



# תרבות ילדים



10.3.16 17:00 במכמורת הצגה 'שרים משוררים-שירי חיות לילדים'  
 12.3.16 12:00 בבת חפר יריד תחפושות  
 15.3.16 19:00 בבת חפר הסרט 'תעביר את זה הלאה'  
 16.3.16 17:00 במעברות ש. סיפור עם יצירה 'מגילת אסתר'



ההרשמה לצהרוני המרכז הקהילתי נפתחה!



הרשמה אינטרנטית באתר המועצה [www.hefer.org.il](http://www.hefer.org.il)



מועצה אזורית עמק חפר

א' באדר ב' תשע"ו

יום שישי 11.3.16

צעדת עמק חפר 2016



בסימן פריחת ההדרים

חניה וזינוק מצפון לכביש 581 (עפ"י הכוונה)

זינוק 07:00-09:00



**ביום רביעי 9.3.16 בשעה 20:00 במרכז הקהילתי חוף חפר**

**מרק בחברותא**

**אהוד יתום - בכיר לשעבר בשרות הביטחון הכללי**

הפעם - המאבק בסרור ב"מנהרת הזמן" בנקודת מבטה של קהיליית המודיעין הישראלית. ליצד מתמודדים עם סוגיית "הסרור המודרני", יתום יפתח בפנינו צוהר לקהילת המודיעין ופעולותיה מסיירת מסכיל ועד לשרות הביטחון הכללי, וידבר על דרך התמודדות עם הסרור אז והיום. מחיר: 30 ש"ח

**ביום חמישי 10.3.16 בשעה 20:30 במועדון בגן יאשיה**

**מופע "ארץ צוחקת יושביה" | קובי מרקוביץ**

מסע על כני החברה הישראלית באמצעות הומור | מחיר: 20 ₪



**ביום ראשון 13.3.16 בשעה 19:30**

**במועדון בנגבעת חיים איחוד**

**מפגש עם הסופר עמוס עוז**

**על ספרו "הבשורה על פי יהודה"**

מחיר 30 ₪

**ביום שלישי 15.3.16 בשעה 10:00 במרכז הקהילתי חוף חפר.**

**הרצאה על כאב כרוני עם ד"ר נצח גורן פסיכולוג רפואי קוגניטיבי-התנהגותי**

מרפאת כאב, איכילוב, היחידה להפרעות חרדה, איכילוב ומכון CBT לטיפול בהפרעות חרדה וכאב כרוני.

התמודדות עם כאב כרוני - מחקרים מצביעים על כמות משמעותית מאד של אנשים הסובלים מכאב כרוני. לדוגמא, בארה"ב 25 עד 30 אחוזים מהאוכלוסיה סובלים מכאב כרוני. בנוסף, לכאב הכרוני השפעות רבות על חייהם של 'הכואבים': איבוד מקורות הכנסה, ירידה באיכות השינה, בדידות חברתית, הפחתת רמת הפעילות, דיכאון וחרדות הם רק חלק מאותן השפעות. במהלך ההרצאה, ד"ר גורן ידבר בהרחבה על נושאים אלו, ועל טכניקות מעשיות בנוגע להתמודדות יעילה עם כאב כרוני.

הכניסה חופשית



# אירועי יום האישה



ביום חמישי 10.3.16 בשעה 20:00 בבית התרבות בית יצחק

## ערב נשים:

### "נשים את השגרה בצד - חלונות ליצרות"

בתוכנית: מפגש נשים 'על קפה' והרצאה - נשות השלוחה שהינן בעלות עסקים, נותנות שירות, יצרות תצבנה את תחומי עיסוקן

### הרצאה: "ממטבחה של סופרת" - נאוה מקמל - עתיר



ביקור מצחיק- מרגש במטבחה של מי שמבשלת סיפורים והצגות לקהל סועדים מבוגר אבל מכינה גם ארוחות ילדים. זו הצצה אל חומרי הגלם שאפשר ללוש מהם סיפור, אל הסיפורים בהם מתבשלים הרעיונות, אל התבלינים, אל האנשים שכבשה המבשלת במטבחיה אחרי סיפורים ששמעה מזמן ואל אלה שנתנו לה רשות להיכנס אל עולמם ולכתוב אותם. זהו מסע טעימות מסיפורים, ומסיפורים שמאחורי הסיפורים. מחיר: 20 ₪ מומלץ להירשם מראש

המעוניינות להציג, יש להתקשר לתחיה ברקו מהמרכז הקהילתי 052-2902303 ולאשרת גורן 050-4033442

## ביום רביעי 16.3.16 בשעה 20:30 באולם עין התורש הפגש אחת יחיד ומיוחד ליש בו הכול!

במקום, סרות ואורחות כל בוא.

# נשים



### מפגש נשי חד פעמי

בהשתתפות:

אורנה דץ

ליהיא לפיד

דינה אור

דורין אטיאס

רותי נבון

מפגש מקורי וחד פעמי עם אושיות תרבות נשיות שלכל אחת סיפור חיים מיוחד, שונה ומעניין. מפגש בו מתקיימים שיחות מהעולם הנשי, קטעי סטנד אפ, שירים יפים והמון בידור.

מחיר: בהזמנה מוקדמת 80 ₪, ביום המופע 100 ש"ח

להזמנת כרטיסים: תחיה ברקו 09-8973329 | 052-2902303

# אירועי יום האישה



מועצה אזורית עמק חפר | מרכז קהילתי אזורי



## מסע צוותי ניסופם מלכת העמק ואחריו!

מלכת העמק סוכרת עלור

30 במרץ עד 1 באפריל  
רביעי-שישי  
ברמת הגולן

פרטים והרשמה באתר המועצה  
[www.hefer.org.il](http://www.hefer.org.il)

מסע מלכת העמק 10 יוצא לדרך!

נשות עמק חפר, מוזמנות לצאת מהשגרה, במסע ג'יפים חוויתי  
ברמת הגולן. 1.4-30.3!

ההרשמה מסתיימת ביום ראשון 16.3.13.

לרישום היכנסו לאתר המועצה [www.hefer.org.il](http://www.hefer.org.il)

לפרטים נוספים צרו קשר 09-8973320.



מחיר:

550 ש"ח למשתתפת

400 ש"ח לנהגת

דימי ביטול: ביטול אחר 10.3.16 יגויב בסך 50% מסך ההשאלה

ביטול אחר 23.3.16 - אין הגזר כ"ל.





# בקרוב במרכז הקהילתי



במוצאי שבת 26.3.2016 בשעה 20:00

בבית העם בכפר מונאש

## מופע האשליות של חזי דין

### כל מה שבלתי אפשרי



חזי דין אמן האשליות וקוסם האקסטרים, מגיע למופע במה אינטימי. רק אתם והוא, מינימום אביזרים ואשליות שישאירו אתכם פעורי פה.

אתם מוזמנים לעבור חוויה מדהימה ולצפות במופע המחבר בין קטעי אשליה ויכולות לא מוסברות. תתכוננו לראות את כל מה שלא יכול להיות, לא הגיוני ושיגרום לכם בסוף לשאול איך הוא עשה את זה? מופע בידור מתוחכם, מדהים ושנון, בשיתוף הקהל.

לנוער שפלת חפר) עולותיים, בר-חן, כפר מונאש, בית הלוי(.  
כרטיסים אצל מדריכי הנוער ביישובים  
מחיר: 50 ₪ במכירה מוקדמת  
70 ₪ בערב המופע (על בסיס פנוי)  
פרטים נוספים במשרדי המרכז הקהילתי 09-8981632

## ערב עם שרה אנג'ל

חמישי 31/3/2016, שעה 20:30 - מכמורת



שרה אנג'ל בהרצאה מרתקת המתעדת את סיפור חייה - סיפור נפילתה ועלייתה, בהרצאה נותנת אנג'ל תיאור מדויק של עולם הפשע הישראלי, צמרת העולם התחתון ועל החיים בבית הסוהר לנשים "נווה תרצה".  
כיום שרה אנג'ל הינה מרצה מצליחה ומבוקשת ביותר במסגרות שונות ומגוונות.  
וכמו כן נחשבת לסופרת מצליחה ומוערכת אחריי שכתבה את רב המכר הראשון שלה המתאר את סיפור חייה "מלאך או שטן" ושלל ספרים נוספים שהפכו אף הם להצלחה גדולה כגון: "נקמה", "בחורים טובים", שנת החתול" ועוד...  
באולם במכמורת- מחיר-50 ₪



## "שרשרת קבלה ונתינה"

הזמנה לערב השקה של בנק הזמן עמק חפר  
שיתקיים בתאריך 28.03.2016  
בשעה 19:30 בערב  
במכללה האקדמית רופין-אולם "הרימון" 2

בנק הזמן - רשת חברתית המאפשרת לכם לתרום לאחרים  
בתחום בו אתם טובים ולקבל בתמורה משהו שאתם צריכים.

### מה בערב?

היכרות עם חזון הכלכלה האלטרנטיבית ליצירת שפע אישי, חברתי-כלכלי, שבנק הזמן עמק חפר הוא חלק ממנה.  
הערב נבנה עם עמיתי בנק הזמן - מארגון ועיצוב, אפיה ובישול, שירה ונגינה.  
זו הזדמנות לשיתוף בעשייה והעלאת רעיונות נוספים לשיתופי פעולה. מוזמנים - לשמוע, לשאול, להציע ולהצטרף.

לפרטים נוספים:

שלומית בן-יון: 050-5721269

או בדוא"ל: [savtashlomit76@gmail.com](mailto:savtashlomit76@gmail.com)

<https://group.market/kaveeh/marketMain>

אגודת הסטודנטים  
מכללת רופין

במסגרת  
התמיכה  
מרופין לקריירה

הכוורת