ותזונה, בעלת קליניקה ביישוב כליל.

הרמב"ם, גדול הרופאים, הבין כבר לפני כ־850 שנים כי לכל מחלה יש סיבה. מחלה איננה "תוקפת" אותנו סתם כך. בקורס נלמד כיצד לשמור על בריאות איתנה, לפי גישת הרמב"ם. נכיר את "חוקי הטבע" שכדאי לחיות על פיהם מבחינת תזונה מיטבית ואורח חיים נכון. נלמד על מערכות הגוף ודרך פעולתן, וכיצד יכול גופנו לרפא את עצמו בקלות ובטבעיות. נשלב בשעורים ידע מועיל כמו הכרת סוגי המרכיבים המופיעים על אריזות המזון, הכרת המדדים בבדיקות דם והכרת הוויטמינים והמינרלים השונים ונקבל כלים מעשיים כיצד להזדקן בחן מתוך בריאות הגוף והנפש, בהתאם למשנתו של הרמב"ם.

מסיפורי הארץ הטובה

אירועים מכוננים בתולדות עם ישראל וסיפורן של נשים פורצות דרך

עלות קורס אחד | יום ג' 10:45-12:00

11 מפגשים חודשים פברואר-אפריל

מרצה: מירה כהן, חוקרת ומרצה מנוסה, בעלת תואר מוסמך ביהדות זמננו, אוני' תל-אביב. מחברת הספר "נפ"ש ראשונית", אודות נחמה פוחצ'בסקי.

סדרת הרצאות בה נצא למסע מרתק בעקבות אירועים מכוננים ודמויות פורצות דרך בעם היהודי.

תאריך	נושא הרצאה
6.2.24	**איך שיר נולד?** - בגנו של יהונתן גפן.
13.2.24	**מסיה שולה** - סיפורה של ג'יימס בונד הישראלית, הגב' שולה כהן קישיק.
20.2.24	**יצחק נבון** - נשיא העם
27.2.24	**אלכסנדרה סוניה בלקינד** - הרופאה העברית הראשונה בארץ ישראל.
5.3.24	**נפ"ש ראשונית** - בעקבות פורצת הדרך, נחמה פוחצ'בסקי.
12.3.24	**מלך הילדים** - סיפורו המופלא של לוין קיפניס.
19.3.24	**בצלאל** - מסע קסום בעקבות בית הספר העברי הראשון לאֻמנות ואומנות
26.3.24	**החיפוש אחר השיר הלאומי**
2.4.24	**'שרתי לך ארצי'** - זרקור ליצירתו של דן אלמגור
9.4.24	**אסתר לוריא** - הרצאה יוצאת דופן המספרת על גבורה נשית מתובלת בחוצפה ישראלית.
16.4.24	**"הכינור שהתפלל ליופי"** - סיפורה הייחודי של אלמה רוזה, המנצחת האגדית של תזמורת הנשים במחנות אושוויץ-בירקנאו.

סדרת יום רביעי

היסטוריה

אישים גדולים ואירועים גדולים

עלות קורס אחד | יום ד' 9:00-10:15

12 מפגשים בחודשים אוקטובר-דצמבר

מרצים:

עו"ד אייל אופנבך, בעל תואר ראשון במשפטים ובמנהל עסקים ותואר שני בהיסטוריה. בוגר אוני' רייכמן ואוני' תל אביב. מרצה עצמאי להיסטוריה. עובד שנים רבות ברחבי הארץ מול מגוון רחב של גופים וקהלים.

נתי גולדברג, מהנדס ומרצה שנים רבות במסגרות שונות. לקח חלק גם בתכניות רדיו כמו מחפשים את המטמון.

תאריך	מרצה	נושא
11.10.23	נתי גולדברג	**וינסטון צ'רצ'יל,** האיש שעבר את כל ארועי המאה ועשרים, במגוון התפקידים והטביע חותמו על עולם שלם.
18.10.23	אייל אופנבך	**פלורנס נייטינגייל** - הרבה יותר מאחות מפורסמת
25.10.23	נתי גולדברג	**אלברט איינשטיין** - גאונות ותוצאותיה.
1.11.23	אייל אופנבך	**בנג'מין פרנקלין** - אני רק מדפיס ספרים
8.11.23	אייל אופנבך	**לגנוב את האטום** - המרגלים של סטלין באמריקה
15.11.23	אייל אופנבך	**מעריכים מחדש את לוי אשכול** - ראש הממשלה הבירוקרטי
22.11.23	נתי גולדברג	**פרנקו ומלחמת האזרחים בספרד** - ה"פרומו" למלחמת העולם השנייה.
29.11.23	אייל אופנבך	**בנימין ד'יזראלי** - היהודי המומר שהפך לראש ממשלת בריטניה.
6.12.23	נתי גולדברג	**אברהם לינקולן** נשיאה ה 16 של ארה"ב.
13.12.23	אייל אופנבך	**משבר הטילים בקובה** - על סף ארמגדון.
20.12.23	אייל אופנבך	**אדוארד השמיני** - המלך שהתפטר עבור אהבה
27.12.23	אייל אופנבך	**אל קאפונה** - "פני צלקת" ומלך הפשע של שיקגו

קרימינולוגיה

מסע אל עולם הפשע והמוח האנושי

עלות קורס אחד | יום ד' 10:45-12:00

12 מפגשים בחודשים אוקטובר-דצמבר

מרצה: רעות ביתן, קרימינולוגית ומרצה. בעלת תואר ראשון ושני בקרימינולוגיה עם התמחות בהתמכרויות מאוניברסיטת חיפה.

האמונה באדם, בטיפול ובאפשרות להשתקם הביא את רעות ביתן להעמיק בלמידת העבריינות והפשיעה, לחקור ולהתמחות בהתמכרויות. בסדרה ניכנס לעולם המקביל של מוחות הפושעים, לעולמם המרתק, למחקר של הפשע, האפל והנסתר. נשמע סיפורים מחיי היום יום של אסירים, פושעים, מכורים וקורבנות ונחפש תשובות לשאלות כמו מה גורם לאדם לפשוע? האם זו תורשה או סביבה? כיצד פושע חושב? האם היה ניתן למנוע / לנבא?

סוגיות במשפט וקרימינולוגיה

עלות שני קורסים | יום ד' 9:00-12:00

16 מפגשים כפולים בחודשים ינואר-אפריל

מרצים:

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

הרצאה ראשונה - סוגיות אקטואליות במשפט וקרימינולוגיה: המערכת המשפטית הישראלית ומקורותיה ועולמם של הקרימינולוגים. כלים בסיסיים להבנת מושגי יסוד משפטיים ואפשרות להצצה מיוחדת לעולמם של עורכי דין, שופטים, מגשרים ובוררים. נתוודע לממלכתם של הקרימינולוגים, נציץ לתוככי עולם הפשיעה בארץ ובחו"ל ונסקור את מערך בתי הסוהר, ארגוני הפשיעה, מערך הכליאה והשיקום. נתמקד בהליכי מימוש זכויות משפטיות, בחשיבות הניסוח ובכוחה של המילה הכתובה. עולם הצוואות, ה"ידועים בציבור", הקניין הרוחני ומדרג הענישה במשפט הפלילי ועוד.

הרצאה שניה - מזרח תיכון סקירה מתחלפת של סוגיות בתחום הערבי האסלאמי והגיאופוליטי: נסקור סוגיות בתחום הערבי האסלאמי והגיאופוליטי.

עו"ד עידן אבוהב, מרצה למשפט חוקתי, בטחוני ופוליטי. מומחה במשפט ציבורי.

אקטואליה משפטית: מאחורי הקלעים של המשפט הישראלי - סדרת הרצאות "בועטת", החושפת את מאחורי הקלעים של מאבקי הכוח בין המערכת הפוליטית לבג"ץ. בריתות, מאווי כוח, שופטים שהושתקו, מדינת לאום עם מיעוטים ומערכת צבאית הנתונה במלחמה כבר 70 שנה. כל אלה יוצרים את סיפור האהבה-תלות-שנאה-קנאה בין המערכת הפוליטית לבין בית המשפט העליון. ננסה לענות על שאלות מורכבות ביחסים אלה באמצעות דוגמאות מרתקות, פרטים עסיסיים מאחורי הקלעים והצגה דרמטית של הדמויות השונות.

ד"ר אבי זלבה, דוקטור לקרימינולוגיה. סגן ניצב בדימוס במשטרה, חוקר ומרצה. סיים קורסי פיקוד ומטה בצה"ל ובמשטרה וקורסים אזרחיים בתקשורת, תרבויות, טיפול באוכלוסיות, שפת גוף, מצבי חירום, ייעוץ ארגוני וגישור.

תאריך	מרצה		תאריך	מרצה
3.1.24	אבי זלבה		28.2.24	אבי יונה
10.1.24	אבי יונה		6.3.24	אבי יונה
17.1.24	אבי זלבה		13.3.24	אבי זלבה
24.1.24	עידן אבוהב		20.3.24	עידן אבוהב
31.1.24	אבי זלבה		27.3.24	אבי יונה
7.2.24	עידן אבוהב		3.4.24	אבי יונה
14.2.24	אבי יונה		10.4.24	אבי זלבה
21.2.24	עידן אבוהב		17.4.24	עידן אבוהב

התעמלות למוח

עלות שני קורסים | יום ד' 9:00-10:00

29 מפגשים בחודשים אוקטובר-אפריל

מנחה: 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".

הרצאות ומפגשים יום חמישי

אוריינות דיגיטלית

סדנאות למיומנויות דיגיטליות עם מדריכים מטעם ארגון "ותיקים למען ותיקים".

עלות עבור כל קורס בנפרד: 100 ₪ לתושבי המועצה. 200 ₪ לתושבי חוץ. 50 ₪ לשורדי שואה המוכרים בוועידת התביעות.

יום ה' 09:00-10:30

6 מפגשים בכל קורס בחודשים אוקטובר-מרץ

קורס ראשון: הסמארטפון שלי - קורס בסיסי

בחודשים: אוקטובר-נובמבר, בתאריכים: 12.10.23, 19.10.23, 26.10.23, 2.11.23, 9.11.23, 16.11.23

נלמד: הגדרות חשובות במכשיר, שמירת אנשי קשר על מסך הבית, כלים מתקדמים בווטסאפ, מיומנויות חיפוש מידע ברשת, שימוש נכון במצלמה - כלים לצילום ועריכת תמונה.

קורס שני - הסמארטפון שלי - מתקדמים - עצמאי בשטח

בחודשים: נובמבר-דצמבר, בתאריכים: 23.11.23, 30.11.23, 7.12.23, 14.12.23, 21.12.23, 28.12.23

נלמד: יומן גוגל ־ שימושים וניהול משימות, שימוש בג'ימייל - תוויות, צירוף מסמכים סרוקים, רשתות חברתיות: פייסבוק, אינסטגרם, בטיחות ברשת וארנק אלקטרוני.

קורס שלישי - כלי גוגל לטיולים וגיבוי תמונות בענן

בחודשים: ינואר-פברואר, בתאריכים: 4.1.24, 11.1.24, 18.1.24, 25.1.24, 1.2.24, 8.2.24

נלמד: ארגון תמונות ואלבומים בגלריה של הנייד, גוגל תמונות, הכרת הממשק, ארגון תיקיות, יצירת קולאז', סרטונים, תכנון טיול עם גוגל מפות, גוגל Lens - מנוע חיפוש ויזואלי.

קורס רביעי - צילום ועריכת תמונות בנייד

בחודשים: פברואר-מרץ, בתאריכים: 15.2.24, 22.2.24, 29.2.24, 7.3.24, 14.3.24, 21.3.24

נלמד: היכרות עם המצלמה בנייד - הגדרות, אפשרויות צילום, זוויות, טיפים לצילום נכון, אפליקציית inshot ־ עריכת תמונה וקולאז', אפליקציית לופה ־ הכרות, הגדרות בחירת תמונות, עיצוב וסידור תיקייה, עריכת אלבום תמונות באמצעות לופה.

סדרת הרצאות עם אורן נהרי

מרצה מרתק לאקטואליה, עיתונאי ופרשן, עורך ומגיש תכניות טלוויזיה ורדיו. כתב וערך ספרי עיון שהיו לרבי מכר, זוכה פרס סמולר ג'וינט לשנת 2013.

12.10.23 תתקיים הרצאה של אורן נהרי על בית המלוכה הבריטי.
הרצאה זו אינה חלק מהקורס.

עלות קורס אחד | ימי חמישי 11.1.24, 25.1.24, 22.2.24, 29.2.24
| שעה 10:30-12:00

תאריך	נושא
11.1.24	**עלייתה של סין**
25.1.24	**מזרח תיכון חדש**
22.2.24	**עלייתו ודעיכתו של האיחוד האירופי**
29.2.24	**לאן פני אמריקה**

אנגלית מדוברת

קורס אחד | יום ב' 9:00-10:15 חדר צוות

מורה: קרול גלעד, דוברת אנגלית שפת אם, עוסקת בהוראה שנים רבות, תואר M.A. בהנחיית קבוצות מאוניברסיטת לסלי, בוגרת קורס להוראת אנגלית מבית ברל.

שיטת "בוטיק" ללימוד אנגלית מדוברת. מסגרת הקורס היא קבוצה קטנה ובמהלכו נשפר את הביטחון העצמי באנגלית מדוברת, נגדיל את אוצר המילים, נשפר היגוי ונקבל טיפים בדקדוק תוך שיחות וקריאה בנושאים מתחומים שונים מחיי היומיום. הקורס משלב סיפורים קצרים, שירים, משחקים, תמונות ועוד.

Welcome!

מועדון ברידג'

קורס אחד | יום ג' 10:00-12:00 חדר צוות

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

קורס אחד | יום ג' 10:45-12:00 חדר ציור

מורה: ציפורה רוטשילד, מורה לתנ"ך

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

סדנת הכנת אלבומים דיגיטליים ב"לופה"

6 מפגשים | קורס קצר | יום ג' 9:00-10:00
מורה: טובה משולם

סדנה של יצירת אלבום תמונות דיגיטלי בה נלמד כיצד להכין: ספר תמונות לנכד, ספר המספר סיפור חיים אישי, אלבומי תמונות וכדומה ככל שתבחרו.

נושאי הסדנה: בחירת גודל הספר, העלאת תמונות, בחירת דפים, עיצוב תמונה, הוספת טקסט, רקע לדף ולתמונה.

ציוד נדרש: מחשב נייד אישי. נדרש ניסיון וידע בסיסי במחשב.

סדנת מדיטציה / מיינדפולנס

קורס אחד | יום ה' 10:00-11:00

מורה: מיכל דינור, אחות מוסמכת ומדריכת יוגה. התחילה את לימודיה בהודו ב-1997 בקורס ויפאסנה (מדיטציה של 10 ימים) ומאז ממשיכה ומאמנת את יכולות ההקשבה והשליטה בחיים.

מיינדפולנס או בעברית מודעות, היא שיטת תרגול מדיטטיבית הכרוכה בהפניית הקשר באופן מכוון ובלתי שיפוטי לרגע הזה. את זה נעשה על ידי התבוננות פנימית ופיתוח מודעות עצמית. תהליך המאפשר לנו לבחון את מה שקורה סביבנו תוך ריחוק מסוים וללא שיפוטיות עצמית. התבוננות בעולם "כפי שהוא" והפחתת השליטה והפעולות על ידי "טייסים אוטומטיים". התרגול תורם להשבת הריכוז והקשב לעצמנו ולסביבתנו, איזון והורדת לחץ ומתחים.

מועדון קריאה בשיתוף עם הספרייה האזורית

פרטים נוספים בהמשך.

חוגי האומנות נלמדים בין השעות 9:00-12:00 אלא אם נכתב אחרת

סדנת אומנות בהדרכת אמנית

ימים א'-ד' 9:00-12:00

מורה: אורנה שטראוס, אמנית ויוצרת, בעלת גלריה.

היצר הפנימי שקיים בכל אחד ואחת יוצר ומתבטא בחדר אומניות מיוחד, אחד ויחיד. אנחנו משחררות את עצמנו מכל ביקורת פנימית, נותנות לרגש ללוות אותנו, העשייה מרגיעה ונותנת כוח. מסע דרך חומרים ומרקמים שונים ומגוונים.

סדנת ציור ורישום

יום א' 9:00-12:00

מורה: רותי וינר, אמנית, מרצה ומורה מקצועית, בעלת תואר שני בתולדות האמנות, ותואר אוצרת מטעם אוניברסיטה תל אביב. לימדה שנים רבות בבתי ספר ובתיכון מגידו- אמנות לבגרות וציור.

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.

סדנת פיוזינג - אמנות ויצירה בזכוכית

יום א' 09:00-12:00 מתקדמים

מורים:

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.

רונית דיין וישובסקי, אומנית ויוצרת, מלמדת עיבוד זכוכית.

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 מניחים על תבניות ובשריפה הזכוכית מקבלת את תצורת התבנית. הגמישות של הזכוכית מאפשרת הטבעת טקסטורות ויצירת משטחים מעניינים ואמנותיים. בסוף התהליך, מתקררת הזכוכית והופכת להיות שוב קשה, שקופה, צבעונית וזוהרת והפעם - בצורת היצירה המורכבת והייחודית שרצינו.

סדנת ציור בצבעי שמן על בד

יום ב' 9:00-12:00 | מתחילים

מורה: ג'ואן שקד, מורה ותיקה לאמנות, מלמדת ציור בטכניקה של צבעי שמן.

השימוש בצבעי שמן, בניגוד לטכניקות ציור אחרות מאפשר תוצאות עשירות, מגוונות ומעניינות.

הסדנה מיועדת למתחילים שמעוניינים להתנסות בטכניקת צבעי שמן בציור.

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 והמורה מעניקים יחס אוהד ותומך למשתתפים והשיעור מועבר באווירה נעימה ומהנה. בשיעורים נלמד את בסיס היצירה עם שיטות עבודה מגוונות: פיסול, אובניים, משטחים ועוד.

סדנת ציור בצבעי שמן על בד

יום ד' 11:00-14:00 | מתקדמים

מורה: ג'ואן שקד, מורה ותיקה לאמנות, מלמדת ציור בטכניקה של צבעי שמן.

השימוש בצבעי שמן, בניגוד לטכניקות ציור אחרות מאפשר תוצאות עשירות, מגוונות ומעניינות.

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.

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.

סדנאות אמנות קצרות במהלך השנה

סדנאות אמנות בנות 4 מפגשים שיתקיימו במהלך השנה ברישום נפרד

סדנת רישום בעפרון

מורה: רותי וינר, אמנית, מרצה ומורה מקצועית.

4 מפגשים | בימי א' בחודש אוקטובר | בשעה 12:30-14:30

סדנת מקרמה

מורה: קרן אייזיק, יוצרת מקרמה בהתאמה אישית ומעבירה סדנאות מקרמה מגוונות.

4 מפגשים | בימי ג' בחודש אוקטובר | בשעה 12:00-14:30

סדנת עבודה בקרטון וחומרים ממוחזרים

מורה: חיה עטר, מעצבת פנים ומורה לעיצוב מוצר ותולדות העיצוב והאדריכלות, אמנית ויוצרת.

4 מפגשים | בימי א' בחודש אוקטובר ובשבוע הראשון של נובמבר | בשעה 12:00-14:30

סדנת ציור בשמן

מורה: ג'וזאן שקד, אמנית ומורה ותיקה לאמנות.

4 מפגשים | בימי ד' אחר הצהריים | שעות יפורסמו בהמשך

סדנת ציור על חלוקי נחל

מורה: חיה עטר, מעצבת פנים ומורה לעיצוב מוצר ותולדות העיצוב והאדריכלות, אמנית ויוצרת.

4 מפגשים | בימי ד' בחודש דצמבר | בשעה 12:00-14:30

תיאטרון פלייבק

מורה: אסתר אלחנתי, מנחה ושחקנית תיאטרון פלייבק.

4 מפגשים | בימי ג' בחודש אוקטובר | 9:00-10:30

תיאטרון פלייבק הוא תיאטרון אילתור בו הקהל מוזמן לספר סיפור, אירוע או רגע מחייו והשחקנים משקפים ו"מחזירים" למספר את סיפורו באילתור, בהומור, רגישות וכבוד. במפגשים נספר סיפורים מהחיים, נקשיב ונלמד טכניקות מעולם תיאטרון הפלייבק לשיקוף סיפורים. בעיקר נהנה, נתרגש, נצחק, נשחק ונשתחרר מהיום יום. אין צורך בניסיון קודם.

מחירים לסדנאות קצרות יפורסמו בהמשך

עמותת גילאור רואה חשיבות רבה בהשתתפות בפעילות גופנית קבועה. ברישום לסדנאות והרצאות כל הפעילות הגופנית היא ללא תוספת תשלום. לנרשמים לפעילות גופנית בלבד - המחיר הוא 110 ₪ בחודש לכל חוגי ההתעמלות.

צוות העמותה ממליץ בחום לכל באות ובאי גילאור להירשם לחוגי הפעילות הגופנית.

צ'י קונג

יום א' 9:00-10:00 סטודיו עליון

מורה: 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 מזרן

יום א' 9:00-9:45 סטודיו תחתון

מורה: נילי הלוי, מדריכה מוסמכת לחינוך גופני עם ותק 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.

פיזיותרפיה קבוצתית - שיפור ושימור שיווי משקל

יום א' 10:45-11:45 סטודיו עליון

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

מספר המקומות מוגבל.

על מנת להשתתף בקבוצה יש צורך בהעברת מידע רפואי ומפגש אישי עם הפיזיותרפיסטית לפני תחילת השתתפות. יש להגיע עם הפניה לפיזיותרפיה מרופא.ת המשפחה.

פילאטיס גברים

יום א' 11:00-11:45 סטודיו תחתון

מורה: 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

יום ב' 8:00-9:00 | יום ד' 8:00-9:00

מורה: יעל רון מיינץ, פיזיותרפיסטית מוסמכת משנת 2005 עם ניסיון רב בתחום השיקום הנוירולוגי והאורטופדי ועבודה עם האוכלוסייה המבוגרת. עוסקת בפיזיותרפיה לרצפת האגן ובבריאות האישה במעגל החיים, מדריכת פילאטיס, הליכה 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 ואת שרירי הליבה. נהנה מפעילות אירובית, חיזוק שרירים וגמישות בשילוב קורדינציה ושיווי משקל. **מקלות יסופקו במקום.**

יוגה כסאות

יום ב' 9:00-10:00 סטודיו עליון

מורה: ורד טל, מורה ליוגה בשיטת שיבננדה מעל 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.

פיזיותרפיה קבוצתית - אימון כוח לבניית מסת שריר

יום ב' 10:45-11:45 סטודיו עליון

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

מספר המקומות מוגבל.

על מנת להשתתף בקבוצה יש צורך בהעברת מידע רפואי ומפגש אישי עם הפיזיותרפיסטית לפני תחילת השתתפות. יש להגיע עם הפניה לפיזיותרפיה מרופא.ת המשפחה.

פלדנקרייז על כיסאות

יום ג' 9:00-9:45 | יום ה' 9:00-9:45 סטודיו עליון

מורה: נגה מגן ג'ינו, למדה בסמינר הקיבוצים התעמלות לגיל הזהב ובווינגייט 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 סטודיו עליון

מורה: איריס ניפוסי, מרקידה וותיקה עם ניסיון רב בהרקדת מבוגרים.

ריקודי נוסטלגיה וריקודים חדשים ־ מיועד לרקדני העבר ולכל מי שרוצה לרקוד וליהנות. שילוב של הנאה, פעילות גופנית ואווירה חברתית, כיפית ונעימה.

התעמלות מחזקת עצם על כסאות

יום ד' 9:15-10:00 סטודיו עליון

מורה: 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.

סדנת רצפת אגן לנשים

יום ד' 10:45-11:45 סטודיו תחתון

מורה: יעל רון מיינץ, פיזיותרפיסטית מוסמכת משנת 2005 עם ניסיון רב בתחום השיקום הנוירולוגי והאורטופדי 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.

פילאטיס מזרן לחיזוק העצם ומרכז הגוף

יום ד' 10:45-11:30 סטודיו עליון

מורה: 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.

חוג מחול לנשים

יום ה' 10:00-11:30 סטודיו עליון

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 - הנך מוזמנת לשיעורי מחול ותנועה חופשית ויצירתית למתחילות ולמתקדמות. בואי לרקוד איתנו.

טיולים בדרגות קושי שונות יתקיימו אחת לחודש.
יתכנו שינויים במקומות ובמסלולים לפי החלטת המדריכים.

דרגות קושי:

קלה – מתאימות למתניידים באמצעות הליכונים

בינונית – 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 האיטרנט היישוביים.

להצטרפות לקבוצת ווטסאפ לקבלת עדכונים ישירים על טיולים מתוכננים אפשר לפנות למשרד גילאור או בהודעת ווטסאפ להדר ירון 052-6449519.

היציאה לכל טיול מותניית במספר מינימלי של משתתפים.

טיולי יום

טיולים בדרגת קושי קלה

מחיר: 100-120 ₪ לטיול

16.10.23 יום ג' - **פארק הקישון**. מדריכה: **אסתי בוזי**

20.11.23 יום ב' -**בית הצבעים של סם חלבי בדליית אל כרמל.**

18.12.23 יום ב' - **התחדשות היערות בכרמל**. טיול רכוב. מדריך: **דני אשכרי**.

9.1.24 יום ג' - **זיכרון יעקב**. בית אהרונסון וקהילת בית אל. מדריכה: **אסתי בוזי**.

6.2.24 יום ג' - **טירת הכרמל**. בית הכנסת הקווקזי. מדריכה: **אסתי בוזי**.

11.3.24 יום ב' - **הרי נצרת: מהר הקפיצה להר דבורה**. טיול רכוב. מדריך: **דני אשכרי**.

9.4.24 יום ג' - **מוזיאון הרפואה והמדע באולגה**. הדרכה מקומית.

טיולים בדרגת קושי בינונית

מחיר: 160-220 ₪ לטיול

27.11.23 יום ב׳ - גן לאומי מגדל צדק והפסיפס הביזנטי בלוד

מדריך: **דני אשכרי**

הגן הלאומי שנפתח לאחרונה לאחר שיפוץ ארוך, הפסיפס אשר נמצא בוילה הרומית באמצע העיר לוד, כנסיית גאורגיוס הקדוש, הורג הדרקון, וארוחת צהריים בשוק היפה של העיר רמלה.

26.12.23 יום ג׳ - צפת

מדריך: **דרור וייצמן**

"צפת-פסגות ועמקים סביב לה". טיול פסגות ועמקים בסובב צפת. המסלול: גן המצודה בצפת, פארק עמק התכלת, הר יבנית, עמוקה, הר דלתון והיקב.

1.1.24 יום ב׳ החג של החגים בחיפה המוארת. טיול ערב

מדריך: **גלי נחום**

"חיפה של אור"- סיור בחיפה המקושטת לקראת פסטיבל החג של החגים. את הסיור נתחיל עם סיפורי הטמפלרים במושבה הגרמנית המוארת, נמשיך לכיוון וואדי ניסנאס, נתבונן בכנסיות המעוטרות, נשמע על הבהאים ברחוב הפרסים ונסיים בזמן חופשי בדוכנים שבמושבה.

26.2.24 יום ב׳ - טיול פריחות בשפלת יהודה

מדריך: **דני אשכרי**

גן לאומי תל לכיש ופריחות בשפלת יהודה. נטייל בעקבות מקבצי פריחות ייחודיות לאזור ולעונה זו.

26.3.24 יום ג׳ - **בית שאן וכוכב הירדן**

מדריכה: **שלי פלג**

עתיקות בית-שאן מן התקופה הרומית-ביזנטית - נפתח את היום בתצפית ובהליכה נעימה בנחל חרוד וגשר קנטרה ולאחר מכן נבקר בעיר העתיקה בית שאן. העיר בית שאן אוצרת בתוכה את עברו של העמק שהיווה נתיב מרכזי למשך מאות בשנים. שרידי פאר מעטרים את רחובותיה מאז התקופה הרומית והביזנטית. מעל כל אלו מתנשא לו התל בו שכנה העיר המקראית ולמרגלותיו זורם נחל חרוד שמימיו מפכים כל ימות השנה. נסיים בכוכב הירדן.

שביל ישראל - טיולים למיטיבי לכת

טיולי שביל ישראל יתקיימו בימי שישי אחת לחודש בחודשים: אוקטובר-מרץ בהדרכת **דני מרגוליס**.
מידע על טיולי שביל ישראל יפורסם בנפרד

מחיר לטיול בודד 140 ₪

13.10.23 בית ספר שדה מירון דרך יער ברעם עד נחל דישון. 11 ק״מ

10.11.23 שביל הגולן: ברכת רם דרך יער אודם עד קיבוץ אל רום. 12 ק״מ

15.12.23 נחל דישון עד קרן נפתלי. 10 ק״מ

12.1.24 הכרמל, רום כרמל דרך הר שוקף עד נחל אורן. 10 ק״מ

16.2.24 קרני חיטין עד כנרת. 10 ק״מ

21-22.3.24 (יומיים) מכתש רמון. יום 1 - **ממצפה רמון הכוכבים עם בור חמת**. 7 ק״מ.
יום 2 - **מצפה רמון עד המנסרה**. 10 ק״מ.

5.4.24 שביל הגולן: באב אל הוא עד עין זיוון. דרגת קושי: בינוני קשה (טיפוס על הר געש). 11 ק״מ

נופשונים

3-5.9.2023 - נופשון בירושלים

12-16.11.23 - נופשון תוכן בים המלח במלון Enjoy

14-18.1.24 - נופשון "המיטב" באילת

טיולי חו״ל

23-27.10.23 - סיני
עם חברת אורורה מסעות

אביב 2024 - דרום איטליה ופוליה
בהמשך: מצריים וירדן

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 נטע ברנד** בדוא"ל
revaha15@megido.org.il

טיפולי פיזיותרפיה פרטיים

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

יעל רון-מיינץ הפיזיותרפיסטית שלנו

פיזיותרפיסטית מוסמכת BP.T, בוגרת אוניברסיטת חיפה משנת 2005.

ניסיון בעבודות במרכזי שיקום, בין היתר בבית לוינשטיין, 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

טיפולים נוספים המוצעים בגילאור:

פדיקור, מניקור, רפלקסולוגיה - שאלו את צוות גילאור.

הרצאות וקורסים	יום	שעות	חודשים	מפגשים	קורס
רואים עולם | מרצים.ות מתחלפים.ות	א׳	10:15-9:00	אוקטובר-אפריל	29	2
מוסיקה | גיל נאור ונוגה ישורון	א׳	12:00-10:45	אוקטובר-אפריל	29	2
ארכיאולוגיה | ד"ר שלי אן פלג	ב׳	10:15-9:00	אוקטובר-אפריל	27	2
תרבות צרפת | סבין יעקובוביץ׳	ב׳	12:00-10:45	אוקטובר-דצמבר	12	1
פסיכולוגיה של המוח | עמית אברון	ב׳	12:00-10:45	ינואר-פברואר	8	1
מצ׳ייקובסקי עד ויסוצקי | נינו אבסדזה	ב׳	12:00-10:45	מרץ-אפריל	7	1
קולנוע | מרצים מתחלפים	ג׳	10:15-9:00	אוקטובר-אפריל	27	2
עקרונות הריפוי על פי גישת הרמב"ם | טליה שביט	ג׳	12:00-10:45	אוקטובר-ינואר	16	2
מסיפורי הארץ הטובה | מירה כהן	ג׳	12:00-10:45	פברואר-אפריל	11	1
היסטוריה: אישים ואירועים | עו"ד אייל אופנבך, נתי גולדברג	ד׳	10:15-9:00	אוקטובר-דצמבר	12	1
קרימינולוגיה | רעות ביתן	ד׳	12:00-10:45	אוקטובר-דצמבר	12	1
סוגיות במשפט וקרימינולוגיה| עו"ד אבי יונה, עו"ד עידן אבוהב, ד"ר אבי זלבה	ד׳	10:15-9:00 12:00-10:45	ינואר-אפריל	16	2
התעמלות למוח | חנה קליין	ד׳	10:00-9:00	אוקטובר-אפריל	29	2

סדנאות וחוגי העשרה	יום	שעות	חודשים		קורס
סדנת אמנות | אורנה שטראוס	א׳	10:45 / 9:00	אוקטובר-אפריל		1 2
סדנת אמנות | אורנה שטראוס	ב׳	10:45 / 9:00	אוקטובר-אפריל		1 2
סדנת אמנות | אורנה שטראוס	ג׳	10:45 / 9:00	אוקטובר-אפריל		1 2
סדנת אמנות | אורנה שטראוס	ד׳	10:45 / 9:00	אוקטובר-אפריל		1 2
אנגלית מדוברת | קרול גלעד	ב׳	10:15-9:00	נובמבר-אפריל		1
סדנת אלבומים דיגיטלים | טובה משולם	ג׳	10:00-9:00	אוקטובר-נובמבר	6	0.5
ברידג׳ | ישראל לביא	ג׳	12:00-10:00	אוקטובר-אפריל		1
חוג תנ"ך | צפורה רוטשילד	ג׳	12:00-10:45	אוקטובר-אפריל		1
אוריינות דיגיטלית | ותיקים למען ותיקים	ה׳	10:30-9:00	אוקטובר-מרץ	6	בתשלום נפרד
מדיטציה / מיינדפולנס | מיכל דינור	ה׳	11:00-10:00	אוקטובר-אפריל		1

פעילות גופנית	יום	שעות	חודשים	
צ'י קונג | אביגיל שגיא	א'	10:00-9:00	אוקטובר-אפריל	עליון
פילאטיס מזרן | נילי הלוי	א'	9:45-9:00	אוקטובר-אפריל	תחתון
פיזיותרפיה קבוצתית שיווי משקל | יעל רון מיינץ	א'	11:45-10:45	אוקטובר-אפריל	עליון
פילאטיס גברים | זהבה עבו	א'	11:45-11:00	אוקטובר-אפריל	תחתון
הליכה נורדית במרובע 4.5 ק"מ | יעל רון מיינץ	ב'	9:00-8:00	אוקטובר-אפריל	מרובע
יוגה כיסאות | ורד טל	ב'	10:00-9:00	אוקטובר-אפריל	עליון
פיזיותרפיה קבוצתית אימון כוח מסת שריר | יעל רון מיינץ	ב'	11:45-10:45	אוקטובר-אפריל	עליון
פלדנקרייז כיסאות | נגה מגן ז'ינו	ג'	9:45-9:00	אוקטובר-אפריל	עליון
ריקודי עם | איריס ניפוסי	ג'	11:45-10:30	אוקטובר-אפריל	עליון
הליכה נורדית במרובע 4.5 ק"מ | יעל רון מיינץ	ד'	9:00-8:00	אוקטובר-אפריל	מרובע
התעמלות כיסאות מחזקת עצם | נילי הלוי	ד'	10:00-9:15	אוקטובר-אפריל	עליון
סדנת רצפת אגן לנשים | יעל רון מיינץ	ד'	11:45-10:45	אוקטובר-אפריל	תחתון
פילאטיס מזרן | נילי הלוי	ד'	11:30-10:45	אוקטובר-אפריל	עליון
פלדנקרייז כיסאות | נגה מגן ז'ינו	ה'	9:45-9:00	אוקטובר-אפריל	עליון
מחול לנשים | רחלי ורדי גרנות	ה'	11:30-10:00	אוקטובר-אפריל	עליון

חוגי מלאכה	יום	שעות
ציור ורישום | רותי וינר	א'	12:00-9:00
פיוזינג | דרור חפר, רונית דיין וישובסקי	א'	12:00-9:00
קרמיקה | אורית גינזבורג	ב', ג', ה'	12:00-9:00
ציור בצבעי שמן על בד - מתחילים | ג'ואן שקד	ב'	12:00-9:00
פסיפס | חיה עטר	ד'	11:30-9:00
ציור בצבעי שמן על בד - מתקדמים | ג'ואן שקד	ד'	14:00-11:00

סדנאות מלאכה קצרות	יום	חודש	שעות
רישום בעפרון | רותי וינר	א'	אוקטובר	14:30-12:30
מקרמה | קרן אייזיק	ג'	אוקטובר	14:30-12:30
עבודה בקרטון וחומרים ממוחזרים | חיה עטר	ד'	אוקטובר	14:30-12:00
ציור בצבעי שמן על בד | ג'ואן שקד	ד'	אוקטובר	שעות יפורסמו
ציור על חלוקי נחל | חיה עטר	ד'	דצמבר	14:30-12:00
תיאטרון פלייבק | אסתר אלחנתי	ג'	אוקטובר	10:30-9:00

גילאור העמותה לפיתוח שירותים
לאוכלוסייה המבוגרת במ.א. מגידו

www.gil-or.net 04-9598513

R. P. גלום גרפיקה