



מועצה אזורית עמק חפר
מרכז קהילתי אזורי
על שם מוריס וברסה גינס

מועצה אזורית
עמק חפר
מקום שנותן מקום



ט"ו בשבט עתה -
נטע, ילדי, נטע!
אלי ארצי קוראת:
קח נא ילדי האת,
ובכל אשר שממה
חפר באת גומה!

משה דפנא

מרכז קהילתי עמק חפר

ינואר 2019

טבת-שבט תשע"ט

המרכז הקהילתי האזורי עמק חפר

מזכירות המרכז הקהילתי מרכז קהילתי עמק חפר

מנהלת המרכז הקהילתי האזורי: יעל פלד

09-8973320 | 09-8981635 | 09-8981628 | ליד מדרשת רופין 4025000 | פקס: 09-8948929

שלוחת צפון חפר

כ. הראיה | אלישיב | גאולי תימן | אמץ | גן יאשיה | אחיטוב | המעפיל | גחיא | גח'ם | עין החורש | כ. חגלה | חרב לאת | חיבת ציון | בתן

מנהלת השלוחה: עדית אזוגי | 052-3222879 | 09-8973332 | adita@hefer.org.il

רכוזת תרבות: מירב קריב meravn@hefer.org.il

רכוזת החוגים: גלית מגן 050-7766693 | galitm@hefer.org.il

רכוזת צהרונים וקייטנות: שרון אפודי 053-7788148 | 09-8981589 | kids@hefer.org.il

שלוחת מרכז חפר

משמר השרון | העוגן | מעברות | כפר חיים | כפר יידיה | הדר עם | בית יצחק | קדמה

מנהלת השלוחה: הדס שוורץ | 09-8973329 | 050-5257284 | hadas.s@hefer.org.il

רכוזת החוגים: קרן מרדמוני | 052-6250512 | kerenm@hefer.org.il

שלוחת שפלת חפר

בורגתה | תניאל | עולש | בארותיים | כפר מונאש | בית הלוי

מנהלת השלוחה: מאיה חסיד | 09-8801120 | mayah@hefer.org.il

רכוזת תרבות: טלי רפאל | 09-9557113 | talir@hefer.org.il

רכוזת החוגים: שלומית בן כליפא | 09-9740994 | פקס 09-7437130 | shlomit.bk@gmail.com

רכוזת צהרונים ומזכירות: מורן קרפל | 09-9747230 | morank@hefer.org.il

שלוחת ים חפר

אביחיל | שושנת העמקים | תבצלת השרון | צוקי ים

מנהלת השלוחה: אושרית מסורי | 09-8981565 | oshritm@hefer.org.il

שלוחת בת חפר

בת חפר | יד תנה חומש

מנהל השלוחה: שני שם טוב | 09-8781090 | shanis@bathefer.net

רכוזת תרבות: נרה עניו | 09-8781090 | rakezetarbut@bathefer.net

רכוזת חוגים וצהרונים: יהודית שטרית | 09-8781090 | hugim@bathefer.net

שלוחת חוף חפר

מכמורת | חופית | כ. ויתקין | בית ינאי | נעורים | בית חרות | גבעת שפירא | בת חן | ביתן אהרון

מנהל השלוחה: גיא גולן 09-8664306 | 09-8665187 | info@hhcc.co.il

רכוזת תרבות וחוגים: עדי אופיר | 09-8665187 | adi@hhcc.co.il

רכוזת חוגים: הרמינה אטלס | 09-8665187 | hermin@hhcc.co.il

רכוזת צהרונים: עליזה אוחיון | 09-8665187 | aliza@hhcc.co.il

המרכז הקהילתי האזורי עמק חפר

מחלקת נוער

מנהל המחלקה: עומרי בארי | 09-8981629 | omrib@hefer.org.il
רכז גיל תיכון ומפעלים: עופר חיים | 09-8981557 | oahaim@gmail.com
רכזת נוער בסיכון: צליל דינאי לוי | 09-8981557 | tslil.noar@gmail.com
רכז הדרכה: עידו מהל | 09-8981557 | idomell@gmail.com
רכזת השומר הצעיר וצרכים מיוחדים: לילך-שני מרדכי | 09-8981557 | lilachm@hefer.org.il
רכז הדרכה בני המושבים: אור פישר | 09-8981557 | orf@hefer.org.il

מרכז צעירים

רכזת מרכז צעירים: הילה בר מאיר | 09-8981561 | hilam@hefer.org.il
רכזת חיילים משוחררים: ניצן ארוזאס | 09-8981561 | nitsana@hefer.org.il

מחלקת ותיקים

מנהלת המחלקה: יונה טרגובניק | 09-8981634 | yonat@hefer.org.il
רכזת המחלקה: רלי גולדנברג | relig@hefer.org.il
מזכירת המחלקה: סיגל כספי | 09-8973321 | sigalc@hefer.org.il

זית זית עמק חפר

עדי נחשון | 054-9290060 | 09-8981566 | adizajit@gmail.com
עליה גורן-כץ | 09-8973331 | alitzajit@gmail.com

מניעת התנהגויות סיכון ובטיחות בדרכים

עיריית שגב: 09-8981636 | irits@hefer.org.il

מרכז קשר והכוון לאזרח הותיק

מנהלת המרכז: תמי סלוצקי | 09-8973322 | 09-8981632 | 050-5351606 | tamis@hefer.org.il
רכזת שלוחת צפון חפר: אסתי באומל | estib@hefer.org.il
רכזת חוף חפר: גיילי שטגר | Gailie@hefer.org.il
רכזת בח חפר ושפלת חפר: יוספה לינוי | yossefan@hefer.org.il
רכזת ים חפר ומרכז חפר: נעמי נצר לוינשטיין | neomin@hefer.org.il

משאבי אנוש

ניקול אהרונוביץ' | 09-8981630 | nicole.a@hefer.org.il
מירב גלפרין | 09-8981630 | meiravga@hefer.org.il

הנהח"ש

מירה ברנקלר | 09-8973328 | mirab@hefer.org.il

תושבות ותושבים יקרים!

החורף הגיע, גשמי ברכה ירדו על העמק המזריק שלנו, ונקווה שימשיכו עוד ועוד! לקראת סיום השנה האזרחית נערכו אירועי "בתים מדליקים", שבמסגרתם גילינו שוב את רוח ההתנדבות והקהילתיות הנהדרת בעמק. שנת 2019 נפתחת עם הרבה הומור משובח, בשני מופעי סטנאד-אפ נשיים מצליחים (אחד מהם של בת עמק חפר!). לצדם מחכה לנו תוכנית גדושה ואיכותית עם אירועים, הופעות וסדנאות לכל הגילים. כמו כן, מזמינים אתכם לחגוג את ט"ו בשבט בפעילויות הקהילתיות השונות ובסדר ט"ו בשבט המסורתי.

מאחלת לכן ולכם ט"ו בשבט שמח!

ראשת המועצה, ד"ר גלית שאול



תוכן העניינים

עמ' 2 - 3	המרכז הקהילתי: שלוחות ומחלקות
עמ' 5	ארועי ילדים
עמ' 11	ארועי נוער
עמ' 12	ארועי צעירים
עמ' 15	ארועי מבוגרים
עמ' 33	ארועי ותיקים
עמודי אמצע	תוכנית ארועים מרוכזת לתלישה

מנהלת המרכז הקהילתי: יעל פלד

עריכה: דפנה יבנאי-פרטוש | עיצוב: לאה מרמורשטיין-ירחי © אמנות גרפית | פרסום מודעות: 09-8973320 |
בשער: היצוטט מתוך אתר זמרשת - פרויקט חירום להצלת הזמר העברי המוקדם | dafna@hefer.org.il

ביום שלישי 1.1.19 בשעה 17:00 בבית העם בכפר הרא"ה

נעלי הקסם של יאיר | תאטרון השעה

מופע מחול מוסיקלי המספר את סיפורו של יאיר, המקבל מסבו נעליים קסומות ונחשף לקסמו של הריקוד האירי. יאיר הביישן לומד בעזרת נעלי הקסם כיצד להתגבר על ביישנותו ופחדיו ולהאמין בעצמו ובכישוריו.

מגיל 3 ומעלה | מחיר: 25 ₪



ביום חמישי 3.1.19 בשעה 17:00 במועדון בגן יאשיה

זה שלי | תאטרון השעה

על פי רב המכר של הסופר רן כהן אהרונוב

אביב אוהב מאוד לגלות ולחקור, אין לו הרבה חברים ולכן מטייל לבדו.

יום אחד הוא מוצא כדור מסתורי ומחליט לצאת למשימת בילוש בכדי לגלות למי שייך הכדור? מצויד בזכוכית מגדלת ותיק בלשים, יוצא למסע מרתק, בו הוא עובר הרפתקאות ומכיר דמויות מהאגדות, שמגלים לו כמה דברים על עצמו ועל החיים.

האם יצליח למצוא למי שייך הכדור? האם יגלה עוד דברים מעניינים בדרך?

מגיל 3 ומעלה | מחיר: 25 ₪



ביום שני 7.1.19 בשעה 17:00 במועדון בגבעת חיים איחוד

ספר הג'ונגל - אגדה הודית | ליאורה שוקרון ואיליאל מטיאש

הרפתקאותיו של הילד מוגלי, הגדל אצל משפחת זאבים, בג'ונגל של הודו.

כששירחאן הנמר דורש מהזאבים לגרש את מוגלי, משכנע בגירה הפנתר את

מוגלי לצאת איחוד למסע אל כפר בני האדם. בדרך פוגש מוגלי את באלו הדוב, את קא הנחשית וגם צמד קופים. האם יצליח להגיע לכפר בני האדם?

מגיל 4 ומעלה | מחיר: 25 ₪

ביום שני 14.1.19 בשעה 17:00 במועדון בחרב לאת

הקוסם מארץ עוץ | אורנן ברייך תיאטרוני

סופה מעיפה את ביתה של דורותי לארץ עוץ המסתורית שם היא פוגשת חברים טובים,

אשר אליה מצטרפים למסע הרפתקני של משאלות לב.

מגיל 3 ומעלה | מחיר: 25 ש"ח



ביום חמישי 17.1.19 בשעה 17:00 בבית העם בכפר חגלה

טיול לילי | תאטרון הקרון

כמו הרבה ילדים 'קטנה' פוחדת מהחושך, היא מתקשה להירדם ודורשת: "אבא, תישאר איתי עד הבוקר, טוב?". כשהיא סוף סוף נרדמת, אבא יוצא, ולחרר מגיע אורח מפתיע, אתו היא יוצאת להרפתקה - בים וביער, מעל פני האדמה ומתחתיה... במהלך הטיול, על במה פלאית, מתיידדת 'קטנה' עם החושך וכבר לא פוחדת ממנו בכלל. הצגת ילדים משעשעת, על חלומות, פחדים וחיות אחרות. זוכת פרס השחקנית הטובה ביותר בפסטיבל תאטרון הבובות בסרביה.

מגיל 3 ומעלה | מחיר: 25 ₪



ביום חמישי 24.1.19 בשעה 17:00 בבית התרבות בבחן

האריה והעכבר | תאטרון השעה

יום הולדתו של אריק האריה מלך היער הגיע. אריק כועס כל הזמן, הוא אינו מרוצה מהמתנות כלל וכלל. שואג שאגות על כל החיות ומספר על כולן בדיחות מעליבות. על אף שחבריו הקרובים מנסים לעזור לו ולהזהיר אותו מפני ציידים, אריק מזלזל ואומר: "זאת בדיחה, אינני זקוק לשום עזרה, אני הכי חזק וגדול, אני הכל יכול!" אריק ילמד בדרך הקשה כיצד נכון לנהוג בחבריו ויפתע לגלות כי העזרה יכולה לבוא בצורות שונות, לאו דווקא בכוח אלא במוח.

מגיל 3 ומעלה | מחיר: 25 ₪



ביום רביעי 30.1.19 בשעה 17:00 בבית העם באמץ

גבריאל הדר מספר ושר

איתמר מטייל על הקירות | עפ"י דוד גרוסמן

אף אחד לא יודע, אבל - איתמר יכול ללכת על קירות. ולא רק ללכת על קירות - אלא גם להיכנס לתמונות ולחנות חוויות מרתקות. סיפור מקסים על טוב לב, על דמיון ועל עולם קסום.

מגיל 3 ומעלה | מחיר: 25 ₪

ילדים



ארבע עונות
אירוע חורף למשפחות!
פרטים בקרוב!

19.2.19
SAVE THE DATE



מרכז חפר 09-8973329

יום שלישי 1.1.19 בשעה 17:00 במועדון קיבוץ העוגן
שעת סיפור: "שנינו יחד תחת מטריה אחת"

עם: רוני גילת (רוני בצק)

המטרייה מצטיירת לנו בשיירים ובסיפורים כאביזר חברותי וזמין לצעידה משותפת, נשיר וניצור בנושא.

מחיר: 25 ₪



יום שני 7.1.19 בשעה 17:00 בבית העם בכפר ידדיה
שעת סיפור: "הברוואן המכוער" | תיאטרון השעה הישראלי

"אפרוח שלי, בשבילי אתה יפה בדיוק כמו כולם.
אולי אתה קצת שונה אבל, אם כולנו היינו דומים,
החיים היו ממש משעממים."

מחיר: 25 ₪

יום חמישי 17.1.19 בשעה 17:00 בבית העם בהדר עם

שעת סיפור: "אבא עושה בושות" | גבריאל הדר

פעם אחת היה ילד ששמו אפרים. היתה לו אמא כתבת חדשות, אפרים חשב שהיא משהו מיוחד והיה לו אבא - שרק המציא סיפורים ותמיד עשה לאפרים בושות.
סיפור על שונות ומיוחדות, על תסכול, על קבלה ועל גאווה אמיתית.

מחיר: 25 ₪



ילדים

כשיצירה פוגשת משפחה

סדנת ינשופים עם ליאת פולג סטרשנוב, זמן איכות יצירתי למבוגר וילד
בשעה הראשונה ניצור את הינשופים מחימר ובשעה השנייה נצבע ונקשט, כל משתתף יוצר את הינשוף המיוחד שלו.



יום ראשון 27.1.19 בשעה 17:00 במרכזון קיבוץ העוגן

מחיר לזוג משתתפים: 160 ש"ח | מחיר לילד נוסף: 60 ש"ח

פרטים נוספים והרשמה: קרן 052-6250512

יום שני 28.1.19 בשעה 17:00 במועדון משמר השרון

הצגת בובות חדשה: "הכל מבראשית" | מאיה ציון מבית תאטרון פעם מזמן לפני אלפי שנים, בזמן שהעולם נברא, השמש והלבנה נפגשו בפעם הראשונה. זה מתחיל בידידות מופלאה אך כשמסתבר להם ששניהם נוצרו כדי למלא את אותו התפקיד, מתחילה ביניהם קצת עוינות, מדוע צריך שניים לאותו התפקיד בדיוק?



מחיר: 25 ש"ח

שפלת חפר 09-9557113

יום רביעי 2.1.19 בשעה 17:00 בספריית בורגתה

שעת סיפור: 'המתנה של הצב' | גבריאל הדר

לגילאי: 3 עד 6 | מחיר: 20 ש"ח

יום שלישי 8.1.19 בשעה 17:15 בספריית כפר מונאש

שעת סיפור: 'שישה בשקיק' | מעיין הלל לוין

לגילאי: 3 עד 6 | מחיר: 20 ש"ח

יום חמישי 17.1.19 בשעה 17:00 בספריית חניאל

שעת סיפור: 'סבתא מינה מבנימינה' | נוגה ניר פוגל

לגילאי: 3 עד 6 | מחיר: 20 ש"ח

יום רביעי 23.1.19 בשעה 16:30 בספריית עולותיים

שעת סיפור: 'הגמד הגמדן והקוסם תותן' | דליה סגל

לגילאי: 3 עד 6 | מחיר: 20 ש"ח

יום חמישי 31.1.19 בשעה 17:00 בבית העם בית הלוי

הצגת ילדים: 'מי חמוד של אבא' | תיאטרון צליל

מחיר: 25 ש"ח לילד מגיל שנתיים.

ילדים



בראבו שפלת חפר 4 יוצא לדרכו!

מופע כישרונות צעירים לכיתות א'-ו'

האודישנים יתקיימו:

ביום שני 14.1.19 בין השעות: 17:00 - 19:00 בבית העם בכפר מונאש

ביום רביעי 16.1.19 בין השעות: 17:00 - 19:00 בחדר חוגים, קדם

הרשמה לאודישנים במייל: morank@hefer.org

מופע הכישרונות יתקיים ביום חמישי 28.2.19

המופע לא תחרותי | במהלך החודשים ינואר ופברואר תתקיים אחת לשבוע חזרה למופיעים.

פרטים נוספים אצל סיגל סמברג: 052-6936363



ארועי ט"ו בשבט

יום שלישי 15.1.19 בשעה 17:30 בחניאל

חוגגים ט"ו בשבט עם "צלילי הפלא"

פעילות יצירה בה ניצור מגוון כלי נגינה מחומרים בשימוש חוזר. בשיא האירוע -

מופע מוסיקלי סוחף לט"ו בשבט מכלים מהעולם בכלי הנגינה שנבנו.

יום שישי 18.1.19 בשעה 14:00 בבורגתה

פינות הפעלה בנושא החג וגימבורי לקטנטנים

יום שבת 19.1.19 בשעה 10:30 בחורשת כפר מונאש

פינות יצירה, פעילות שתילה ופיקניק משפחות

יום שני 21.1.19 בשעה 17:15 בבארוחיים

בניית כלי נגינה במבוק ומופע כלי נגינה יחודיים



שבת 26.1.19 בשעה 08:00 יציאה מבית העם בבית הלוי

נפגש לטיול משפחתי, נסע באוטובוס לנחל חלילים באזור הרי ירושלים.

מחיר: 20 ש"ח | הרשמה אצל ענת במזכירות: 09-8988640

הכניסה חופשית!

יום שלישי 1.1.19 בשעה 17:15 במועדון הפיס שושנת העמקים

הצגה: "עכבר העיר ועכבר השדה" | תאטרון אורנה פורת

סיפורם של שני עכברים שגדלים כחברים טובים, עד שדרכיהם נפרדות – האחד עובר לגור בעיר הגדולה, והשני משתקע בטבע, בשדה הפתוח. לאחר שנים עכבר העיר מגיע להתארח אצל חברו. עכבר השדה נרגש מהמפגש, אך חברו העירוני סובל מהביקור, מהאוכל, מהאווירה, ואפילו לישון אינו מצליח. הוא מזמין את חברו מהכפר לביקור בעיר כדי להראות לו היכן באמת נמצאים "החיים הטובים". עכבר השדה נענה להצעה, אך הביקור שמתחיל בהתלהבות מפלאות העיר, מסתיים בסכנת חיים ואכזבה גדולה. שני החברים מבינים שלא כל מה שטוב לאחד, בהכרח טוב לשני, ושלכל אחד מתאים משהו אחר. צריך רק לכבד את צרכיו והעדפותיו של האחר – ולהישאר חברים טובים לתמיד.

לגילאי: 3 עד 8 | מחיר: 25 ₪

יום שלישי 29.1.19 בשעה 17:15 במועדון לחבר המחודש אביחיל (ליד קופ"ח כללית)

הצגה: "פיית המרציפן" | תאטרון הקרון

"למיק היה חלום נפלא, היא סיפרה לי אותו ואני רוצה לספרו לכם". כך מתחיל מסעה של מיק ביחד עם טינו הגמד ועם מילת הקסמים של אבא, אל גן הממתקים של ה"מכשפה-פייה", שרוצה למצוא חברה אך אינה יודעת איך. מסע ההתמודדות וההתיידדות עם הפחד, מועלה בהצגה בצורה רכה ומצחיקה ואף מגיע לפתרוננו. הילדים שותפים באופן פעיל בעזרת שיר, מוסיקה קלילה ו"מילת קסמים".

לגילאי: 3 עד 8 | מחיר: 25 ₪



יום חמישי 3.1.19 בשעה 17:00 באולם מכמורת

איתמר פוגש ארנב | עם גבריאל הדר

על פי ספרו של דוד גרוסמן

איתמר אוהב את כל החיות אבל יש חיה אחת ממנה הוא גם מפחד. סיפור על פחד ועל מה שזר, על כמה חשוב להכיר באמת ועל כל מה שנגלה.

לגילאי 3 עד 6 | מחיר: 25 ₪



שבוע הנוער

של עמק חפר
בסימון "יש מקום לכולם"

20-25.1.19



יום שלישי 22.1

צגת תנועות הנוער

חניכי תנועות הנוער צועדים יחד ממצפור ויקר עד להפנינג ענק בבריכת קדם מחיר לחניך מכיתה ד'-ט' 30 ₪



פניולות בבתי הספר

רכב הנוער מגיע לבתי הספר שלכם! זולה/ פיצות/ סדנאות



יום שני 21.1

מורניר הכדורסל

נוער עמק חפר בטורניר כדורסל ענק לבנים ובנות מכיתה ז' ומעלה



ימים חמישי-שישי 24-25.1

מסע התברגות

טיול לבני ובנות המצווה בעמק יחד עם הוריהם
מחיר להורה וילד - 400 ₪



יום ראשון 20.1

יום חילופי שלטון

נציגי הנוער מחליפים את הנהגת המועצה



יום רביעי 23.1

ערב הוקרה לנוער מתנדב

אולם עין החורש אומרים תודה לנוער המתנדב והפעיל. עם הסטודנאפיסט חן מזרחי

הרשמה דרך אתר המועצה | לפרטים נוספים ניתן לפנות לרכזי הנוער ביישובים או במייל noar.hefer@gmail.com

צעירי עמק חפר
כשרוצים להצליח
הולכים על בטוח
 פסיכומטרי? רק בקידום!

**במחיר מיוחד רק עבורכם!
 לפרטים *2055**



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



ימי רביעי בעגלה של קפה בחניאל

9:30 קפה ומאפה | 10:15 הרצאה



16.1.19 סבתא בחופשת לידה
 איך לקבל סיוע משפחתי
 ולהישאר בחיים
לאה שטרן
 מנחת קבוצות בשיטת
 אדלר

23.1.19 הלידה כאירוע ביוגרפי
 ורד זווילי
 סודות הגורל מבטן
 ומלידה

30.1.19 סוגיות בניהול קריירה
 יעל בן צבי
 יועצת תעסוקתית

2.1.19 ניפוץ מיתוסים
 בהתפתחות תינוקות
יעל אורן
 פיזיותרפיסטית
 התפתחותית מוסמכת
 MA

9.1.19 לחזור לישון
 דנה מצר
 יועצת שינה
 ומדריכת הורים





עמק חפר



הקשב!

מתלבטים ? מבולבלים?
רוצים לשמוע על זכויותיכם?

בואו אלינו לייעוץ והכוונת חיילים משוחררים ומסיימי שירות לאומי

ללא תשלום!

לימודים, פסיכומטרי, תעסוקה, מלגות, סדנאות
הכוונה מקצועית והכנה לאזרחות



מרכז
צעירים
עמק חפר

מרכז צעירים עמק חפר - השירות ניתן גם לתושבי פרדסיה ולב השרון
לפרטים והרשמה:
09-8981561
054-5894595
nitsana@hefer.org.il
ניצן- רכזת חיילים משוחררים:

צעירים



מעוף

משרד הכלכלה והתעשייה
הסוכנות לעסקים קטנים ובינוניים



רוצה להצמיח את המנהלים בחברה?

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

קורס פיתוח מנהלים

ימי ב' | 11.2.19
17:00 - 21:00 | 10 מפגשים

הקורס יתקיים ב"ירוק -
מרכז יזמות" (קמפוס רופין)
1000 שר כולל מע"מ

הנעת עובדים

ניהול והובלת צוות

תקשורת ואינטליגנציה רגשית בניהול

התמודדות עם לחץ וריבוי משימות

העברת מסרים ברורה

חשיבה יצירתית

לפרטים, הרשמה ומידע על נגישות:

www.sba.org.il | orr@2.maof.co.il | 072-2217940

בנימל:
SDC
סיסטמי מוקדי
פיתוח עסקים בע"מ





ביום שבת, 5.1.19 בשעה 11:00 במועדון בגבעת חיים איחוד

בוקר שבת קלאסי

"שלישיית עתר בתוכנית "מסורות" - Traditions"

בתוכנית:

באך - קונצרטו לפסנתר | יוסופוב - טריו על מסורות יהודיות
ברנשטיין - סיפור הפרברים | מקבץ שירים עבריים

מנגינים: עפר שלי - פסנתר, טניה בלצר - כינור, יאנה דוניצ'ב - צ'לו | מחיר: 30 ₪

יום חמישי 10.1.19 בשעה 20:00 במועדון בגבעת חיים איחוד

הקרנת הסרט: פרא | בימוי: אוריאל סיני, דנאל אל-פלג

מערכת יחסים בין חולה לרופא היא דבר מורכב במיוחד. אבל כשמתופל לא יכול לדבר או לקבל החלטות עבור עצמו, זה הופך להיות מסובך במיוחד. ככה נראית המציאות היומיומית איתה מתמודדים גיבורי הסרט אריאלה ושמוליק, וטרינרית ומטפל ראשי בבית החולים לחיות בר, מקום שהוא יקום מקביל עם שאלות וחוקים משלו.

מה עושים כשמצבו של מטופל שלך עלול להחמיר רק מעצם הקרבה אליך? עם המון אהבה ועבודה סייזיפית הם מנסים להתקרב ומתעמתים עם שאלות שנכונות גם לחיים מחוץ לכותלי המרפאה - האם שווה לחיות ולהחיות בכל מחיר, מתי העזרה והטיפול רק מאריכים את הסבל, ואיך אפשר לדעת מתי הרגע הנכון לשחרר.

בסוף ההקרנה מפגש עם במאית הסרט דנאל אל-פלג | מחיר: 25 ₪



ביום חמישי 17.1.19 בשעה 20:00 במועדון בגבעת חיים איחוד

מפגשים עם אומנית:

אורית חופשי

חופשי היא מהאמניות הבולטות בארץ בתחום ההדפס. ביצירות גדולות ממדים המשלבות בין רישום, ציור והדפס. אמנותה חוצה את הגבולות המגדירים את תחום ההדפס. באמצעות סגנון ייחודי היא מחברת חומרים שונים כדי ליצור עבודות מונומטליות בעלות הקשרים סיפוריים שסוחפים את המתבונן לתוכם, תוך התייחסות למציאות הפוליטית והאקולוגית של ההווה.

בעבודותיה מתמקדת אורית חופשי במצב האדם על פני זמן. הזמן נוכח כמו בכל עבודותיה של חופשי: זמן אישי, זמן אקטואלי, זמן היסטורי - כל מדדי הזמן הללו נכתבים אל מול ממדי זמן היקום עצמו. האמנית מערערת את תחושת החשיבות העצמית שלנו ויוהרתנו, דורשת מאתנו לבחון את ערכינו ואמונותינו ביחס לחיינו הקצרים.

מחיר: 50 ₪

מבוגרים

מרכז חפר 09-8973329



שבת 12.1.19 בשעה 19:30 בבית העם בבית יצחק קאמורי לעת ערב

קונצרט מס' 3: "חמישיית הפילהרמונית"
סעידה בר-לב, רוברט מוזס-כנרים | יוני גרטנר-ויולן
עמנואלה סילבסטרי - צ'לן | שמואל הרשקו-נגן טובה | אירית רוב-פסנתרנית
מיצירות: שוברט, וייברג, חמישיית הפסנתר מאת שומאן
מחיר: 40 ש"ח | כולל כיבוד קל ויין באדיבות יקב אלכסנדר



חוגים וסדנאות

סדנת בטון

במשמר השרון | עם דליה תלמוד מסטודיו HomeWork
בסדנא נלמד לעבוד עם הבטון, נבין מהן התבניות המתאימות ליציקה, איך ליצור תערובות ומהם השלבים עד לקבלת מוצר מושלם. הסדנא אינטימית וחד פעמית (עד 5 משתתפים) ובסופה כל משתתף יצא עם כארבעה מוצרים מקסימים.

לבחירתכם מספר מועדים:

8.1.19 | 19:00 - 22:00

15.1.19 | 10:00 - 13:00

22.1.19 | 19:00 - 22:00

29.1.19 | 10:00 - 13:00

מחיר: 250 ש"ח לסדנא של 3 שעות | לפרטים נוספים והרשמה: קרן 052-6250512

סדנת סריגת קרושה בשני מפגשים | עם סהר סודית מסטודיו סודה
אז איך סורגים שמיכת תלוזיזה מפנקת?

בשיטה ייחודית לסהר, המחאימה למתחילות ולסורגות אקראיות -
נלמד לסרוג בשיטה קלה במיוחד וממכרת.

מוזמנים להירשם לאחד המועדים:

9.1.19, 16.1.19 | 20:00 - 22:00 | ימי רביעי בבית העם בהדר עם
18.1.19, 25.1.19 | 10:00 - 12:00 | ימי שישי בבית העם בכפר ידידיה

מחיר לשני המפגשים: 300 ש"ח

המחיר כולל מבחר צמרים ומסרגה מתנה | פרטים נוספים והרשמה: קרן 052-6250512



מבוגרים

'הנמר שמתחת למיטה'

סדנת מוזיקה ותיאטרון לילדים והורים | על-פי שירי נורית זרחי
(גם סבים/דודים מוזמנים!)

מתוך הסדרה ייבנה מופע שיוצג לקהל הרחב.

בהנחיית: יאיר גורן - זמר, יוצר, מורה, ומדריך מקהלות ילדים. משלב בעבודתו משחק, שירה, ריקוד ויצירה, תוך שימת דגש על הקולות השונים בקבוצה והשיח שנוצר ביניהם

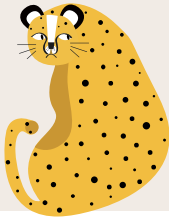
לילדים מגיל 7 עד 120

ימי חמישי | 17:00 | תפוח פיס בית יצחק

<< פתיחה: 31.1.19

מחיר: 600 ש"ח לזוג - הורה וילד

להרשמה: הדס שוחט שוורץ, 09-8973329 | hadas.s@hefer.org.il



מועצה אזורית עמק חפר
מחוז שפלת הירוק

רונה קינן

במופע אקוסטי

רביעי | 16.1.19
בשעה 21:00

גרציא קיבוץ העוגן

בית המידע לילדים
מחנה בית גנים

מועצה אזורית עמק חפר

מחוז שפלת הירוק

כרטיסים באתר המועצה | 80 ש"ח במכירה מוקדמת | 90 ש"ח בערב המופע

www.hefer.org.il

מבוגרים

שפלת חפר 09-9557113

קורס יסודות התקשורת המקרבת | בהנחיית רוני כ"ץ

ימי שלישי 21:30 - 19:00 בספריית עולותיים

ללמוד ליצור מרחב של הקשבה ואמפתיה ביחסים עם עצמך, ועם אחרים - בזוגיות, במשפחה, בחברות ובעבודה. לנטוע איכויות של חיבור, שותפות, הקשבה ואמון הדדי

<< מפגש ראשון: 26.2.19

מחיר: 770 ש"ח | הקורס מונה 7 מפגשים

לפרטים והרשמה: גל גזארי, 050-2176906 | מס' המקומות מוגבל

חוף חפר 09-8664306

ארגון אלמנות צה"ל עמק חפר מזמין את הציבור להרצאתו של דן דן בולוטין :

על החיים במחיצת האינדיאנים ביערות הגשם של אקוודור

יום רביעי 16.1.19 במרכז הקהילתי חוף חפר

19:00 התכנסות | 19:30 תחילת הרצאה

סיפורים משעשעים ומרתקים על יערות הגשם, על הרגלים ומנהגים של השבטים השונים על שטחי הטאגאריס ועל מי הם המהוהורנים ולמה כל כך חוששים מהם, ועוד.

דן דן בולוטין: חקר ובילה למעלה מ-4 שנים במחיצתם של שבטים אינדיאנים באמזונס ביולוג, טיילן, מוביל משלחות מחקר.

הכניסה חופשית! מוזמנים/ות בשמחה

יום רביעי 30.1.19 בשעה 20:30 בבית העם בבית חירות

שיחות סלון מארחת:

רודפי השטפונות במדבר

איך דווקא באזור המזוהה עם יובש, ואפילו במקום בו השמיים ריקים מעננים יכולה פתאום להתרחש זרימת מים חזקה, פתאומית וקטלנית? מה הוא השטפון במדבר ומה הגורמים לו? בהרצאה נכיר את רודפי השיטפונות, מי הם? מתי איפה ולמה אפשר לחזות בשטפון, נעבור על מונחים כמו מכ"ם גשם ואגן ניקוז, ומה עושה מי שאין לו ג'יפ? (רמז - יש מה לעשות!) נספר על הרפתקאות, על כישלונות והצלחות והכי חשוב - על ציד חובה והוראות בטיחות.

מרצה: ניר קריס יליד עמק חפר תושב בית חרות, נשוי פלוס 3. הייטקיסט שאוהב לחיות, לעשות ספורט ולטייל.

הכניסה חופשית!

מבוגרים



חוגים וסדנאות

קורס ערבית מדוברת מתחילים

עם אחי ערבי - המרכז ללימודי ערבית

ימי שני בין השעות 20:00 - 22:00

15 מפגשים של לימוד מילים מחיי היום יום, פעלים, הגייה נכונה ועוד תוך תרגול מעמיק ושיחה. מחיר הקורס: 1,800 ש"ח כולל חוברת לימוד ותרגול

< מפגש ראשון למתעניינים יתקיים בתאריך 28.1.19

בהרשמה מראש בלבד! במייל: adi@hhcc.co.il או בטלפון: 09-8664306

סדנת מנדלות חורפית

יום שני 21.1.19 בין השעות 19:00 - 22:00

סדנת הכרות והתנסות עם המנדלה המהווה כלי יצירתי להתפתחות. נלמד, נצייר ונתנסה באופן נעים ומהנה, ונבין כיצד דרך המנדלה ניתן להגיע לאיזון והעצמה. מתאים לכולן/ם! בהנחיית מעין מושכל-גרין, בוגרת לימודי פסיכותרפיה גופנית הוליסטית, מטפלת ומלווה אנשים בתהליכי שינוי ויצירת מציאות מיטיבה.

מחיר: 145 ש"ח | בהרשמה מראש בלבד במייל: adi@hhcc.co.il או 09-8664306



בואו לפרסם ולהתפרסם

בחוברת התרבות והפעילויות של המרכז הקהילתי

המגיעה מדי חודש לאלפי בתי אב בכל עמק חפר!

החוברת הקרובה יוצאת ממש בקרוב!

כדאי להזדרז - שטחי הפרסום מוגבלים!

לפרטים: מרכז קהילתי | 09-8973320 | dafna@hefer.org

מכון אבשלום
מכון ללימודת המרחב עליון תימים אבשלום
www.abshalom.com.il

קורס "העשור הראשון בביטחון"

קורס המשלב 8 הרצאות וסיור אחד

יום שלישי 8.1.19 בשעה 18:00

בבניין מועצה אזורית עמק חפר, חדר ישיבות בקומה 2

הרצאה מס' 3 | מרצה: משה חרמץ

"האיש דיין: המצביא המשפיע ביותר על עיצוב תורת הביטחון בעשור הראשון"

יום רביעי 30.1.19 בשעה 07:00 יציאה מחניון אלונית משמר השרון

סיוור: עוטף עזה | מדריך: יואב אבניאון

קברו של רועי בנחל עוז ונאום משה דיין, אחר חץ שחור, הגבעה ליד אור הנר ובה אנדרטה לנופלים בשנת 1956 ועוד...

מחיר להרצאה בודדת: 90 ש"ח | מחיר לסיור בודד: 230 ש"ח | ע"ב מקום פנוי ובתיאום מראש

קורס "קוקטייל ארץ ישראלי"

קורס המשלב 7 הרצאות ו-7 סיורים.

יום ראשון 6.1.19 בשעה 18:00 במועדון לחבר קיבוץ מעברות

הרצאה מס' 3 | מרצה: גליה דותן

"סוד קסמן של הערים הנבטיות"

יום רביעי 23.1.19 בשעה 07:00 יציאה מחניון אלונית משמר השרון

סיוור מס' 3: מצפה שבטה, ניצנה, חמוקי ניצנה, עוגיא אל חפיר | מדריך: יואב אבניאון

מחיר להרצאה בודדת: 70 ש"ח | מחיר לסיור בודד: 220 ש"ח | ע"ב מקום פנוי ובתיאום מראש



יתכנו שינויים בתכנית הלימודים

ניתן עדיין להרשם לקורסים המלאים במחיר מוזל

לפרטים והרשמה: אושרית מסורי | 050-8695860 | 09-8981565 | oshrit@hefer.org.il



שבת	ש י ש י	ח מ י ש י	ד ב י ע י
5 11:00 בגח"א בוקר שבת קלאסי	4	3	2 09 בחניאל עם אמאבא' עם אמאבא'
12 19:30 בבית יצחק 'קאמרי לעת ערב' קונצרט מס' 3 "חמישיית הפילהרמונית"	11	10 20:00 בגח"א הקרנת הסרט 'פרא'	9 09 בחניאל עם אמאבא' 2 בהדר עם סריגת קרושה
19	18 09:00 בכפר ידידיה סדנת סריגת קרושה	17 20:00 בגח"א מפגשים עם אומנית: אורית חופשי	16 ז הקהילתי האזורי "תקופת החיים החדשה" 09 בחניאל עם אמאבא' 2 בהדר עם סריגת קרושה בכפר ויתקין של דודו בולוטין 21 בהעוגן קינן בהופעה
26 20:30 בעולש רביטל יעקבס במופע סטנדאפ	25 09:00 בכפר ידידיה סדנת סריגת קרושה	24 17:30 בשושנת העמקים קורס סמארטפון 20:30 בהדר עם "אני בת-אל" סטנדאפ אוטוביוגרפי	23 ה ממשמר השרון זכונ אבשלום 09 בחניאל עם אמאבא' עם אמאבא'
		31	30 ה ממשמר השרון זכונ אבשלום 09 בחניאל עם אמאבא' בבית חירות חיות סלון בעין החורש ה הוא שירים'

אירועי ילדים



רבי	שלישי	שני	ראשון
2 17:00 בספרי ש. סיפור: 'המח	1 17:00 בכפר הרא"ה 'נעלי הקסם של יאיר' 17:00 בהעוגן ש. סיפור: 'שנינו יחד תחת מטריה אחת' 17:15 בשושנת העמקים הצגה: 'עכבר העיר ועכבר השדה'		
9	8 17:15 בכפר מונאש ש. סיפור: 'מה עושות האיילות'	7 17:00 בגח"א 'ספר הג'ונגל - אגדה הודית' 17:00 בכפר ידידיה ש. סיפור: 'הברווזון המכוער'	6
16 17:00 אודישנים בראב	15 17:30 בחניאל פעילות ט"ו בשבט לכל המשפחה	14 17:00 בחרב לאת 'הקוסם מארץ עוף' 17:00 בכפר מונאש אודישנים בראבו שפלה הפר	13 17:00 בעין החורש הצגה 'הגשם של סבא אהרן'
23 16:30 בספרי ש. סיפור: 'ה' והקוסם	22	21 17:15 בבארותיים פעילות ט"ו בשבט לכל המשפחה	20
30 17:00 איתמר מטייל	29 17:15 באביחיל הצגה: 'פיית המרציפן'	28 17:00 במשמר השרון ההצגה 'הכל מבראשית'	27 17:00 בהעוגן סדנת ינשופים



שבת	שישי	חמישי	עיר
5	4	3 17:00 בגן יאשיה 'זה שלי' 17:00 במכמורת 'איתמר פוגש ארנב'	יית בורגתה תנה של הצב'
12	11	10	
19 10:30 בכפר מונאש פעילות ט"ו בשבט לכל המשפחה	18 14:00 בבורגתה פעילות ט"ו בשבט לכל המשפחה	17 17:00 בכפר חגלה 'טיול לילי' 17:00 בהדר עם ש. סיפור: 'אבא עושה בושות' 17:00 בחניאל ש. סיפור: 'סבתא מינה'	16 בקרם כונ שפלת חפר
26 08:00 יציאה מבית הלוי טיול לנחל חלילים	25	24 17:00 בבחן 'הארריה והעכבר'	23 יית עולותיים גמדר הגמדר חותן'
		31 17:00 בבית הלוי ההצגה 'מי חמוד של אבא' 17:00 בבית יצחק סדנת מוזיקה ותאטרון	30 כאמץ על הקירות

אירועי מבוגרים



	שלישי	שני	ראשון
09:30 'בוקר	1		
09:30 'בוקר 10:00 סדנת ע	8 18:00 בבניין המועצה הרצאה- מכון אבשלום 19:00 במשמר השרון סדנת יצירה בבטון	7 10:00 בכפר ויתקין מועדון ארוחת הבוקר 20:30 כפר חגלה ראש חודש שבט	6 18:00 במעברות הרצאה מכון אבשלום
09:00 במרנ סדנת ניהול ותכנון 09:30 'בוקר 10:00 סדנת ע 19:30 הרצאה ע 20:00 רונה ע	15 10:00 במשמר השרון סדנת יצירה בבטון	14 10:00 בכפר ויתקין מועדון ארוחת הבוקר 18:00 בגח"מ הרצאה: "להיות או לא להיות - רק זו השאלה?" 20:00 בשושנת העמקים 'על פעילות גופנית בגיל +60'	13
07:00 יציא סידור נ 09:30 'בוקר	22 19:00 במשמר השרון סדנת יצירה בבטון	21 10:00 בכפר ויתקין מועדון ארוחת הבוקר 19:00 בכפר ידידיה סדר ט"ו בשבט	20
07:00 יציא סידור נ 09:30 'בוקר 20:30 שי 20:00 'הלילה	29 10:00 במשמר השרון סדנת יצירה בבטון 18:00 בעין החורש 'האושר ואני' - ד"ר חיים שפירא	28 10:00 בכפר ויתקין מועדון ארוחת הבוקר	27

לוח שיעורים 2018-2019

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
7:00-8:00 TRX רב תכליתי	7:30-8:30 אימון מחזורי רב תכליתי	8:00-9:00 HIIT רב תכליתי	7:30-8:30 פילאטיס קרואן החלומות	7:40-8:40 פילאטיס סטודיו	7:00-8:00 TRX רב תכליתי
8:00-9:00 Core Conditioning רב תכליתי	8:00-9:00 פילאטיס קרואן החלומות	8:00-9:00 יוגה קרואן החלומות	7:30-8:30 TRX רב תכליתי	7:45-8:45 עיצוב דינאמי רב תכליתי	7:00-8:00 יוגה קרואן החלומות
	9:00-10:00 *פילאטיס 60+ קרואן החלומות			8:00-9:00 יוגה קרואן החלומות	8:00-9:00 עיצוב רב תכליתי
	* הפתיחה מותנית במספר הנושמים				
 <p>ק ה י ל ה ב כ ו ש ר</p>					
<p>האופס שלך אבאור</p>					
18:30-19:30 יוגה למתחילים סחלבים	19:00-20:00 אימון מחזורי רב תכליתי	19:00-20:00 Core Conditioning רב תכליתי	18:15-19:15 פילאטיס קרואן החלומות	18:00-19:00 עיצוב דינאמי רב תכליתי	
18:00-19:00 פילאטיס קרואן החלומות	20:00-21:00 אימון מחזורי רב תכליתי	20:00-21:00 זומבה רב תכליתי	19:20-20:20 פילאטיס קרואן החלומות	19:00-20:00 זומבה רב תכליתי	
19:00-20:00 פילאטיס קרואן החלומות	20:00-21:00 יוגה קרואן החלומות		19:00-20:00 CORE דינאמי סחלבים	20:15-21:15 TRX רב תכליתי	
19:00-20:00 קיקבוקס ספורט ב'	21:00-22:00 TRX רב תכליתי		20:15-21:15 קבוצת ריצה OUTDOOR &		
19:35-20:35 עיצוב דינאמי סחלבים			20:05-21:05 אשטאנגה יוגה סחלבים		





קולטורה

מניעים תרבות קהילתית מקורית בעמק חפר

מחפלים אתכם, תולשי סמך חפר - אנשי רוח וחזון, יזמים, אמנים, מובילים ופעילי תרבות בקהילה המעוניינים ליצור בשדה התרבות היהודית-ישראלית. אתם מוזמנים להצטרף אלינו למהלך קהילתי-תרבותי מחולל שינוי.

קולטורה - מפגש וחיבור מפרה בין יזמים, אמנים ופעילי תרבות מהשטח לבין צוות התרבות של המרכז הקהילתי במטרה להניע וליצור תרבות מקורית, חיה, נושמת ומגיבה לזמן ולמקום.

363 ראאון לימוד משותף והשראה הדדית, התבוננות על מרכיביה של תרבות בהיבטים של זהות, קהילה, אמנות ותקשורת | מפגשים עם מרצים מובילים ומיזמים פורצי דרך.

363 לני מגיבוש רעיון לפיתוח מיזם קהילתי, יצירת שיתופי פעולה אסטרטגיים.

363 לילי מימוש המיזמים בשטח - ייעוץ, מענקי פיתוח, וליווי להמשך הדרך.

המפגשים יתקיימו בימי א' בשעות 18:30-21:30 | פתיחה: 6.1.19
התוכנית בתמיכת קרן ספיר לתרבות ולחינוך יהודי

לפרטים נוספים:

ענבל בריסקין פרי - רכזת התכנית 052-3248694

עדי נחשון - מנהלת זית 054-9290060

שלוחות המרכז הקהילתי

הגשת מועמדות בקישור:

bit.ly/2KUPgQL

תאריך אחרון להרשמה: 1.1.19

מבוגרים



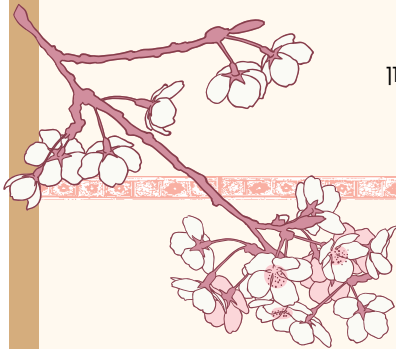
'זית' זהות יהודית תרבותית



ארועי ט"ו בשבט

יום שני א' בשבט 7.1.19 בשעה 20:30
בבית העם בכפר חגלה
קהילה מארחת ראש חודש שבט
'לכל איש יש עץ'

על משמעותם של עצים בחיינו
מפגש עם עפר בינדל - מייסד פרויקט האלונים בפארק השרון
מחיר: 35 ש"ח



סדר ט"ו בשבט
יום שני ט"ו בשבט 21.1.19 בשעה 19:00
בבית העם כפר ידידיה

עם מקהלת הוותיקים ויוצרים נוספים
מוזמנים לבוא ולהביא תוכן וכיבוד ברוח החג
לפרטים: עליית גורן-כץ 052-4686746



מעגל ניגונים בשיתוף מורשת ישראל

מוזיקאים מרחבי העמק מוזמנים להצטרף למעגל ניגונים מונחה בהשתתפות הרכב הבית של זית.

9 מפגשים בהנחיית מוזיקאים הפותחים שער לעולמות הניגון היהודי - על שלל גוונים.

מיועד למוזיקאים חובבים ומקצועיים שמעוניינים ליצור מעגלי ניגונים בקהילותיהם לזמנים של שבת וחג.

מנחים מוזיקליים: זאב קיציס | ניצן חן רזאל | לאה אברהם

מוביל: עמית ארבל, מוזיקאי יוצר

ימי רביעי | 20:00 | 9 מפגשים אחת לשבועיים

מרכז המוסיקה גח"מ | פתיחה: ינואר 2019

מחיר: 550 ש"ח | להרשמה: עליית גורן-כץ | 052-4686746



"גשק אחרק - צור שני לשואה אחשין ומסכר" | זית בשיתוף בית טרזין

אם אתם דור שני לשואה, ומרגישים בצורך להמשיך ולספר את סיפור העדות של הוריהם למען גיע לדרורות הבאים ולקהלים רחבים, אנו מזמינים אתכם לסדנא מיוחדת בת 7 מפגשים שחסייע ותאפשר לכם לחקור ולבנות את סיפור העדות של יקירכם, כך שתוכלו להמשיך ולספרו בקהילותיכם ומעבר לכך.

המפגשים יתקיימו בבית טרזין בגבעת חיים איחוד מנחה: דינה וינשטיין שק - מנחה ומספרת סיפורים

לפרטים והרשמה: עדי נחשון | 054-9290060

ימי רביעי, אחת לחודש | 17:30 | בית טרזין גח"א | מחיר: 400 ש"ח | פתיחה: 16.1.19



מבוגרים

תכנית מיוחדת לבנות מצווה ואמהות



כדאי
להיכנס
בתיקתם!

5 מפגשים וטיול - סביב עולמה של בת המצווה, בדרך של שיח, לימוד, יצירה ומשחק, בהשראת מקורות יהודיים-ישראליים.

הזדמנות למפגש אם-בת ייחודי ומעצים
מנחה: טל קלאר-העברי

סדנאות אחרונות לשנה זו:

5.3.19 | 22.1.19

המפגשים מתקיימים אחת לשבוע - ברצף

מחיר כל הסדנא למשפחה (אם-בת): 600 ש"ח

טל קלאר-העברי 052-5308019 | עליית גורן-כץ 052-4686746



מפגשי החגג המיוחדים 1982 יחד איתנו | ציטוט: טל הרקיע זלמן

"הלילה הוא שירים"

ז'ית' בשיתוף שלוחת צפון חפר

ימי רביעי בשעה 20:00 באולם עין החורש

משוררים, יוצרים, ניגונים -

בין שנות החמישים לשנות השמונים

עורך ומספר: ד"ר מוטי זעירא | שירה: מיטל טרבלסי | נגינה: תומר קלינג

מפגש אחרון וחגיגי בסדרה

30.1.19 | "כתר המזרח"

מסעו של הזמר המזרחי מן השוליים אל מרכז התרבות הישראלית

מחיר למפגש יחיד: 60 ש"ח | מקומות מסומנים

לפרטים: מירב קריב 09-8973332





מרכז קשר והכוון לאזרח הותיק 09-8981632

מרכז קשר והכוון מזמין אותך לשעה קלה של הרצאה!

להיות או לא להיות - רק זו השאלה?

המפגש מעלה שורה של דרכים מעשיות המבוססות על גישתו של ד"ר ויקטור פרנקל - כותב הספר "האדם מחפש משמעות" ומייסד גישת הלוגותרפיה. לפי גישה זו כל אדם יכול למצוא וליצור משמעות אישית לקיומו, לצמוח אל מול נסיבות החיים. הרצאה אינטראקטיבית, מעוררת חשיבה וחיוך על האתגרים וההזדמנויות שהחיים מזמנים לנו. המרצה: ד"ר פלג גילי עובדת סוציאלית מומחית בתחום הבריאות ומרצה הפועלת בקהילה, באקדמיה ובמערכת הבריאות. בעבודתה פועלת על פי אסכולת הלוגותרפיה.

**ההרצאה תתקיים ביום שני 14.1.19 בשעה 18:00
במועדון לחבר בקיבוץ גבעת חיים מאוחד**

הכניסה חופשית!

מרכז קשר והכוון מזמין אתכם לנוע בשמחה להרצאה

על פעילות גופנית בגיל +60 << למה איך וכמה

להתבגר ובכושר להישאר - כדי להיות בריאים עוד הרבה שנים!
על השינויים המתרחשים בגוף עם חלוף השנים - בדגש על מערכת השלד והשרירים.
ההמלצות המקובלות כיום בעולם לפעילות גופנית בגילאי +60.
וגם - כלים לבחירת פעילות גופנית וטיפים לתרגול בבית ובחוץ.

**יום שני 14.1.19 בשעה 20:00
במועדון הפיס בשושנת העמקים**

המרצה: רויטל ברנאי פריזאט - פיזיותרפיסטית ומורה ליוגה.
מזמנים בשמחה, הכניסה חופשית!

מבוגרים

פרשתם?

מרכז קשר והכוון מזמין אתכם לסדנת ניהול תקופת החיים החדשה

ימי רביעי בין השעות 9:00 עד 12:30

במרכז הקהילתי האזורי (ליד צומת רופין)

הסדנה תעסוק במתן כלים המתאימים לשינויים ולהסתגלות המאפיינים את תקופת החיים החדשה, ומתאימה לאנשים שנמצאים 5 שנים לאחר פרישתם. המפגשים יעסקו בסוגיות שונות כגון: ניהול ותכנון הזמן הפנוי ויצירת משמעות, התמודדות עם השינויים האישיים והמשפחתיים בעקבות הפרישה ועוד.

מחיר: 50 ש"ח | מספר המקומות מוגבל

הסדנה בת 8 מפגשים | פתיחה בתאריך 16.1.19



מרכז קשר והכוון
מזמין אתכם לסדנת ניהול תקופת החיים החדשה

קורס סמארטפון

מרכז קשר והכוון מזמין אותך להצטרף - 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
- שעון מעורר, טיימר לתזכורות ● שימוש מתקדם במצלמה, צילום בווידאו ועריכה
- וואטסאפ - יצירת קבוצה, שיחוף תמונות ● הגדרות מתקדמות
- אפליקציה של זמני נסיעה באוטובוס ורכבת, אפליקציית ווייז ● אפליקציית יומן מתקדם
- גיבוי מסמכים, מתכונים ותמונות בענן.

» פתיחה: 24.1.19 | ימי חמישי | 17:30 - 19:00 | 8 מפגשים בני שעה וחצי <<
<<מרכז פיס, שושנת העמקים >>

מחיר: 200 ש"ח | יש להביא מכשיר טלפון נייד ומטען

מרכז קשר והכוון מזמין אותך להשתתף בסדנת סבֶבְתָא*

סדנא בת 6 מפגשים בימי שלישי בין השעות 09:00 - 11:00
במרכז הקהילתי האזורי - חדר מתמידים

השינוי בדמותה ותפקידה של הסבתא המודרנית מעלה שאלות ודילמות שונות הנושאים בהם נעסוק בסדנא:

- איזו סבתא אני בוחר/ת להיות? מה סגנון הסבתא שלי? ● מאפייני התקשורת עם ילדיי ונכדי
- נושאי סמכות, שליטה, גבולות האחריות והמעורבות שלי כסבתא/ סבא ● נתינה לצד קבלה, בקורת וסדרי עדיפויות ● מציאת משמעות בפרק חיי הנוכחי ● סבתא כמנוף והזדמנות לשיפור יחסים במערך המשפחתי ● פרידה וסיכום חווייתי. מה למדתי על עצמי, ואיך ארצה להמשיך את מסע הסבאות?

*"סבֶבְתָא" - הינו המונח העברי לסבים וסבתות גם יחד.

המנחה: דפנה שדה-טסה, עובדת סוציאלית, MSW ומנחת קבוצות,

פסיכותרפיסטית קוגניטיבית התנהגותית, ומומחית בריאות.

פתיחה בתאריך: 5.2.19 | מחיר: 150 ₪ | מספר המקומות מוגבל.

מרכז קשר והכוון מזמין אותך להשתתף

בסדנת הכנה כלכלית לתקופת החיים החדשה

הסדנה מיועדת לעומדים לקראת פרישה או כאלו שכבר פרשו.

בסדנה יקבלו המשתתפים ידע וכלים להתנהלות כלכלית נכונה, ולמיצוי זכויות מול הגורמים הרלוונטיים (ביטוח לאומי, חברות ביטוח ופנסיה, רשויות וכו'), תוך התמודדות עם השינוי והתהליכים הרגשיים בתהליך הפרישה.

תאריך פתיחה: 19.2.19 | משך הסדנה: 4 מפגשים

ימי שלישי בין השעות 17:30 עד 20:30

מרכז קהילתי אזורי - צומת רופין

מחיר לסדנה: 50 ₪

מכללת ותיקים - לומדים ונהנים

נפגשים בכל יום חמישי באולם עין החורש בין השעות 09:00 - 11:15 בבוקר.

מחיר ל-37 מפגשים: 790 ש"ח (כולל הסעה וכיבוד קל)
המכללה מלאה, לא ניתן להגיע על בסיס חד פעמי.

הרצאות ינואר:

תאריך	שם המרצה	נושא ההרצאה
3.1.19	אוריאל פיינרמן	מפעל הבריחה מאירופה - בין הרים, בין גבולות, ללא דרך
10.1.19	אדריכל רן שהם	הודו סין וסין - השפעת הרעיונות הדתיים והאמנות על האדריכלות והתרבות הייחודיים במזרח
17.1.19	פרופסור ידידיה גפני	מזון מהונדס - למה ומדוע?
24.1.19	ד"ר רוחמה אלבג	הרצאה ליום השואה הבינלאומי - עלה קיבלתי - המשורר מגטו וילנה-אברהם סוצקבר
31.1.19	רועי עלוני	מוריס ראוויל

חוג הליכה נורדית בעמק חפר פותחים קבוצה חדשה!

ימי רביעי בשעה 08:00 בבוקר

- כיף - אימון כושר בחברותא! טיולים וצעדות
- הרזיה - שריפת קלוריות עד 40 אחוז יותר באימון
- טבע - אימון כיף בחיק הטבע
- בריאות - הפעלת כ-90 אחוז מהשרירים בגוף
- חיטוב - חיזוק רגליים, ידיים, גב ופלג גוף עליון

מחיר החוג: 120 ₪ לחודש | לפרטים והרשמה יונה/רלי 09-8981634 | סיגל 09-8973321
מכירת מקלות הליכה במקום!



יום שלישי 29.1.19 בשעה 18:00 באולם התרבות עין החורש

הרצאה אחרונה בסדרה 'האוסר ואני': "להיתקל באושר"

ד"ר חיים שפירא ד"ר לגנטיקה מתמטית ולפילוסופיית האינסוף, פרופ' למנהל עסקים באוניברסיטת הסיטי בניו-יורק ומרצה בכיר בכלכלה, משפטים, מתמטיקה ומדעי המחשב. הרצאותיו מרתקות ושנונות ומשלבות ידע נרחב, מקצועיות, הומור וחסן.

מחיר: 90 ש"ח | כרטיסים במקום

ותיקים



מועדון טרום בכורה - רואים לפני כולם!

מצטרפים להצגה! שנה 10!

החוג יתקיים בימי שלישי (אחת לחודש) באולם עין החורש
9 מפגשים בימי שלישי. המפגשים הבאים:

22.1.19 | 12.2.19 | 19.3.19 | 9.4.19 | 28.5.19 | 18.6.19

● שימו לב! יתכנו שינויים בתאריכי הסרטים - הודעה תימסר למנויים בלבד!

יום שלישי 22.1.19

9:00 - 9:10 התכנסות, קפה ומאפה

9:10 - 9:45 הרצאתה של איילת אידלברג, **אנטרופולוגית חוקרת תרבויות**

9:45 - 12:00 **הקרנת הסרט: "דוכן הראמן - Raman Shop"**

במאי: סרג'יו מאקאדו

שחקנים: צוישי האוהרה, טקומי סאטו, סייקו מאטסודה

במאי: אריק קהו

אורך: 89 דקות | שפה: יפנית | מקום: יפן, סינגפור 2018

מאסטו הוא שף ראמן צעיר ביפן. לאחר שהתייתם מאביו, הוא מתחיל להתחקות אחר העבר של משפחתו. מאסטו עוזב את ביתו שביפן ויוצא למסע קולינרי בסינגפור, מקום מוצאה של אמו. במהלך המסע הוא מגלה הרבה יותר מסודות משפחה ומתכונים טעימים במיוחד. מפגש עם הסבתא שהייתה מנותקת מאמו שנים יציף מחדש דרמות וסיפורים שהזמן ניסה להשכיח ואת ההיסטוריה הטעונה של הכיבוש היפני בסינגפור בזמן מלחמת העולם השנייה. דרמה מעוררת תיאבון, שאסור לראות על בטן ריקה.

מפגש חד פעמי 60 ש" (ע"ב מקום פנוי, ללא הסעה)

מספר המקומות מוגבל, עדיפות לממשיכים את החוג. כל הקודם זוכה!



החוג לתרבות הלאדינו מארח את רינת עמנואל

'La Rosa EnFlorese' במופע שירים מבית אבא

יום שני 21.1.19 בשעה 18:00 בבית העם בבית הלי

בין השירים: Dos Amantes, Ir Me Kero Madre, Durme Mi Anjeliko
La Vida Do, Adio Kerida ועוד..

בערב יבוצע גם השיר "Solo Una Lagrima" מאת המשורר הספרדי חואן קרלוס גארסיה אויוולוס, תורגם ע"י ד"ר אבנר פרץ והוקדש לזכרו של מר יצחק נבון - נשיאה החמישי של מדינת ישראל.

ליווי מוסיקלי: קובי משעל | מחיר למפגש חד פעמי: 65 ש"ח

הרשמה בתשלום במחלקת ותיקים ובמרכז קהילתי שפלת חפר: 09-8981634 | 09-9557113



“הניסויים החשובים בפסיכולוגיה” חדש! חדש! חדש!

בסדרת מפגשים מרתקת יפתח בפניכם צוהר לסדרה של ניסויים בפסיכולוגיה, ששינוי לחלוטין את כל מה שאנו יודעים על ההתנהגות האנושית, המוח האנושי והנפש. בכל מפגש, נכיר תחום מחקרי שונה בפסיכולוגיה: התפתחותית, חברתית, קוגניטיבית, טיפולית והניירו פסיכולוגיה. מרצה: עמית אברון, בעל תואר M.A. בניירו-פסכולוגיה ותואר בפסיכולוגיה של המוסיקה

**המפגשים יתקיימו בימי שני בין השעות 10:00 – 11:30
במועדון לחבר גבעת חיים מאוחד**

24.12.18 | האדם והזולת – האמנם ואהבת לרעך?

נכוחת של אחרים בקרבנות גורמת להתנהגות שלנו – להשתנות באופן דרמטי, ולעתים שינויים אלו הם לא צפויים. בשיעור זה נגלה: האם אדם יציית להוראות של אדם זר, אפילו אם הן גורמות לנזק לזולת? מה הסיכוי לקבל עזרה ברחוב הומה אדם? וכיצד סטראוטיפי יכול להשפיע לרעה על היחס שלנו לאחר?

7.1.19 | נירופסיכולוגיה – על המח הבריא והמח החולה,

המוח הוא האיבר המורכב ביותר והבלתי מובן ביותר – למדע. בניגוד לאיברים אחרים בגופנו הוא ממשיך להתפתח ולהשתנות לאורך כל החיים. בפגישה זאת נסקור מחקרים חדשים וקלאסיים בתחום מדעי המוח, נלמד על פגיעות מוחיות ושיקומן, נברר היכן מאוכסנים הזיכרונות שלנו, כיצד התגלו איזורי השפה במוח ומהו הבסיס המוחי של האישיות שלנו.

14.1.19 | מינקות ועד זקנה – שינויים לאורך החיים

מחקרי אורך עוקבים אחרי קבוצה מילדות ועד גיל הזהב. נעקוב אחרי מספר מחקרים ונשאל: אילו תכונות בילדות ינבאו הצלחה ובריאות נפשית בגיל בוגר? האם אינטליגנציה קבועה או ניתנת לשינוי? עד כמה תאומים זהים נשארים זהים, גם אם נסיבות חייהם התפצלו? והאם לינה משותפת של ילדי הקיבוצים השפיעה על חיי הרגש של קיבוצניקים 30 שנה אחרי?

28.1.19 | כוחה של המוסיקה – כיצד המוסיקה מאפשרת גישה אל “איים” של זיכרון

כיצד מוזיקה מאפשרת גישה אל “איים” של זיכרון אבוד בחולי אלצהיימר ואיך מקצבים – מוזיקליים גורמים לחולי פרקינסון לשרר יכולת תנועה? נבדוק האם אפשר להשתמש במוזיקה כתחליף למשככי כאבים, וכיצד מוזיקה משמשת בתקשורת עם אוטיסטים. נראה מה השתנה במוח של ילדים שלמדו לנגן על פסנתר במשך שנה שלמה.

מחיר: 240 ש”ח | הרשמה דרך רכזי היישובים | יש לציין בהרשמה: עם / ללא הסעה
פתיחת הסדרה מותנית במינימום נרשמים.



מיקה שלי | מאת גדי ענבר | בימור: משה קפטן יום חמישי 10.1.19 בשעה 17:00 בתיאטרון הבימה מחזה מוסיקלי על פי שיריו של יאיר רוזנבלום

בין שתי אהבות, בין שתי מלחמות – סיפור אהבה, פרידה, שלום ומלחמה. זהו סיפורה של תקופה, שנעה בין שיכרון הניצחון של 67', להלם הגדול של 73', ולהתפכחות שבסופה. מלווה בשיריו הגדולים והמרגשים של המלחין יאיר רוזנבלום ז"ל, שחלק גדול מהם הפכו לנכסי צאן ברזל בתרבותנו. ביניהם: "שלווה", "ישנן בנות", "אהוב בסיירת חרוב", "הייה לי חבר הייה לי אח", "בשמלה אדומה", "מוכרחים להמשיך לנגן", "גבעת התחמושת", "ונתנה תוקף", "שיר לשלום", ועוד רבים אחרים. בהשתתפות: יובל דיין/עמית פרקש, יעקב כהן, מיקי קם/רוחי נבון, משה אשכנזי/עומר פרלמן, רויטל זלצמן/מאיה שואף, נדיר אלרד/דוד הררי, אושרת אינגדשט, מתן שביט, דורון ברוקמן, שחר רז, שמוליק כהן ועוד להקה גדולה של שחקנים ורקדנים. מחיר: 160 ש"ח לכרטיס באולם | כולל הסעות הלוך ושוב

אביב באילת | מלון ישרוטל-ספורט

24.3.19 – 28.3.19 <<<

מחיר לאדם בחדר זוגי על בסיס הכל כולל: 2,000 ש"ח
מחיר לאדם בחדר יחיד: 3,170 ש"ח | מחיר ל-3 בחדר: 1,950 ש"ח

כולל: ארבעה לילות, חמישה ימים, בחדרים עם מרפסת, פונים לבריכה איסוף ופאור מהישובים | בדרך: סיור מודרך הכולל ביקור במרכז המבקרים ע"ש אילן רמון • מופע סטנדאפ – אודיה קורן – "סגורה לרגל שפוצים" • מסיבת ריקודים עם להקת שמש • מופע WOW לאס וגאס • מפגש עם יוסי אלפי – מספר סיפורים • הרצאה על צפרות באילת • הליכה מודרכת – יש להצטייד בנעלי ספורט • טיול יומי מאילת לערבה וביקור בקיבוץ קטורה, כולל: סיור בו נכיר את השדה הסולרי הראשון במדינה והראשון בעולם, נשמע ונצפה על מפעל האצות החדשני והיחיד בעולם המשלב חקלאות מים בלב המדבר(!), נבקר את "מתושלח", עץ תמר יחיד מסוגו בעולם. בנוסף, נבקר בכפר ההדגמה הבינלאומי לטכנולוגיות מנותקות רשת, המדגים שיטות בניה חדשניות וייחודיות • הפלגה במפרץ אילת – איריה יונית עם נגן בוזוקי • אפשרות לטיול ג'יפים בתוספת תשלום

הרשמה בתשלום בלבד אצל הרכזים בישובים | הנופש באחריות פריטורס תירות ונופש בע"מ



טיול ינואר 2019 | בקעת הירדן

עם חן כץ - מורה דרך בארץ ובעולם.

ממזרח לשדות מושב ארגמן נבקר באתר כף הרגל, אתר המזוהה עם גלגל המקראית, יתכן וזהו מקדש ישראלי מימי ספר שופטים. נעלה אל קרן הסרטבא ונצפה אל עבר עמון, גלעד ומואב. נמשיך אל שפך נחל פצאל ונבקר בבריכה הרומית, מהגדולות שהתגלו בארץ, חלק ממפעל מים אדיר שבנה הורדוס לזכר אחיו פצאל. נעלה אל צומת מעלה גיתית ונבקר באנדרטת המערה, מקום בו הגיע לשיאו אותו מרדף מפורסם בו נהרגו חנן סמפסון, בועז ששון ויוסי קפלן. ארוחת הצהריים במפגש הבקעה, ולאחריה נצא לביקור קצר בשמורת הסלודורות הצפונית ביותר בעולם ובגני הכרובים הביוגניים, אלו מאובני האצות הכחוליות מהיפיים בעולם.

דרגת קושי הטיול: בינונית-קלה | יש להצטייד בכיסא גלריה | מחיר הטיול: 150 ש"ח לאדם (כולל איסוף מהישובים, הדרכה וביקור באתרים) | ארוחת בוקר וצהריים עצמאית

להלן פירוט ההסעות לפי תאריכים ויישובים:

יום רביעי | 30.1.19 אביחיל, בית יצחק, כפר ידידיה, כפר חיים, הדר עם, משמר השרון, מעברות.

יום שני | 4.2.19 אלישיב, אחיטוב, בורגתה, בית הלוי, בית חזון, גח"א, גח"מ, גאולי תימן, העוגן, חיבת ציון, חניאל, חרב לאת, כפר הרואה, כפר חוגלה, כפר מונאש, עין החורש.

יום רביעי | 6.2.19 המעפיל, אמץ, גן יאשיה, בחן, בת חפר, יד חנה, בארותיים, עולש, כפר ויתקין.

יום שני | 11.2.19 מכמורת, בית ינאי, חופית, בית חרות, בת חן, בית בכפר, גבעת שפירא, צוקי ים, שושנת העמקים, חבצלת השרון.

ההרשמה ביישובים אצל הרכזים בתשלום בלבד | יתכנו שינויים במועדי הטיולים מספר המקומות מוגבל | ביטול השתתפות יחויב בתשלום



שייט יחודי על נהר
הדנובה
הקסומה
מאי 2019

הרשמה על בסיס מקום פנוי בלבד! | 20.5.19 - 27.5.19



מוזיאון ישראל - ירושלים יום של תרבות לוחיתקי עמק חפר במוזיאון ישראל, ירושלים

יום רביעי | 16.1.19

- קבלת פנים קפה ומאפה
- סיור מודרך בתערוכה החדשה והמדוברת ביותר:

“הניצחון על השמש - גלגולו של האוונגרד הרוסי”

תערוכה מקיפה ראשונה בארץ בנושא האוונגרד הרוסי - התערוכה תבחן את מגמות האוונגרד באמנות הרוסית במאה ה-20, ותתרכז בהיווצרותן של תנועות האמנות שליוו את המהפכים הפוליטיים וההיסטוריים שהתרחשו במדינה זו באותה תקופה.

- סיור מודרך בתערוכה “מסע בעקבות הבגד הישראלי”
- צפייה במופע: “חל-אביב פוגשת את ברודווי” | עם מיקה עינב וגיא פרטי

מחיר למשתתף: 120 ₪ | כולל: איסוף מהיישובים, הדרכה בתערוכות המוזיאון, קפה ומאפה ומופע. | ההרשמה בישובים אצל הרכזים בתשלום בלבד | יש לציין מספר תעודת זהות של אזרח ותיק | מספר המקומות מוגבל! כל הקודם זוכה! | ביטול השתתפות עד 7 ימים לפני האירוע יחויב בתשלום של 80 ₪ | לאחר מכן ביטול יחויב בתשלום מלא.

Photo: wikipedia



נופשון ים המלח | מלון לוט המחודש

■ מחזור 1 | 17.2.19 - 21.2.19

■ מחזור 2 | 24.2.19 - 28.2.19

(חמישה ימים ארבעה לילות ע"ב חצי פנסיון)

המחיר כולל:

- טיול מודרך בדרך לים המלח ■ אירוח ע"ב חצי פנסיון במלון לוט
- ארוחת צהרים נוספת ■ חלוק רחצה ■ קפה ועוגה פעם אחת ■ עיתון לכל חדר בימים ב', ג', ד'
- הרצאות ומפגשים במשך היום ■ תוכנית בידור מדי ערב במלון ■ ערב עם השחקן והזמר אלי גורשטיין ■ ערב עם צמד הוירטואוזים יוליה ושאל ■ פעילות ספורטיבית.

טיול באזור בתוספת מחיר

מחיר לאדם בחדר זוגי: 1,630 ₪ | לחדר יחיד: 2,785 ₪ | ליחיד בחדר של שלושה: 1,565 ₪
חדר יחיד על בסיס מקום פנוי

מועדון ארוחת הבוקר

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

■ 7.1.19 | על הטוב שבאדם דרך סיפור חייו ואמונתו של המהטמה גנדהי

אדם שהפך בחייו למנהיג של עמו ולסמל מנהיגותי המעורר חשיבה והבנה על האמת והאדם. גנדהי שאב את כוחותיו מדרך חייו, ההתמקדות באמת ועשיית הטוב. כך הפך להיות אדם שתמיד אמר "חיי הם במסר שלי".

מנחה: ארז לבקוביץ. איש חינוך המאמין ומלמד על ה"טוב שבאדם". הכיר מקרוב ולמד מהקרובים לגנדהי: נכדו של המהטמה, פרופ' קאנו גנדהי ונכדתו המאומצת ד"ר איזה שריד

■ 14.1.19 | מדע בגובה העיניים: מחקרים מדעיים מראים - האמנם?

בכל יום מתפרסם "מחקר חדש" שמגלה לנו משהו חדש. מה האמת מאחורי המחקרים והפרסומים? מהו קשר סיבתי? סטטיסטיקה? מה זה אומר? הרצאה מרתקת שמסבירה בצורה פשוטה וברורה מה עומד מאחורי מחקרים מדעיים והאם מה שמראים לנו המחקרים היא האמת לאמיתה מנחה: ד"ר סיגל ביצור ד"ר לביוולוגיה ממכון ויצמן, מרצה ומנחת קבוצות וסדנאות לאורח חיים בריא

■ 21.1.19 | מפגש מיוחד לכבוד טו בשבט: שבח הארץ ותנובת השדה.

סדר ט"ו בשבט בליווי הסברים אודות מנהגי החג, ברכות ומסורות שהתגבשו על ידי חכמי צפת במאה ה-17. נהנה מארוחה חגיגית תוך קריאת הגדה מיוחדת לחג מנחה: הרב אליהו סטולוביץ' - רב קהילת חוף חפר

רפואה סינית - 2 מפגשים על גוף נפש, טיפול וריפוי

■ 28.1.19 | השפעה רגשית על מחלות הגוף בגיל השלישי על פי רפואה סינית

נדבר על הקשר בין פחד לכאב גב, בין כעס למגרנה, בין עצב לקוצר נשימה ועוד חיבורים והקשרים שונים שיעזרו לנו להבין ולסייע לעצמנו.

■ 4.2.19 | חיזוק הגוף במעברי עונות

איך אפשר לעזור לגוף להתמודד עם מעברי עונות בקלות? על חזונה, תרופות סבתא, תרגילי נשימה ונקודות לחיצה מועילות במיוחד בעונה זו.

מנחה: דודי אולשנסקי, מטפל מומחה ברפואה סינית, בעל ותק של 14 שנים בתחום, מרצה לרפואה סינית.

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

ותיקים

בת חפר 09-8788376

מועדון 60+

תוכנית חודש ינואר 2019

- < יום א' 6.1.19 | 19:00 הרצאה "שדרות בוב דילן פינת לאונרד כהן" | מרצה: תמיר הוד
- < יום ג' 8.1.19 | 18:00 פעילות עם המדצ"ם
- < יום א' 13.1.19 | 19:00 ערב חברתי - פעילות חופשית
- < יום א' 20.1.19 | 19:00 ערב ט"ו בשבט
- < יום א' 27.1.19 | 19:00 "מאחורי הקלעים בתיאטרון של החיים" | מרצה: שירלי קייזר
- בימי שני | 10:00 יוגה למבוגרים
- בימי שני וחמישי | 16:00 משחקי קלפים ואחרים
- בימי שישי | 16:00 קבלת שבת "מלוה מלכה"
מחיר: 10 ש"ח (15 ש"ח לזוג)

חדש במרכז הקהילתי בת חפר

פילאטיס גולד | אימון פילאטיס לגיל השלישי

אימון לשיפור היציבה, שיווי משקל, סיבולת, כוח וקורדינציה. שיטת הפילאטיס מומלצת היום ע"י רופאים ופיזיותרפיסטים ומוכחת כמשפרת צפיפות עצם ומניעת נפילות.

האימון מתבצע על מזרן או כסא ומשולבים בו עזרים כגון: כדור, גומייה ומשקולות. בהדרגת שירה בן ארי, מדריכה בעלת ניסיון רב באימון קבוצות בגיל השלישי בקופ"ח כללית.

הצטרפו אלינו בימים ב' ו-ה' בשעה 9:00 במרכז הקהילתי

לפרטים נוספים: שירה, 050-9983000 | מיקי, 054-6565620





פעוטון קהילתי בבת חפר

ברוח החינוך הקיבוצי

למה אצלנו?

- ✓ צוות מוסמך, המלווה ומוכשר לאורך השנה.
- ✓ תקן מטפלות ביחס של 1:5 בתינוקיה וביחס של 1:7 בגנון.
- ✓ ליווי פדגוגי של חברת "חווית הילדות" לאורך כל השנה.
- ✓ עבודה בשיטה הפסיכו פדגוגית הרואה את הילד במרכז ואת סביבתו כגורם מלמד ומפרה, שילוב של פעילות קהילתית, חוגים וטיולים.

לפרטים והרשמה: מרכז קהילתי בת חפר 09-8781090
יפית חן וידל מנהלת הפעוטון : 054-2123022



מועצה אזורית עמק חפר – מרכז קהילתי אזורי

מועצה אזורית
עמק חפר
מקום שנותן מקום



ביום ראשון 13.1.19 בשעה 17:00 באולם עין החורש הגשם של סבא אהרון

תאטרון הקרון | עפ"י ספרו של מאיר שלו
בימוי מור פרנק



לגילאי 3 ומעלה

מחיר: 40 ש"ח במכירה מוקדמת | 60 ש"ח ביום המופע

לכרטיסים: 09-8973332

זוכת פרס ההצגה הטובה | פרס המוסיקה | פרס התפאורה
בפסטיבל חיפה הבינלאומי להצגות ילדים 2017

חמישי | 24.1.19 | בשעה 20:30 | בבית העם בהדר עם

אני בגאון

סטנדאפ
אוטוביוגרפי
שייכנס לכם
ישר
ללב.

בגובה מטר ועשרים בת-אל מתגברת
על סטיגמות ודעות קדומות ומגשימה את כל חלומותיה.
מופע שיעיף אתכם גבוה וימלא את ליבכם בשמחה ובתשוקה לחיים!
מוזמנים לצחוק ולהתרגש ממופע גדול מהחיים ולהיזכר
שלא משנה כמה נמוכה נקודת הפתיחה,
זה לגמרי בידיים שלנו איך חיינו יראו.

מחיר: 55 ₪ | כרטיסים באתר המועצה www.hefer.org.il

שלוחת שפלת חפר והמועצה הדתית שמחים להזמינכם:

צילום: אפרת אשל

רביטל ויטלזון יעקבס

סטנדאפ להורים עייפים

רביטל ויטלזון יעקבס סטנדאפיסטית, כותבת, אושיית פייסבוק, אימא לחמישה ובעלת רצפת אגן לא מתפקדת.

על זוגיות, ילדים,
דיאטות ואיך הפכנו
ממשפחה למפעל

מוצ"ש

20:30 | 26.1.19

בבית העם בעולש

