

שלום, אני יגאל
ואני כבר יודע כה
מעשה השנה!
ואתם?



תוכנית פעילות תשע"ט

2018-2019

עמותת ותיקי
עמק יזרעאל
שב-יום (ע"ר)



www.vatikim@eyz.co.il

תוכן עניינים

טיולים ספורים ונופשים

- 20 טיולי חצי יום.....
- 23 טיולים למיטיבי לכת.....
- 25 החוויה התל-אביבית.....
- 26 נופש במלון לוט - ים המלח.....
- 27 חמשושלים.....
- 28 חופשה באילת.....

גיל תרבות

- 29 עונת המנויים של גיל תרבות....

מרכז יום

- 30 פעילות בוקר בסב-יום.....
- 30 חיים באיכות חיים.....
- 31 יחידת איתן.....

גמלאים בונים עסקים

- 32 קבוצת מניפה.....

תכניות בקהילה

- 33 מרכז ייעוץ.....
- 34 תכניות בקהילה.....
- 35 הצוות שלנו.....

- 3 דברי פתיחה.....

סכים ונכדים

- 4 סבבא בקיץ.....
- 6 קיץ על החוף.....

בריאות וספורט

- 7 הבריכה הטיפולית.....
- 8 מקלות נורדיים.....
- 9 פעילות גופנית לחולי פרקינסון

קורסים סדנאות ואירועים

- 10 מתת החיים.....
- 11 בשביל המוח.....
- 13 בודהיזם.....
- 14 נושאי החותם.....
- 15 סבתאות בעידן המודרני.....
- 16 פויירשטיין בנעלי בית.....
- 16 כח למוח.....

טיולים לחו"ל

- 17 דרום אפריקה ומפלי ויקטוריה
- 18 אזרבייג'אן.....
- 19 בולגריה למיטיבי לכת.....

גם השנה נקיים אירועים מיוחדים וסדנאות שיעזרו לנו "פשוט לזכור", ולשפר את יכולת הזיכרון והחשיבה. בסדנה "סבתאות בעידן המודרני" נוכל לרכוש כלים שיאפשרו לגשר על מחלוקות ופערים במשפחות המודרניות.

כמו כן אתם מוזמנים להירשם לטיולים לחו"ל, נופשים בארץ ולהצטרף לנסיעה השבועית שלנו לים - המצננת ומרגיעה בימים החמים של הקיץ. ישנן תכניות מיוחדות וחדשניות כמו פרויקט סיפורי חיים ולימוד מחשב בבתי הוותיקים, המשלב בין ותיקי העמק לבין סטודנטים וכן פעילויות ייחודיות עם בתי הספר התיכוניים במועצה. הגמלאים בעלי העסקים יכולים להצטרף לקבוצת "מניפה" וללמוד כיצד להתפתח מבחינה אישית ועסקית.

לא נשכח את ה"סב-יום" שלנו - מקום הנותן שעות מפגש חברתי, העשרה, בריאות לגוף ולנפש, מפיג את תחושת הבדידות ומלווה ע"י צוות מקצועי ומסור. לכל אחד מקום מיוחד.

לשירותכם מרכז ייעוץ - מקום להתייעץ בתחום הזקנה והגרונטולוגיה, אותו מפעילים אנשי מקצוע מיומנים.

זוהי הזדמנות להודות לצוות עובדי העמותה על העבודה וההשקעה למען איכות הפעילויות וגיוונן.

בואו תבחרו, הצטרפו ותיהנו.

בברכת שנה טובה!

נוקי בן שושן - מנכ"לית העמותה

לפעמים אני מרגיש שאני צריך כנפיים
לא בשביל לעוף
רק בשביל לחסות בצילן
לפעמים אני מרגיש שאני צריך עיניים
רק בשביל לעצום אותן....

לפעמים אני מרגיש שאני צריך מרגוע
לא בשביל לישון
רק להאמין שאני נושם
לפעמים אני מרגיש שאני צריך לנגוע
בידו של אדם אחר.....

לפעמים אני מרגיש שאני צריך עיניים
עוד עוד ועוד
כדי שאראה את שפעת האור
לפעמים אני מרגיש שאני צריך כנפיים
רק בשביל לעוף ולעבור....

(יורם טהרלב)

עמותת ותיקי עמק יזרעאל הוא גוף עשיר בידע ומלא ברצון להעניק לכם שירות על הצד הטוב ביותר.

שיתוף הפעולה בין העמותה לאגפים השונים במועצה ולמכללת עמק יזרעאל - תורם לשירות ומרחיב את מגוון הפעילויות שלנו, שנבנות במיוחד עבורכם.

בכל שנה אנו מתייעלים, מתחדשים וצומחים ומזמינים אתכם לצמוח איתנו, גם אם אתם ממש לפני פרישה לגמלאות או הרבה אחריה.

אנו מזמינים אתכם לבוא ולהנות מזמן איכות ייחודי עם נכדיכם, ביצירות, פעילויות ובספורים המותאמים למבוגרים ולצעירים גם יחד, מפעילויות ספורטיביות ובריאות לאימון הגוף והנפש וטיולים בדרגות מאמץ שונות.



סבִים ונכדים



איך אבֵלה עם הנכדים החמודים בחופשת הקיץ?

“סבבא בקיץ” – תוכנית סבִים ונכדים לסוף אוגוסט:

כשמסתיימות הקייטנות וההורים כבר מותשים... זה הזמן לבלות עם הנכדים.

יום א' - 12/8	יום ב' - 13/8	יום ג' - 14/8	יום ד' - 15/8	יום ה' - 16/8
סדנת אפייה ברולדין	סדנת תכשיטים	נסיעה לפארק “ים כרמל”	עיסת נייר	מפגש חווייתי באופרה הישראלית
יום א' - 19/8	יום ב' - 20/8	יום ג' - 21/8	יום ד' - 22/8	יום ה' - 23/8
סיור לילה בקיסריה	קרמיקה	האקואריום בגן החיות התנכ"י	קליעת נצרים	סיור ורחצה בגן השלושה

הפעילות מיועדת לסבִים/סבתות שגרים/ות בעמק ונכדיהם במקום אחר או להיפך, לנכדים/ות שגרים/ות בעמק וסביהם במקום אחר וכמובן לסבִים ונכדים המתגוררים כולם בעמק שלנו. הפעילות מיועדת לילדים מגיל 6 ומעלה.

סדנת אפייה ברולדין

יום ראשון 12.8.18



הפעילות כוללת: תצפית על מפעל רולדין, קבלת הסבר ונתוני ייצור ליד חלון התצפית, צפייה בסרטון המתאר את חיי המפעל, סדנא קלילה וחווייתית בה מכינים 3 קינוחים וקבלת מארז אישי בסיום הסדנא עם שלל הקינוחים. עלות הסדנא והנסיעה 120 ₪ למשתתף | איסוף מציר מרכזי

נסיעה לפארק “ים כרמל”

יום שלישי 14.8.18



מתחם אירוח ופעילות ביער עופר שבכרמל, ממוקם על ההר בלב הטבע, עם תצפית מרהיבה אל הים ויערות הכרמל. במקום מתקנים של מסלול חבלים באוויר, מגלשת הרים מהירה וייחודית בישראל, מסלול אבובים יבש, טרמפולינות בנג'י, אומגה וקיר טיפוס. הפעילות תותאם לקשר המיוחד בין סבִים לנכדים בהנחייתו של עמית סגל (מומחה לקשר הבין דורי). עלות 100 ₪ למשתתף | איסוף מציר מרכזי | לגיל 6 ומעלה

פרטים והרשמה: תמי אידלשטיין | טל. 04-6520725 | דוא"ל: tammy@eyz.org.il



מפגש חווייתי באופרה הישראלית

יום חמישי, 16.8.18

עיצוב דמות אופראית - מפגש חווייתי בתחום עיצוב האופרה, הכולל התייחסות לתלבושות, איפור ופאות. הזמרת/מדגים/ה שירת אריה מתוך אופרה בבגדי יומיום ובסוף המפגש בתלבושת, פאה ואיפור. במהלך המפגש מתנסים במדידת חלקי תלבושות, איפור ופאות בסגנונות שונים. בנוסף נערוך הצצה מרתקת אל ה"עולם האחר" של האופרה. הסיור כולל ביקור באולם, על הבמה, במחסן התלבושות, במחלקות איפור ופאות ועוד... ונבין את תהליכי היצירה של מופע אופרה, הכולל מאות משתתפים.

עלות 110 ₪ למשתתף | איסוף מציר מרכזי



סיור ערב חווייתי בעתיקות קיסריה

יום ראשון, 19.8.18

ביקור בנמל העתיק ובהיפודרום, כולל מעבר סתרים סודי המוביל אל העיר העתיקה. הזדמנות לראות את קיסריה באור אחר - סיור לילה בקיסריה. עלות הסיור 90 ₪ למשתתף | איסוף מציר מרכזי



ביקור באקווריום בירושלים

יום שלישי, 21.8.18

חוויית הביקור באקווריום תוביל אותנו בין בתי הגידול הימיים השונים בישראל, ים תיכון, ים סוף, ים כנרת וים המלח. במתחם תפגשו מגוון יצורים מבתי הגידול שבחוף הרדוד ועד למעמקי הים הפתוח. בתצוגות ים סוף תכירו את הדגים והאלמוגים הצבעוניים הייחודיים לים. הסיור מלווה בהדרכה. לאחר הסיור נכנס לגן החיות התנכ"י ונבלה זמן חופשי עד לסגירתו. עלות: 150 ₪ למשתתף | איסוף מציר מרכזי

פרטים והרשמה: תמי אידלשטיין | טל. 04-6520725 | דוא"ל: tammy@eyz.org.il



ערב חווייתי בגן השלושה (הסחנה)

יום חמישי, 23.8.18

הגן יהיה פתוח עבורנו בלבד! השעות בגן תכלול רחצה בבריכה התחתונה עד רדת החשיכה ועם רדת החשיכה תמשך הרחצה בערוץ הנחל. במהלך הביקור נצפה במופע קרקס משעשע עלות (כניסה, מופע והסעה): 100 ₪ למשתתף איסוף מציר מרכזי

פעילויות יצירה בסב יום, בהדרכה מקצועית:

13.8 יום שני - סדנת תכשיטים | 15.8 יום רביעי - עיסת נייר

20.8 יום שני - סדנת קרמיקה | 22.8 יום רביעי - קליעת נצרים

- פעילויות היצירה מתקיימות בבוקר בין השעות 09:00-11:30 בסב יום.
- הפעילות מיועדת לסבים ולנכדיהם שמעל גיל 6.
- כל סבא/סבתא יוכלו להגיע עם נכד אחד עד שניים בלבד!
- עלות הפעילות היא 30 ₪ למשתתף.
- ניתן לאכול ארוחת צהריים מלאה בחדר האוכל של הסב יום בעלות נוספת של 15 ₪ לסועד. יש לציין זאת בעת ההרשמה.

פרטים והרשמה: תמי אידלשטיין | טל. 04-6520725 | דוא"ל: tammy@eyz.org.il

קיץ על חוף הים

לכל אוהבי הים, בואו לקחת פסק זמן וליהנות בחודשים יולי ואוגוסט מנסיעה של פעם בשבוע, בימי שני לחוף דור - נחשולים.

בתוכנית: הגעה לחוף, התארגנות, התעמלות בוקר, רחצה, כיף וזמן חופשי.
יציאה: בשעה 7:00 מבית הסב-יום, האיסוף על ציר מרכזי ובהתאם להרשמה.
חזרה משוערת: בשעה 12:30. ניתן לצרף גם נכדים ונכדות הפעילות תלויה במספר הנרשמים.



"חבר מביא חבר" - תינתן נסיעה אחת חינם עלות לחודש עם 4 נסיעות: 200 ₪
עם 5 נסיעות: 250 ₪
נסיעה בודדת: 60 ₪

פרטים והרשמה: סיגל אהרון | טל: 04-6520733 | sigal@eyz.org.il



הבריכה הטיפולית בעמק יזרעאל



- טיפולי הידרותרפיה.
- קיים הסכם עם קופות החולים.
- שיעורי שחייה לילדים ומבוגרים, פרטני ובקבוצות.
- התעמלות בריאותית למבוגרים בכל ימות השבוע.
- קבוצות התעמלות במים, מתאים גם לצעירים.
- קבוצת הידרותרפיה לחולי פרקינסון.
- טיפולי וואטסו, ג'הארה, וואטר דאנס - מתאים כמתנה לימי הולדת וכפינוק לגוף ולנשמה.
- **חדש!** עיסויים - עיסוי משולב, הניתן על ידי מטפלות מקצועיות.



הבריכה נמצאת במתחם המועצה האזורית עמק יזרעאל, צמודה לבניין הסב-יום ופתוחה כל השנה.

לפרטים: יעל רוטנברג / חגית רפפורט
טל: 04-6420195 | 050-2110929 | pool@eyz.org.il

מקלות נורדיים

לא רק לתרכילאים צעירים!

הטרנד החדש של הליכה נורדית תפס כבר מזמן את הצעירים במסעותיהם בעולם. אנו מציעים לכם ללמוד את טכניקת ההליכה במספר דרכים פשוטות, קלות ונוחות.

דרך 1: הקמת קבוצה בתוך היישוב:

ניתן יהיה לפתוח קבוצה במידה ויהיו 10 נרשמים לחוג ואיש קשר מהיישוב. עלות החוג: כ-200₪ לסדרה של 8 שיעורים ביישוב.

דרך 2: לימוד בבית העמותה (סב-יום):

בימי שני, בין השעות 08:20-09:10 (לא בחודשי הקיץ). יש לתאם מראש את ההגעה לשיעור.

רכישת מקלות נורדיים:

ניתן לרכוש מקלות נורדיים במחיר מוזל לתושבי המועצה והסביבה, דרך העמותה. המקלות באיכות טובה מאוד ובמחיר מוזל, תוצרת: ארה"ב Exerstrider עלות זוג מקלות: 330₪



פרטים והרשמה: סיגל אהרון | טל: 04-6520733 | sigal@eyz.org.il

פעילות גופנית לחולי פרקינסון

מזה כ-5 שנים פועלת בעמותת ותיקי עמק יזרעאל קבוצה מיוחדת במינה של אנשים מופלאים, שכולם אובחנו כחולי פרקינסון. במחלת הפרקינסון מופיעות הפרעות מוטוריות שונות, כגון: נוקשות שרירים, האטה בתנועה, הפרעות בשיווי משקל, קושי בהליכה ועוד. הטיפול השלם במחלה מבוסס על טיפול תרופתי ובמקביל לו טיפול באמצעות פעילות גופנית. הפעילות הגופנית משמרת, משקמת את החולה ומאפשרת לו לנהל את המחלה ואת חייו בצורה טובה יותר.

השילוב בין הפעילות הגופנית, המפגשים הקבועים של חברי הקבוצה והמעטפת של העמותה, יצרה קבוצה חברתית ותומכת.

מערכת הפעילות של הקבוצה

יום א' - 11:15-12:00 - פעילות בבריכה הטיפולית עם איילת גיא.

יום ג' - 09:45-10:45 - פעילות גופנית (קבוצה ראשונה).

11:00-12:00 - פעילות גופנית (קבוצה שנייה)

עם **ד"ר גלית יוגב-זליגמן**, פיזיותרפיסטית, מומחית בעבודה עם חולי פרקינסון.

יום ה' - 10:00-11:00 - ריקוד החיים Life Dance, עם אורלי סלע.



* קבוצת תמיכה תיפתח על פי דרישה

פרטים והרשמה: סיגל אהרון | טל: 04-6520733 | sigal@eyz.org.il

קורסים
סדנאות
ואירועים



נהנתי מאוד מהקורסים
שהיו בשנה שעברה.
איזה קורסים
יהיו השנה?

“מתת החיים” לשיפור איכות החיים

כנס חשיפה של סדנאות וקורסים לשיפור איכות החיים
(יום פתוח), מיועד לגילאי +60, הכניסה חופשית.

יום חמישי 30.8.18, יט' באלול תשע"ח
באולם ההרצאות, בבית הסב-יום

בתוכנית:



08:00 - התכנסות וכיבוד קל.

ליווי מוסיקלי - אורי גלילי

08:30 - ברכות

הרצאת פתיחה: “חשיבות הדיגיטאציה

לאיכות החיים” - חלי יעקבס

הרצאות חשיפה:

- צביקה וולק - על אימון המוח בשיטת פוירשטיין.
- דר' נעמה אושרי - חשיפת הקורס “בודיהזם בחיי היום יום”.
- הפסקה - 15 דקות
- מריאלה בוכניק - חשיפת הקורס “סבתאות בעידן המודרני”.
- דר' יוסי חלמיש - חשיפת הקורס “פשוט לזכור”.
- עידית פרי - חשיפת הקורס “נושאי החותם” - בני הדור השני.
- סיום משוער - 12:30



מועצה אזורית
עמק-יזרעאל



המשרד
לאזרחים ותיקים

ההשתתפות מותנית בהרשמה מראש בקישור: www.vatikim-eyz.co.il

בשביל המוח

סדרה חדשה "פשוט לזכור"
מרצה: ד"ר יוסי חלמיש, רופא העוסק בחקר המוח



בימי חמישי, בין השעות 12:00-13:30

באולם ההרצאות בבית הסב-יום | עלות 520 ₪

מה ניתן לעשות כדי לא לאבד את אחת היכולות היותר ייחודיות למוח האנושי? קורס מעשי על תרגילים מנטליים שיאפשרו למתאמן שיפור נרחב בתפקודי הזיכרון והחשיבה.

תוכנית הקורס:

תאריך	שם ההרצאה	פירוט
1.11.18	מוטיבציה וזיכרון	מוטיבציה היא המנוע של כלל הפעולות המוחיות ותנאי מקדים לכל תפקוד מנטלי. כיצד ניתן לקדם מוטיבציה ולהתגבר על השעמום, השחיקה והדכדוך.
15.11.18	רגש וזיכרון	מה בין רגש לזיכרון, וכיצד ניתן לרתום את הרגש לשיפור ביכולות הזיכרון.
29.11.18	זיכרון ותנועה	לתנועה מקום מרכזי באבולוציה האנושית ובתפקוד המנטלי. מה תפקידה של התנועה כיום בשיפור יכולות הזיכרון והחשיבה.
20.12.18	מוסיקה ותהליכים קוגניטיביים	למוסיקה תפקיד מפתח בכל הקשור לתהליכי חשיבה וזיכרון, דבר המתבטא במסלולים ייחודיים במוח העוקפים את מסלולי השפה. בהרצאה זו נלמד על המוסיקה של שיפור הזיכרון.

למוח דרכים משלו להבין מה חשוב לזכור ומה פחות חשוב. בהרצאה זו נבין את הקוד המוחי המשלב מידע חושי ותהליכי חשיבה וזיכרון.	זיכרון וחושים	3.1.19
”נו... זה עומד לי על קצה הלשון...” בעגה המדעית מכנים זאת “הפרעה בתהליך שליפת הזיכרון”. בהרצאה נלמד כיצד ניתן לשלוף זיכרונות בקלות.	עזרי זיכרון	17.1.19
אחד ממרכיבי התפקוד הניהולי במוח של כל אחד מאיתנו (The Executive Function).	זיכרון עבודה	31.1.19
בהרצאה נסקור את הידע העדכני ביותר בחקר המוח העולמי בנושא קידום הזיכרון והחשיבה.	סיעור מוחות	14.2.19



בודהיזם יום יום

איכון הרוח בחיי הלעשה

בימי רביעי, בין השעות 09:00-10:30,

אחת לשבוע, למשך 10 מפגשים:

12.12 | 19.12 | 26.12 | 2.1 | 9.1 | 16.1 | 23.1 | 30.1 | 6.2 | 13.2

עלות ₪650 למשתתף



לאור ההצלחה של הקורס הראשון של ד"ר נעמה אושרי בשנה החולפת, אנו ממשיכים ללמוד איתה. מוזמנים גם לומדים מתחילים.

ד"ר נעמה אושרי, לומדת ומלמדת מדיטציה, פילוסופיה ופסיכולוגיה בודהיסטית, ומלווה את ההולכים בדרך בהשראת החכמה והפואטיקה הבודהיסטית. גישתה משלבת לימוד עיוני לצד

מדיטציה - אימון מעשי של הרוח, ומכאן הפרקטיות והרלוונטיות שלה לחיינו כאן ועכשיו.

קורס המבוא צועד לאור תורת הנפש הבודהיסטית במעגלי החיים השונים ופורש את הכלים המרכזיים שלה לשחרור התודעה והרוח.

נושאי הלימוד:

- טבע המציאות, טבע התודעה והפער ביניהם כמחולל אי-נחת.
- מי "אני"? על ה"אין-האני" הבודהיסטי והשלכותיו לחיי היום יום שלנו.
- מבוא לארבע אמיתות נאצלות: על האי נחת, מקורותיה והאמצעים להיחלץ ממנה.
- למה ואיך מדיטציה? אימון ועיון יסודי באמנות ההקשבה ותשומת הלב.
- בודהיזם בחיי היום יום: מרגשות מטרידים להלכי רוח מיטיבים.

חוג פסיפס מקצועי

בהדרכת מיכל אפריאט. יפתח בשעות הצהריים/ערב, בהתאם להיענות

פרטים והרשמה: תמי אידלשטיין | טל. 04-6520725 | דוא"ל: tammy@eyz.org.il

נושאי החותם

מרצה: עידית פרי

**בימי שני, אחת לשבוע במשך 8 מפגשים
בין השעות 17:00-19:00, בבית הסב-יום**



עם סיום הקרבות, עוד לפני כניעתה הרשמית של גרמניה, החלו ללבלב משפחות חדשות, שנבנו על רקע החורבן. תינוקות חדשים נולדו, עוד ביערות הפרטיזנים, בדרכי הבריחה, במחנות העקורים ובספינות המעפילים.

ככל שלב בשיקום ובהשתלבותם של שורדי השואה, בני הדור השני מלווים את הוריהם.

נפגש בקורס עם תקופת השחרור, המאבק לחזור לחיים, הדרך הארוכה הביתה וראשית ההשתלבות, כאשר כל פרק ופרק מתייחס לחוויות של בני הדור השני בתוך סיפורם הלא יאמן של הוריהם.

תאריך	שם ההרצה
5.11.18	"היכן אוכל למצוא מקום שיהא לי בית" - כאב השחרור
12.11.18	"עוברים כל גבול" - בדרכי הבריחה
19.11.18	"יום אחד הם היו כולם ופתאום הם נעלמו" מחנות העקורים באיטליה
26.11.18	"העם שהושמד זה עתה נולד כרגע כאילו מחדש". מחנות העקורים בגרמניה ואוסטריה
17.12.18	"בחשאי ספינה גוששת" ספינות המעפילים שטות מפליגות לרדאר הבריטי
24.12.18	"הניצולים לא נקלטו בידי החברה הישראלית אלא חדרו לתוכה" קליטת הניצולים
31.12.18	"נרות הזיכרון והשכחה" - החיים לצד הטראומה - בני הדור השני
7.1.19	"השואה שלנו" - זכרון השואה בחברה הישראלית

סבתאות בעידן המודרני

מרצה: מריאלה בוכניק - יועצת ארגונית ומגשרת

בימי שלישי, בין השעות 12:00-13:30, אחת לשבוע במשך 8 מפגשים.

מפגש ראשון בתאריך 1.1.19, באולם ההרצאות בבית הסב-יום.

עלות הקורס: 370₪ למשתתף.

סבתא של היום היא לא אותה סבתא שהייתה פעם. הסבתא "הישנה" בדרך כלל לא עבדה מחוץ לבית, אלא ניהלה את הבית ועזרה בגידול הנכדים, ובספרי ילדים היא הוצגה כבעלת שיער אפור, משקפיים וסינר. הסבתא "החדשה", לעומת זאת, בוחרת את סגנון חיים שלה: היא אופנתית יותר, לעיתים בשיא הקריירה שלה, לא מקריבה את זמנה הפרטי ולא זמינה עבור כולם. כמו כן, הדורות הצעירים יותר בעידן הדיגיטלי אינם דומים לדורות הקודמים. השינוי בדמותם של הסבאות והסבתאות המודרניים ושינוי הדור הצעיר מובילים היום לדילמות לא פשוטות במשפחה הבין-דורית, המשפיעות על מרקם היחסים.

מטרות הקורס:

- רכישת כלים, ידע ומיומנויות, המאפשרים דיאלוג מצמיח ובונה במשפחה הבין-דורית של ימינו.
- העצמת ההורים הבוגרים כמובילי שינוי בתקשורת הבין-אישית, מערכות היחסים והתמודדות עם מחלוקות ופערים במשפחה של המאה ה-21.

נושאי השיעורים:

1. מאפייני המשפחה במאה ה-21: קרקע פורייה למחלוקות אך גם להזדמנויות.
2. שינוי השיח המשפחתי: משיח עמדות לשיח של צרכים.
3. שינוי השיח המשפחתי: מהקשבה ביקורתית להקשבה סקרנית.
4. הכר את נכדיך: דור ה-X,Y,Z ו-אלפא. מי הם ומה מאפיין אותם - מרצה אורח.
5. גבולות מתוך קרבה: שימוש ב"לא" חיובי עם ילדים ונכדים.
6. לדבר על כסף ורכוש ולהישאר מאוחדים: צדק חלוקתי וצדק תהליכי במשפחה.
7. תקשורת בין-דורית מקרבת בעידן הדיגיטלי - מרצה אורח.
8. ומה שאיר אחרי? מורשת משפחתית בשיח הבין-דורי העכשווי. סיכום וחלוקת תעודות.

פרטים והרשמה: תמי אידלשטיין | טל. 04-6520725 | דוא"ל: tammy@eyz.org.il

כוח למוח - לשפר יכולות

ההנחיית תמר להב | קורס אימון ופיתוח כושרי חשיבה בשיטת פוירשטיין - שלב א'

על התוכנית: פרופ' פוירשטיין ז"ל יצר מתורתו קורס ייחודי לגיל השלישי.
מטרת הקורס: לשמר ולשפר יכולות קוגניטיביות ולאפשר את מימוש הפוטנציאל הגלום בכל אדם.

ייחודיות הקורס: התוכנית מעצימה את המשתתף/ת ותורמת לחיזוק המסוגלות האישית. התוכנית תורמת רבות לפיתוח ושיפור היכולת הקוגניטיבית באמצעות כלי העשרה אינסטרומנטלית, נייר ועיפרון. התמורה להשקעה היא ביצירת קשרים עצביים חדשים ורבים במוח.

הקורס יתקיים בימי ב', בין השעות 16:30-18:00, סה"כ 15 מפגשים חד שבועיים.
מפגש ראשון יתקיים ביום שני, 14.1.19.
הקורס מתקיים בבית הסב-יום. הקבוצה מונה כ-20 משתתפים. עלות: ₪650 למשתתף.

פוירשטיין בנעלי בית

אימון ויישום בחיי היום יום | ההנחיית צביקה וולק

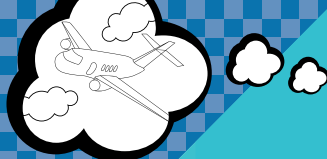
במהלך הקורס המיועד **לכל בוגרי הקורסים של "כוח למוח"** - נסקור נושאים מובילים בתחום הקוגניטיבי ונלמד כיצד לנצל הזדמנויות ללמידה ואימון המוח בחיי היום יום.

מס'	נושא המפגש	תאור כללי
1	מבוא לתהליכי חשיבה	יסודות החשיבה /תהליכים וכיווני פעולה מומלצים
2	קבלת החלטות	נסביר את התהליך ניסקור מספר שיטות מקובלות לקבלת החלטות נלמד דרכים לתרגול
3	זיכרון	מהו הזכרון? סוגי זיכרון והדרכים לתרגול
4	חשיבה ביקורתית	חשיבה ביקורתית ככלי לניתוח ולמידה
5	התמצאות במרחב	המרחב הפרטי והציבורי
6	חשיבה יצירתית	חשיבה מחוץ לקופסא? מה זה ומה ניתן לעשות עם זה

הקורס מתקיים **בימי ג', בין השעות 09:00-10:30** אחת לשבועיים, במשך 6 מפגשים.
מפגש ראשון 9.10.18 בבית האומנויות. עלות הקורס 300 ₪.
בסוף הקורס יצא "מסע מסכם" של יומיים, שכולו אתגרים למוח, פרטים בהמשך!

פרטים והרשמה: תמר להב | 052-3990595 | tamarl@eyz.org.il

טיולים לחו"ל



עכשיו יש זמן
לראות עולם...
לאן נטוס השנה?

דרום אפריקה ומפלי ויקטוריה

16 ימים, כולל שמורת צ'ובה בבוצאנה

בהדרכת שי שרון

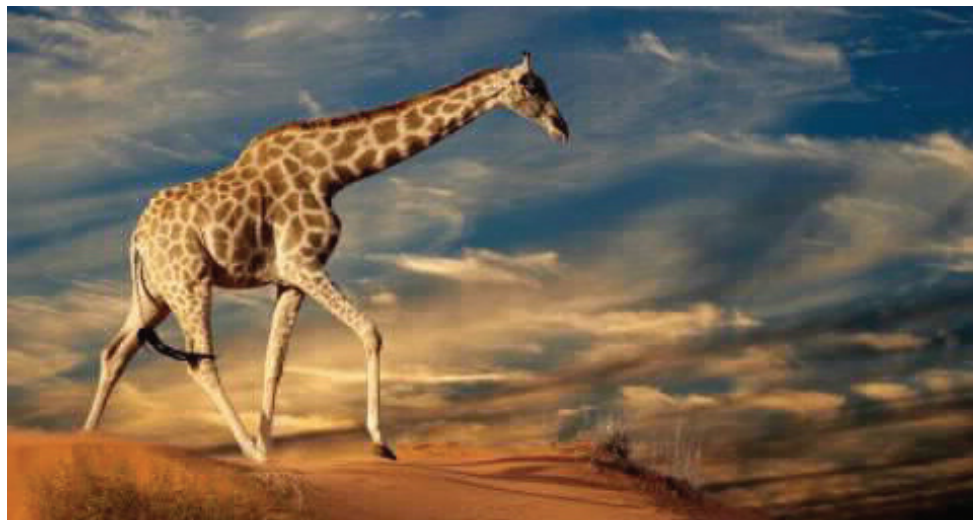
יציאה: 17.11.18 | חזרה: 2.12.18 (16 ימים, 14 לילות)

מסלול מקיף לדרום אפריקה, כולל את יוהנסבורג, עיר כורי הזהב והיהלומים, שהפכה למרכז השוקק של דרום אפריקה. חבל אומפומלנגה העטור ביערות אורן ואקליפטוס, קניון הבלייד, חלון האלוהים ושמורת הקרוגר היפה מכולם. מפלי ויקטוריה, אחד משבעת פלאי תבל ושמורת צ'ובה המרהיבה. נתיב הגנים, כולל פורט אליזבט, יער ציזיקמה, נייזנה, מוסל ביי, חוות היענים באודסהורן וקייפטאון, כף התקווה הטובה, כלבי ים ופינגווינים.

עלות הטיול:

לאדם בחדר זוגי: \$ 5,390

תוספת לחדר ליחיד: \$ 789



הטיול מלווה ע"י רופא ומלווה חברתית וכולל הסעה מהבית ובחזרה.

פרטים והרשמה: תמי אידלשטיין | טל. 04-6520725

דוא"ל: tammy@eyz.org.il | פקס: 04-6520109

אזרבייג'אן

אל לב הקווקז והים הכספי - טיול מקיף לאזרבייג'אן

8 ימים

בהדרכת שמעון דיגה

מועד הטיול: בתחילת יוני 2019

מסע מרתק אל הקווקז.

אזרבייג'אן יושבת בלב אחד מסעיפי "דרך המשי" ההיסטורי. ספוגה השפעות פרסיות מחד ורוסיות-תורכיות מאידך. אחת ממדינות האסלאם החילוניות ביותר בעולם. מדינה של עושר לא יתואר לצד דלות ועוני. מדינה של יערות והרים מוריקים ומדבריות ומישורים מאובקים.

מחיר הטיול ותאריכים מדויקים יפורסמו בהמשך



הטיול מלווה ע"י רופא ומלווה חברתית וכולל הסעה מהבית ובחזרה

פרטים והרשמה: תמי אידלשטיין | טל. 04-6520725

דוא"ל: tammy@eyz.org.il | פקס: 04-6520109

בולגריה

טיול רגלי לגמלאים מיטיבי לכת!

בהדרכת ראובן ארד

יציאה: 23.6.19 | חזרה: 27.6.19

בולגריה, כל-כך קרובה, יפה ומגוונת בנופיה. בבולגריה אפשר לשלב בקלות בין פרקי הליכה בהרים הירוקים והקרירים לבין ביקורים עתירי עניין בכפרים מסורתיים. את הטיול בבולגריה החלטנו למקד באזור שאינו מוכר, בדרום המדינה הבלקנית, על גבול יוון, רכס הרי רודופי, Rodopi. האזור ההררי שופע מים ונהרות, ובגלל אופי המסלע תמצאו בו גם תצורות נוף ייחודיות דוגמת מערות אדירות, נהרות תת קרקעיים וקשתות אבן. בהחלט אזור טיול מיוחד גם למי שכף רגלו/ה דרכה כבר בבולגריה. דרגת מאמץ: בינוני-קל.

עלות הטיול:

לאדם בחדר זוגי: € 1,095 כולל הכל (פנסיון מלא) למטייל/ת בקבוצת 25 מטיילים. תוספת ליחיד: € 120



הטיול מלווה ע"י רופא ומלווה חברתית. מספר המקומות מוגבל!

פרטים והרשמה: סיגל אהרון | טל: 04-6520733 | sigal@eyz.org.il

טיולים
ספורים
נופשים



אפשר לטייל גם בלי
להתייבץ יותר כודי.
לאן כדאי?

טיולי חצי יום בימי חמישי

טיולים עם הליכה מועטה בלבד. יציאה בשעה 08:00 מהסב-יום | חזרה בשעה 12:30
עלות טיול: 60 ₪ למשתתף. (עלות טיול יום שלם: 120 ₪). 10% הנחה לחברי קהילה תומכת.

קהילה הבדואית באזורנו

יום חמישי, 18.10.18 | בהדרכת מוסא עיאדאת

נבקר באתר ההנצחה ללוחם הבדואי. האתר, בין יישובי הבדואים בגליל התחתון, מנציח את מורשת הלוחם הבדואי ואת הלוחמים שנפלו בכל מערכות ישראל. ההנצחה בוצעה ביוזמת יד לבנים, המגזר הבדואי ומשפחות הנופלים. משם נמשיך בנסיעה אל יישוב בדואי מתפתח באזור משגב הנקרא 'ערב אל נעים', נראה את אחרון יישובי הבדואים שעלו על הקרקע והוכרו ע"י מדינת ישראל, ונשמע על קהילת הבדואים בגליל התחתון כיום.

סיור רכוב בקיסריה ומוזיאון ראלי

יום חמישי, 8.11.18 | בהדרכת דן אשכרי

ביקור במוזיאון ראלי - מציג את אחד מאוספי האמנות הלטינו-אמריקאית עכשווית החשובים בעולם. נמשיך לפסיפס הציפורים - שרידים של ארמון מפואר מהתקופה הביזנטית. סיור רכוב לאורך חומות קיסריה הצלבנית והעיר הרומית.

"חריש עמוק" ברכס הר אמיר

יום חמישי 13.12.18 | בהדרכת טל רז

גלגוליה של העיר חריש החל מהקמתה כקיבוץ בשנות השמונים, כוכב בשנות התשעים וכיום פרויקט לאומי. מי כבר קנה בחריש וכמה זה עלה לו, כמה עלה היום ומי השכנים סביב? מהן ההשלכות של בניית חריש על סביבתה האנושית והטבעית ומה נשאר מ"חריש הירוקה"? סיור רכוב ומפגש עם נציג/ת המועצה, אתגרים בעיר המתפתחת. תצפית מרהיבה מאום אל קטף, המארג היישובי, התהוות גבולות באזור. נסיעה בדרך נוף על רכס הר אמיר.

פרטים והרשמה: תמי אידלשטיין | טל. 04-6520725 | דוא"ל: tammy@eyz.org.il

מוזיאון המזגה בנחשולים

יום חמישי 24.1.19 | הדרכה מקומית

מוזיאון המזגה שוכן במבנה אבן דו קומתי מרשים, בלב קיבוץ נחשולים שבחוף הכרמל ובמרחק הליכה משפת הים. המבנה הוקם ע"י הברון רוטשילד ב-1891 כבית חרושת לבקבוקי זכוכית עבור היקבים. כמנהל המפעל מונה מאיר דיזנגוף, לימים, ראש העיר של תל אביב. בשל קשיים רבים, נסגרה המזגה וננטשה. בשנת 1980 החלו חברי קיבוץ נחשולים לשקמה, בד בבד עם חפירות ארכיאולוגיות בתל דור ובמפרצים הסמוכים. כך הפכה המזגה למוזיאון קסום ובלתי שגרתי בו מוצגים ממצאים ארכיאולוגיים מרהיבים מהים ומהיבשה ואמנות מודרנית בזכוכית. בסיוור נלמד על היוזמה התעשייתית של הברון רוטשילד, נפלאות הזכוכית - אז והיום, חוויית הצלילה הארכיאולוגית, מה קרה לנפוליאון בדור, חשיפת העבר במחקרים של היום וסוד התכלת והארגמן.

סיפורי מקום בעמק המעינות

יום חמישי, 28.2.19 | בהדרכת סופי עטרה

צפרות בכריכות הדגים, נעשה תצפית על הציפורים החורפות בעמק, נעסוק בסוגיית המים בעמק והשפעתם על גידול דגים בעמק. נערוך תצפית על מעבר הגבול גשר שיח' חוסיין. נבקר בבית הרופא במנחמיה ונספר את סיפורה של המושבה.

טיול

יום שלם

אשקלון אשדוד ויבנה - מישור החוף הדרומי

יום חמישי, 14.3.19 (יום שלם) | בהדרכת דן אשכרי

נחל את הסיור ביבנה, ביקור בקבר רבן גמליאל. מבנה דת מוסלמי מהתקופה הממלוקית, שהפך בימינו למבנה קדושה יהודי. נמשיך לכיוון אשדוד. תצפית מגבעת יונה - המקום הגבוה באשדוד, לכיוון הנמל הגדול של העיר. סיור קצר במצודת "אשדוד ים" - מצודה מהתקופה המוסלמית העתיקה. נמשיך לאשקלון, נבקר בחצר הסרקופגים, ארונות הקבורה המרשימים ביותר, שנמצאו בא"י. משם לגן לאומי אשקלון, אלפי שנות היסטוריה מרתקת, משער הקשת הכנעני דרך החומות הצלבניות והשרידים הרומיים המרשימים.

עלות הטיול: 120 ש"ח

פרטים והרשמה: תמי אידלשטיין | טל. 04-6520725 | דוא"ל: tammy@eyz.org.il

סיור ביער אילנות - גן בוטני יערני

יום חמישי, 11.4.19

בלב השרון נמצא יער מיוחד במינו, שאין שני לו בישראל. 750 מיני עצים צומחים זה בצד זה ומייצגים מבחר עצום של מקומות ברחבי העולם. סיור ביער הוא חוויה לאוהבי טבע והזדמנות לערוך היכרות עם עצים זרים, מזרמים ומופלאים, חלקם בעלי מראה אקזוטי מרתק. במקום מרכז מבקרים המוקדש כולו לעצים ומשלב את הטכנולוגיות החדישות ביותר בתחום.

”בין תור” בשדה אליה

ביום חמישי, 30.5.19

סיור במרחבי הקיבוץ. נבקר בפארק פיקוסים ייחודי, נצא אל השדות האורגניים המקיפים את המשק ונטייל בינות שורות גן הירק האורגני, נשמע על תחילתה של החקלאות האורגנית בישראל ונסה להבין כיצד היא מתקיימת ומה חשיבותה. נמשיך למטעי התמרים, שם נתבונן בתיבות הקינון ונפגוש את הסיפור מאחורי פרוייקט התנשמות אשר מסייעות לחקלאים בהדברה הביולוגית נגד מכרסמים בשדות החיטה. נבין כיצד בנויה תיבת הקינון, מה מושך את התנשמות אל התיבות וכיצד הן מסייעות לנו, לא רק בהדברה ביולוגית אלא אף בשיתוף פעולה איזורי עם ממלכת ירדן הסמוכה והמרחבים החקלאיים באזור. במרכז המבקרים נפגש עם ההדברה הביולוגית והאבקה הטבעית שמפעל ביוכימי מייצר עבור חקלאים ב-32 מדינות בעולם ומסייע בהחזרת האיזון לטבע ובהפחתת חומרי הדברה בפירות ירקות. נתרשם מדבורת הבומבוס המאביקה ונלמד על הדברה ביולוגית.

סיור ב”ב.ר.א. צמחים” וביקב “שדות” שבשדה יעקב

יום חמישי, 20.6.19 | עולמם המופלא של צמחי המרפא

הסיור יחל ביקב שדות אשר בשדה יעקב. במרכז המבקרים של “יקב שדות” ניתן לחוות את כל שלבי תהליך ייצור היין. החל מהבחנה בין הזנים השונים והכנת שלבי הגידול והטיפול בכרם. נמשיך משם ל”ברא צמחים” אשר ביקנעם. החברה מפתחת, מייצרת ומשווקת תוספי תזונה על בסיס צמחי מרפא. חזונה הוא הנגשה של רפואת הצמחים לכלל האוכלוסייה. הסיור ממחיש למבקר את הדרך מהצמח עד למוצר הסופי. במהלך הסיור תעשה היכרות עם עולם צמחי המרפא, סיור מעשיר בגן הרפואי של מרכז ברא, ממפעל מיצוי הצמחים הגדול בישראל ובבית המרקחת הסיני והרצאה קצרה. צפייה בסרטון אודות ההיסטוריה של ברא ושילוב מסורת עתיקה בעולם ההייטק המודרני.

פרטים והרשמה: תמי אידלשטיין | טל. 04-6520725 | דוא”ל: tammy@eyz.org.il

טיולים למיטיבי לכת

שישי בשביל ישראל - שנה רביעית | בהדרכת ראובן ארד

תוכנית 2018-2019

תאריך	מקום הטיול	ק"מ	דרגת קושי
19.10.18	רכבת חדרה - חוף בית ינאי	10	קל
16.11.18	נחל שורק - יד קנדי	12	בינוני
שלושה ימים בדרום			
19.12.18	תל לכיש-תל קשת	12	קל
20.12.18	ורדית - ברק	15	בינוני, קש"י טיפוס בסולמות.
21.12.18	ספיר-נחל עומר	12	קל
18.1.19	מגדל-טבריה עלית	12	קל, עם עליה לארבל
שלושה ימים בדרום			
13.2.19	דביר-סנסנה	14	קל-בינוני
14.2.19	מיצד תמר-שער מכתש קטן	15	בינוני-קשה
15.2.19	מנחת ערד-נחל יעלים	12	קל
15.3.19	נחל עמוד עליון	13	בינוני-קשה
5.4.19	נחל מערות-שפיה	15	קל-בינוני
17.5.19	חורבת סעדים-חורבת חנות	14	בינוני

- הטיולים יתקיימו מחודש אוקטובר 2018 ועד מאי 2019, בכל יום שישי השלישי בכל חודש (פרט לחודש אפריל - יום שישי הראשון של החודש 5.4.19).
- שני הטיולים לדרום יתומחרו בנפרד.
- יציאה לטיול מותנית ב-30 צועדים.
- הטיולים מיועדים למיטיבי לכת!
- ראו נוהל ביטול טיול (בעמוד 28).
- יתכנו שינויים בתוכנית.



עלות טיול בודד 160 ₪ | איסוף מציר מרכזי

פרטים והרשמה: סיגל אהרון | טל: 04-6520733 | sigal@eyz.org.il

שבילים בארץ | בהדרכת ראובן ארד

שביל חיפה, סיום שביל עמק המעינות וחוף הים

תאריך	מקום הטיול	ק"מ	דרגת קושי
5.10.18	חיפה, רוממה -רמות רמז	10	קל
2.11.18	חיפה, רמות רמז - אחוזה	12	קל-בינוני
7.12.18	מעיינות, כפר רופין - כפר רופין	11	קל
4.1.19	מעיינות, כפר רופין - טירת צבי	13	קל
1.2.19	מעיינות, טירת צבי - בית שאן (סיום)	13	בינוני
1.3.19	חיפה, אחוזה - בת גלים	13	בינוני
3.5.19	חיפה, בת גלים - עיר תחתית (סיום)	13	בינוני

- יציאה לטיול מותנית ב-30 צועדים • הטיולים מיועדים למיטיבי לכת
- יתכנו שינויים בתוכנית

עלות טיול בודד 160 ₪ | איסוף מציר מרכזי



לפרטים: יעל רוטנברג / חגית רפפורט | טל: 04-6420195 | pool@eyz.org.il

החוויה התל אביבית

ימים: חמישי-שישי, 4-5 באוקטובר, במלון קראון פלזה, על בסיס חצי פנסיון.



החופשה כוללת:

- **אירוח ע"ב חצי פנסיון במלון קראון פלאזה** מיקום מול הים, המרינה והטיילת. שביל פנימי מהלובי ייקח אתכם ישירות לחוף, מטבח אירופאי ונגיעות מהמטבח האיסייתי, מועדון בריאות, ספא מפואר ובריכה מקורה.
- **אוטובוס צמוד.**
- **סיור ירקון מודרך ברכבת הפארק** נכיר פינות חמד של הטבע העירוני בתל אביב, הרכבת תיסע לצד הנחל ותעבור דרך מספר מוקדי עניין: שבע טחנות, גן הסלעים ועוד. מרזי הפארק והנחל. נדבר על חשיבות שמירה על שטחים פתוחים, שימושי הקרקע בעיר, מגוון החי והצומח, מינים פולשים, איכות מים, מערכת אקולוגית. הסיור ברכבת מאפשר למשתתפים לראות רחוק יותר מאשר בסיור רגלי. בסיור מושם דגש על שיקום נחל הירקון כמקרה בוחן לשיקום נחלי ישראל.
- **ביקור בתערוכה "ויהי צחוק" בבית התפוצות** תערוכה מקיפה ראשונה בישראל, על הומור יהודי לאורך ההיסטוריה. מהאחים מארקס עד אלי יצפאן, מהגשש החיזור עד גרי סיינפלד, משייקה אופיר עד שרה סילברמן ועוד רבים וטובים. בתערוכה קטעי סרטים, מופעי סטנדאפ מקוריים, פריטי אספנות, כרזות, צילומים, מוצגים נדירים.
- **סיור ערב לקראת שבת ברחובות בני ברק** המשלב שירה ופיוטים בעקבות הכיסופים לשבת: סיור "חסדי נעמי" במפגש מרתק על פעילות החסד במקום, משם נמשיך למרכז "הצלה" שם נשמע על פעילותם של המתנדבים.
- נבקר במקום בו הייתה באר המים ובכתי הכנסת לאורך רח' רבי עקיבא. נשמע על "החזון איש", נעפיל דרך חסידות גור לתצפית מ"הר הברכה" ונחזה מקרוב "בברכת ה' היא תעשיר". נבקר בישיבת פונוביץ'. נסיים ב"חלות לשבת" במאפיה מקומית.
- **סיור טעימות, צלילים וניחוחות בשוק לינסקי, בכרם התימנים ושוק הכרמל** סיור בין הרחובות הצרים בכרם התימנים. נצא למסע מרתק, צבעוני וטעים, בין רחובות השכונה הקסומה, נספוג את ריחות התבלינים והקפה, נפגוש דמויות מרתקות ונחוש את הווי המקום. נכיר מקומות ששומרים על מסורת הבישול כבר דור רביעי, נתענג על טעימות של קפה מקומי עם חוויג'.

מחיר לאדם בחדר זוגי: 1,065 ₪ כולל איסוף מציר מרכזי

*ייתכנו שינויים בתוכנית

פרטים והרשמה: תמי אידלשטיין | טל. 04-6520725 | דוא"ל: tammy@eyz.org.il

נופש במלון לוט ים המלח

תאריכים: 31.12.17-4.1.18

400 מטר מתחת לפני הים על חוף ים המלח, במקום הנמוך ביותר בתבל, אל מול הרי אדום ועל גבול מדבר יהודה, שוכן מלון ספא לוט. מי ים המלח העשירים במינרלים ותנאי האקלים המיוחדים מאפשרים שיזוף בריא, מרפא ורוגע. מלון ספא לוט ממוקם במרכז עין בוקק עם חוף ים צמוד.

מה במלון:

• בריכת מי ים המלח מחוממת עם מיטות מנוחה הפונות אל חלונות ענק מהן נשקף נוף מרהיב ביופיו של ים המלח • סאונה יבשה • ג'קוזי • חמאם תורכי (בתשלום) • שתי בריכות גופרית (בתשלום) • חדר כושר מצויד במיטב המכשירים • מגוון טיפולי בריאות ויופי



המחיר כולל:

• אוטובוס העברות, כולל טיולים בהלך וחזור.
• אירוח 4 לילות על בסיס חצי פנסיון.
• קבלת פנים בהגעה • ספא חינם • ארוחת צהרים בהגעה • קפה ועוגה
• כניסה אחת לבריכות גופרית • חלוקים.
• **רתם** (רותם יח"ד), יישוב קהילתי אקולוגי בבקעת הירדן. היישוב נקרא רותם על שם שיחי הרותם הנפוץ בסביבה. יח"ד - יישוב חילוני דתי, מפגש עם תושב היישוב
• **מרכז מבקרים משק ארבל בבקעת הירדן**. נלך במטעי התמרים, נשמע על בקעת הירדן לאורך ההיסטוריה, נצפה בסרט, נטעם מתוצרת המשק וניצור בעצמנו שילובים טעימים ומפתיעים.

עלויות:

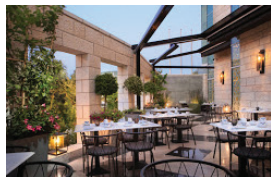
סוג החדר	המחיר לאדם בחדר זוגי	המחיר לבודד בחדר
סטנדרט	₪ 1,740	₪ 2,920
פונה לים	₪ 1,830	₪ 3010

110 ₪ הנחה לחברי קהילה תומכת

* ייתכנו שינויים בתוכנית

פרטים והרשמה: תמי אידלשטיין | טל. 04-6520725 | דוא"ל: tammy@eyz.org.il

חמשושלים - מלון טריפ ירושלים בת שבע



תאריכים: 4-5.4.19

"טריפ בת שבע" הינו מלון בוטיק הנמצא בלב ההיסטוריה הירושלמית, בין הרחובות קינג ג'ורג' ושמואל הנגיד ובמרחק דקות הליכה לאטרקציות והאתרים ההיסטוריים החשובים של העיר.

תוכנית החופשה:

מנזר אמאוס לאחר שנים שבהן היה סגור לקהל הרחב, פתח את שערו מנזר אמאוס ניקופוליס, הנמצא בקרבת פארק קנדה. במקום שרידים מרשימים של כנסייה צלבנית ופסיפסים. נבקר באתר המכונה "בית שלום". נסייר במוזיאון קטן המציג פסיפסים מהתקופה הביזאנטית, נבקר בקפלה של "בני האושר" - קומונה שהגיעה לכאן מכל רחבי תבל בשנת 1993. החברים בה, נזירים ונזירות בגילאים צעירים יחסית, עוסקים בתפילות למען אחדות והבנה בין יהודים לנוצרים.

ביקור בהיכל הזיכרון הממלכתי לחללי מערכות ישראל, בהר הרצל אתר הנצחה ייחודי, שלאשונה מאז קום המדינה מאחד בתוכו את שמותיהם של כלל הנופלים במערכות ישראל.

ביקור באקווריום ישראל על שם משפחת גוטסמן. האקווריום הראשון בישראל שעוסק בשימור בתי הגידול והסביבה הימית בישראל. חוויית הביקור באקווריום תוביל אתכם ממסלול מרתק המדגיש את בתי הגידול הימיים בישראל - הים התיכון, ים סוף ואפילו ים הכינרת וים המלח.

בית עגנון בירושלים ביקור מרגש בביתו של זוכה פרס נובל, סויר מומחז, נחזה בקטעים מתוך ההצגה בן מלך נרדם וביקור מעניין בספרייה וחדר הכתיבה של ש"י עגנון - נסייר בשכונת תלפיות בה נמצא הבית ובו התגוררו דמויות חשובות רבות נוספות.

מגדל דוד - חיזיון אורקולי - המלך דוד חווית הלילה החדשה במגדל דוד. מופע חדש ומרהיב שכולו מחווה מוסיקלית ואמנותית לדמותו הייחודית של דוד בן ישי, אשר ייסד את המלוכה בירושלים לפני כשלושת אלפים שנה.

בית המשפט העליון מתחם בית המשפט העליון בירושלים הנו מבנה ארכיטקטוני מרשים המאפשר לקהל (בדודים וקבוצות) לסייר בו ובחינם. במהלך הסיור ניתן גם לבקר באולמות המשפט עצמם. המוטו העיקרי בעיצוב, אווירה ירושלמית וביטוי ארכיטקטוני לתפיסת הצדק והאמת.

עלות החופשה: 910₪ לאדם בחדר זוגי כולל אירוח על בסיס חצי פנסיון
*ייתכנו שינויים בתוכנית

פרטים והרשמה: תמי אידלשטיין | טל. 04-6520725 | דוא"ל: tammy@eyz.org.il

חופשה באילת

9-6 בינואר 2019

מלון רויאל גארדן אילת - אירוח על בסיס חצי פנסיון.
חופשה מלאת פעילות וחוויות.

בתוכנית:

חנה לסלאו במופע סטנדאפ

סימפונט רעננה במופע יחודי

ערב הוקרה לזוכי פרס ישראל לזמר העברי - בניצוחו של דוד זבה וזמרות אורחות.
טיול לשמורת תמנע ועוד הפתעות...



תוכנית מפורטת ועלויות, יפורסמו החל מחודש ספטמבר.
עקבו אחר הפרסומים בחוברת התרבות של המועצה!

פרטים והרשמה: תמי אידלשטיין | טל. 04-6520725 | דוא"ל: tammy@eyz.org.il

נוהל ביטול לכל טיולי היום של העמותה (לא כולל לינה):

ביטול טיול/סיור עד 7 ימים לפני המועד - ללא תשלום. ביטול מאוחר יותר כרוך בתשלום מלא.

נוהל ביטול טיול עם לינה: לכל טיול יצורף נוהל ביטול, אשר יפורט על דף ההרשמה לטיול

העמותה שומרת לעצמה את הזכות, שלא לאשר יציאת ותיקים לטיול, עקב מצב בריאותי/גופני, נפשי או חברתי



בשביל לראות
הצגה טובה, לא
צריך לנסוע עד
תל-אביב

עונת המנויים של גיל תרבות 2018-2019

שם ההצגה	תיאטרון	ימי חמישי בשעה 17:30
1 הרצל אמר	גשר	18.10.18
2 הסודות	בית ליסין	15.11.18
3 מלך הכלבים	בית ליסין	13.12.18
4 פרפרים הם חופשיים	תיאטרון באר שבע	17.1.19
5 סימני דרך	הבימה	14.2.19
6 מהומה רבה על לא דבר	הקאמרי	7.3.19
7 הילד חולם	הקאמרי והבימה	4.4.19
8 המורדים	הבימה והקאמרי	16.5.19

מחיר המנוי הכולל 8 הצגות: ₪560

לוותיקי העמק (גילאי 65 פלוס):

₪423 ללא הסעה | ₪560 כולל הסעה בימי חמישי בלבד.

אין כפל הנחות.

מקומותיהם הקבועים של המנויים הוותיקים יישמרו עד לתאריך 1.7.2018.

לחידוש המנוי יש למלא את הטופס שישלח אליכם בדואר או במייל ולהעבירו לאולם יפעת.

ניתן להתקשר לאולם המופעים יפעת בימים א'-ה', בין השעות: 09:00-16:00,

בימי ו' בין השעות: 09:00-12:00, בטלפון: 04-6040575

יתכנו שינויים בלוח הזמנים או בשמות ההצגות עקב אילוצים טכניים המוכתבים ע"י התיאטרות, לעיתים גם ברגע האחרון, נא עקבו אחר הפרסומים.

לרכישת מנוי חדש כנסו לאתר האינטרנט: www.eyz.org.il (החל מה- 1.8.2018)



זזה כזה שאנשה
כשאהיה גדול...
פעילות איכותית
ובגונות לבני 80 ±

פעילות בוקר בסב-יום

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר
צ'י קונג תמיר פריהר	פלדנקרייז אסתר חברון	טאי - צ'י מיכאל בן נעים	פלדנקרייז אסתר חברון	טאי - צ'י מיכאל בן נעים
התעמלות גלי סלומון	התעמלות אורלי הס	התעמלות זהבה עבו	התעמלות מיקה גלעד	התעמלות זהבה עבו
יצירה ומלאכת מחשבת מיכל אפריאט ויעל ויטל קפלן	יצירה ומלאכת מחשבת מיכל אפריאט ויעל ויטל קפלן	יצירה ומלאכת מחשבת מיכל אפריאט ויעל ויטל קפלן	יצירה ומלאכת מחשבת מיכל אפריאט ויעל ויטל קפלן	יצירה ומלאכת מחשבת מיכל אפריאט ויעל ויטל קפלן
ספרות ושירה גינה גניאל	תקשורת ואקטואליה עופר כרמל	מקרא טליה רייניץ	אקטואליה אז ועכשיו עמוס דותן	הרצאה מתחלפת מגוון מרצים
התעמלות מוח חנה קליין	ציור שורי גולדמן	מחשבים זוהרה ברזילאי	פלדנקרייז מתקדמים אסתר חברון	משחקי חשיבה
	קהילה צומחת קרנית כהן איח'לס שלבי	נגריית חובכים דרון סקאל	נגריית חובכים דרון סקאל	
ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים

פרטים והרשמה: קרנית כהן | טל. 04-6520135 | דוא"ל: karnitc@eyz.org.il

חיים באיכות חיים

כחפשים פעילות התורכות לאורח חיים פעיל ובריא?!

בואו בימים אלו לבית העמותה: 11.10.18 | 10.1.19 | 4.4.19 | 25.7.19

מה כולל היום: התנסות בפעילות גופנית מיוחדת, הרצאות בריאות, דוכני מכירה,

ארוחת בוקר וצהריים, הסעות הלוך/חזור למי שמעוניין, שי קטן לכל משתתף.

יום זה בעלות 35 ₪ למשתתף (לא כולל מבקרי הסב-יום).

פירוט סדר הפעילויות וההרצאות יפורסם בסמוך למועד האירוע.

פרטים והרשמה: סיגל אהרון | טל: 04-6520733 | sigal@eyz.org.il

יחידת איתן

יחידה כוגנת הנלצאת בכרכז היום סב-יום



יחידת איתן מהווה בית חם עם צוות מיומן, אנשי ומקצועי, המעניק לאנשים עם ירידה קוגניטיבית, מקום מכובד לפעילות העשרה ומפגש חברתי מגוון.

הייחודיות של המקום עבודה משותפת על חיזוק הכוחות הבריאים, טיפוח קשרים אישיים וחברתיים, ביטוי עצמי ושימת דגש על שיפור יכולות קוגניטיביות, חיזוק והעלאת הדימוי העצמי באמצעות מגוון פעילויות ושיטות מיוחדות לגירוי מוטורי, רב חושי, קוגניטיבי על ידי אנשי מקצוע ומתנדבים באווירה ביתית, חמה ותומכת.

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
מפגש חברתי ויצירה				
7:30-8:45				
תנועה יצירתית	יוגה	תנועה	טאי-צ'י	טאי-צ'י
9:00-10:00				
צ'י-קונג	פרשת השבוע ואקטואליה זאב לוי	קבוצות: גינון. פעילות חווייה וחשיבה	מפגש בוקר	קבוצות: יצירה. פעילות עם בובנאית. פעילות למידה וחשיבה
10:00-11:00				
קבוצות: אקטואליה אפיה יצירה	מוסיקה האזנה וצפייה	מפגש סיפור ושיר	מפגש סובב עולם	קבלת שבת עם מוסיקה שירה והפעלה
11:00-12:00				
שירה בציבור				
12:00-12:30				

פרטים והרשמה: קרנית כהן | טל. 04-6520135 | דוא"ל: karnitc@eyz.org.il

גמלאים בונים עסקים



אכזרו לי שאני חייב
לזכור את היצירות שלי.
אבל איך נושים זאת?



קבוצת מניפת גמלאים בעסקים

רוצים להגשים את חלומכם בהפיכת התחביב לעסק?
כחפשים רעיון לכשהו שאפשר לזכור ולהרוויח כאנו ואפילו ליהנות?

הנכם מוזמנים להצטרף לקבוצת המניפה שמלווה את היזמים ועסקיהם.

בואו לשמוע, לראות, לחוות ולרקום קשרים עסקיים חדשים.

מטרת קבוצת המניפה: ללמוד ולהתפתח מבחינה אישית ועסקית, ליצור קשרים

עסקיים נוספים ולהוות מסגרת תמיכה לקידום העסק.

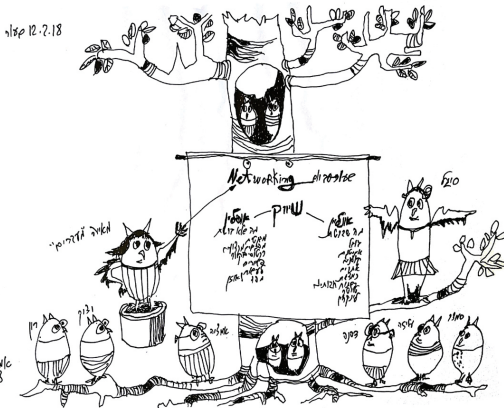
מנחות קבוצת המניפה: גלי רוזן-ביטון ממעברים בעמק וסיגל אהרון מעמותת

ותיקי עמק יזרעאל

המפגשים מתקיימים בבית הסכ-יום וגם בעסקיהם של היזמים. אחת לרבעון

מתוכננים מפגשים עם מרצים מומחים בתחום שיווק העסק וקידומו בתחומים שונים.

הקבוצה מתכנסת אחת לשלושה שבועות בימי שני בין השעות 12:30-14:15.



אמציה אשכנזי, בעל 'גלריה בית היוצר' בתמרת ומשתתף פעיל בקבוצה, מספר על הערך הרב להיות חלק מקבוצת מניפת גמלאים בעסקים ומספר על המתרחש בקבוצה: "קבוצת גמלאים בעסקים מאפשרת לנו מקום למרחב פורה בו מתקיימים סיעור מוחות, למידה הדדית, התלבטויות ודילמות מקצועיות, בעיות משותפות, תמיכה עוטפת וכל זאת עם ליווי תומך המושך את כולנו בעלייה ורותם אותנו להישגים אישיים ומקצועיים. זאת הזדמנות נהדרת עבורנו גם ליצירתיות וחברותא וכמובן להיות ולהרגיש חלק פעיל במרחב העסקי הפועל באזור. תודה מיוחדת לעמותת ותיקי עמק יזרעאל ו'מעברים בעמק' על המאמצים, ההשקעה וההזדמנות מזמין אתכם לבוא ולהכיר את הקבוצה המיוחדת הזאת."

פרטים והרשמה: סיגל אהרון | טל: 04-6520733 | sigal@eyz.org.il



יש לי כל-כך הרבה
חוונות כוהחיים,
אפשר לכתוב על זה
ספר...

מרכז ייעוץ

טיפולים פרטניים וקבוצתיים בשיתוף אגף קהילה ורווחה בארבעה

דוא"ל	טלפון	איש/ת קשר	סוג טיפול
טיפולים קבוצתיים			
karnitc@eyz.org.il	04-6520135	קרנית כהן עובדת סוציאלית	הנחיית קבוצות מגוונות למבקרי הסב יום
karnitc@eyz.org.il	04-6520135	קרנית כהן עובדת סוציאלית	קבוצת תמיכה לבני משפחה מטפלים-מיועדת לבני משפחה, המטפלים באנשים עם ירידה קוגניטיבית, אלצהיימר ומחלות כרוניות
liritizak@gmail.com	052-3504556	לירית גולן עובדת סוציאלית של "עמך"	קבוצת מפגש ותמיכה לניצולי שואה - עמותת "עמך"
karnitc@eyz.org.il	04-6520135	קרנית כהן עובדת סוציאלית	קבוצת תמיכה לבני הדור השני - מיועדת לבני/בנות דור שני לניצולי שואה
liritizak@gmail.com	052-3504556	לירית גולן עובדת סוציאלית של "עמך"	
טיפולים פרטניים			
karnitc@eyz.org.il	04-6520135	קרנית כהן עובדת סוציאלית	ייעוץ ותמיכה למשפחות של מבקרי הסב יום, כולל יחידת איתן
liritizak@gmail.com	052-3504556	לירית גולן עובדת סוציאלית של "עמך"	תמיכה נפשית לניצולי שואה - עמותת "עמך"

תכניות בקהילה

לוחותיקי עמק יזרעאל, בשיתוף אגף קהילה ורווחה במועצה

דוא"ל	טלפון	איש/ת קשר	תוכנית
doritd@eyz.org.il	04-6520103 (שלוחה 0)	דורית דוק מזכירת העמותה	קהילה כפרית תומכת
<p>התוכנית מעניקה שירותים המסייעים לשמירה על איכות חיים ועצמאות של ותיקי העמק בכיתם, בעזרת אב קהילה תומכת, לחצן מצוקה ותמיכה רגשית. טיולים מותאמים ובהנחה לחברי הקהילה, מפורסמים בחוברת זו.</p>			
karnitc@eyz.org.il	04-6520135	קרנית כהן עובדת סוציאלית	תחום ניצולי שואה בעמק יזרעאל
sigal@eyz.org.il	04-6520733	סיגל אהרון רכזת המתנדבים בעמותה	התנדבות בעמותה
tammy@eyz.org.il	04-6520725	תמי אידלשטיין	מועדונים לוותיקים ביישובי העמק - ייעוץ והדרכה
בשיתוף יחידת הוותיקים של אגף קהילה ורווחה			
karnitc@eyz.org.il	04-6520135	קרנית כהן עובדת סוציאלית	פרוייקט סיפורי חיים פרוייקט משותף עם סטודנטים ממכללת עמק יזרעאל
tammy@eyz.org.il	04-6520725	תמי אידלשטיין	פרוייקט סיפורי חיים - פרוייקט מימוניות מחשב וטלפון חכם - בשיתוף המועצה
שילוב בין סטודנטים בני העמק ובין ותיקי העמק ובשיתוף המועצה			
tamarl@eyz.org.il	052-3990595	תמר להב מנהלת יחידת איתן	זמן תוכן ואיכות חיים לאנשים מגבילים המרותקים בביתם
השירות ניתן על ידי אנשים בעלי רקע וניסיון מקצועי, פתיחות ולב חם			

הצוות שלנו



תמי אידלשטיין

מנהלת תחום תרבות
ופנאי בעמותה
04-6520725
tammy@eyz.org.il



קרנית כהן

מנהלת השירות
הסוציאלי בסב-יום
04-6520135
karnitc@eyz.org.il



נוקי בן שושן

מנכ"לית העמותה
04-6520104
nuki@eyz.org.il



חגית רפפורט

מנהלת הבריכה הטיפולית
04-6420195
050-2110929
hagitr@eyz.org.il



סיגל אהרון

מנהלת תחום קידום
בריאות, תעסוקה
ומתנדבים בעמותה
04-6520733
sigal@eyz.org.il



דורית דוק

מזכירת העמותה
והסב-יום
(0) 04-6520103
doritd@eyz.org.il



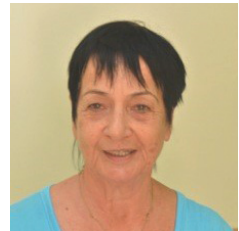
דודיק פרץ

אב קהילה תומכת
050-2161216
peretzfmy10@gmail.com



יהודה פוקס


אב קהילה תומכת
054-2408095
shula.fux@gmail.com

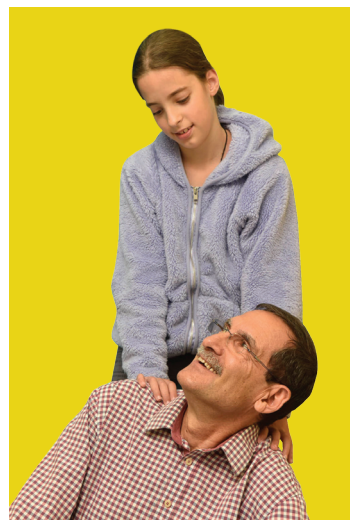


תמר להב

מנהלת יחידת איתן
04-6520108
tamarl@eyz.org.il



עמותת ותיקי עמק יזרעאל 



מזכירות עמותת ותיקי עמק יזרעאל | 04-6520103 | שלוחה 0 | dorid@eyz.org.il



ג'וינט ישראל | יוז'ביעשיה תרבותית



המוסד לביטוח לאומי

www.vatikim@eyz.co.il