



מועצה אזורית  
**עמק חפר**  
מקום, שנותן מקום



**תרבות  
ילדים**

**במרכז הקהילתי**

**השבוע**

**ביום חמישי 8.8.19**

**בין השעות 19:00 עד 23:00 בצוקי ים**

**לילה לבן**

**19:00 משחקי כדורגל וכדורעף לכל המשפחה**

**התנסות חופשית בג'אגלינג**

**20:00 מופע קרקס בשקיעה**

**20:30 ניווט לילה לכל המשפחה**

**לאורך כל הערב תושמע מוסיקה מגניבה וכיפית, ותפעלנה**

**עמדות יצירה לילדים**

**דוכני מזון במחירים סמליים**

**בואו בשמחה! לכל המשפחה!**

**הכניסה חופשית!**

**ביום שני 12.8.19 בשעה 17:30**

**במגרש הכדורסל בשושנת העמקים**

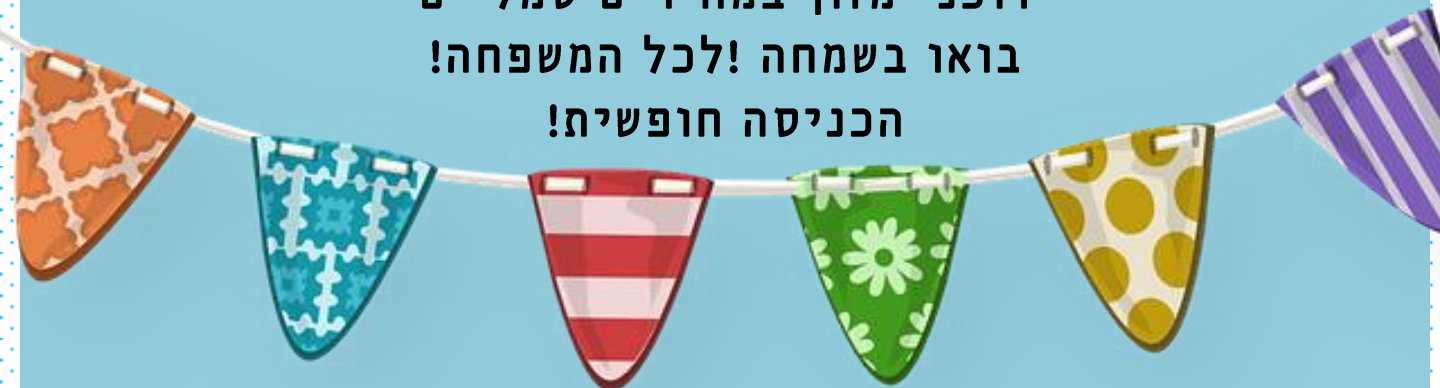
**הפנינג סיום קיץ**

**מוסיקה מגניבה**

**הפעלות מדליקות ומהנות בהנחיית בני צדוק**

**מתנפחים רטובים**

**לכל המשפחה! הכניסה חופשית!**





מועצה אזורית  
**עמק חפר**  
מקום, שנותן מקום



**תרבות  
צעירים**

**במרכז הקהילתי**

**השבוע**



**וואו, זה נראה מעניין!**



# לחוז לאט יותר - הקשר בין אינטליגנציה רגשית, דחיית סיפוקים ויכולת שכנוע

12.8, יום שני || אוטו בר, מרכז מסחרי ביתן אהרון

פתיחת דלתות: 20:00 | תחילת הרצאה: 21:00



גיא שולברג

**הכניסה  
חופשית**  
\*ברישום מראש



מרכז  
צעירים  
עמק חפר

VAYOMAR  
The power of being heard



**חומר ישעיהו במופע אקוסטי**

רביעי

14.8.19

21:00

גרציא קיבוץ העוגן

קרטיסים:

<https://bit.ly/2ZFD8ta>

70 ש במכירה מוקדמת | 80 ש ביום האירוע



# במרכז הקהילתי

# השבוע

**תרבות  
מבוגרים**

## סדנת "בריאות בגמלאות"

הסדנא תעסוק בנושאים הבאים:

- חשיבות אכילת אבות המזון, השפעת הסיבים התזונתיים והוויטמינים.
- הקשר בין האכילה, מועדי נטילת תרופות ומועדי הפעילות הגופנית שאנו מבצעים.
- מהו הדופק הנכון לביצוע פעילות גופנית יעילה ובטוחה, ואיזה פעילות תתאים לי?
- גורמי הסיכון למחלות לב/ כלי דם/ כולסטרול/ ל"ד.
- קנייה נבונה והכנת המזון לאכילה.
- "פינת המושמצים" - יאיר שובר מיתוסים על מזונות
- כיצד שורדים את החופשות והחגים?

הסדנא תתקיים בימי חמישי החל מתאריך 8.8.19 במרכז הקהילתי האזורי

אפשרות לסדנת בוקר או אחה"צ (09:00 - 10:30 | 17:00 - 18:30)

הסדנא בת 15 מפגשים | מחיר: 250 ₪

המרצה: יאיר קרני תזונאי, ספורטאי ומאמן לאורח חיים בריא

לפרטים: מרכז קשר והכוון 09-8973322 | 09-8981632

ביום שלישי 13.8.19 בשעה 20:00 באולם הצמוד לבית הכנסת בצוקי ים

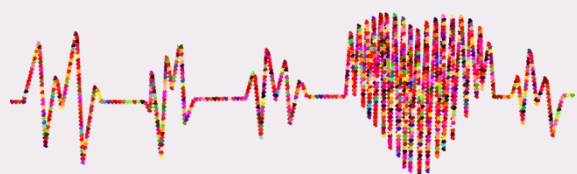
## מופע: "על גברים ונשים"

מועדון הוותיקים "חבצוקי" חוגג ומזמין את הקהילה הרחבה

לחגיגת קיץ בסימן של חמימות והומור.

המופע בהופעת האמנים אמירה פולן ודרור עפרון עתיר שבחים והצלחות!

מחכים לכולכם, אל תחמיצו!



לתושבי חבצלת השרון וצוקי ים הכניסה חופשית | מחיר לאורח: 25 ₪



מועצה אזורית  
**עמק חפר**  
מקום שנותן מקום



# גשרים בנחל 2019

פסטיבל מוסיקה ואמנות על גדות נחל אלכסנדר

**שישי 30.8 כ"ט באב**

**16:30 קבלת שבת בנחל**

קהילת עמק חפר מקבלת את השבת עם 'הרכב הבית של זית' אמנית אורחת רבקה זוהר

**חמישי 29.8 כ"ח באב**

**18:00 אירוע הוקרה למתנדבי עמק חפר**

הרצאה: אסנת שיר- וישינסקי

**20:30 חגיגת הכליזמרים**

מופע כליזמרים: להקת 'הלב והמעייף' מופע מרכזי: שלומי שבת - ההופעה

**רביעי 28.8 כ"ז באב**

**17:00 הפנינג משפחות בעמק יזק**

שלגלון, קופיקו וקרקס אסיה

**20:30 סיור לילי לאורך הנחל**

**20:30 ערב נוער**

הרכבי נוער מקורוק 2019

איתי לוי live

סקאזי - D.J. Set

**20:30 ערב שיח**

עם הרב שי פירון בהנחיית ליאת רגב

**הכניסה חופשית! מס' המקומות מוגבל, ע"פ הנחיות המשטרה**

האירוע מאובטח ע"י כוחות הביטחון

לרשות הבאים - שדרת Food Trucks ודוכני אומנות בתשלום

לפניות בנושא התאמת נישות דפנה יבאי-פרטוש 09-8973320 | [dafna@hefer.org.il](mailto:dafna@hefer.org.il)

עקב אחר הפרסומים - לפרטים: 09-8981635/28 | \*9875



**מחמנים לבקר בתערוכות האמנות לאורך כל ימי הפסטיבל**

