

לילדים  
והורים



# השבוע במרכז הקהילתי



**ביום שלישי 7.1.20 בשעה 16:30 בגבעת חיים מאוחד**  
**'שנינו יחד תחת מטריה אחת ועוד שירי חורף'**  
שעת סיפור עם רוני בצק  
מחיר: 25 ₪

**יום שלישי 7.1.20 בשעה 17:00 במועדון קיבוץ העוגן**  
**שעת סיפור: 'דודי שמחה' | גבריאל הדר**  
קצת לא נעים לי להודות שדודי שמחה (שמחה הדוד) קצת מבולבל.  
טוב, למשל, לארוחת בוקר הוא מורח סנדוויץ' מסנדל בחמאה בסנדל! כזה הוא, דוד מבולבל.  
מחיר: 25 ₪

**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 ₪

חולמים תיאטרון  
סדרת הצגות לילדים



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

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

# השבוע במרכז הקהילתי

## קורס סמארטפון

ללמוד, ליישם ולהצליח! בקורס נלמד את הנושאים הבאים:  
התאמת הנייד לצרכים האישיים – בטיחות, הארכת חיי סוללה, תצוגה שימוש מתקדם עם אנשי קשר – חיפוש, עריכה שליחה (מציאת איש קשר במהלך שיחה) שרון מעורר, טיימר לתזכורות שימוש מתקדם במצלמה, צילום בווידאו ועריכה וואטסאפ – שימוש, יצירת קבוצה, שיתוף תמונות אפליקציה של זמני נסיעה באוטובוס ורכבת + אפליקציית ווייז – הגדרות מתקדמות אפליקציית יומן מתקדם | גיבוי מסמכים, מתכונים ותמונות בענן.  
**פתיחה: 2.1.20 | ימי שלישי | 17:30 – 19:00 מועדון חברים (ליד חד"א), קיבוץ המעפיל**  
יש להביא מבשיר טלפון נייד ומטען | מחיר הקורס: 200 ש"ח | 8 מפגשים בני שעה וחצי מספר המקומות מוגבל!  
להרשמה: | 09-9740994, 09-9557113 | [Gailie@hefer.org.il](mailto:Gailie@hefer.org.il) לא להשאיר הודעה



צילום: זדאיר אמן



## לא נורמאני

### נורמן עיסא במופע בידור

יום חמישי 2.1.20 בשעה 20:30 בבית העם ביד חנה

השחקן האהוב במבט קומי על חייו – מילדותו בוואדי ניסנס בחיפה ועד היום. רגעים פיקנטיים וסיפורים מפתיעים מאחורי הקלעים. הקטעים מלווים בקטעי שירה ומוזיקה חיה.

כתיבה: נורמן עיסא

פזמונים: יוני להב

לחנים ופסנתר: יוסי בן-בון

כלי הקשה: מיכל רהט

מחיר: 50 ₪ | כרטיסים באתר המועצה [www.hefer.org.il](http://www.hefer.org.il)

# השבוע במרכז הקהילתי

**ביום שבת, 4.1.20 בשעה 11:00 במועדון בגבעת חיים איחוד**

## בוקר שבת קלאסי

"מהקלאסי לקלאסיקה" מסע מוסיקלי מוסבר בין ארצות שונות באירופה על ציר הזמן בנגינת שלישיית מנדולינות, סטודנטים באקדמיה למוסיקה בירושלים. המסע יחל באיטליה וימשיך דרך צרפת וספרד אל אנגליה ונקנח בחזרה אלינו לישראל. נדבר ונשמע את ההבדלים בין התרבויות והמוסיקה בארצות השונות ובמאות השנות. מבוקריני ועד ללהקת Queen. כל הקטעים עובדו במיוחד עבור הרכב זה. רואי דיין - מנדולינה | עדי טנא - מנדולינה | דור עמראן - מנדוצ'לו ועיבודים מחיר: 30 ₪

## מרכז קשר והכוון מזמין אתכם לסדנת "בריאות בגמלאות"

**ימי ראשון החל מ 5.1.20 - , בין השעות 09:00 עד 10:30**

**במרכז הקהילתי האזורי - כיתת מתמידים (ליד רופין)**



בסדנא נעסוק בחשיבות אכילת אבות המזון, הסיבים התזונתיים, הויטמינים והמינרלים. הקשר בין נטילת תרופות למועדי האכילה ולמועדי הפעילות הגופנית שאנו מבצעים.

מהו דופק מטרה ואיזו פעילות גופנית יעילה ובטוחה תתאים לי. גורמי הסיכון למחלות לב וכלי דם, סוכרת, יתר לחץ-דם וכולסטרול. קנייה נבונה לאכילה - בישול בריא.

"פינת המושמצים" - יאיר שובר מיתוסים על מזונות כיצד שורדים את החופשות והחגים. המרצה: יאיר קרני תזונאי, ספורטאי ומאמן לאורח חיים בריא 15 מפגשים בעלות 250 ₪

מרכז קשר והכוון כאן בשבילכם, להרשמה: 09-9557113 , 09-9740994 , 09-8981589

## מכון אבשלום

**ביום ראשון 5.1.20 בשעה 18:00 בבית העם בהדר עם**

הרצאה מס' 3: "מסע הצלב הראשון מרצה: דר' ענת פלד | מחיר: 90 ₪

**ביום רביעי 8.1.20 בשעה 07:00 יציאה ממתחם אלונית משמר השרון**

סיור מס' 2: "נצרת בתקופת החגים" מדריך: יותם יעקובסון

מחיר סיור בודד: 220 ₪

ניתן עדיין להרשם לקורסים המלאים!

לנרשמים לקורס מלא: לבני זוג 5% הנחה | לקורס שני 5% הנחה | אין החזרים בגין אי הגעה לפעילות | תידרש תוספת תשלום בגין הקמפוס עבור לינה, מנהלה וכלכלה לפרטים נוספים: אושרית מסורי | 09-8981565 | oshritm@hefer.org.il  
הרשמה אינטרנטית באתר המועצה האזורית עמק חפר www.hefer.org.il



# השבוע במרכז הקהילתי

## מועדון ארוחת הבוקר במרכז הקהילתי חוף חפר

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

6.1.20 | מיינדפולנס - מודעות הנובעת מתוך הפניית קשב למתרחש ברגע הנוכחי  
מנחה: ענת שפיר, מטפלת רגשית ויעצת מוסמכת בקניסיולוגיה/מוח אחד, מטמיעה במערכת החינוך כלים ייחודים לאיזון גוף/נפש ובעלת המרכז לטיפול במתחים רגשיים.  
מחיר מפגש: 40 ש"ח | ברטיסייה ל-10 מפגשים: 300 ש"ח

## מועדון טרום בכורה - רואים לפני כולם!

### יום שלישי 7.1.20 אחת לחודש באולם עין החורש,

>> 9:00 התכנסות, קפה ומאפה >> 9:15 הרצאה: "נוסטלגיה צרפתית נוקבת" הרצאתו של פרופ' דניס שרביט - מומחה לענייני צרפת, מרצה בכיר במחלקה לסוציולוגיה, מדע המדינה ותקשורת באוניברסיטה הפתוחה  
>> 9:45 הקרנת הסרט "התקופה היפה בחיי" | "LA BELLE ÉPOQUE" מפגש חד פעמי 60 ש"ח (ע"ב מקום פנוי, ללא הסעה) 09-8981634



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



# ינואר 2020

## רביעי בשניים בוקר אהורים ותינוקות בחופשת לידה

ימי רביעי | 10:00 | 30 ש"ח | לב חופית

29.1  
ניצן סלומון  
פזיטרפיסטית  
לשיקום רכבת האזן  
חילוק ושיקום  
הגוף לאחר לידה



22.1  
יעל אורן  
פזיטרפיסטית  
התפתחותית  
תינוקות וזכרים לידה



15.1  
נורית יפה  
גא אימהות צריכות  
ליווי התפתחותי



8.1  
הדר טסה  
קסם האיגז



1.1  
חן אנוך  
כתבות מלידה



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

