

לילדים
והורים



מועצה אזורית
עמק חפר
מקום שנותן מקום



השבוע במרכז הקהילתי

ביום חמישי 9.1.20 בשעה 17:00 במועדון בגבעת חיים איחוד

'המתנה של הצב' | גבריאל הדר מספר ושר

האריה כמעט ושאג, אך הצב הקטן בכלל לא היה מודאג – הוא ידע שהביא למלך החיות מתנה מהממת וגם לימד אותו שהסבלנות משתלמת. מחיר: 25 ₪

ביום ראשון 12.1.20 בשעה 17:00 בבית דני באחיטוב

'עיר העכברים' | תאטרון עלמא – בהשראת אגדת העם "החלילן מהמלין"

הצגת יחיד מפתיעה ומרגשת על קשר חברות מיוחד שנרקם בין ראש העיר של המלין וחלילן מסתורי. בעזרתו של החלילן לומדים ראש העיר והקהל הצעיר על כוחה של הבטחה, איך להודות בטעות וכיצד מבקשים סליחה. מחיר: 25 ₪

יום חמישי 16.1.20 בשעה 17:00 בבית העם בכפר ידידיה

שעת סיפור: 'הבית של יעל' | מעין לוין הלל

יעל חולמת על בית משלה, היא משתעשעת עם סל הכביסה ומפת השולחן בניסיון למצוא אחר הבית המושלם... מחיר: 25 ₪

חולמים תיאטרון
סדרת הצגות לילדים



הדייג ודג הזהב

תיאטרון אורנה פורת

שלישי | 21.1.20 | 17:00 | אולם תרבות עין החורש

לגילי 3 עד 9 | מחיר: 60 ₪ | לכרטיסים: 09-8973332

השבוע במרכז הקהילתי

פרשתם?

מרכז קשר והכוון / אפ 60+ מזמין אתכם לסדנת לתכנון וניהול "תקופת החיים החדשה" לשוחח ביחד, ללמוד מניסיונם של אחרים וניסיון המומחים!

**ימי חמישי, החל מ- 9.1.20 | בין השעות 09:00 עד 12:30
בחדר חוגים, מתנ"ס קדם (ליד הבריכה)**

אף פעם לא מאוחר לעצב מחדש את המחר. בסדנא נדבר על המעבר מעולם העבודה לשלב הגמלאות, האתגרים החדשים, הגשמה עצמית, ההיבט המשפחתי ועוד. הסדנא מתאימה לאנשים שנמצאים עד 5 שנים לאחר פרישתם.

הסדנא בת 8 מפגשים | מחיר: 50 ש"ח | מספר המקומות מוגבל

לפרטים והרשמה: מרכז קשר והכוון | 09-8981589 , 09-9740994 , 09-9557113

נא לא להשאיר הודעות במענה הקולי



סדרת הרצאות מחקריות - בואו להיות מעודכנים במחקרים החדשים

מפגש ראשון **9.1.20 בשעה 20:00 במועדון לחבר, קיבוץ מעברות**

מנחה: שרון מור דוקטורנטית בחוג לגרונטולוגיה, באוניברסיטת חיפה

לא טוב היות האדם לבדו?

המושג "סולנות" מייצג את החלק החיובי בבחירה "להיות עם עצמי" ומשלב אפשרויות לעיסוק משמעותי בזמן הנבחר. סולנות היא הזמן בו אדם בוחר להיות עם עצמו, בפעילות משמעותית ולהינות מכך. פעמים רבות אנו נוטים לחשוב שלהיות עם עצמך זהה ל"להיות לבד", אך אין זה בהכרח כך. סולנות ידועה יותר בגילאים הצעירים ופחות בגיל הזקנה. האם לגיטימי להיות בסולנות בגיל הזקנה? מה המשמעות של להיות סולני?

במפגש נעמוד על ההבדלים בין סולנות לבדידות, על יתרונות הסולנות, כיצד היא משתנה במהלך החיים, ותערך סקירה על המחקרים בנושא כיום. יהיה מקום לשיח על חווית הסולנות ושאלות.

הכניסה חופשית בהרשמה מראש: 09-9557113 , 09-9740994 , 09-8981589

מועדון ארוחת הבוקר במרכז הקהילתי חוף חפר

ימי שני | 10:00 ארוחת בוקר | 10:30 הרצאה

13.1.20 | אהבה בראי המשפט - מרצה: עו"ד עידן אבוהב

על סוגיות אהבה המגיעות לפתחו של בית המשפט

נדבר על סוגיות הקשורות לאהבה בתוך המשפחה ועל הדרך בה מתמודדים איתה

בתי המשפט בישראל. בין הנושאים: ידועים בציבור והמשמעות המשפטית הנובעת מהקשר

הרומנטי, הכתובה: מסמך טקסי ומרגש או חוזה מחייב ומסוכן? זכויות סבים וסבתות לקשר עם

הנכדים, ועוד.

מחיר מפגש: 40 ש"ח | כרטיסייה ל- 10 מפגשים: 300 ש"ח

השבוע במרכז הקהילתי

ביום שני 13.1.20 בשעה 20:00 במועדון בגבעת חיים איחוד

הקרנת הסרט: אליפלט - דוד שלי גיבור

עמי נפל במלחמת ששת הימים והותיר אחריו משפחה שבולה ואסופת מכתבים. 50 שנה לאחר מכן, נחשף שקד, יוצר הסרט ואחיינו של עמי, לסוד הקשור במותו. בין לבין ביקורים אצל סבתו, יוצא שקד לגלות את האמת על מיתוס, שקרים וסודות משפחתיים.

הסרט זכה בפרס הבימוי בפסטיבל ירושלים ובפרס סרט הביכורים הטוב ביותר מטעם פורום היוצרים הדוקומנטריים. בתום ההקרנה מפגש עם במאי הסרט שקד גורן. מחיר: 30 ₪



מעוף

משרד הכלכלה והתעשייה
הסוכנות לעסקים קטנים ובינוניים

איך העסק שלך נראה בדיגיטל?

מעוף בשיתוף כלכלית עמק חפר - עסקים ומרכז צעירים עמק חפר מזמינים:

ויז'ואל לעסקים

- ◀ סודות השימוש בתוכן ויזואלי ברשתות חברתיות
- ◀ אינסטגרם: בניית גלריה, שיטות חשיפה, שימוש ב"סטוריס"
- ◀ עריכת תמונות חוקי הצילום: זוויות, קומפוזיציה, התנסות ותרגול
- ◀ אנימציה וסרטוני סטופ מושן ככלי שיווקי: היכרות והכנת סרטונים בהילוך מהיר

הקורס בן 6 מפגשים | ימי שלישי | 14.1.20 | 10:00 - 13:45
"ירוק - מרכז יזמות" עמק חפר | 600 ₪ כולל מע"מ

לפרטים, הרשמה ומידע על נגישות: 072-2217940 | orr@2.maof.co.il



מועצה אזורית
עמק חפר
מקום שנותן מקום



השבוע במרכז הקהילתי

סדנת מיינדפולנס בהנחיית ג'ני יפה

זה הזמן לעצור, להתבונן ולהרגיע את הדפוסים האוטומטיים של חיינו ולתרגל מיינדפולנס. מיינדפולנס הינה שיטת תרגול שעוזרת לנו להעביר את תשומת הלב להוויה שאנו חווים כאן ועכשיו, תוך כדי העמקת הקשר עם הגוף, הקשב הפנימי.

הנושאים בהם תעסוק הסדנא:

עקרונות המיינדפולנס, מהי תשומת לב? מהי נוכחות? כיצד להשתמש בנשימה ככח משחרר נתרגל מיקוד ועיגון של תשומת הלב במה שיש חשיבה מדיטטיבית הכרת התודעה סדנא בת 8 מפגשים, לנוחיותכם שני מועדים:

החל מ- 14.1.20, בין השעות 17:30 - 19:00 במועדון לחבר, קיבוץ המעפיל
להרשמה: 050-4040058

החל מ- 19.1.20, בין השעות 09:30 - 11:00 בחדר השכלה במרכז הקהילתי בת חפר
להרשמה: 054-4899059, yossefan@hefer.org.il

מחיר: 200 ש"ח, לפרטים והרשמה יש לפנות למרכז קשר והכוון: 09-9740994, 09-9557113



מועצה אזורית עמק חפר | מרכז קהילתי חוף חפר | מרכז צעירים



רביעי בשניים

בוקר אהורים ותינוקות בחופשת אידה

ינואר 2020

ימי רביעי | 10:00 | 30 ש"ח | לב חופית

<p>29.1 ניצן סלואוו פזיטרפיסטית לשיקום רצפת האגן חילוק ושיקום הגוף לאחר אידה</p> 	<p>22.1 יעל אורן פזיטרפיסטית התפתחותית תינוקות וזכרים אידה</p> 	<p>15.1 נirit יפה גם אמהות צריכות לזווית התפתחותית</p>  <p>בג'ניבין</p>	<p>8.1 הדר טסה קסם האגז</p> 	<p>1.1 חן מנור כתבת אידה</p> 
--	--	--	--	--



להרשמה, הילה בר מאיר: hilam@hefer.org.il



לְעִבְדָהּ וּלְשִׁמְרָהּ

לימוד והשראה לקראת ט"ו בשבט בחוות הנוי

מרצה אורח:

ג'רמי בנשטיין ממייסדי מרכז 'השלי' לקיימות



רביעי, י"ח סבת, 15.1.20, בשעה 19:30, בחוות הנוי

כניסה: 20 ש"ח

לפרטים - שרית: 054-7847064, עדי: 054-9290060