



גילאור

מרכז רב שירותי לוותיקי.ות מועצה אזורית מגידו

חברת פעילות | אפריל - אוקטובר | 2025

תוכן עניינים

4 - 5	דברי פתיחה
6 - 7	הסדרי הרשמה ותשלום
8 - 21	הרצאות וקורסים
8 - 10	סדרות יום ראשון
11 - 13	סדרות יום שני
14 - 16	סדרות יום שלישי
16 - 19	סדרות יום רביעי
20 - 21	סדרות יום חמישי
22	סדנאות וחוגי העשרה סמסטריאליים
23 - 24	סדנאות קידום בריאות בשיתוף עם המשרד לשוויון חברתי
25 - 26	סדנאות אמנות ויצירה
27 - 30	פעילות גופנית
31	טיולים ונופשונים
32	התנדבות
32	טיפול פיזיותרפיה פרטיים
33 - 34	ריכוז הפעילויות
35	יצירת קשר

תושבי ותושבות המועצה, באי ובאות גילאור היקרים,

בני ובנות הגיל השלישי במגידו, או כמו שאנחנו קוראים לכם - "הוותיקים", אתם עמודי התווך עליהם נבנו חיינו כאן.

אתם אלה שהניחו את התשתית לקהילה המשגשגת שלנו, ואתם ממשיכים להיות חלק חיוני ופעיל בחיי היומיום שלנו. החוכמה, הידע, הניסיון והזיכרון ההיסטורי שאתם נושאים עמכם הם נכסים יקרי ערך עבור כולנו בעיצוב ההווה והעתיד שלנו.

הגיל השלישי הוא תקופה של הזדמנויות חדשות, של צמיחה אישית ושל הגשמה עצמית. החוברת שלפניכם מציעה מגוון עשיר של פעילויות וחוגים שתוכננו בקפידה כדי לתת מענה לתחומי העניין השונים ולצרכים המגוונים של אוכלוסיית הגיל השלישי במגידו.

אצלנו במועצה יש חשיבות עליונה לחיים טובים, בריאים, עשירים ופעילים גם בגיל השלישי. אחרי שעבדתם קשה כל השנים, עכשיו אנחנו רוצים שתיהנו!

עמותת גילאור, בשיתוף המועצה, פועלת ללא לאות כדי להבטיח שהגיל השלישי יהיה תקופה של פעילות, עניין, למידה והנאה, יחד עם משמעות ותרומה לקהילה ולסביבה.

אני מזמין את כולכם לקחת חלק בפעילויות המגוונות, ליצור קשרים חברתיים חדשים ולהמשיך להיות שותפים פעילים בחיי הקהילה שלנו.

תודה לצוות עמותת גילאור ולכל השותפים על העשייה המבורכת והמסורה! בברכת בריאות טובה ושגשוג, ובתקווה לימים טובים ושלווים.

גיל לין

ראש המועצה האזורית מגידו



צילום: יפעת ינוקא

אילון יפעת ינוקא



לבאי גילאור היקרים,ות,

אנו שמחים ונרגשים לשוב לסמסטר נוסף ומרגש של פעילות חברתית ותרבותית לוותיקי המועצה האזורית מגידו.

פעילות זו לא הייתה מתאפשרת ללא הצוות המופלא והמסור של גילאור המלווה אתכם מדי יום, ברגישות ואכפתיות, המקפיד בבחירת מרצים מעולים, בהבאת מורות מנוסות לפעילות גופנית מגוונת וכן בבחירת מורים לאומנות על סוגיה הרבים. ועל כן, ראוי הצוות המופלא הזה להוקרה רבה ולהערכה גדולה מכולנו! אנו שמחות להציע לכל באי גילאור תוכן עשיר ומגוון, הכולל פעילויות המחברות בין המח לגוף, בין ידע עדכני והנאה רבה.

אין ספק שליציאה מהבית ולהשתתפות בפעילויות המגוונות האלה, יש תרומה רבה מאוד לשיפור איכות החיים בגיל המבוגר, וכתוצאה מכך גם לבריאות הנפשית, הפיזית והחברתית.

מחקרים רבים מאששים הנחה זו. אני מזמינה אתכם ומצטרפים חדשים להמשיך וליהנות מהפעילויות המגוונות שלנו ובכך לתרום לעצמכם ולרבים אחרים שלא מעט מביניהם רואים בגילאור בית שני.

בברכה חמה,

מיכל קורץ רוזן, יו"ר העמותה

וותיקי.ות המועצה, חברות וחברים יקרים!

חוברת פעילות חדשה לסמסטר השני של תשפ"ה יוצאת לדרך.

בשנה וחצי האחרונות נוכחנו להיווכח שוב, ששמירה על רצף פעילות היא הכרחית וחשובה לעמידתנו האיתנה בפני האתגרים הרבים העומדים בפנינו ויוצרת אי של שגרה ושפיות. עמותת גילאור שואפת לפתח ולספק שירותים לאוכלוסייה המבוגרת במועצה אזורית מגידו, ואנו פועלות לתת מענה לצרכים המגוונים של וותיקי.ות המועצה בתקופת חיים זו, הנקראת "תקופת החיים החדשה" ומתמקדת בהגברת עצמאות ואוטונומיה של האדם המבוגר ודחיקת התלות בזולת ובמערכת.

כחלק מהחזון שלנו ליצור רצף שירותים המאפשר הזדקנות מיטבית בעידן של 100 שנות חיים ולייצר משמעות, מרכז גילאור מציע פעילויות מעניינות ומגוונות: חוגי פעילות גופנית ומלאכה, מגוון הרצאות מרתקות וחוגי העשרה, טיולים, נופשונים ואפשרויות התנדבות שונות ומגוונות. מטרתנו היא להעניק לכלל וותיקי.ות המועצה הזדמנויות לפעילויות מרתקות ומאתגרות, לבחור מתוך מגוון אפשרויות ההתנדבות, לפתח תחביבים חדשים ולייצר משמעות בעולם המשתנה בתקופה החיים החדשה.

יעל חכים
מנכ"ל העמותה

רוית מור
סמנכ"ל תוכן



חשוב לדעת!

- ההרשמה לפעילות בגילאור מתבצעת אך ורק דרך מערכת פיונט.
- להרשמה: יש להיכנס למערכת דרך אתר גילאור ← www.gil-or.net ← כניסה לאזור האישי.
- אם נרשמת בעבר: הקלדת מספר תעודת זהות תשלח מסרון עם קישור למערכת.
- אם זו ההרשמה הראשונה שלך: יש לפתוח משתמש חדש ולמלא את הפרטים הנדרשים.
- ✓ פתיחת קורסים מותנית במספר נרשמים מינימלי.
- ✓ ההרשמה היא לקורס מלא בלבד.
- ✓ השתתפות בהרצאות בודדות אפשרית בתשלום יומי ועל בסיס מקום פנוי.
- ✓ היעדרות של פחות מ-5 שבועות אינה מזכה בהחזר כספי או בהפחתת תשלום.
- ✓ היעדרות מעל 5 שבועות - יש לפנות בכתב למזכירות גילאור לבחינת המקרה.
- ✓ השלמות ימים בקורסי אמנות אפשריות רק באותו סמסטר, על בסיס מקום פנוי ובאישור מראש של המורה.
- ✓ אין אפשרות להשלים ימים וארוחות בימי פעילות אחרים.
- ✓ אין אפשרות לקנות ארוחות במקום או להוציא אוכל מגילאור.

- ### הסעות
- מערך הסעות פועל מדי יום מיישובי המועצה.
 - הסעה מהישוב מותנית במספר מינימלי של נרשמים.
 - לבקשת הסעה יש לבחור באפשרות המתאימה במערכת פיונט.

- ### ארוחות בגילאור
- בגילאור מוגשות מדי יום ארוחות בוקר וצהריים.**
- ✓ הרשמה לארוחות היא לכל תקופת הפעילות, החיוב יתבצע בהתאם להרשמה.
 - ✓ לרישום לארוחות יש לבחור במספר הארוחות השבועי במערכת פיונט.
 - אין אפשרות להשלים ארוחות או לבטל ולקבל זיכוי.

סוג הארוחה	מחיר
ארוחת בוקר	12 ₪
ארוחת צהריים	27 ₪

- ### זכאי גמלת סיעוד
- ✓ זכאי גמלת סיעוד מהמוסד לביטוח לאומי יכולים להשתתף בפעילות בגילאור באמצעות העברת שעות סיעוד.
 - יום פעילות במסגרת זו כולל:**
 - הסעה
 - ארוחת בוקר וארוחת צהריים
 - פעילות מלאה, כולל סדנאות אמנות (למעט תשלום על חומרים מיוחדים)

- ### תשלום בהעברת שעות סיעוד:
- 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: 15 ₪ ליום פעילות, כולל ארוחת בוקר וצהריים.
 - ✓ אם לא ניתן לשלם לפי זכאות משרד הרווחה/הביטחון/הבריאות, ייגבה תשלום מלא בהתאם לתעריף מרכזי יום - 176 ₪ ליום פעילות (נכון לחודש פברואר 2025).

לפרטים נוספים והרשמה:
 עו"ס גילאור - עינב אהרונוסון יגב
 050-7525751

צילום: יפעת ינוקא

- ### מחירי הרצאות וקורסים
- התשלום יתבצע בכרטיס אשראי במערכת פיונט בהתאם למספר התשלומים שתבחרו בעת התשלום.
 - ✓ לתושבי חוץ אין זכאות להנחות - מחירי הקורסים ייקבעו בהתאם למערכת הרישום החדשה פיונט.

מספר קורסים	מחיר לתושבי מועצה מעל גיל 55 (לכל התקופה 14.10.25-20.4.25)
יום חד-פעמי	142 ₪ (על בסיס מקום פנוי)
קורס קצר (4-6 מפגשים)	475 ₪
קורס אחד (7-12 מפגשים)	1,020 ₪
2-3 קורסים	1,800 ₪
4 קורסים ומעלה מנוי הכל כלול	2,160 ₪

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

- ### מחירי סדנאות אמנות (14.10.25 - 20.4.25)
- מחירי הסדנאות אינם כלולים במחירי הקורסים הרגילים.
 - עדיפות ברישום תינתן לתושבי המועצה.
 - נרשמים לסדנאות אמנות שיירשמו גם לקורסים נוספים ישלמו תוספת יחסית בהתאם לתמחור.

חוג	מחיר לתושבי מועצה מעל גיל 55
קרמיקה	410 ₪ בחודש (כולל חומרים עד 5 ק"ג)
פיוזינג	450 ₪ בחודש (כולל חומרים עד 60 ₪)
פסיפס	420 ₪ בחודש (כולל חומרים רגילים, חומרים מיוחדים בתוספת תשלום)
ציור	340 ₪ בחודש (לא כולל חומרים)
סדנת אמנות	מחושבת כקורס רגיל לשעה / שני קורסים ליום מלא
מקרמה	520 ₪ בחודש (כולל חומרים)

הסדרי הרשמה ותשלום

תקופת הפעילות: 14.10.25 - 20.4.25
 תקופת ההרשמה: תפתח ביום חמישי, 27.3.25 ותיסגר ביום רביעי, 9.4.25

מהרו להירשם כדי להבטיח את מקומכם!

תנאי הרשמה ותשלום

- המחירים בטבלה מיועדים לתושבי המועצה שאין להם זכאות לגמלת סיעוד מהמוסד לביטוח לאומי, משרד הרווחה, הביטחון או הבריאות.
- תושבי מועצה מתחת גיל 55 יכולים להירשם על בסיס מקום פנוי.
- נרשמים חדשים נדרשים להציג ספח תעודת זהות בעת ההרשמה להוכחת תושבות.
- מספר המשתתפים מוגבל - הרישום יתבצע בשיטת "כל הקודם.ת זוכה".

אופן התשלום:

- התשלום יבוצע בכרטיס אשראי במעמד ההרשמה.
- תשלומים יתאפשרו החל מחודש מרץ 2025, עד 6 תשלומים.
- לנרשמים מחודש מאי והלאה - מספר התשלומים יופחת בהתאם, התשלום יהיה תשלום סמסטריאלי מלא ולא יופחת תשלום עבור השבועות שחלפו עד למועד ההרשמה.
- ✓ זכאי גמלת סיעוד ומשרדי ממשלה יכולים להשתתף בפעילות באמצעות העברת שעות סיעוד לגילאור או בהתאם לזכאותם, בתיאום עם עו"ס גילאור - עינב אהרונוסון יגב.
- ✓ שכר הלימוד אינו כולל ארוחות - והסעות.

מחירי פעילות גופנית

- תושבי המועצה מעל גיל 55 שנרשמים לפחות לקורס אחד (הרצאות/סדנת אמנות) יוכלו להשתתף בכל חוגי הפעילות הגופנית בגילאור ללא עלות נוספת.
- תושבי המועצה הנרשמים רק לפעילות גופנית - 170 ₪ לחודש לכל החוגים בניגוד לעבר מנוי זה לא מאפשר רישום להרצאות.

הרצאות וקורסים

סדרות יום ראשון

רואים עולם

🕒 יום א' 10:15-9:00 | יום א' 13:30-12:15
📅 25 מפגשים לאורך כל הסמסטר - עלות שני קורסים

סדרת הרצאות על מסעות עולמיים בין ארצות, ערים, תרבויות וטבע, מפגש עם עולמות אחרים, אנשים מיוחדים וחיות מרתקות. ההרצאות מלוות במצגות מרהיבות.

מרצים:

- ✓ **רותם שני** - מדריך טיולים החוקר את מסתורי הטבע, מדריך צפרות מוסמך באגמון החולה.
- ✓ **ד"ר זוהר פורשיאן** - מטייל ותיק והיסטוריון של הציביליזציות של אמריקה הקדומה והכיבוש הספרדי.
- ✓ **אילנה מידן** - בוגרת החוג לגיאוגרפיה ובעלת תואר שני בלימודי א"י. מטיילת ומרצה על מקומות בעולם.
- ✓ **נועם בן משה** - אקולוג ומדריך טיולים מורשה.
- ✓ **משה פויסטר** - צלם, מרצה, חוקר תרבויות וטייל.
- ✓ **אילן טלמון** - מדריך טיולים, מנהל קורס מדריכי הטיולים לחו"ל של "פגסוס" ומנהל פיתוח ההדרכה של החברה.
- ✓ **משה בנישו** - מדריך, מרצה ומארגן טיולים ברחבי העולם. חי ונושם מסעות עולמיים מיוחדים שנים רבות.

רואים עולם - תאריכים

תאריך	מרצה	נושא
20.4 🕒	אילנה מידן	מצרים העתיקה.
27.4 🕒	ד"ר זוהר פורשיאן	העולם הקדום של בני המאיה. ארכיטקטורה, פולחן ומסתורין.
04.5 🕒	ד"ר זוהר פורשיאן	ארבעת כיווני עולם - עלייתה ונפילתה של ממלכת האינקה.
11.5 🕒	ד"ר זוהר פורשיאן	האצטקים מעמק מקסיקו: אימפריאליזם וחורבן.
18.5 🕒	ד"ר זוהר פורשיאן	מלחמת העולם השלישית! המרוץ אל היבשת האחרונה.
25.5 🕒	משה פויסטר	הברך של המגף: מסע אל הדרום הקסום של איטליה.
08.6 🕒	אילן טלמון	גיאוגרפיה אנושית.
15.6 🕒	משה פויסטר	הונג קונג - בין מזרח למערב.
22.6 🕒	נועם בן משה	ירדן.
29.6 🕒	משה פויסטר	ראוניון - אי צרפתי באוקיינוס ההודי.
06.7 🕒	רותם שני	סיביר - מסע לארץ הקפואה (האומנם?).
13.7 🕒	רותם שני	טורקיה - ארץ הסער והכוכב.
20.7 🕒	רותם שני	יוון - המדינה שעיצבה את העולם.
27.7 🕒	רותם שני	סלובקיה - צעירה ומהפנטת.
03.8 🕒	נועם בן משה	נפאל.
10.8 🕒	נועם בן משה	האיים הקנרים.
17.8 🕒	נועם בן משה	טבע עירוני.
24.8 🕒	אילנה מידן	אזרבייג'ן - ארץ האש.
31.8 🕒	מרצה יפורסם בהמשך	
07.9 🕒	ד"ר זוהר פורשיאן	מסע בפרו: אל הרי האנדים ואימפריית האינקה הקדומה.
14.9 🕒	ד"ר זוהר פורשיאן	מסע צבעוני במקסיקו וגואטמאלה: עבר, הווה ועתיד.
21.9 🕒	ד"ר זוהר פורשיאן	ממזרח למערב: מסע חוצה ארצות הברית.
28.9 🕒	ד"ר זוהר פורשיאן	מסע בבוליביה: אל לב יערות הגשם הנסתרים.
05.10 🕒	ד"ר זוהר פורשיאן	מסע בבוליביה: אל הפסגות הנידחות בעולם.
12.10 🕒	משה בנישו	נושא יפורסם בהמשך.



הרצאות וקורסים

סדרות יום שני

ארכיאולוגיה

יום ב' 10:15-09:00

24 מפגשים לאורך כל הסמסטר | עלות שני קורסים

המשך הסדרה מסמסטר א'.

סדרת ההרצאות תעסוק בארכיאולוגיה כהשראה לספרות.

סיפורי הרפתקאות של ארכיאולוגים מהווים מקור השראה לכתיבה ספרותית, הן בפרוזה והן בשירה. לדוגמה, אתר תל שימרון מוזכר בספר "רומן רוסי" מאת מאיר שלו, ותל אבו שושה מופיע בתחילת הספר "נער האופניים" של אלי עמיר. בספר הילדים "הרפתקה במדבר", לאה גולדברג מתארת את אביו של איל, שעובד כארכיאולוג בעבדת. ספרים כמו "להתראות עכו" של עלאא חליאל ו"המקווה האחרון בסיביר" של נבו אשכול נכתבו בהשראת אירועים היסטוריים ושרידים ארכיאולוגיים שנמצאו בערים עכו וצפת.

מרצה:

ד"ר שלי אן פלג - עוסקת בארכיאולוגיה ובחקר עתיקות מזה שנים רבות, ובנוסף עוסקת בשימור מבנים היסטוריים ובמורשת תרבותית.



הרצאות וקורסים

סדרות יום ראשון

מוסיקה

יום א' 12:00-10:45

25 מפגשים לאורך כל הסמסטר | עלות שני קורסים

הרצאות מוסיקליות בהן ניחשף לסיפורים מאחורי הצלילים, נכיר את יוצרי השירים ואת מקורם - מתי, איך ולמה נכתבו, ומה משמעות מילותיהם. המוסיקה בסדרה זו נבחרה ממגוון רחב של ז'אנרים: קלאסית, מוסיקה מסרטים ומחזות זמר, פולקלור עולמי, רוסית, יידיש, מנגינות עבריות ועוד.



מרצים:

- ✓ גיל נאור - פסנתרן וחוקר מוסיקה למעלה מ-20 שנה, בוגר הקונסרבטוריון למוסיקה.
- ✓ נוגה ישורון - בוגרת האקדמיה למוסיקה תל אביב, נגנית בסון וסולנית, מקיימת חוגי האזנה למוסיקה וקונצרטים מוסברים.

תאריכים:

- ✓ גיל נאור - 5.10 | 14.9 | 7.9 | 24.8 | 10.8 | 27.7 | 13.7 | 29.6 | 15.6 | 25.5 | 11.5 | 27.4
- ✓ נוגה ישורון - 12.10 | 28.9 | 21.9 | 31.8 | 17.8 | 3.8 | 20.7 | 6.7 | 22.6 | 8.6 | 18.5 | 4.5 | 20.4

הרצאות וקורסים

סדרות יום שני

בריאות הגוף והנפש בראי המוח

יום ב' 12:00-10:45 📅

4 מפגשים בחודש ספטמבר | עלות קורס קצר

מסע אל המקום הקרוב לנו ביותר: הגוף והמוח שלנו. מסע בו נבחן את ההתנהגויות שלנו ואת הבריאות הפיזית והנפשית מתוך הכרות עם החומרים הפועלים בגופנו ואיך עובד המוח שלנו. מפגשים מרתקים שיפתחו צוהר לידע והבנה של הקשרים המורכבים בין הגוף והנפש ולהשפעה העמוקה של ההתנהגויות היומיומיות שלנו על בריאותנו.

מרצה:

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

תאריך נושא

01.9 📅 אומנויות, יצירתיות ותהליכים במוח.

08.9 📅 גברים ונשים - מצא.י את ההבדלים.

15.9 📅 זוגיות, חברות, קהילתיות - מה זה עושה לנו במוח, בגוף ובנפש.

29.9 📅 מערכת החיסון - צבא ההגנה שלי.



הרצאות וקורסים

סדרות יום שני

ציון החדשה והמעשה הציוני של יהדות ארצות הברית

יום ב' 12:00-10:45 📅

18 מפגשים בחודשים אפריל-אוגוסט | עלות שני קורסים



מרצה:

עוז הרשלר -

חוקר יהדות אמריקה, מחבר הספר "פולארד: אסיר ציון או מרגל שלומיאל?". (בתאריך 28.4 יהיה מרצה מחליף)

תאריך	נושא	תאריך	נושא
21.4 📅	הקהילה היהודית משנה פניה של אמריקה.	30.6 📅	האומנם אי החירות ליהודים?
28.4 📅	מרצה מחליפה.	07.7 📅	האיש שניצח היטלר והפסיד לגזענות בארצו.
05.5 📅	מהי היהדות הרפורמית בארצות הברית?	14.7 📅	על טיפת חלב ונדבן שנשכח.
12.5 📅	סיפורה של הוליווד היהודית.	21.7 📅	כמו פיונים על לוח שחמט.
19.5 📅	המאהב החשאי של הדיפלומטיה האמריקאית.	28.7 📅	הבחירות בארצות הברית בין רע לרע מאוד.
26.5 📅	יהדות השרירים האמריקאית: יהודי ארה"ב וספורט.	04.8 📅	חברת רצח בע"מ נגד נאצים בארצות הברית.
05.6 📅	באררט הקמתי את מדינת היהודים.	11.8 📅	פרויקט מנהטן - יהודים מול נאצים במרוץ לאטום.
16.6 📅	איילון מאסק: על עושר יהודים ומאדים.	18.8 📅	מה למדנו מהמלחמה הנוראית ההיא?
23.6 📅	גולדה פנים רבות לה.	25.8 📅	מסיבת סיום: בדרכו שלו - סינטרה.

הרצאות וקורסים

סדרות יום שלישי

היסטוריה בתקופת המדינה שבדרך

יום ג' 10:15-9:00

9 מפגשים בחודשים אפריל-אוגוסט | עלות קורס אחד



סדרת הרצאות עתירות ידע ומשובבות נפש, המוציאות את המאזינים מענייני החולין אל מחוזות מרתקים ומותירה אותם פעורי עיניים ונרגשים. הרצאות עומק מלוות במצגות ססגוניות.

מרצה:

טובי גולן - היסטוריונית, בעלת תואר MA בלימודי ארץ-ישראל והיסטוריה ומורת דרך מוסמכת. אוהבת היסטוריה ובעיקר לספר אותה.

תאריך	נושא
29.4	הדרמה שקדמה להכרזת המדינה.
06.5	המושבה שרונה והישוב היהודי בשנות המאבק.
13.5	מיסטיקה ביהדות - האמנם?
20.5	גלגולו של הכתב - מכתב החרטומים עד מקלדת המחשב.
27.5	100 שנות קרמיקה ארמנית בירושלים.
03.6	דוד המלך - ספור סינדרלה.
10.6	בעקבות ביקוריו של קורצ'אק בארץ ישראל.
17.6	מגש הכסף ונתן אלתרמן.
24.6	חצי האי הירקוני - מהמכביאדה ועד לנמל בתל אביב.

הרצאות וקורסים

סדרות יום שלישי

קולנוע - הרצאות מעשירות

יום ג' 10:15-9:00

13 מפגשים בחודשים יולי-ספטמבר | עלות שני קורסים

סדרת הרצאות על נושאים מגוונים מעולם הקולנוע וביוגרפיות של יוצרים מפי תסריטאים, בימאים וחוקרי קולנוע.

מרצים:

✓ ארז בר -

מרצה וחוקר בנושאי תרבות, מוזיקה וקולנוע. בעל תארים במדעי המדינה, תקשורת ותרבות הקולנוע.

✓ יואב קליינמן - במאי וצלם סרטי תעודה, עורך וידיאו ומרצה.

✓ רפי שרגאי -

קולנוען, תסריטאי, במאי, צלם, עורך ומרצה. בהרצאותיו משבץ ידע רב, הומור ותשוקה לקולנוע.

✓ אבי מרזוק -

תסריטאי, במאי, מפיק סרטים דוקומנטריים ועורך תוכן.

תאריך	מרצה	נושא
01.7	ארז בר	קלינט איסטוד: הקולנוען שלא מזדקן. חלק 1.
08.7	ארז בר	איסטוד: חלק 2.
15.7	ארז בר	מרלון ברנדו: גדול השחקנים שבז למשחק.
22.7	ארז בר	לואי דה פינס: הקומיקאי שלעג לבורגנות.
29.7	ארז בר	סמי דיוויס: האיש שהלך עם וכנגד הרוח.
05.8	ארז בר	צ'רלי צ'פלין: האייקון הגדול של המאה ה-20.
12.8	יואב קליינמן	הסרט: מחלקה פתוחה, סרטם של עידו גלס ויואב קליינמן.
19.8	רפי שרגאי	AI בקולנוע.
26.8	רפי שרגאי	חלל בקולנוע.
02.9	אבי מרזוק	פתיחות וסיומות של סרטים.
09.9	רפי שרגאי	ספרות ועיבודה.
16.9	רפי שרגאי	נונסס.
30.9	רפי שרגאי	חתונות.



הרצאות וקורסים

סדרות יום רביעי

פרקים נבחרים בתולדות מדינת ישראל

יום ד' 9:00-10:15

9 מפגשים בחודשים יוני-יולי | עלות קורס אחד

נדון בפרשות שהסעירו את החברה הישראלית ואירועים שעיצבו את דמותה של מדינת ישראל. מה האמת מאחורי האירועים והפרשות הללו? מבט אחר, ולפעמים שונה, על חיינו במדינת ישראל.

מרצה:

מרצה: **מנחם טילמן** - מרצה בכיר להיסטוריה של מדינת ישראל. חוקר תולדות מדינת ישראל בעת החדשה ובוגר האוניברסיטה העברית בירושלים.



הרצאות וקורסים

סדרות יום שלישי

הסטארט אפ של הטבע

מחקרים עדכניים מחזית המדע, סרטי טבע ופיתוחים חדשניים

יום ג' (תחילת קורס ב-29.4.25) 10:45-12:00

21 מפגשים בחודשים אפריל-ספטמבר | עלות שני קורסים

מרצה:

חנה שרגא - מרצה מקצועית בתחום החדשנות מן הטבע. מדריכה בכירה ומנהלת פרויקטים בחברה להגנת הטבע.

הקורס יעסוק בהנגשה של מדע וטבע בגובה העיניים ובהעמקת החיבור בין האדם והטבע. הסדרה מתעדכנת ומתחדשת כתלות בפיתוחים החדשים שמתפרסמים. בין היתר נשוחח על: ממלכת הפטריות - בין מיתוס למדע, נדידת היבשות ונדידת האדם הקדמון ועוד.



סדרות יום רביעי

הטלוויזיה הישראלית מימיה הראשונים וימי התום של שנות השבעים

יום ד' 9:00-10:15

4 מפגשים בחודש מאי | עלות קורס קצר

שנות ה-60 המסעירות - נתרפק על שירי החלונות הגבוהים, ניפגש עם "התרנגולים" ועם זמרת המלחמות יפה ירקוני, נתרגש מסלאח שבתי ונחזור לתקופה שחלפה ולעשור שבו נפרצו כל הגבולות.

כך היינו - ימי התום של תחילת שנות השבעים - נחזור לימי התום והאופוריה בחברה הישראלית ולפריחתן של הלהקות הצבאיות ופסטיבלי הזמר. נציץ בסרטי הקולנוע ובבתי הקפה המיתולוגיים של "הסבנטיז". ניפגש שוב עם חבורת "לול" ועם "כוורת" ונחזור לסיפורים ולאירועים שעיצבו את החברה והתרבות הישראלית.

מבט לתקשורת - צמיחתה של הטלוויזיה הישראלית מימי השחור לבן הנוסטלגיים ועד לתרבות הרייטינג והראליטי.

העולם מצחיק אז צוחקים - נדבר על כוחם המרפא של הצחוק וההומור בחיינו, על תפקידו של ההומור השחור ועל התפתחות ההומור היהודי וההומור הישראלי. הרצאה בשילוב קטעי ארכיון נוסטלגיים.

מרצה:

עינב כץ קרואים - מאמנת אישית, מרצה ומנחה קבוצות וסדנאות מעולם הפסיכולוגיה החיובית והתקשורת. בוגרת מרכז גומא לגישור ואימון בכפר הירוק. עבדה כעיתונאית במשך 12 שנים בערוץ הראשון והייתה כתבת במבט לחדשות.

תאריכים:

28.5 | 21.5 | 14.5 | 7.5

תאריך נושא

04.6	רצח ארלזורוב: ירייה אחת, שבעה רוצחים. מי באמת רצח את ארלזורוב?
11.6	פרשת אלטלנה: פרשה במחלוקת. מה באמת קרה על שפת הים?
18.6	הפתעת יום הכיפורים: המרגל אשראף מרוואן. מרגל בכיר או סוכן כפול?
25.6	פרשת יעקב לוינסון ובנק הפועלים. מה באמת קרה ליעקב לוינסון?
02.7	פרשת עסק הביש במצרים. מי נתן את ההוראה?
09.7	פרשת המעילה העלובה של תת אלוף רמי דותן.
16.7	פרשת המרגל הדוקטור ישראל בר.
23.7	המאפיה היהודית בארצות הברית: סיפורם של מאיר לנסקי ובאגסי סיגל.
30.7	סיפור הקרב האחרון על גוש עציון.

הרצאות וקורסים

סדרות יום רביעי

שפת גוף ותקשורת בלתי מילולית

יום ד' 10:15-9:00

8 מפגשים בחודשים אוגוסט-אוקטובר | עלות קורס אחד

בסדרה נסקור את הדיסוננס בין הנאמר לנראה: את ההבדלים בין מה שמשדרים לבין מה שאומרים, חוכמת העברת המסר, מילים בלתי מודעות, והכוח שגלום בשפה שלא נאמרת. נדבר על פיענוח סודות הפוליגרף, קולות מהשוליים וסיפורים שלא סופרו מחדרי החקירות ומבתי הסוהר.



מרצה:

אלון לאופמן - מומחה בינלאומי בתחום שפת הגוף, קריאת הבעות פנים ופוליגרף.

תאריך	נושא
6.8	חוכמת שפת הגוף.
13.8	מבצע הביפרים - מה קרה בלבנון באותו זמן.
20.8	יום בחיי חוקר פרטי.
27.8	האח הגדול רואה הכל - לאן הלכה הפרטיות?
3.9	תסבוכות בין לאומיות והקשר היהודי.
10.9	היעדים החמים - סיפורים מהכלא.
17.9	הפסיכולוגיה מאחורי הרושם הראשוני.
8.10	אמת ושקר תחת לחץ.

הרצאות וקורסים

סדרות יום רביעי

סוגיות במשפט וקרימינולוגיה

יום ד' 12:00-10:45

22 מפגשים בחודשים אפריל-אוקטובר | עלות שני קורסים

סוגיות עכשוויות בתחום המשפט והקרימינולוגיה: המערכת המשפטית הישראלית, מקורותיה וגישותיה, ועולמם של הקרימינולוגים. נלמד כלים יסודיים להבנת המונחים המשפטיים המרכזיים, ונתעמק בהיבטים השונים של מקצועות המשפט. נחשוף את עולמם של הקרימינולוגים, נצלול לתוך תופעת הפשיעה בארץ ובעולם, ארגוני הפשיעה, שיטות הכליאה והשיקום. נעמיק בהליכי מימוש זכויות משפטיות, נבין את החשיבות בניסוח המשפטי ובכוחה של המילה הכתובה. כמו כן, נעסוק בנושאים כמו צוואות, "ידועים בציבור", קניין רוחני, ומדרג הענישה בתחום המשפט הפלילי. בנוסף, נבחן סוגיות אקטואליות במזרח התיכון, תוך דגש על תחום הערבי האסלאמי וההיבטים הגיאופוליטיים השונים.

מרצים:

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

✓ עו"ד עידן אבוהב -
מרצה למשפט חוקתי, ביטחוני ופוליטי. מומחה במשפט ציבורי.

✓ עו"ד גילי שדר -
משפטנית בעלת תואר ראשון במשפטים ותואר שני במשפט ובריאות.

✓ עו"ד גרי פאל -
משפטן, היסטוריון, מרצה וחוקר תרבויות ומשטרים.

תאריך	נושא	תאריך	נושא	תאריך	נושא
23.4	גרי פאל - הרצאה כפולה	25.6	גארי פאל	13.8	עידן אבוהב
07.5	עידן אבוהב	02.7	עידן אבוהב	20.8	גילי שדר
14.5	גילי שדר	09.7	גילי שדר	27.8	עידן אבוהב
21.5	גילי שדר	16.7	עידן אבוהב	3.9	אבי יונה
28.5	עידן אבוהב	23.7	אבי יונה	10.9	עידן אבוהב
04.6	אבי יונה	30.7	עידן אבוהב	17.9	אבי יונה
11.6	עידן אבוהב	06.8	אבי יונה	8.10	אבי יונה
18.6	גארי פאל				

ב-23.4 תתקיים הרצאה כפולה של גרי פאל לקראת יום הזיכרון לשואה ולגבורה בנושא: ייחודה של האנטישמיות הנאצית - מחקרים ומסקנות.

התעמלות למוח

יום ד' 10:00-9:00

25 מפגשים לאורך כל הסמסטר | עלות שני קורסים

ידוע כי ניתן לשמור ולשפר את היכולות הקוגניטיביות שלנו בעזרת תרגולים שמאתגרים את המוח, ממש כמו ששיפור כושר גופני אפשרי דרך פעילות פיזית. אם אתם אוהבים לפתור תשבצים, ודאי תיהנו גם מחידודי מוח. אין צורך בזיכרון מיוחד. הצטרפו אלינו לפתרון חידות ושעשועי לשון. נחמם ו"נשמן" את גלגלי המוח עם פעילויות מהנות ומאתגרות.

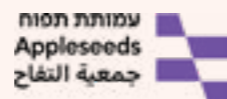
מרצה:

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

הרצאות וקורסים

סדרות יום חמישי

סדנאות וקורסים באוריינות דיגיטלית ובינה מלאכותית



מיזם "100 באוריינות דיגיטלית" בשיתוף מערך הדיגיטל הלאומי ועמותת תפוח התכנית הלאומית לקידום אוריינות דיגיטלית

מיזם "100 באוריינות דיגיטלית" הוא יוזמה של אגף הכללה דיגיטלית במערך הדיגיטל הלאומי, שמטרתו הן פיתוח עצמאות דיגיטלית, צמצום פערים דיגיטליים והנגשת סביבות דיגיטליות. המיזם שואף לשפר את יכולות הפרט ולהקנות לו מיומנויות דיגיטליות, על מנת להעלות את המודעות לתועלות של העולם הדיגיטלי ולשפר את היכולת להשתמש בשירותים דיגיטליים מתקדמים.

ההדרכה במסגרת המיזם כוללת הרצאות, סדנאות וקורסים מעשיים בתחום בינה מלאכותית וכן קורסים וסדנאות באוריינות דיגיטלית בטלפון נייד:

קורס סמארטפון בסיסי, סדנאות שונות לשימוש בטלפון חכם: בינה מלאכותית, בטיחות ברשת וכיצד לזהות הודעות פשינג (מרמה), תקשורת ורשתות חברתיות, צילום ועריכה בטלפון הנייד, צרכנות ותשלומים מקוונים, מיצוי זכויות ברשת (ביטוח לאומי), שימוש באפליקציה של קופת חולים כללית, שירותי בנקאות ברשת, גוגל תמונות (צילום, עריכה, גיבוי ואחסון).



כל הפרטים על ההרצאות, הקורסים והסדנאות, כולל תאריכים ועלויות, יפורסמו בנפרד.

הרצאות וקורסים

סדרות יום חמישי

המוח האנושי – מבט לעולם מופלא

יום ה' 12:00-10:45

6 מפגשים בחודשים יוני-יולי בתאריכים | עלות קורס קצר

מרצה:

שרון יפת - חוקר מוח ופסיכולוגיה אבולוציונית, בעבר ניהל מעבדה והיה עוזר מחקר באוניברסיטת ת"א. מרצה במדור ללימודי חוץ באוניברסיטה העברית.

תאריכים:

05.06 המוח הסוציאלי - רגשות, חברים ותקשורת במוח האנושי - נחקר את המוח הסוציאלי ונבין כיצד הוא משפיע על חיינו החברתיים. נלמד על המנגנונים המוחיים שמאפשרים לנו ליצור קשרים חברתיים, להבין רגשות של אחרים, ולתקשר בצורה יעילה. נבחן מדוע אנו יוצרים קהילות ושבטים, מכתירים מנהיגים, ואכפת לנו מה חושבים עלינו אחרים. בנוסף, נדון בעולם משתנה והשפעת הרשתות החברתיות על מוחנו.

12.06 נויירולוגיה 2025 - פריצות הדרך המדעיות בשנה החולפת - קוצבים מוחים, קסדות TMS, רפואה היפרברית, הנדסה גנטית, ממשקי מוח מחשב ועוד. העתיד כבר כאן, מה אנו יודעים ולאיפה אנו מביטים - עולם הנוירולוגיה שהכרנו בדרך לשינוי.

19.06 המוח וזיכרון - מהו זיכרון ברמה הביולוגית? ומהם סוגי הזיכרונות השונים הקיימים במוחנו. מדוע אנו זוכרים מקרים מהילדות אך שוכחים על מה דיברנו עם השכנה שבוע שעבר? האם ניתן לשפר זיכרון במעבדה? מבט לתחום מרתק והכרות עם טכניקות זיכרון מפורסמות וכיצד אנו יכולים ליישם אותן בחיינו.

26.06 מבט למדעי אינטליגנציה - נחקר את הבסיס הביולוגי של אינטליגנציה ותיאוריות אינטליגנציה שונות. נלמד על מבחני IQ - ואף נאתגר את עצמנו בשאלות מהם. נביט לאינטליגנציה בעולם החי - מדולפינים ועד שימפנזים ולא נשכח לנתח את מוחו המרתק של איינשטיין.

10.07 נוייר פרמקולוגיה: בין ריטלין לפרוזאק - האם וכיצד עולמנו משתנה? האם אנו חווים עליה בהפרעות קשב, דכאון וחרדות? האם ישנו שימוש גלובלי המוני בתרופות מרשם? מנוגדי דכאון, מעודדי ריכוז ועד משבר האופיואידים בארה"ב. מבט מרתק למוח האנושי והכימיה המורכבת היוצרת אותנו.



17.07 נויירופסיכולוגיה -

מספת הפסיכולוג לסריקות מוחיות - מהן הפרעות אישיות ותופעות מורכבות כגון דיכאון, חרדה ועוד. מספת הפסיכולוג למבט נויירולוגי מרתק ומורכב על ביולוגיה, גנים ותפקודים מוחיים. האם עולם הפסיכולוגיה עובר שינוי? סקירת מחקרים ופיתוחים בתחום ומדוע הבנת "נפש" האדם הינה מהאתגרים המורכבים והחשובים בעולם המדע.

סדנאות וחוגי העשרה סמסטריאליים

אנגלית מדוברת למתקדמים | עלות קורס אחד

יום ב' ☺ 10:15-9:00

מורה: קרול גלעד - דוברת אנגלית כשפת אם, עוסקת בהוראה שנים רבות, בעלת 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!

אנגלית | עלות קורס אחד

יום ב' ☺ 10:15-9:00

מורה: גילה דיין - מורה לאנגלית עם ניסיון רב, דוברת אנגלית כשפת אם.

אנגלית קלה בקבוצה קטנה למי שרוצה לרענן ולשפר את השפה. חוג אנגלית מעשיר, המציע לימוד פשוט, נעים ומוכן. נלמד את יסודות השפה, נתרגל ביטויים שימושיים ונשפר את יכולת הדיבור וההבנה בסביבה נעימה, תוך דגש על לימוד חווייתית ומהנה. הצטרפו אלינו למסע השפה האנגלית!

האזנה מודרכת | עלות קורס אחד

יום ג' ☺ 10:00-9:00

חדש! 10 מפגשים באפריל-יוני בתאריכים: 22.4 | 29.4 | 6.5 | 13.5 | 20.5 | 27.5 | 3.6 | 10.6 | 17.6 | 24.6

מורה: קרול גלעד - בוגרת אוניברסיטת בר אילן בהצטיינות במוסיקולוגיה ונגינה בחליל צד. ניגנה 15 שנים בתזמורת הקאמרית הקיבוצית כחלילנית הראשונה ובנוסף בתזמורת הסימפונית של חיפה.

מפגשים של האזנה מודרכת למוסיקה, תוך דגש על הקשר היהודי. נשמע יחד את המוסיקה ואת הסיפורים שמאחורי היצירות. נאזין למוסיקה סביב חגים בעולם, נדבר על מלחינים יהודים: ברנשטיין, קופלנד, גרווין, בארבר, סולומון רוסי וכן חיים. נדבר על יצירות בהקשר יהודי: יהודה המכבי, קינת דוד על אבשלום ושוסטבוקיץ' ועל אמנים ישראלים: אסתר עופרים, חוה אלברשטיין, עופרה חזה, שושנה דמארי וברכה צפירה.

מועדון ברידג' | עלות קורס אחד

יום ג' ☺ 12:00-10:00

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.



תנ"ך | עלות קורס אחד

יום ג' ☺ 12:00-10:45

מורה: ציפורה רוטשילד - מורה לתנ"ך.

נעמיק בעיון ובחקר של פרקים מתוך התנ"ך, נדון בנושאים ובבעיות שמועלות בהם, ונבחן את הסוגיות השונות שצפות במהלך הקריאה. באמצעות קריאה משותפת ושיח פתוח, נוכל להבין את המשמעויות השונות של הטקסטים, להאיר ולפתח דיון מעמיק שמזמין שאלות ותשובות.

סדנאות והרצאות קידום בריאות בשיתוף עם המשרד לשוויון חברתי



אורח חיים בריא בגמלאות | עלות קורס אחד



יום ב' ☺ 14:00-12:30

7 מפגשים במאי-יוני בתאריכים:

5.5 | 12.5 | 19.5 | 26.5 | 9.6 | 16.6 | 23.6

מדריך: יאיר קרני - ספורטאי, אלוף ישראל ואלוף עולם. בעל תואר בתזונה עם התמחות בתזונה לספורטאים, ותואר מוסמך במדעי הרפואה בתחום הפרמקולוגיה.

בסדנה נלמד על נושאים חשובים לשמירה על אורח חיים בריא בגיל הגמלאות, כולל תזונה נכונה ופעילות גופנית וכיצד הם משפיעים על הבריאות. נעמיק בהבנת בריאות מערכות השלד והדם ובגורמים למחלות כגון השמנה, יתר לחץ דם, סוכרת וכולסטרול, תוך דגש על תזונה נכונה, טיפול ותרופות. נדבר גם על דופק בשעת פעילות גופנית, סוגי פעילות גופנית וכיצד הם תורמים לחיזוק השרירים, לשמירה על מסת שריר ולמניעת בריחת סידן.



שלווה נפשית ושמחת חיים | עלות קורס קצר



יום ב' ☺ 14:00-12:30

6 מפגשים ביולי-אוגוסט בתאריכים:

7.7 | 14.7 | 21.7 | 28.7 | 4.8 | 11.8

מרצה: ד"ר דינה אייזן - מומחית ברפואת משפחה ומרצה בנושאי בריאות ושמחה מחברת הספרים "מסע אל ממלכות פנימיות" ו"הגוף האופטימי".

איך להפוך ליותר עמידים, יותר מאושרים, יותר שלווים ויותר חסונים באמצעות הפילוסופיה הסטואית והחומר של ימימה - חשיבה הכרתית. בקורס נקבל כלים פשוטים אך רבי עוצמה שביכולתם לתרום לרווחתנו הגופנית והנפשית ולזכות אותנו ביותר שמחה, ביטחון ואופטימיות.

✓ על הדברים החשובים בחיים - להבדיל בין עיקר וטפל. העיקר? מָכַל מְשָׁמֵר נָצַר לְבָבְךָ כִּי מִמֶּנּוּ תִּצְאֹת חַיִּים (משלי ד', כג').

✓ דיכוטומיית השליטה - להבחין היטב מהם הדברים שעלי לקבל ואת מה אני יכול. ה. לשנות.

✓ מתנת הנוכחות בהווה - עבר, הווה, עתיד - היכן אנחנו? על הזמן הכרונולוגי, הביולוגי והפסיכולוגי.

✓ מהי הדוניה? מהי יודמוניה? - האושר הנמצא בעשיית הטוב והמשמעותי כדי להפוך לעובד, הורה, חבר ואדם טוב יותר.

✓ תבונה - הכל יחסים! נולדנו יצורים חברותיים - התבונה היא לקבל את עצמנו כפי שאנחנו ואת הזולת כפי שהוא. ולסלוח!

✓ על מתינות, צדק ואומץ - לחיות חיים מאוזנים, ללא הפרזות, ללא החסרות. צדק - לא לעשות לחברך מה ששנוא עליך. אומץ! - יכולת - העל שנותנת את הכוח לשנות ולהשתנות.

סדנאות אמנות ויצירה

חוגי האמנות הם סמסטריאליים
ונלמדים בין השעות 9:00-12:00 אלא אם נכתב אחרת



פיוזינג - אמנות ויצירה בזכוכית

📅 יום א' 9:00-12:00

מורים:

דרור חפר, אומן יוצר, המלמד עיבוד זכוכית במגוון תחומים. עיבוד זכוכית בתנור בטכניקות שונות. מלמד על פי תכנית הדרכה ייחודית שאותה פיתח בשילוב צוות הדרכה מקצועי.
רונית דיין וישובסקי, אומנית ויוצרת, מלמדת עיבוד זכוכית.

עיבוד זכוכית בשכבות בטכניקת פיוזינג בתנור, כולל יצירה של כלים דקורטיביים, תמונות צבעוניות ופסלים תלת ממדיים. התנסות בעיצוב עם אבקות, גריסים, עלים ומוטות זכוכית המותכים בתנור, כאשר הזכוכית מקבלת את תצורת התבנית. תהליך זה מאפשר יצירת טקסטורות ומשטחים אמנותיים, והזכוכית המתקררת הופכת לקשה, שקופה וצבעונית, בצורת היצירה הסופית.



אמנות

📅 ימים א'-ד' 9:00-12:00

מורה: **אורנה שטראוס**, אמנית ויוצרת, בעלת גלריה.

היצר הפנימי של כל אחד ואחת מאתנו בא לידי ביטוי בחדר אמנות ייחודי ופרטי. אנחנו משחררות את עצמנו מכל שיפוט פנימי, נותנות לרגש להוביל אותנו, והעשייה הופכת למרגיעה ומחזקת. זהו מסע של חקר והתחברות דרך חומרים ומרקמים מגוונים.



ציור ורישום

📅 יום א' 9:00-12:00

מורה: **רותי יונר**, אמנית, מרצה ומורה מקצועית. בעלת תואר שני בתולדות האמנות ותואר אוצרת מטעם אוני' 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 ומעורר השראה. התפתחות אישית באמצעות רישום צבעי אקריליק וטכניקות נוספות. פיתוח היכולת ליצור קומפוזיציה נכונה, עבודה בצבע תוך התבוננות בצילום או ציור.



סדנאות והרצאות קידום בריאות בשיתוף עם המשרד לשוויון חברתי

לידי ביטוי הצלחות, מקורות לגאווה והישגים שמייצגים את הערכים והזהות האישית של כל אחד. דרך הסיפורים, נדבר על הזוגיות, האבהות, הסבאות, המשפחה המורחבת ושינויים במערכות יחסים. נתעמק במטרות, שאיפות, חלומות אישיים, והתמודדויות עם הזדמנויות ואתגרים בזוגיות. נזכור מה לקחנו מהורינו וכיצד אנחנו מעבירים את זה לדור הבא. נתמודד עם אתגרי הגיל: בריאות, מגבלות גופניות, בדידות, אובדן והתפתחות הטכנולוגית. נדבר על אפשרויות בשעות הפנאי, חשיפה להזדמנויות חדשות והעזה לנסות דברים חדשים.



התנהלות כלכלית לפני ואחרי פרישה | עלות 100 ₪



סדנה מטעם אשכול רשויות גליל ועמקים.

מדוע כדאי להיערך כלכלית לקראת הפרישה? איך מתמודדים עם השינוי במצב ובסטטוס? בסדנה תקבלו תשובות על: ניהול הוצאות והכנסות, כלים לתכנון כלכלי עתידי, עקרונות לבניית תקציב, צוואות וירושות ככלי תכנון עתידי, גבולות כלכליים בתוך המשפחה, מידע וזכויות.

תקשורת בין דורית: סדנא לשיפור

היחסים והקשרים במשפחה | עלות קורס אחד



10 מפגשים פעם בשבועיים

נלמד על חיזוק הקשרים המשפחתיים ובניית יחסי אמון וקרבה מחודשים עם ילדים בוגרים. נבין איך לשים גבולות ובו בזמן ליהנות מקשרים משמעותיים, איך ללמוד מהצעירים ובד בבד להפוך את הניסיון וחוכמת החיים למשאב מוערך עבור המשפחה.

ימים ושעות של הסדנאות: התנהלות כלכלית ותקשורת בין דורית יפורסמו בהמשך.

תזונה ואורח חיים בריא:

למידה חווייתית בשטח ובמטבח | עלות קורס אחד



📅 יום ה' 9:00-10:30

9 מפגשים פעם בשבועיים בתאריכים:

15.5 | 29.5 | 12.6 | 26.6 | 10.7 | 24.7 | 7.8 | 4.9 | 18.9

מנחה: **ליאור זוסמן** - דיאטנית קלינית, בעלת תואר שני לתזונה, בריאות והתנהגות.

הקורס בתזונה ואורח חיים בריא מציע כלים ליצירת אורח חיים בריא, עם דגש על שילוב בין תיאוריה לפעילות מעשית. במהלך הקורס נלמד עקרונות תזונה נכונה, סדנאות בישול בריא, הכנת אוכל ביתי, פרוביוטיקה, מיקרוביום, תוספי מזון, קריאת בדיקות דם, תזונה ומחלות. נחקור את עקרונות התזונה הים תיכונית, הפחתת בזבז מזון, טכניקות שימור אוכל ושימוש במזון קיים.

אכילה קשובה, התמודדות עם אכילה רגשית ושימור הבריאות הפיזית והנפשית. הקורס מיועד לכל מי שמעוניין לשפר את איכות חייו באמצעות תזונה בריאה ומוודעת לגוף ולסביבה.

הפרלמנט - גברים מדברים הכל | עלות קורס אחד



📅 יום ה' 9:00-10:30

פעם בשבועיים

10 מפגשים פעם בשבועיים בתאריכים:

8.5 | 22.5 | 5.6 | 19.6 | 3.7 | 17.7 | 31.7 | 14.8 | 11.9 | 25.9

מנחה: **עוזי ליונבך** - מנחה קבוצות, בעל תואר שני ביעוץ חינוכי. מנחה מעגלי גברים וביניהם את מעגל הגברים מ"גידולי שדה" לגברים בעלי רקע קיבוצי.

הקבוצה מהווה מקום מפגש חברתי משמעותי המאפשר יצירת קשרים, תמיכה הדדית ושיתוף בסביבה מכבדת, סבלנית ותומכת. מטרת הקבוצה היא לייצר מקום בטוח ומזמין לגברים לשתף, ליצור קשרים ולהפיג בדידות. הקבוצה מציעה מקום לשיתוף סיפורים אישיים שמביאים

פעילות גופנית

עמותת גילאור שמה דגש על חשיבותה של השתתפות בפעילות גופנית קבועה, מתוך מטרה למנוע התדרדרות תפקודית ולשמור על בריאות טובה. מומלץ להשתתף בפעילות גופנית לפחות פעמיים בשבוע ובפעילות חברתית פעם בשבוע. אנו בגילאור פועלות לפי גישה זו, והרישום לסדנאות והרצאות כולל בתוכו גם השתתפות חנם בפעילויות הגופניות, ללא תוספת תשלום. למי שנרשם רק לפעילות גופנית, המחיר הוא 170 ש"ח בחודש לכל חוגי ההתעמלות. לתושבי חוץ, כל חוג פעילות גופנית ייחשב כקורס אחד נפרד. צוות העמותה ממליץ בחום על הרשמה לחוגי הפעילות הגופנית עבור כל חברי העמותה, כדי להפיק את המרב מהיתרונות הבריאותיים והחברתיים של הפעילות.

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 שמבוססת על שיפור הבריאות ואיכות החיים. התרגול הגופני מהנה, מחזק ומסייע להזרמת אנרגיית ה"צ'י" (כוח החיים) בגוף. התרגול נעשה בעמידה או בישיבה, בתנועות רכות, עגולות ונמתחות, עם מקצבים איטיים ומדודים. יתרונות התרגול כוללים שיפור יציבה, גמישות מחשבתית, שמחת חיים, הרפיה, ריכוז וקואורדינציה.

פילאטיס מזרן

יום א' 9:00-9:45 סטודיו תחתון

מורה: נילי הלוי - מדריכה מוסמכת לחינוך גופני ופילאטיס.

פילאטיס משפר את איזון הגוף והנפש, ותורם באופן משמעותי לשיפור איכות החיים. התרגול מעלה את הגמישות, מחזק את מרכז הגוף והעצמות, ומשפר את השליטה בתנועות תוך חיזוק שרירי רצפת האגן. תרגול פילאטיס מסייע במניעת בריחת סידן, שיפור השליטה בתנועות יומיומיות ומפחית את הסיכון לנפילות.

פיזיותרפיה קבוצתית - שיפור ושימור שיווי משקל

יום א' 10:30-11:15 סטודיו עליון

יום א' 11:15-12:00 סטודיו עליון

מורה: יעל רון מיינץ - פיזיותרפיסטית מוסמכת עם ניסיון רב בתחום השיקום הנורולוגי והאורתופדי. עוסקת בפיזיותרפיה לרצפת האגן ובבריאות האישה במעגל החיים. מדריכת פילאטיס והליכה נורדית.

על מנת להשתתף בקבוצה יש צורך בהעברת מידע רפואי ומפגש אישי עם הפיזיותרפיסטית לפני תחילת השתתפות.

יש להגיע עם הפניה לפיזיותרפיה מרופא. ת. המשפחה.

סדנאות אמנות ויצירה

קרמיקה

ימים 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.

פסיפס

יום ד' 09:00-11:30

מורה: חיה עטר, מעצבת פנים ומורה לעיצוב המוצר ותולדות העיצוב והאדריכלות, אמנית ויוצרת. בעלת ניסיון וותק רב שנים בהוראה, עשייה אמנותית, עיצוב ופיתוח טכניקות עבודה.

פסיפס היא מלאכה דייקנית של התאמת צבעים, חיתוך פיסות זכוכית, קרמיקה או אבן, והנחתן במקומן. הנכם מוזמנים ות להתנסות בעבודת ידיים מרהיבה, וליצור פסיפסים צבעוניים ומיוחדים באמצעות חומרים שונים ובטכניקות עבודה שונות. הסדנא משלבת בילוי ויצירה בסביבה תומכת ונעימה. ומותאמת לכל רמה. כל יצירה תאפשר לכם לבטא את עצמכם בצורה ייחודית ותשאיר אתכם עם תחושת הישג והנאה.

מקרמה

יום ה' 9:00-11:00

מורה: קרן אייזיק, אשת חינוך ויוצרת, בעלת סטודיו בוטיק לסדנאות מקרמה.

אמנות הקשרים היא אחת מעבודות היד הקדומות והקסומות ביותר. מעבר ליצירות יפהפיות לקישוט או לשימוש יומיומי, העבודה במקרמה תורמת לנו בכל תחומי החיים.

אני מזמינה אותך להצטרף אלינו מידי שבוע וליצור כמו ידיך את כל מה שאת רואה במגזיני העיצוב וברשתות החברתיות.

כל זאת במרחב נעים, בקבוצה קטנה ובזמן של יצירת פרויקטים אישיים ובריחה מהמציאות. לא נדרש ניסיון קודם.



פעילות גופנית



פלדנקרייז על כיסא / מזרן

יום ג' 9:45-9:00 ⌚ 🗓️ סטודיו עליון
יום ה' 9:45-9:00 ⌚ 🗓️ סטודיו עליון

מורה: נגה מגן ז'ינו - למדה בסמינר הקיבוצים ובווינגייט התעמלות בונה עצם ופלדנקרייז.

להפוך את הבלתי אפשרי לקשה, את הקשה לקל ואת הקל לנעים ונוח. נוצרת חוויה תנועתית אינדיבידואלית ושינוי ההרגלים הטבעיים בכל אחד ואחת.



ריקודי עם קלים

יום ג' 10:00-9:15 ⌚ 🗓️ סטודיו תחתון

מורה: איריס ניפוסקי - מרקידה רבת ניסיון.

ריקודי עם קלילים, פשוטים ומהנים, ללא סיבובים ומורכבות. נתמקד בשמחה ובתנועה קלה, בסביבה תומכת ומעודדת. כל אחד יכול לרקוד - גם אם זו הפעם הראשונה!

ריקודי עם

יום ג' 11:30-10:15 ⌚ 🗓️ סטודיו עליון

מורה: איריס ניפוסקי - מרקידה רבת ניסיון.

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

התעמלות מחזקת עצם על כיסאות

יום ד' 9:40-9:00 ⌚ 🗓️ סטודיו עליון
יום ד' 10:25-9:45 ⌚ 🗓️ סטודיו עליון

מורה: נילי הלוי - מדריכה מוסמכת לחינוך גופני ופילאטיס.

פעילות גופנית המבוצעת בעמידה ובישיבה על כיסאות במטרה לחזק ולשפר את הגוף. במהלך השיעורים נחזק ונאריך שרירים, "נשמן" את המפרקים ונשפר את הגמישות הכללית. נקדיש תשומת לב רבה לשיפור שיווי המשקל, תוך שימוש במגוון אמצעי עזר כגון: כדורים, טבעות וגומיות, שיאפשרו לנו לתרגל בצורה חווייתית ומגוונת.



פעילות גופנית

יוגה כסאות

יום ב' 10:00-9:00 ⌚ 🗓️ סטודיו עליון

מורה: רד טל - מורה ליוגה בשיטת שיבנדה. מלמדת במסגרות שונות, מטפלת ביוגה-תרפיה ופסיכותרפיה רוחנית.

היוגה מיועדת לשיפור איכות חיינו ברמה הגופנית, הרגשית והמחשבתית. המפגש בין הגוף ליכולת האישית תורם לפיתוח ביטחון עצמי וגופני. תרגול היוגה מותאם אישית לפי גיל ויכולת, ונעשה בעיקר בישיבה על כיסאות וגם בעמידה. במהלך השיעור משולבות תנוחות, תרגילי נשימה והרפיה. שיעורי היוגה מתמקדים בהנחיה להקשיב לגוף ולתרגל על פי היכולת וההרגשה האישית של כל משתתף.

פיזיותרפיה קבוצתית - אימון כוח לבניית מסת שריר

יום ב' 11:45-10:45 ⌚ 🗓️ סטודיו עליון

מורה: יעל רון מיינץ - פיזיותרפיסטית מוסמכת עם ניסיון רב בתחום השיקום הניירולוגי והאורתופדי. עוסקת בפיזיותרפיה לרצפת האגן ובבריאות האישה במעגל החיים. מדריכת פילאטיס והליכה נורדית.

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' 11:45-11:00 ⌚ 🗓️ סטודיו תחתון

מורה: זהבה עבו - מדריכה לחינוך גופני ופילאטיס.

קבוצת פילאטיס לגברים בלבד. פילאטיס משפר את איזון הגוף והנפש, ותורם באופן משמעותי לשיפור איכות החיים. התרגול מעלה את הגמישות, מחזק את מרכז הגוף והעצמות, ומשפר את השליטה בתנועות. תרגול פילאטיס מסייע במניעת בריחת סידן, משפר את השליטה בתנועות יומיומיות ומפחית את הסיכון לנפילות.



הליכה נורדית במרובע - הליכה של עד 4.5 ק"מ

יום ב' 9:00-8:15 ⌚ 🗓️ סטודיו עליון

יום ד' 9:00-8:00 ⌚ 🗓️ סטודיו עליון

מורה: יעל רון מיינץ - פיזיותרפיסטית מוסמכת עם ניסיון רב בתחום השיקום הניירולוגי והאורתופדי. עוסקת בפיזיותרפיה לרצפת האגן ובבריאות האישה במעגל החיים. מדריכת פילאטיס והליכה נורדית.

בהליכה נורדית, בניגוד להליכה רגילה, מפעילים גם את השרירים באזור הזרועות והבטן התחתונה. בנוסף, בעזרת השימוש במקלות מופחת העומס על המפרקים. ההליכה הנורדית משפרת את האיזון ומחזקת את העצמות ואת שרירי הליבה. נהנה מפעילות אירובית, חיזוק שרירים וגמישות בשילוב קואורדינציה ושיווי משקל. מקלות יסופקו במקום.



טיולים ונופשונים



טיולים

טיולים יומיים בדרגות קושי שונות יתקיימו אחת לחודש.

פירוט הטיולים יפורסם בסמוך למועד היציאה לכל טיול.

תכנית הטיולים והנופשונים מתעדכנת מעת לעת בהתאם למצב הביטחוני ולמזג האוויר. עלות הטיול משתנה בהתאם למרחק הנסיעה, ההדרכה, הכניסות לאתרים ועוד. דרגת הקושי של כל טיול מפורסמת מראש, לפי התכנית והיעדים המתוכננים. הטיולים המתוכננים זמינים למעקב באופן קבוע באתר האינטרנט ובווטסאפ של גילאור במשרד גילאור ובאתרי האינטרנט של היישובים. להצטרפות לקבוצת הווטסאפ ולקבלת עדכונים ישירים על טיולים מתוכננים, ניתן לפנות למשרד גילאור או לשלוח הודעת ווטסאפ להדר ירון. למידע נוסף על נופשונים, ניתן לפנות למשרד גילאור.

היציאה לכל טיול או נופשון מותנית במינימום משתתפים.

טיולי שביל ישראל לא יתקיימו במהלך סמסטר אביב-קיץ. נחזור לטיולי שביל ישראל בשנת הלימודים הבאה.

פירוט המסלולים יתפרסם בתחילת עונת הטיולים.



נופשונים בארץ ובחו"ל

30.3 - 2.4.25 📅

יום המלח 📍

במלון הרברט סמואל ⓘ

14 - 21.5.25 📅

מונטנגרו 📍

טיול ברמת קושי בינונית ⓘ

פעילות גופנית



פילאטיס מזרן

11:30-10:45 📅 יום ד'

סטודיו עליון 📍

מורה: נילי הלוי - מדריכה מוסמכת לחינוך גופני ופילאטיס.

פילאטיס משפר את איזון הגוף והנפש, ותורם באופן משמעותי לשיפור איכות החיים. התרגול מעלה את הגמישות, מחזק את מרכז הגוף והעצמות ומשפר את השליטה בתנועות. תרגול פילאטיס מסייע במניעת בריחת סידן, שיפור השליטה בתנועות יומיומיות ומפחית את הסיכון לנפילות.



סדנת רצפת אגן לנשים

11:45-10:45 📅 יום ד'

סטודיו תחתון 📍

מורה: יעל רון מייניץ - פיזיותרפיסטית מוסמכת עם ניסיון רב בתחום השיקום הנורולוגי והאורתופדי. עוסקת בפיזיותרפיה לרצפת האגן ובבריאות האישה במעגל החיים. מדריכת פילאטיס והליכה נורדית.

רצפת האגן היא חלק חשוב וקרדינלי בגוף האישה, בעלת תפקודים רבים ומגוונים. היא תומכת באיברי האגן, משפיעה על היציבה, נשימה, ותנועה, ולוקחת חלק בתפקוד המיני, הריון ולידה. תפקוד לקוי של שרירי רצפת האגן יכול להופיע בכל שלב במעגל חיי האישה. בעיות אלו עשויות להתפתח במיוחד סביב הריון, לאחר לידה, בגיל המעבר, לאחר ניתוחים או בעקבות כאבי גב תחתון ירך ואגן. מתן תשומת לב מעמיקה והכוונה נכונה יכול לשפר באופן משמעותי את איכות החיים של כל אישה.



מחול לנשים

11:30-10:00 📅 יום ה' 📍 סטודיו עליון

מורה: רחלי ורדי גרנות - מורה בכירה למחול יצרתי ותיאטרון תנועה. בעלת תואר ראשון בהוראת תנועה ומחול, ותואר שני בשילוב אמנויות בהוראה. יוצרת בעלת ותק וניסיון.

שיעורי מחול ותנועה חופשית ויצירתית, המתאימים לנשים מתחילות ומתקדמות כאחד. אם יש בכך רצון ותשוקה לנוע, לרקוד ולהתחבר מחדש לגוף, לנשימה ולרגש, את מוזמנת להצטרף אלינו למפגשי מחול יצרתי והבעתי, בהם תוכלי להביע את עצמך בדרכים חדשות ומרעננות.

ריכוז הפעילויות

קורס	מפגשים	חודשים	שעות	יום	הרצאות וקורסים
2	25	אפריל - אוקטובר	10:15-9:00	א'	רואים עולם מרצים.ות מתחלפים.ות
2	25	אפריל - אוקטובר	13:30-12:15	א'	רואים עולם מרצים.ות מתחלפים.ות
2	25	אפריל - אוקטובר	12:00-10:45	א'	מוסיקה גיל נאור ונוגה ישרון
2	24	אפריל - אוקטובר	10:15-9:00	ב'	ארכיאולוגיה ד"ר שלי אן פלג
2	18	אפריל - אוגוסט	12:00-10:45	ב'	יהדות ארצות הברית עוז הרשור
0.5	4	ספטמבר	12:00-10:45	ב'	בריאות הגוף והנפש בראי המוח ד"ר רונית אשכנזי
1	7	מאי - יוני	14:00-12:30	ב'	אורח חיים בריא בגמלאות יאיר קרני
0.5	6	יולי - אוגוסט	14:00-12:30	ב'	שלווה נפשית ושמחת חיים ד"ר דינה אייזן
1	9	אפריל - יוני	10:15-9:00	ג'	היסטוריה בתקופת המדינה שבדרך טובי גולן
2	13	יולי - ספטמבר	10:15-9:00	ג'	קולנוע מרצים.ות מתחלפים.ות
2	21	אפריל - ספטמבר	12:00-10:45	ג'	הסטארט אפ של הטבע חוה שרגא
2	25	אפריל - אוקטובר	10:00-9:00	ד'	התעמלות למוח חנה קליין
0.5	4	מאי	10:15-9:00	ד'	הטלוויזיה הישראלית מימיה הראשונים עינב כץ קרואים
1	9	יוני - יולי	10:15-9:00	ד'	פרקים נבחרים בתולדות מדינת ישראל מנחם טילמן
1	8	אוגוסט - אוקטובר	10:15-9:00	ד'	שפת גוף ותקשורת בלתי מילולית אלון לאופמן
2	22	אפריל - אוקטובר	12:00-10:45	ד'	סוגיות במשפט עו"ד: אבי יונה, עידן אבהב, גילי שדר, גרי פאל
0.5	6	יוני - יולי	12:00-10:45	ה'	המוח האנושי שרון יפת
קורס	מפגשים	חודשים	שעות	יום	סדנאות וחוגי העשרה
1		אפריל - אוקטובר	10:15-9:00	ב'	אנגלית מתקדמים קרול גלעד
1		אפריל - אוקטובר	10:15-9:00	ב'	אנגלית גילה דיין
1	10	אפריל - יוני	10:00-9:00	ג'	האזנה מודרכת קרול גלעד
1		אפריל - אוקטובר	12:00-10:00	ג'	ברידג' ישראל לביא
1		אפריל - אוקטובר	12:00-10:45	ג'	תנ"ך צפורה רוטשילד
		יפורסמו בנפרד	יפורסמו בנפרד	ה'	קורסי אוריינות דיגיטלית ובינה מלאכותית עמותת תפוח
1	9	מאי - ספטמבר כל שבועיים	10:30-9:00	ה'	תזונה ואורח חיים בריא - למידה חווייתית בשטח ליאור זוסמן
1	10	מאי - אוקטובר כל שבועיים	10:30-9:00	ה'	הפרלמנט גברים מדברים הכל עוזי ליונברך

התנדבות

אנו מזמינות את חברי ותושבי המועצה לקחת חלק בפעילות התנדבותית מתוך תחושת שליחות ורצון אמיתי לתרום. ניתן להתנדב בתחומים שונים, בהתאם לתחומי העניין שלכם ורמת הזמינות, בשיתוף פעולה עם היחידה להתנדבות במועצה ועם גופי המועצה השונים. הזדמנויות התנדבות בגילאור:



- ✓ סיוע בהעברת פעילויות וסדנאות.
- ✓ אזור קשבת בקהילה תומכת - יצירת קשר טלפוני קבוע עם חברים בתחומי המועצה.
- ✓ סיוע לבודדים, כולל ביקורי בית.
- ✓ התנדבות בסדנת אמנות - נדרש ידע בתפירה.

✓ **"סיירת פעילים"** פרויקט רב-דורי משמעותי משותף לגילאור ובית היוצר של יצירת פרויקטים משותפים למען הקהילה לצד חשיבה ושיח משותף על צרכים מהשטח. קבוצה קבועה ומחויבת של ותיקים שתפעל לאורך כל השנה ותיפגש בבית היוצר (בקמפוס תיכון מגידו) פעם בשבוע, בימי שלישי בשעות 11:00-9:00. הקבוצה תעבוד במגוון הסדנאות שבמקום (נגריה, סדנת אומנות, בישול ועוד) לטובת הפרויקטים השונים.

נשמח להצטרפותכם לצוות המתנדבים הפעילים בגילאור ולפיתוח תחומי התנדבות חדשים ומגוונים.

לפניות בנוגע להתנדבות יש לפנות למנהלת המתנדבים בגילאור
ענת עדי רוזנברג ☎ 052-3864900 או ✉ gilor7@megido.org.il

לפניות בנושא התנדבות בתחומים שונים יש לפנות לרכזת היחידה להתנדבות במועצה
נטע ברנד ✉ revaha15@megido.org.il

טיפול פיזיותרפיה פרטיים

📅 בימים א', ב' ו-ד' ⌚ בשעות הבוקר והצהריים.

יעל רון מיינץ הפיזיותרפיסטית שלנו - פיזיותרפיסטית מוסמכת BPT בוגרת אוניברסיטת חיפה עם ניסיון בעבודות במרכזי שיקום, בין היתר בבית לוינשטיין ובמכוני פיזיותרפיה בקופת חולים כללית. עוסקת בשיקום ופיזיותרפיה לרצפת האגן.

🕒 עלות לטיפול של שעה 300 ₪ עלות לטיפול של חצי שעה 150 ₪
למבוטחי כללית מושלם הטיפול מוכר להחזר כספי בהתאם לכללי הקופה.

📞 לפרטים וקביעת טיפול יעל רון מיינץ 052-8390914.



יצירת קשר

צוות עמותת גילאור

שם ותפקיד	פרטי קשר
משרד גילאור	04-9598513 📞
יעל חכים מנכ"ל העמותה ומנהלת מרכז היום	gilor@megido.org.il ✉ 054-4546550 📞
רוית מור סמנכ"ל תוכן	gilor3@megido.org.il ✉ 052-8748174 📞
ענת עדי רוזנברג סמנכ"ל תפעול, ניהול התנדבות וגילאור בבית	gilor7@megido.org.il ✉ 052-3864900 📞
עינב אהרונסון יגב עו"ס גילאור	gilor4@megido.org.il ✉ 050-7525751 📞
אורנה שטראוס אמנית ומורה לאמנות	052-3990482 📞
הדר ירון קידום בריאות וניהול שותפויות, רכזת טיולים וקהילה תומכת	gilor2@megido.org.il ✉ 052-6449519 📞
חגית לוי מנהלת מטבח ומטפלת	050-9919616 📞
ענת ניסים אם בית ומטפלת	054-8106080 📞
צילה קאפמן כספים וגבייה	gilor8@megido.org.il ✉ 052-3864965 📞
יעל רון מיינץ פיזיותרפיסטית	gilor6@megido.org.il ✉ 052-8390914 📞
ברל שביט מנהלת פרויקט מניעת נפילות	gilor10@megido.org.il ✉ 050-5399375 📞

המחלקה לשירותים חברתיים מ"א מגידו

שם ותפקיד	פרטי קשר
זיוה פרי עו"ס מניעת התעללות בקשישים	revaha12@megido.org.il ✉ 04-9598492 📞
מירב שמחי עו"ס אזרחים ותיקים ורכזת צח"י	revaha5@megido.org.il ✉ 04-9598496 📞
נילי גליק מנהלת מועדון מופ"ת מדרך עוז	054-4516201 📞
חופית מועלם גואטה מנהלת מועדון מופ"ת אליקים	050-5611155 📞

חבריות הנהלת גילאור

מיכל קורץ רוזן, יו"ר העמותה | אברהם לוי, גזבר העמותה | חיים נגל, ועדת ביקורת | אבי גונן, ועדת ביקורת | מוריס הרמן, ועדת כוח אדם | חנן כהן, חבר הנהלה | ישראל בנסל, חבר הנהלה | יעל ברניר, חברת הנהלה | גאולה לנדר, חברת הנהלה | צביה גרין, חברת הנהלה | אבנר חית, חבר הנהלה

ריכוז הפעילויות

פעילות גופנית (לאורך הסמסטר)	יום	שעות	סטודיו
צ'י קונג אביגיל שגיא	א'	10:00-9:00	עליון
פילאטיס מזרן נילי הלוי	א'	9:45-9:00	תחתון
פיזיותרפיה קבוצתית שיווי משקל יעל רון מיינץ	א'	12:00-11:15 11:15-10:30	עליון
פילאטיס גברים זהבה עבו	א'	11:45-11:00	תחתון
הליכה נורדית במרובע יעל רון מיינץ	ב'	9:00-8:15	מרובע
יוגה כיסאות ורד טל	ב'	10:00-9:00	עליון
פיזיותרפיה קבוצתית אימון כוח יעל רון מיינץ	ב'	11:45-10:45	עליון
פלדנקרייז נגה מגן ז'ינו	ג'	9:45-9:00	עליון
ריקודי עם - קל איריס ניפוס	ג'	10:00-9:15	תחתון
ריקודי עם מתקדמים איריס ניפוס	ג'	11:30-10:15	עליון
הליכה נורדית במרובע יעל רון מיינץ	ד'	9:00-8:00	מרובע
התעמלות מחזקת עצם על כיסאות נילי הלוי	ד'	10:25-9:45 9:40-9:00	עליון
סדנת רצפת אגן לנשים יעל רון מיינץ	ד'	11:45-10:45	תחתון
פילאטיס מזרן נילי הלוי	ד'	11:30-10:45	עליון
פלדנקרייז כיסאות נגה מגן ז'ינו	ה'	9:45-9:00	עליון
מחול לנשים רחלי ורדי גרנות	ה'	11:30-10:00	עליון

חוגי מלאכה	יום	שעות
סדנת אמנות אורנה שטראוס	א', ב', ג', ד'	10:45 / 9:00
ציור ורישום רותי וינר	א'	12:00-9:00
פיזינג דרור חפר, רונית דיין וישובסקי	א'	12:00-9:00
קרמיקה אורית גינזבורג	ב', ג', ה'	12:00-9:00
פסיפס חיה עטר	ד'	11:30-9:00
מקרמה קרן אייזיק	ה'	11:00-9:00

גילור

העמותה לפיתוח שירותים
לאוכלוסייה המבוגרת במ"א מגידו

04-9598513

www.gil-or.net

