



# התוכניה

מגוון סדרות של מפגשים,  
סיוורים, סדנאות והרצאות  
לבני הגיל השלישי

מינהל קהילתי גינות העיר  
תשפ"ו 2025-2026



### **תושבות ותושבים יקרים,**

בתוכניה זו תוכלו להתרשם ממגוון רחב של מיזמים המובלים ע"י פעילות ופעילים מתנדבים בשכונות גינות העיר וממגוון רחב של אירועים ופעילויות למבוגרים שמציע המינהל הקהילתי בשלוחותיו השונות ולהצטרף אלינו לחוויה מעשירה. שלל תוכניות המבוגרים שמפעיל מינהל קהילתי גינות העיר הן בליבת העשייה שלנו ומהוות אבן שואבת למשתתפות ומשתתפים מכל קצוות העיר ומנוף לפיתוח רשת חברתית וקהילתית. אני מזמינה גם אתכם/ן להצטרף אלינו להצלחה החברתית, התרבותית והקהילתית!

נטלי פיקהולץ

מנהלת מינהל קהילתי גינות העיר

### **שלום לחברות וחברי קהילת גינות העיר,**

אנו שמחים להציג לכם, זו השנה הרביעית, את "התכניה" עם מיגוון עשיר של תכניות בתחום התרבות והפנאי. רוב רובן של התכניות הללו הן פרי יוזמה של תושבים בני הגיל השלישי ובהובלתם של מתנדבים התורמים מיכולותיהם ומזמנם לטובת הקהילה כולה. אנו מזמינות אתכם לקחת חלק בתכניות הללו וליהנות מהמבחר ההולך וגדל משנה לשנה. מי ייתן והשנה המתחדשת עלינו, שנת תשפ"ו, תביא איתה שקט ושלווה, ביטחון ובריאות, וגם הרבה רגעים של הנאה ושמחה. .

שלכם,

עליזה גרשון, מאיה שטרן – גרינפילד, מיכל ברונשוויג, שלומית מרגלית,  
הדס פרטוק ושרה הרמן

## תוכן העניינים

- 4 ..... פעילות קהילתית – על קהילתיות, יזמות והתנדבות בגיל השלישי
- 5 ..... סיורים: סיפורי שכונה מס 1. סידרת סיורים, בהובלת בוגרי תכנית ההכשרה
- 6 ..... סיפורי שכונה מס 2. סידרת סיורים, בהובלת בוגרי תכנית ההכשרה
- 7 ..... סיורים בשלושה מרחבים ירוקים בישראל, בהדרכת ישראל גלון חדש
- 8 ..... אמנות במרחב הציבורי, סדרת סיורים, בהובלת מרים שיק

### סדנאות מתחלפות לאורך השנה:

- 9 ..... מלחמה, חלימה והחלמה דרך קריאת טקסטים וכתיבה, בהנחיית הלל מליניאק וחנן בולר חדש
- 9 ..... מודרות – יוגה קטנה של אצבעות הידיים, בהדרכת לנה שטרן
- 10 ..... מנדלות, סדנא בהדרכת לנה שטרן חדש
- 10 ..... ציור אינטואיטיבי, סדנא בהנחיית שולה בן דעת חדש
- 11 ..... סודוקו – ממתחילים למתקדמים בשמונה צעדים, סדנא בהובלת אוולין קרצ'ין חדש
- 11 ..... בישול אוכל פרסי צימחוני, סדנא בהובלת אפי דרדשתי
- 12 ..... הכנת אלבומי תמונות דיגיטליים, סדנא בהובלת אוולין קרצ'ין
- 13 ..... לימוד קריאה בתורה בטעמי המקרא לנשים, סדנא בהובלת אוולין קרצ'ין

### תכניות קבועות לאורך השנה:

- 14 ..... הסיפורים מאחרי השלטים הכחולים, סידרת מפגשים חדש
- 15 ..... מועדון בוקר בריא, סידרת מפגשים
- 16 ..... אמנים בקהילה, סידרת מפגשים, בהובלת רפא לסר
- 16 ..... צלילי רביעי, מוזיקה חיה, סידרת קונצרטים קהילתיים
- 17 ..... מועדון מטיבי לכת, סדרת טיולים למיטיבי לכת
- 18 ..... מועדון הסרט הטוב, בהובלת ד"ר צביה גרינפילד
- 18 ..... מועדון שירה בציבור, בהובלת עדנה בורוט
- 19 ..... מועדון קריאה, בהובלת ד"ר אתי אשכנזי
- 19 ..... תכנית אל – גיל, קורסים שנתיים, בניהול מיקי אברהם



## פעילות קהילתית:

גם בשנה החולפת היינו עדים להרבה נתינה וערבות הדדית בקהילת גינות העיר בפרט ובחברה הישראלית בכלל אבל אנו שמחים לציין שאצלנו, במינהל קהילתי גינות העיר, למעלה מ 80% מהמתנדבות והמתנדבים הם בני הגיל השלישי!

ככל שמספר ערוצי הפעולה והמיגוון שלכם הולך וגדל, יותר ויותר תושבים מוצאים את הדרך המתאימה להם כדי לתרום מיכולותיהם ומזמנם לטובת אחרים: בהובלת סיורים בשכונות העיר, בהקרנת סרטי קולנוע משובחים והפקת ערבי שירה בציבור ומוזיקה, בביקור אצל קשישים מרותקי בית, בהנחיית קבוצות קריאה ומפגשים מעניינים, בהקניית כישורים דיגיטליים, כישורי בישול, כישורי ריפוי עצמי ועוד ועוד

בנוסף לכל אלה, בחודשים האחרונים צמח אצלנו מיזם קהילתי חדש – "תיקון חוזר" – שבמסגרתו מתנדבות ומתנדבים מציעים שירותי תיקון, מיחדוש וייעוץ חינוכיים לתושבים. אחת לחודש, בימי שישי בבוקר, מגיעים למעלה מעשרים מתנדבות ומתנדבים – תופרות במכונת תפירה וביד, מצחצחי כלי כסף, מתקני חפצי חשמל קטנים ואופניים, מטפלים בשיאצו ובעיסוי, יועצים בתחום הרפואה, הבנקאות והדיגיטציה, מומחית למלאכת יד המנחה סדנת יצירה וכאלה שמנהלים את הארוע ודואגים שיהיה מוצלח. זאת הזדמנות להודות למצטרפים החדשים ולאלה הוותיקים ולהזמין גם אתכם להשתלב במערך ההתנדבות התוסס והנפלא הזה! רכזות המתנדבים שלנו זמינות ושמחות לעמוד לרשותכם לצורך התייעצות והכוונה לערוץ

ההתנדבות המתאים לכם במייל: [mitnadvim@ginothair.org.il](mailto:mitnadvim@ginothair.org.il)



## סיפורי שכונה, סדרה #1

סידרת סיורים מרתקים בשכונות העיר מנקודת מבט אישית בהובלת מתנדבים בוגרי התכנית "מספרי סיפורי שכונה"

ימי חמישי בשעה 10:00, אחת לחודש, משך הסיור: כשעתיים | הגעה עצמית למקום המיפגש | פרטים יינתנו לנרשמים

<b>פיתחו לי שערי צדק</b> – סיור בביה"ח הישן ובשכונת "שבת צדק" עם מדלן לביא	4.9.25
<b>השכונה השכונה המודרנית הראשונה</b> – סיור ברחביה עם אילן אזרחי	30.10.25
<b>המשולש הירושלמי</b> – סיור נוסטלגי במרכז העיר עם גיורא שור	13.11.25
<b>אלנבי בשכונת רוממה</b> – סיור עם דודו כהן	27.11.26
<b>בוסטן ספרדי</b> – סיור במזכרת משה ובאוהל משה עם טליה צפתי	25.12.25
<b>כפר קסום בתוך העיר</b> – סיור בשכונת עין כרם עם שמעון אבוטבול	29.1.26
<b>גבול עם משמעויות שונות</b> – סיור לאורך רחוב בן מימון עם אורית פילוסוף	26.2.26
<b>החלום ושברו</b> – סיפורי בתים ואנשים בשכונת מקור חיים עם יורם קרצ'ין	26.3.26
<b>דו קיום במושבה היוונית</b> – הצצה להרכב הייחודי של המושבה היוונית עם רחל צרף זדה	30.4.26
<b>אבו תור</b> – סיור בעקבות אנשים וזכרונות עם דודו כהן	28.5.26
<b>סבתא טוטי הגדולה מהחיים</b> – סיור בשכונת נחלת ציון עם ציפי פרס	7.6.26

● עלות סיור: 20ש"ח | מותנה במקום פנוי | ההשתתפות מותנית בהרשמה ובתשלום מראש |

הרשמה במזכירות בית יהודית בטלפון 02-5664144 שלוחה 0



## סיפורי שכונה, סדרה #2

סידרת סיורים מרתקים בשכונות העיר מנקודת מבט אישית בהובלת מתנדבים בוגרי התכנית "מספרי סיפורי שכונה"

ימי ראשון בשעה 9:30, אחת לחודש | משך הסיור: כשעתיים  
הגעה עצמית | מקום המפגש יימסר לנרשמים לקראת כל סיור

<b>האורות והתקומה</b> - מבית כנסת ישורון להיכל שלמה עם <b>יצחק הלוי</b>	14.9.25
<b>ימין משה</b> - בדגש על תהליכי הג'נטריפיקציה מאז 1967, עם <b>דינה יקיר</b>	9.11.25
<b>חוזר אל סמטאות ילדותי</b> - סיור בזכרון משה עם <b>שלמה וולך</b>	7.12.25
<b>חסמבה חסמבה</b> - סיפור הגבורה בכפר עברי בשכונת נווה יעקב, עם <b>אפרת כץ</b>	11.1.26
<b>פנס בודד בקצה השכונה</b> - מבית יעקב לשערי צדק עם <b>רוני דיאמנט</b>	8.2.26
<b>ארמון הנציב</b> - אמת מים, פסל הסובלנות ונקודות תצפית, עם <b>פנינה אבן חיים</b>	8.3.26
<b>התבוננות בירושלים דרך הצומח בה</b> - סיור בטלביה ובימין משה עם <b>ישראל גלון</b>	19.4.26
<b>סיפור של שכונה לאומית</b> - סיור בשכונת רחביה עם <b>תמר עוזיאל</b>	10.5.26
<b>המושבה הגרמנית</b> - סיור בגוון קהילתי עם <b>לילי כהן</b>	25.6.26

● עלות סיור: 20₪ | על בסיס מקום פנוי | ההשתתפות מותנית בהרשמה ובתשלום מראש |  
הרשמה במזכירות בית יהודית בטלפון 02-5664144 שלוחה 0



חדש

## מועדון הירוקים תשפ"ו

יוצאים לטייל ולהכיר מרחבים ירוקים בישראל – בהדרכת אגרונום ישראל גלון, השנה ניקח פסק זמן מסירונו בירושלים ונצא לשלוש גיחות מחוץ לעיר. נחשף לגנים ציבוריים, פארקים, שתלנות מתקדמת, גנים בוטניים ועצי מורשת. הסיוור בהליכה קלה ונעימה.

בכל הסיוורים יינתן קפה בתחנת הבוקר | יש להביא כריכים ושתייה

1. אפריל **סיוור גנים בת"א** – נסייר במושבה הטמפלרית שנהפכה לגן מיוחד ולפארק שרונה, במנהרת הטמפלרים ההיסטורית ונספר על הפרוייקט שיהפוך את התוואי לגן ירוק. ביקור בפארק הנסתר של מגדלי רובינשטיין וביקור עצמאי בשרונה מרקט. **הגעה עצמית ברכבת מירושלים לתל אביב ומשם רגלית או בתחבורה ציבורית.**
2. מאי **גנים מיוחדים בקריית אונו וסביבתה** – סיוור בשכונת רימון – פארק יפהפה בשכונת מגורים, מיוחד ונדיר בארץ. הצצה לגינן הציבורי בסביון ולשדרת עצי הפיקוס הארוכה ביותר בארץ. ביקור בפארק הלאומי רמת גן, סיוור בפארק אריאל שרון וחוות שלם.
3. יוני **גנים בוטניים ומשתלות בעמק חפר** – הגן הבוטני באילנות – ביקור במרכז המבקרים ובארבורטום בו אוסף של 1200 מיני עצים. סיוור ב"שביל המשתלות" בעמק חפר, ביקור במשתלות מקצועיות והכרת "סודות" ריבוי המוני ומקצועי של צמחים. ביקור בעץ השקמה ההיסטורי בנתניה ["אום חאלד"].

● עלות סיוור: 60 ש"ח | עלות לזוג: 100 ש"ח | קיום הסיוורים מותנה במינימום משתתפים. | מידע נוסף בקבוצת וואטסאפ שתיפתח עבור הנרשמים | פרטים ומידע נוסף אצל ישראל גלון 050-6241556 | הרשמה ותשלום במזכירות בית יהודית 02-5664144



## סיורי אמנות במרחב הציבורי

בהדרכת **מרים שיק**. זו שנה שלישית מתקיימת סידרת הסיורים המאפשרת היכרות עם אוצרות גלויים או נסתרים, וחלקם אף נעולים על מנעול ובריח. מרים שיק השיגה את המפתח לאוצרות הללו ואתם מוזמנים לקחת חלק בחגיגת אמנות נפלאה מאין כמוה.

ימי רביעי, בשעה 10:00 | משך הסיור: שעתיים – שעתיים וחצי. הגעה עצמית לנקודת המיפגש (למעט הסיור ליער עמינדב)

- 30.10.25 פנינת אמנות וטבע במתחם מערות בסלע, נעולים ונעלמים בקצה דרך חברון. במתחם סדרה של תבליטים המגוללים את סיפור עלייתה ההרואית של יהדות אתיופיה לארץ.  
 19.11.25 יצירות האמנות במוזיאון הלאומי לשואה ולגבורה "יד ושם".  
 10.12.25 האוצרות החבויים מתחת לאף ברחוב יפו.  
 7.1.26 אמנות בספרייה הלאומית החדשה.  
 4.2.26 יצירות מופת מונומנטליות במכון ון ליר.  
 11.3.26 אל שכיות החמדה הארמניות, ממתחם בית הקברות המרהיב בהר ציון ועד למוזיאון הארמני הספון אוצרות אגדיים.  
 6.5.26 סיור אמנותי ליער עמינדב: מונומנט הפסנתר לזכר ארתור רובינשטיין ועבודות איקוניות בקריית היובל: " תפילה לרכסים" ופסל "הגולם" (המפלצת).

● ההשתתפות מותנית בהרשמה ותשלום מראש | עלות סיור רגיל: 40ש | סיורים מיוחדים: 60ש (לרובע הארמני, כולל כרטיס למוזיאון וליער עמינדב, כולל הסעה) | הרשמה ותשלום במזכירות בית יהודית 02-5664144

## על מלחמה, חלימה והחלמה, דרך טקסטים והתנסות בכתיבה

מנחים: **הלל מליניאק**, בבליותרפיסט ואיש חינוך ותקשורת; **חנן בולר**, מנהל תיכון, משורר ומטפל (C.B.T).

חדש

בימי ראשון, בשעה 19:30, במשך שעה וחצי, אחת לשבוע בחודש נובמבר 2025

אנו מזמינים אתכם למסע של החלמה וחלימה, צמיחה וריפוי, דרך טקסטים והתנסות בכתיבה. יחד נקרא טקסטים הנוגעים לשאלות האדם, הזמן והמקום ונתנסה בכוחם המרפא של המלים הנקראות והנכתבות.

תאריכים: 2.11.25; 9.11.25; 16.11.25; 23.11.25

- עלות הסדרה: 120ש"ח | מספר המקומות מוגבל. לא ניתן להצטרף לסדנא לאחר המפגש הראשון ולא להשתתף במפגש באופן חד פעמי.  
לפרטים והרשמה: מזכירות בית יהודית 02-5664144 שלוחה 0.

## סדנת מודרות, יוגה קטנה של אצבעות הידיים לאיזון וריפוי

בהדרכת **לנה שטרן**

חדש

ימי ראשון בשעה 9:00, אחת לשבוע, בחודשים אוקטובר ונובמבר 2025

סידרה בת 4 מיפגשים ללימוד טכניקת השימוש ב"מודרות" לצורך ריפוי עצמי. מודרה, בסנסקריטית, פירושה "מחווה סימבולית" ואכן, באמצעות מחוות עדינות ומדוייקות של אצבעות כפות הידיים, ניתן להפעיל רפלקסים מודעים, לשבור הרגלים ודפוסים של המוח ולטפל בתופעות פיזיולוגיות שונות כמו לחץ דם גבוה, נדודי שינה, מתח נפשי, הצטננות, כאב גרון ועוד.

תאריכים: 2.11.25; 9.11.25; 16.11.25; 26.10.25

- עלות הסדרה: 120ש"ח | מספר המקומות מוגבל. לא ניתן להצטרף לסדנא לאחר המפגש הראשון ולא להשתתף במפגש באופן חד פעמי.  
לפרטים והרשמה: מזכירות בית יהודית 02-5664144 שלוחה 0.

## סדנת מנדלות לשלווה ושקט פנימי

בהדרכת לנה שטרן

חדש

בימי ראשון, בשעה 9:00, אחת לשבוע, בחודש ינואר 2026

המנדלה היא סמל גאומטרי, לרוב סימטרי, המורכב מסמלים רבים. במספר דתות מהודו ומזרח אסיה למנדלות שימושים מיסטיים ומדידטיביים ובאופן כללי גורמים לתחושת שלווה ושקט פנימי.

בסדנא בת 4 מפגשים נכין מנדלות החל משלב התכנון והשרטוט וכלה בשלב הצביעה. יש להביא צבעים (צבעי עיפרון, עטים, לורדים דקים או אחרים), אנו נספק ציוד נוסף.

תאריכים: 25.1.26; 18.1.26; 11.1.26; 4.1.26

- עלות הסדרה: 200₪ | מספר המקומות מוגבל. לא ניתן להצטרף לסדנא לאחר המפגש הראשון ולא להשתתף במפגש באופן חד פעמי.  
לפרטים והרשמה: מזכירות בית יהודית 02-5664144 שלוחה 00

## ציור מדיטאטיבי – חדש

בהנחיית שולה בן דעת

חדש

ימי שלישי, בשעה 12:00, למשך שעה ורבע, אחת לשבוע

ציור מדיטאטיבי מאפשר הפוגה ושחרור תוך הנאה גדולה. אין צורך בידע מוקדם בתחום הציור ואפילו לא בכישרון טבעי, רק ברצון ליהנות מתחושת יצירתיות ושלוה.

תאריכים: 25.11.25; 18.11.25; 11.11.25; 4.11.25

- עלות הסדרה: 200₪ | מספר המקומות מוגבל.  
לפרטים והרשמה: מזכירות בית יהודית 02-5664144 שלוחה 0

## סדנת סודוקו – לחדד את המוח בכל גיל

בהנחיית אוולין קרצ'ין

חדש

ימי ראשון, בשעה 12:00, אחת לשבוע

לראשונה נקיים סדנא בת 6 מפגשים לשכלול היכולות האישיות במשחק היפני הנפוץ בעולם. הסודוקו מתרגל את המוח ומשכלל את החשיבה הלוגית ובמחקרים רבים נמצא כאפשרות מצויינת להפגת מתחים ואף כזו שעשויה להיות חלק מארסנל הטיפולים למניעת אלצהיימר.

תאריכי הסידרה: 28.12.25; 4.1.26; 11.1.26; 18.1.26; 25.1.26; 1.2.26;

- עלות הסדרה: 120ש"ח | מספר המקומות מוגבל. לא ניתן להצטרף לסדנא לאחר המפגש הראשון ולא להשתתף במפגש באופן חד פעמי.

לפרטים והרשמה: מזכירות בית יהודית 02-5664144 שלוחה 0

## סדנת בישול אוכל פרסי צמחוני

בהנחיית אפרים דרדשתי

ימי חמישי בשעה 10:30, אחת לשבוע, למשך שתיים

סדנת הבישול לאוכל פרסי צמחוני חוזרת זו הפעם השלישית ואתם מוזמנים להצטרף לחגיגת הטעמים והחושים וללמוד להכין את המטעמים של המטבח הפרסי גם אצלכם בבית.

בסדנא 4 מפגשים שיתקיימו במהלך חודש ינואר 2026 בתאריכים: 1.1.26; 8.1.26; 15.1.26; 22.1.26.

- עלות הסדרה: 120ש"ח | מספר המקומות מוגבל. לא ניתן להצטרף לסדנא לאחר המפגש הראשון ולא להשתתף במפגש באופן חד פעמי.

לפרטים והרשמה: מזכירות בית יהודית 02-5664144 שלוחה 0

## סדנא להכנת אלבומים דיגיטליים

בהנחיית אוולין קרצ'ין

ימי רביעי, 12:00-13:30, אחת לשבוע

בסדרה שישה מפגשים בהם תלמדו כיצד להכין באופן עצמאי אלבומי תמונות כמזכרת מאירועים ששווה לזכור.

תאריכים: 5.11.25; 12.11.25; 19.11.25; 26.11.25; 3.12.25; 10.12.25

- עלות הסדרה: 120ש"ח | מספר המקומות מוגבל. לא ניתן להצטרף לסדנא לאחר המפגש הראשון ולא להשתתף במפגש באופן חד פעמי | **שימו לב - יש להגיע עם מחשב נייד לסדנא. אם אין ברשותך מחשב נייד, נא לעדכן אותנו בעת ההרשמה ואנחנו נשתדל לספק מחשב נייד לשימוש במהלך הסדנא**  
פרטים והרשמה במזכירות בית יהודית, 02-5664144 שלוחה 0

## צלילי רביעי, מוזיקה חיה בלובי

מוזיקאים מתחלפים מביאים לקהילה טעימות ממיטב היצירות של עולם המוזיקה הקלאסית, ג'אז ועוד

ימי רביעי, בשעה 18:30, אחת לחודש, בית יהודית

- עלות כניסה: 15ש"ח כולל שתייה חמה וקרה | מידע אודות אירועי המוזיקה יתפרסם במייל ובקבוצות הוואטסאפ השקטות של המינהל הקהילתי. המעוניינים לקבל מידע אודות האירועים מוזמנים לשלוח את פרטי הקשר (מספר טלפון וכתובת מייל) למייל [gilz@ginohair.org](mailto:gilz@ginohair.org)

[ginohair.org](http://ginohair.org)



## סדנא ללימוד קריאה בתורה בטעמי המקרא לנשים

בהנחיית אולין קרצ'ין

ימי ראשון, בשעה 12:00, אחת לשבוע

לאור הצלחת הסדנא בשנה שעברה, אנחנו מקיימים סדנא נוספת גם השנה! אולין פיתחה שיטת הוראה ייחודית המאפשרת לרכוש את המיומנויות הדרושות לקריאה בתורה בשישה מפגשים בלבד! בסוף הסדנא ייערך מפגש חגיגי בהשתתפות בנות משפחה וחברות. תאריכי הסדנא: 8.2.26 ; 15.2.26 ; 22.2.26 ; 8.3.26 ; 15.3.26 ; 22.3.26

- עלות הסדרה: 20 ש"ח | מספר המקומות מוגבל. לא ניתן להצטרף לסדנא לאחר המפגש הראשון ולא להשתתף במפגש באופן חד פעמי  
הרשמה במזכירות בית יהודית בטלפון 02-5664144 שלוחה 0



חדש

## הסיפורים מאחרי השלטים הכחולים מיפגשים עם דמויות שאיכלסו את שכונות גינות העיר

שכונות גינות העיר היו מאז ומתמיד מקום עתיר דמויות שהשפיעו על המציאות הישראלית מההיבט התרבותי, הפוליטי, המשפטי, ההסטורי וכו'. רבות מדמויות אלה מונצחות בשלטים הכחולים על גבי הבתים ברחבי השכונות ואנו מזמינים אתכם לבוא ולהעמיק את היכרות איתם.

סידרת מיפגשים, אחת לחודש, ימי חמישי בשעה 11:00 בית יהודית

- 6.11.25 **לאה גולדברג**, רחביה, עם פרופ' **אריאל הירשפלד**
- 11.12.25 **נתיבה בן יהודה**, קטמון, עם איש התקשורת **אידין מן**
- 8.1.26 **תאודור זנדלף ראש המושבה הטמפלרית בירושלים**, המושבה הגרמנית, עם ד"ר **ניר ארגוב**
- 5.2.26 **זלדה**, שערי חסד, עם פרופ' **חמוטל בר יוסף**
- 5.3.26 **יהודה עמיחי**, ימין משה, עם ד"ר **גלעד מאירי** – מקום לשירה
- 16.4.26 **פפיטה ויהודה האזרחי**, קטמון, עם האחיון ד"ר **אילן אזרחי**
- 7.5.26 **אליהו ורעננה מרידור**, רחביה, עם דן **מרידור**
- 11.6.26 **דויד יליון**, עם **אליעזר קלאי** (נין של דויד יליון)



## מועדון בוקר בריא

סדרת מפגשים של הרצאות וסדנאות בנושאי בריאות ואורח חיים כגון תזונה, פעילות גופנית, מידע על מחלות שונות, מיצוי זכויות, גישור ועוד. בתחילת כל מפגש ניתן להתייעץ עם עובדת סוציאלית מהמחלקה לשירותים חברתיים ולקבל מידע בנושאי מיצוי זכויות ורווחה.

---

ימי חמישי, בשעה 11:00, אחת לחודש, בית יהודית

---

<b>תפקוד קוגניטיבי ומניעת דמנציה, ארז בינדיגר</b>	11.9.25
<b>מניעת רמות וניצול בעידן הדיגיטלי, מיכאל פיננס שוטר קהילתי</b>	30.10.25
<b>אין חכם כבעל ניסיון – הקשר בין זיקנה לחכמה, עמליה עפרת</b>	27.11.25
<b>תזונה נבונה ומאוזנת ותוספי מזון, צביאל פריינטה</b>	25.12.25
<b>שמירה על שיווי משקל ומניעת נפילות, נחמה לרנר</b>	22.1.26
<b>מחלות לב וכלי דם, ארז בינדיגר</b>	19.2.26
<b>מיצוי זכויות משפטיות בגיל השלישי, עו"ד שיר אקרמן</b>	19.3.26
<b>מעגל החיים כביוגרפיה, עמליה עפרת</b>	30.4.26
<b>כאבי מפרקים, תנועה ומערכת השלד, צביאל פריינטה</b>	28.5.26



## מפגשים עם אמנים בקהילה

בהובלת רפא לסר

זו השנה השלישית לתכנית הייחודית המזמנת היכרות עם אמנים ויצירות אמנות, במרחב הפרטי – הסטודיו הפרטי – או במרחב הציבורי, במוזיאון או בגלריה.

ימי ראשון בשעה 17:00, אחת לחודש (שימו לב לשני שינויים בשעת המיפגש)

רוחי סיני, פסיפס באבני זכוכית, הסטודיו בחוצות היוצר	19.10.25
נעמה אהרונסון, פיסול בעיסת נייר, הסטודיו בתלפיות	16.11.25
עמליה עפרת, מסע פנימה אל הנפש דרך ידע עתיק, בשכונת קטמון	7.12.25
חנה גולדברג, ציירת, הסטודיו בתלפיות (בשעה 18:00)	18.1.26
לינדה אדאמס, ציירת, הסטודיו במושבה הגרמנית	15.2.26
הדס עפרת, אמן רב תחומי, הסטודיו במושבה הגרמנית	15.3.26
מרים שיק, סיור אמנות במוזיאון "יד ושם", (בשעה 16:00)	11.5.26

- עלות הסדרה: 180ש"ח (כולל הדרכה במוזיאון "יד ושם") | מקומות המפגש יימסרו לנרשמים | ההשתתפות מותנית בהרשמה ובתשלום מראש. מספר המשתתפים מוגבל ולא ניתן להצטרף במהלך השנה.

הרשמה במזכירות בית יהודית בטלפון 02-5664144 שלוחה 0



## מועדון מטיבי לכת

### בהדרכת ניסים ארגמן

לאור הביקוש המתמשך לטיולי שטח, נקיים גם השנה סידרה בת שישה טיולים למיטיבי לכת, בהדרכת מורה דרך מקצועי ובליווי מע"ר. הטיולים מיועדים לנשים וגברים המורגלים בהליכת שטח והם יתקיימו במסלולים מגוונים בני 6-10 ק"מ (4.5 - 5.5 שעות כולל הפסקות לאוכל וכו'), בהתאם לתנאי מזג האוויר. בכל הטיולים אפשר יהיה להתארגן לנסיעה משותפת במספר רכבים.

---

ימי שלישי, אחת לחודש, בחודשים נובמבר - מרץ | מידע מפורט יתפרסם לקראת כל טיול במייל ובקבוצות הוואטסאפ השקטות של המינהל הקהילתי. המעוניינים לקבל מידע מוזמנים לשלוח את פרטי הקשר (מספר טלפון וכתובת מייל) למייל המצוין מטה

---

4.11.25 מסלול הטיול: סובב עין כרם, מסלול מעגלי, 8 ק"מ ממעיין מרים ובחזרה. עלייה תלולה בתחילת המסלול ועלייה נוספת מתונה יותר לקראת סופו, רמת קושי: בינוני/קשה למטיילים המורגלים בטיולי שטח

- עלות הטיול: 75₪ | קיום הטיולים מותנה במינימום משתתפים | ההשתתפות מותנית בהרשמה ובתשלום מראש וכן במילוי טופס הצהרת בריאות | נקודת המפגש תינתן לנרשמים | הרשמה במזכירות בית יהודית בטלפון 02-5664144, שלוחה 0 לפרטים נוספים ניתן לפנות לעליזה גרשון [aliza@ginothair.org.il](mailto:aliza@ginothair.org.il)

## מועדון הסרט הטוב

### בהובלת ד"ר צביה גרינפילד

גם השנה נמשיך לצפות יחד בקלאסיקות מרהיבות ונוסטלגיות, מתוך האוסף הייחודי והנדיר של צביה גרינפילד. לפני הקרנת הסרט, צביה תיתן הקדמה קצרה ותשתף את הצופים בהיבטים מעניינים הקשורים לסרט, מתוך הידע הרב והנרחב שלה אודות קולנוע, תרבות ואמנות.

---

ימי שלישי בשעה 19:00, אחת לשבועיים, אולם סילברסטון, בית יהודית

---

● עלות כל מפגש: 10 ש"ח | יוגש כיבוד קל

---

## מועדון שירה בציבור

### בהובלת עדנה ברוט

---

ימי רביעי או חמישי, בשעות הערב, אחת לחודש

---

גם השנה אנו ממשיכים במסורת ערבי השירה בציבור ואתם מוזמנים לבוא ולשיר ביחד משירי ארץ ישראל האהובים. במהלך השנה יתקיימו 10 ערבי שירה בציבור עם טובי המוזיקאים בתחום, כאשר חלק מהמפגשים יוקדשו ליוצר או לנושא מסוים.

● עלות כל מפגש: 20 ש"ח | יוגש כיבוד קל

לפרטים ולהצטרפות לקבוצת הוואטסאפ של מועדון שירה בציבור, נא לסרוק את הקוד QR ישירות לטלפון הנייד:



## מועדון קריאה

בהובלת ד"ר אתי אשכנזי

מועדוני הקריאה מתקיימים בשתיים מהשלוחות של מינהל גינות העיר: האחד בבית בפלמ"ח, שלוחת קטמון – קריית שמואל, והשני בשלוחת ניות. שניהם בהנחייתה הנפלאה של ד"ר אתי אשכנזי. המשתתפות נפגשות אחת לחודש כדי לדון בספר שקראו, לשתף בתחושות ובמחשבות שעולות בעקבות הקריאה ובעיקר כדי להיפגש עם החבורה התוססת והמעניינת שמתגבשת במהלך הזמן.

● לפרטים ולהצטרפות ניתן לפנות לעליזה גרשון [aliza@ginohair.org.il](mailto:aliza@ginohair.org.il)

## תכנית אל – גיל

בניהולה של מיקי אברהם

ימים ראשון – חמישי, בית יהודית

כמידי שנה מציעה תכנית אל – גיל קורסים וחוגים במגוון תחומי דעת, החל מלימוד שפות, יהדות, הסטוריה ושירה, המשך בקורסים בנושאי תרבות ואמנות, וכלה בשיעורים המיטיבים עם הגוף והנפש.

● לפירוט התכנית אנא הכנסו לאתר מינהל קהילתי גינות העיר [www.ginohair.org.il](http://www.ginohair.org.il)  
לפרטים והרשמה אנא פנו למזכירות בית יהודית בטלפון 02-5664144, שלוחה 0

לקבלת עדכונים לגבי התוכניות  
השונות, הירשמו לקבוצת הוואטסאפ  
של הגימלאים בגינות העיר

