

אזרחים ותיקים יקרים,
מוזמנים

לצפייה בסדרת
הרצאות משובחות

הרצאות מהבית
תכנית מפגשים יומית

ZOOM



ההשתתפות לכל הפעילויות ללא תשלום!

יום ראשון | 8.3

09:00-10:00 | צ"י קונג

מדריך: אורי רובין

10:30 | רואים עולם | האמזונס מסע אתגרי אל הלב הטורפי הפועם והבתולי מכולם

מרצה: רותם שני

16:30 | בתנועה נמצא הפתרון | שילוב פעילות פלדנקרייז ופילאטיס

מדריכה: רחל ישי

18:00 | דבר אלי בפרחים | שירי פריחה בארץ ישראל, השירים היפים שנולדו בין

צבעי הפריחה בארץ.

מרצה: עזי בראל

19:30 | יפן | עולם הפוך? מאפייניה הייחודיים של יפן בתרבות, בחברה

ובהתנהלות הבין אישית.

מרצה: גדי בקר



אזרחים ותיקים יקרים,
מוזמנים
לצפייה בסדרת
הרצאות משובחות

הרצאות מהבית
תכנית מפגשים יומית

ZOOM



ההשתתפות לכל הפעילויות ללא תשלום!

יום שני | 9.3

09:00-10:00 | התעמלות בונה עצם | התעמלות עם כסא
מדריכה: יעלי נמירובסקי

10:30 | התנ"ך בגישה עכשווית | "מאדם באת ואל אדם תשוב" (יהודה עמיחי)
מסרים אוניברסליים ואישיים בסיפורי הראשית
מרצה: אביבית סיינר

16:30 | תנועה משחררת | (יש להכין כיסא נוח לישיבה)
מדריכה: ליה שניידר לוי

18:00 | מלך המעדר | חייו ופועלו של לוי אשכול
מרצה: מורן גלאון



אזרחים ותיקים יקרים,

מוזמנים

לצפייה בסדרת
הרצאות משובחות

הרצאות מהבית
תכנית מפגשים יומית

ZOOM



ההשתתפות לכל הפעילויות ללא תשלום!

יום שלישי 10.3

09:00-10:00 | שעת כושר | תרגול לחיזוק השרירים, צפיפות העצם ושיווי המשקל.

מדריכה: הזר

10:30 | מסע בעקבות הזמן | תפיסת הזמן בתרבויות שונות, מסע בעקבות התפתחות

השעונים המפורסמים בעולם

מרצה: יואל שחרוג

16:30 | פלדנקרייז מזרון

מדריך: זיו צחר ברקין

18:00 | זמר עברי

מרצה: ד"ר מוטי אדלר מרצה למוזיקה קלאסית ולזמר העברי.



אזרחים ותיקים יקרים,
מוזמנים
לצפייה בסדרת
הרצאות משובחות



ההשתתפות לכל הפעילויות ללא תשלום!

יום רביעי 11.3

09:00-10:00 | יוגה, ציי-קונג ותנועה בעמידה
מדריך: לאור עמי לוין

10:30 | נעמי שמר | נומי אישה משוחררת.
צדדים תיאטרליים, מפתיעים ונועזים ביצירתה של נעמי שמר השונים מהדמות המוכרת לנו.
מרצה: רוני רימשון

16:30 | פלדנקרייז תרגול מרגיע ומשרה חוסן נפשי
מורה: רעות בלזר

18:00 | הטבע | צירוף מקרים מתמטי . מבט מרתק על הקשר שבין פלאי עולם.
החי לפתרונות טכנולוגיים ביומיום.
מרצה: קובי פלשקס



