



החברה למתנ"סים
شركة المراكز الجماهيرية
אום-קוסייל-חברת אסאל-חמפור-חמנע



תוכנית אל-גיל

העשרה לימוד, עניין וחברה

תשפ"ו | 2025-2026

מינהל קהילתי "גינות העיר"-בית יהודית, עמק רפאים 12, ירושלים

טל: 02-5664144 | www.ginothair.org.il

mikiav@ginothair.org

משתתפות ומשתתפי תוכנית "אל-גיל", מינהל קהילתי גינות העיר פרוס במרחב שכונות הליבה של ירושלים ועוסק בקשת רחבה של נושאים אורבניים, תרבותיים, קהילתיים וסביבתיים.

כקהילה חזקה ומובילה בעיר, אנו מחויבים לפיתוח הקהילה והחברה האזרחית בירושלים ולביסוס מרקם החיים המשותפים בעיר מרובת הגוונים.

תוכנית "אל-גיל", תוכנית הדגל שלנו, הינה תוכנית ייחודית להשכלה, העשרה וידע רב תחומי עם מרצים מקצועיים, בעלי ניסיון עשיר ומובילים בתחומם. התוכנית פועלת בהצלחה בבית יהודית, המרכז הקהילתי במושבות. בחוברת זו תוכלו להתרשם ממגוון רחב של פעילויות נוספות שמציע המינהל הקהילתי בשלוחותיו השונות וממגוון אירועים למבוגרים בתחומי עניין שונים גם באתר המינהל. תוכניות המבוגרים במינהל 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
מנכ"לית מינהל קהילתי
גינות העיר



ברכה,
מיקי (מיכל) אברהם
מנהלת בית יהודית ותוכנית
אל-גיל



צוות המחלקה לגיל השלישי פועל לקידום אורח חיים בריא ופעיל לכלל בני 60+ בתחומי התרבות, פנאי, ספורט, בריאות, יזמות, התנדבות וחוסן כלכלי. ישנו קשר ישיר בין צריכת תרבות ופנאי לשביעות רצון מהחיים, להגברת תחושת האופטימיות ולהתפתחות וצמיחה אישית. אנו במחלקה רואים בתושב הוותיק נכס לקהילה ולחברה, גורם אקטיבי, פעיל, מחולל שינוי, יזום ומעורב בקהילה.

מזמינים אתכם ליצור ולקדם יוזמות חברתיות ולהצטרף לקהילת "יוזמים בשישים".

אני מברכת את מינהל קהילתי גינות העיר על שיתוף הפעולה עם המחלקה למען ועם בני 60+ בשכונות גינות העיר המציע מניפה רחבה של תוכניות ושירותים ובכללן את תוכנית הדגל "אל-גיל" הכוללת קורסים איכותיים ומקצועיים במגוון תחומים.

ממליצה לכם להצטרף לקבוצת הוואטסאפ 054-6650183 של המחלקה לגיל השלישי ולקבל מידע בנוגע לאירועים, הטבות וזכויות לבני 60+ בירושלים.

ברכה, עדנה דרנל, הממונה על המחלקה לגיל השלישי בעיריית ירושלים



מחירון Price List

2 courses (1+1) ש"ח 180 per month

3 courses ש"ח 230 per month

4 courses ש"ח 280 per month

5th course and more, ש"ח 60 per course per month

2 קורסים (1+1) ש"ח 180 לחודש

3 קורסים ש"ח 230

4 קורסים ש"ח 280

קורס חמישי ומעלה-בתוספת של ש"ח 60 לקורס לחודש

Women who register for the 'Women's Club' in addition to the Al-Gil program, will receive a 10% discount (the cheapest one).

נרשמות ל'מועדון הנשים' בנוסף לתכנית אל-גיל, תינתן 10% הנחה לתכנית הזולה מביניהן.



לוח חופשות אל-גיל

ימי בשבוע	תאריך עברי	תאריך לועזי	חג/אירוע
ב'	ח' אלול תשפ"ה	1/9/25	פתיחת שנה Year opening
ב'-ד'	כט' אלול-ב' תשרי תשפ"ו	22-24/9/25	ראש השנה Rosh Hashanah
ד'-ה'	ט'-י' תשרי תשפ"ו	1-2/10/25	ימי כיפור Yom Kippur
ב'-ג'	יד'-כב' תשרי תשפ"ו	6-14/10/25	סוכות Sukkoth
	No vacation	אין חופשה	חנוכה Chanukah
ד'	טו' אדר תשפ"ו שושן פורים	4/3/26	פורים Purim
ד'-ג'	ז'-יג' ניסן תשפ"ו	25-31/3/26	חופשה לפני פסח Vacation before Passover
ד'-ד'	יד'-כא' ניסן תשפ"ו	1-8/4/26	פסח Pessach
ג'	ד' אייר תשפ"ו	21/4/26	ימי הזיכרון לחללי צה"ל ולנפגעי פעולות איבה Yom Hazikaron
ד'	ה' אייר תשפ"ו	22/4/26	יום העצמאות Yom Ha'atzmaut
ה'-ו'	ה'-ו' סיון תשפ"ו	21-22/5/26	שבועות Shavuot
ג'	טו' תמוז תשפ"ו	30/6/26	סיום שנה End of the year

תוכן עניינים

5-8.....	פעילות גופנית.....
9	העשרה וחשיבה
10-12.....	יהדות, היסטוריה, ספרות ושירה
13-15.....	תרבות, אמנות, מוזיקה וקולנוע
18-16.....	גוף-נפש ורוח.....
19-20	שפות.....
21	למידה מרחוק.....
22-26	מערכת שעות.....
27-28	Use Your Ivrit
29	נהלי רישום
30-31	אודות המורים שלנו.....
32-33	תוכניות נוספות.....
34	שירותים נוספים



פעילות גופנית

מתנשפים כשעולים מדרגות? מרגישים שהגוף כבר לא מה שהיה פעם? מעוניינים לעשות כושר בכיף והנאה? מזמינים אתכם להצטרף אלינו למגוון חוגי הספורט עם מיטב המורים בעיר לחיזוק הגוף.

ריקודים לטיניים סלונים / יוני אלבז

ימי א' 9:00-10:15 | נפתח את השבוע בריקוד סוחרף ומשחרר.

ריקודי בטן / אוריה שוהט

ימי א' 10:30-11:30 | במהלך השיעורים נרקוד ריקודים אוריינטליים מזרחיים, ובנוסף ניגע מעט גם בסגנון הודי וסלסה. ריקודי הבטן מחזקים את הגוף ומגמישים את השרירים, מפחיתים משמעותית כאבי גב וכך בנוסף להנאה הרבה מדובר גם בפעילות גופנית לכל דבר. בשיעורים נשלב תרגילים לשפור היציבה ולריפוי יחסי שריר/ שלד בטכניקה משולבת ייחודית.

התעמלות על כסאות / אוריה שוהט

ימי א' 8:15-9:00 | התעמלות בעזרת כסאות עם יחס אישי ומקצועי וחוויית לגוף ולנפש. בליווי מוסיקה במקצבים שונים וברמות קושי שונות המותאמות ליכולת המשתתף. בשיעורים נשים דגש על בניית עצם, יציבה, עיצוב גוף ועבודה עם מכשירים שונים כגון: גומיות, כדורים ומשקולות.

זומבה גולד / אנה מלכה

ימי ג' 9:00-10:00 | שילוב של מקצבים לטיניים וצעדי ריקוד פשוטים היוצרים יחד אימון ייחודי, אנרגטי ומלהיב. שיטה הכוללת עבודת אגן, בטן וידיים ושריפת קלוריות תוך כדי הנאה מריקוד סוחרף.

הליכה נורדית / אלכס פריסורביץ

הליכה נורדית היא שיטת אימון ספורטיבית כלל גופנית בה משתמשים בשתי מקלות שעוצבו במיוחד לעבודה עם פלג הגוף העליון בזמן ההליכה.	ימי א' 7:30-8:30
שימוש במוטות בכל צעד, משחרר לחץ ומתח בכתפיים ובעורף ובמקביל בונה שרירים בפלג גוף עליון ותחתון, מפחיתה את העומס על המפרקים, משפרת יציבות, קואורדינציה ושיווי משקל ומאפשרת פעילות בחיק הטבע.	ימי ג' 7:30-8:30

התעמלות על כיסאות / תמר בנטל - זום/פרונטלי

בשיעור נניע את כל המפרקים בגוף. נחזק את השרירים במגוון דרכים.	ימי א' 12:00-12:45
נתרגל מתיחות, נשימה והרפיה. התרגול מתבצע בישיבה על כיסא ובעמידה. השיעורים מותאמים לכל הגילאים ומאפשרים תנועה וחיזוק בצורה בטוחה ויחד עם זאת מאתגרת ומהנה.	ימי ד' 12:00-12:45

פילאטיס / גליה כהן

שיטה לאימון גופני שנועדה לשפר את היציבה ואת התפקוד היומיומי של הגוף. שיטת הפילאטיס מדגישה את הנשימה, הריכוז, חיזוק וייצוב מרכז הגוף, שליטה בתנועה, דיוק וזרימה. התרגילים מתבצעים על מזרן בסיוע אביזרים שונים ונועדו להפעיל את השרירים המייצבים את הגוף.	ימי ג' 10:30-11:30
---	--------------------

יציבה, שיווי משקל / אילת אלבלדס

שיעור תנועה לחיזוק והגמשת הגוף, למניעת נפילות, שיפור היציבה ושיווי המשקל.	ימי ב' 11:30-12:30
---	--------------------

יוגה / תמר בנטל

שיעורי יוגה רכה, תנועתיות וחיזוק, נשימה והרפיה. יוגה	10:30-11:25	ימי א'
קלאסית מותאמת לגיל הזהב.	8:00-9:00 *זום	ימי ג'
	10:30-11:25	ימי ד'

צ'י גונג + מדיטציה / ענת אראל

תרגול סיני עתיק המשלב תנועה, נשימה וכוונה ומטרתו שיפור הבריאות והיכולות הטבעיות של האדם. בשיעור נתרגל סדרות שונות של צ'י גונג ומדיטציה בישיבה, עמידה ותנועה.	11:50-12:50	ימי א'
--	-------------	--------

טניס שולחן / גיא צבי

ענף ספורט עממי משפחתי שמתאים לכל אחד, ללא מגבלת גיל או גובה. במהלך משחק טניס שולחן, השחקן מפתח את הקואורדינציה, יכולת הריכוז והכושר הגופני. המשתתפים ילמדו את חוקי המשחק ויכירו את הסגנונות השונים, יתרגלו הגשה וקבלה של מגוון חבטות פתיחה וכן משחק התקפי והגנתי וישתתפו מעת לעת בתחרויות וטורנירים*	12:00-13:30	**ימי ב'
	13:30-15:00	**ימי ב'
	13:30-14:45	יום ג'

*האימונים של ימי ב' מתקיימים בקבוצות קטנות, הצטרפות מותנת במבחן התאמה לרמה

פילאטיס / חיה שטראוס

שיעור התעמלות לשיפור הכושר הגופני שלנו.	11:30-12:25	ימי א'
במהלך השנה נחזק את השרירים של כל הגוף' נשים	12:30-13:25	ימי א'
דגש על יציבה נכונה ושיווי משקל.	11:30-12:25	ימי ד'
חיזוק רצפת האגן וגם נעשה מתיחות שיהפכו אותנו לגמישים יותר. יינתנו התאמות לתרגילים. כך שהשיעור מתאים גם למתחילים וגם למתקדמים.	12:30-13:25	ימי ד'

אימון מוח קוגניטיבי ומוטורי בשיטת Baetube / אילת אלבלדס

אימון משולב למוח ולגוף לשיפור הזיכרון, הקשב, מהירות תגובה, תפיסה מרחבית והכושר הגופני.	10:30-11:30	ימי ב'
--	-------------	--------

**מחושבים כשני קורסים לצורך גביה

פלדנקרייז / סנדי קסלר

שיטה שפותחה בישראל בשנות ה-50 והימי נלמדת בכל העולם. עקרונות השיטה מלמדות כיצד לזוז ביעילות ומסייעת לשיקום פציעות ישנות ומניעתן בעתיד.	11:00-12:00	ימי ב' בזום
מבוסס על שיטת פלדנקרייז ומלווה במוזיקה. האימון מעודד ריכוז, משפר את הדיוק, את האוריינטציה במרחב ואת ההקשבה. השיטה משלבת תנועתיות וגמישות בתוספת וויברציות ומגע ברור עם הרצפה וגורמת לתחושה של "מסג" עצמי ואנרגיה הזורמת בעמוד השדרה מכפות הרגליים ועד הקודקוד.	10:30-11:30	ימי ד' משולב עם באזז**

פילאטיס מזרן / אילת אלבלדס

פילאטיס קל על מזרן – אימון לחיזוק שרירי הליבה, ריצפת האגן, שיפור היציבה והגמשת הגוף מתחילים מהיסודות מתאים לכל הרמות.	12:30-13:30	ימי ב' 12:30-13:30
---	-------------	--------------------

פילאטיס / דבורה ליטווין - זום

בשיעור נתמקד בחיזוק שרירי הליבה תוך כדי שיפור מסת השרירים.	14:00-15:00	ימי א' 14:00-15:00
--	-------------	--------------------

התעמלות למניעת אוסטופורוזיס / דבורה ליטווין - זום

בשיעור נתמקד בחיזוק העצם, מניעת דלדול ואובדן המסה הגרמית. השיעור ברובו על כסא וכולל גם תרגילים לשרירים המייצבים, החשובים למניעת נפילות ושברים הנגרמים מהן.	15:00-16:00	ימי א' 15:00-16:00
--	-------------	--------------------

**מחושבים כשני קורסים לצורך גבייה



העשרה וחשיבה

רוצים להכיר מגמות וטרנדים בטכנולוגיה העכשווית?
מעוניינים להבין את עולם הפשיעה?
מזמנים אתכם לקורסים להעמקת הידע בתחומי הלמידה והחשיבה
שיפתחו בפניכם צוהר לעולמות חדשים.

שיפור תפקודי החשיבה והזיכרון / ליאת סימונס

ימי א' 12:00-13:15 | בקורס זה נעסוק בנושאים רבים, מגוונים וחוויתיים
העוסקים בזיכרון ובפתוח החשיבה. הקורס כולל נושאים כגון:
מהו הזיכרון? מהם שלבי הזיכרון?
כיצד ניתן לשפר את הזיכרון? בקורס נלמד אסטרטגיות
וטכניקות לשיפור הזיכרון, אימון קוגניטיבי-חשיבתי
ומבחני זיכרון.

ברידג' / איזבלה פוקס

משחק הברידג' הינו המשחק החברתי הנפוץ ביותר בעולם.	ימי ב' 10:30-11:45	רמה 3
משחק אידיאלי לבדר ולעסוק בו בצורה מהנה בכל מקום, מעורר סקרנות והתלהבות, פותח אופקים חדשים, מתאים לכל גיל, ומהווה כלי מצוין לתרגול החשיבה והזיכרון.	ימי ב' 12:00-13:15	רמה 2
** התחרויות מתקיימות במסגרת התאגדות הברידג' הישראלית ומזכות בנקודות אמן מקומיות.	ימי ב' 13:30-14:45	מתחילים
ההשתתפות הינה בכפוף לתנאי התאחדות הברידג'.	ימי ד' 13:30-14:45	מתחילים
	ימי ד' 10:30-11:45	רמה 2
	ימי ד' 12:00-13:15	רמה 3
	ימי ה' 10:30-13:30	**תחרויות

** הקורס מחושב כשני קורסים לצורך גביה



יהדות, היסטוריה, ספרות ושירה

רוצים ללמוד יהדות מזווית אחרת? מתעניינים בספרות ושירה? אוהבים להתפלפל ולפלפל? מרגישים צימאון לידע אין סופי? אתם מוזמנים להתחבר לקורסים ולמראים המרתקים שלנו ולגלות עולמות חדשים

חדש אומנות כמדרש / ד"ר יואל דולמן

ימי א' 10:30-11:45 איך נראה משה רבנו? איך נראה גן העדן? האם שמשון הגיבור היה שרירי?

שאלות כאלה נשאלות מכיוון שהכתוב המקראי מתקמץ מאד בתיאורים חזותיים. אמנים, לעומת זאת, מוכרחים להתחייב לאופי זה או אחר של דמויות המקרא, למעשיהן ולהקשרן המקומי. אנחנו נעיין במגוון יצירות אמנות - יהודיות, נוצריות ומוסלמיות - עתיקות ומודרניות - כדי לראות כיצד דמיינו אמנים סיפורים מקראיים וגם נשווה את הפרשנות החזותית לפרשנות/דרשנות הספרותית.

929 – לומדים יחד תנ"ך / דניאל שרשבסקי - פרונטלי/ זום

ימי ב' 10:30-11:45 בלימוד אנו נצטרף לקצב של 929 וננסה להפגיש בינינו, בני המאה ה-21, לספר התנ"ך. כך נפגוש את האדם החרד והחשוף בתהלים, את איוב הדורש משפט צדק, את שירת האהבה בשיר השירים ועוד. לצד העמקה בפרקי התנ"ך ננסה למצוא את נקודת החיבור בין התנ"ך לבין התרבות הישראלית על פניה השונות.

ירושלים לדורותיה / גדי וקסלר

ימי ג' 09:00-10:15 תולדות ירושלים לאורך כל התקופות מן האלף השני לפנה"ס עד ימינו (המאה ה-21) עם שפע תמונות ומפות על פי סדר התקופות (ולעיתים בהשוואות לערים היסטוריות נוספות בארץ בתקופות מקבילות).

אתרים ומקומות ברחבי הארץ / גדי וקסלר

ימי ג' 10:30-11:45 בקורס אנו עוברים באמצעות שפע של תמונות על אתרים ומקומות בכל הארץ בסדר גיאוגרפי מצפון לדרום, מן החרמון ועד אילת. תאור קצר של כל אתר, תולדותיו על מאפייניו ומקומו בתולדות הארץ.

סיפורי חיים וכתובה יצירתית / מיכאל אדם - זום

ימי ה' 9:00-10:15 | אנשים אוהבים לכתוב ומנסים את כוחם בכתובה בצורות שונות: בכתובת סיפורם האישי או המשפחתי, בכתובת סיפורים קצרים וארוכים, בכתובת משלים המכילים חכמת חיים ועוד. הקורס יציג דרכים רבות ומגוונות לביטוי הדרך הייחודית של כל משתתף.

משוררים ושירה / מיכאל אדם - זום

ימי ה' 10:30-11:45 | נקרא שירים וננתח אותם, נתקרב לשירה, ננסה להבין משוררים ונראה, כיצד השירה מכנסת את קוראיה ושומעיה למקום אינטימי ומעוררת שיחה פתוחה אישית וציבורית. נעסוק במיטב השירה הישראלית "שירה היא כל מה שלא ניתן להביע בדיבור או בפרוזה" (קרוצ'ה)

חדש פיוט לנשמה / אוריה שוהט

ימי ד' 9:15-10:15 | להתחבר למנגינת הדורות, ולגלות את קסם השירה המסורתית, בדגש על לחנים ספרדיים (גם בלדינו) ואנדלוסיים, להתמסר לעינוג הצליל וריפוי מיתרי הקול ושרירי הגרון.

חדש סודות שירת תימן / ד"ר אורי מלמד

ימי ג' 10:30-11:45 | נלמד ונתרגל את כללי הבסיס של מסורת ההגייה בעברית התימנית והקשר שלה ללשונות השמיות העתיקות; נקרא טקסטים ונשמע סוגי מבטאים ממחוזות תימן; נעמוד מקרוב על קווי יסוד במילון התימני ועל תרומתו למילוני העברית, הארמית והערבית בזמננו; מה הם פיוטי בית הכנסת התימני; נציג לכל המשתתפים מפירות יצירתו הפואטית של ר' שלום אלשביזי; נלמד על שירי החתונה בטקסיה השונים; שירי ה'חַנְא' משירת הנשים יקבלו תשומת לב מיוחדת; ועוד נעמוד על תרומת שירי תימן לזמר העברי עד ימינו. כל הקורס ילווה בהדגמות הלחנים הקשורים בפיוטים ובשירים השונים.

רודנים, אירועים ומלחמות במאה ה-20 / נעמי יאנוש - זום / פרונטלי

ימי ג' 12:00-13:15 | נלמד על רודנים לאורך ההיסטוריה שמוכיחים שכדי לשלוט דרוש דיקטטור שמכיר את הדרכים להשיג כוח אבסולוטי.

מדעי המדינה ופוליטיקה / נעמי יאנוש - פרונטלי/זום

ימי ב' 12:00-13:15 | תחום החוקר את התנהגות המדינה, השלטון והממשל מאז היווסדה ועד ימינו. התייחסות למדינות ליברליות.

ספרות / שרה שויקה

ימי ב' 10:30-11:45 | על אהבה שנאה וקנאה ומה שבניהם. הצטרפו אלינו למסע ברחבי הספרות העברית והכללית ונחווה ביחד את מגוון הרגשות האנושיים.

עיון בסיפורים קצרים / מיכאל אדם

ימי א' 12:00-13:15 | קריאה מונחית בסיפורים קצרים וגילויים שהם מעבר לקריאה תמימה... הקריאה המונחית פותחת בפני המשתתפים עולם חדש, מעמיקה את חוויית הקריאה, פותחת את הקורא לתובנות חדשות, וחושפת בפניו מציאות שלא דמיון, מחברת אותו לחייו ומאירה את דרכו.

התנ"ך בראי הספרות / שרה שויקה

ימי ב' 9:00-10:15 | נצעד בעקבות אישים ומאורעות מהתנ"ך כפי שהם נתפשים בפרשנות המסורתית ובמדרש ונבדוק כיצד הם משתקפים בעיני פרשנים, הוגים, סופרים ומשוררים בני זמננו, שלוקחים אותם למחוזות חדשים, הנטועים באורחות החיים המודרניים.

התבונה המקראית / מיכאל אדם - זום

ימי ה' 12:00-13:15 | המאפיין המרכזי של הלימוד הוא התקרבות לטקסט המקראי, שימת לב לפרטים הקטנים, לביטויים, למצבים, למה שנאמר ולמה שהוסתר או הוצנע או נעלם. בכל שיעור נתייחס לתבונה הגלומה בטקסט. נושא השנה יהיה ומלכים ב' נתייחס לתבונה הגלומה בטקסט. נושא השנה יהיה בראשית.

תרבות, אמנות, מוזיקה וקולנוע



תמיד הסתכלתם על העולם קצת אחרת? הדמיון שלכם עובד שעות נוספות? יש לכם רצון עז להבעה, ליצירה, לעבודה עם הראש והידיים? נהנים להאזין למוזיקה? אוהבים לשיר? אתם מוזמנים להתחבר למגוון קורסים מרתקים וסוחפים מתחומי האומנות והמוזיקה.

חדש רוסיה על קצה המזלג / אלה צ'רניאק

ימי א' 14:00-15:15

תרבות וחברה בראי אמנות, ספרות, מוזיקה, קולנוע, ריקוד, היסטוריה וקולינריה, מה משותף ל"מפוזר מכפר אד"ר", "תה ויסוצקי" ו"הבימה"? נכון, מקורם של שלושתם ברוסיה. לא רק הם: אומנים ופוליטיקאים, מוסדות תרבות, שירים ואפילו מילים וביטויים תוצרת רוסיה מהווים חלק בלתי נפרד מפאזל שמרכיב את הישראליות. תחשפו למגוון נושאי הדגל של התרבות הרוסית שמהווים חלק מהמורשת העולמית בתחומי אמנות, מוזיקה, ריקוד, קולנוע וספרות. נכיר מנהגים, היסטוריה וקשריהם לישראליות. נקיים מסיבות תה עם טעימות וסיורים. הקורס הוא היחיד מסוגו שמועבר בארץ.

חדש אמנות על קצה המזלג / אלה צ'רניאק

ימי א' 12:15-13:45

הקורס בנוי מיחידות לימוד מגוונות שמאפשרים חשיפה לעור למה של האמנות. בין הנושאים: מפגשים בין אמנות למוזיקה, ריקוד וקולנוע; היכרות עם גדולי האמנים, יצירות מופת, חשיפה לנושאים נדירים כמו צילום אפריקאי עכשווי, אדריכלות מימי הרנסנס ועד ימינו, אמנות רוסית, אמנות ופוליטיקה, סיורי אמנות ועוד. בקורס תרכשו כלים מעשיים שיאפשרו "קריאה" עצמאית של היצירות בביקורים במוזיאונים, בחר צות העיר ובטיוולים בחו"ל. פה לעולמות של אמנות, פיסול, הצילום, אדריכלות ועצוב.

חדש ** קורס קליגרפיה / איזי פלודבינסקי

ימי ב' 17:00-19:00

בקורס זה נלמד את האומנות של הכתב העברי במגוון סגנונות.

****מקרמה ומלאכת יד / אתי בלינדר**

בקורס זה נלמד את יסודות העבודה בחוטי מקרמה נכיר את סוגי החבלים והקשרים נכין יחד מוצרי נוי תיקים ועוד, וגם נעסוק במלאכת יד. יש להצטייד בחומרים לפי דרישת המורה.	10:30-12:30 13:00-15:00	ימי ד' מתקדמים ימי ד' מתחילים
---	----------------------------	----------------------------------

*****רקמה חופשית ויצירתית / רפא לסר**

נלמד לרקום תכים שונים, נרקום תמונות נוף או תמונות מופשטות עם דגש על הצבעוניות שלהן. כל אחת תוכל להתאים את הנלמד לרצונות ולפרויקטים האישיים שלה.	13:30-16:00	ימי א'
--	-------------	--------

****מקהלת גינות העיר / טליה קירש**

המקהלה תשמח לקבל לשורותיה חובבי שירה ומוסיקה. חזרות המקהלה מתקיימות באווירה חברית נעימה ומפרגנת, ובהן נעבוד על פיתוח קול, פיתוח שמיעה ועל שירה בהרמוניה בליווי וב-א-קפלה. רפרטואר המקהלה עשיר ומגוון: שירי ארץ ישראל, קלאסיקה, שירי עמים ועוד ועוד.... מקהלת גינות העיר פועלת מזה 8 שנים ומשתבחת כמו יין טוב. מופיעה ברחבי הארץ וקוצרת שבחים רבים. ההשתתפות במקהלה מותנית בראיון קבלה.	9:30-12:00	ימי ג'
--	------------	--------

שירה בציבור / טליה קירש

מוזמנים לשעה של שירה בכיף בה נשיר משיריה האהובים של ארץ ישראל מאז ועד הימי: שירי הטבע הפורח, שירי משוררים, שירי להקות ויוצרים ידועים ועוד... השירה בליווי נגינה ומצגת.	12:00-13:15	ימי ג'
---	-------------	--------

****הקורס מחושב כשני קורסים לצורך גביה**

*****הקורס מחושב כשלושה קורסים לצורך גביה**

חדש*** כל העולם במה" דרמה / יאיר להמן

ימי ב' 12:00-14:00 | באמצעות משחקי דרמה וטכניקות מעולם התיאטרון. נמצא ונוציא את השחקנים המסתתרים בתוכנו. נתרגש, נצחק, נעלה על הבמה ונראה איך צדק שייקספיר כשאמר "כולנו שחקנים"

קולנוע בריטי / עמנואל כהן - בזום

ימי ד' 11:00-12:15 | בקורס זה נצפה וננתח יצירות מופת מהקולנוע הבריטי ומעוד מדינות אירופאיות. הקורס ינתן באנגלית ויועבר דרך זום.

***רישום וציור / ג'פרי אלון

נלמד לפתח את היכולת לאייר ולצייר בעיפרון,	12:30-15:30	ימי ב' מתחילים
בפחם ובצבעי שמן. נצייר טבע דומם ונשפר את	12:30-15:30	ימי ד' מתקדמים
כישורי הדיוקנאות שלנו ואת הציור ממודל לבוש	9:00-12:00	ימי ה' מתקדמים
והכל תוך ליווי והדרכה של המורה.	12:30-15:30	ימי ה' מתקדמים

****רישום וציור למתקדמים (לבעלי רקע משמעותי בציור) / שולמית ניר

נעמיק את הידע הטכני והמעשי בציור שמן, נוציא לפועל רעיונות ציוריים אישיים. נחזק ונאתגר את העולם הפנימי והיכולת האישית. הלימוד הינו פרטני ומלווה בשיח אישי. חוג מתקדמים המתנהל מזה 12 שנה עם קבוצה קבועה של תלמידים. הקבלה מותנית במקום פנוי ובראיון עם שולמית.	13:00-16:30	ימי ג'
---	-------------	--------

****הקורס מחושב כארבעה קורסים לצורך גביה
 ***הקורס מחושב כשלושה קורסים לצורך גביה
 **הקורס מחושב כשני קורסים לצורך גביה

גוף-נפש ורוח



תמיד האמנתם שיש דברים שהם מעבר לעין? יש לכם מחשבות על הקשר בין אמונה, מחשבה ובריאות הגוף והנפש? עכשיו זו ההזדמנות שלכם לפתוח חלון לכל הנושאים המרתקים הללו עם מגוון קורסים העוסקים בחקר הנפש, ברפואת הגוף ובכל מה שמסתורי ומסקרן.

מיומנויות שכנוע תוך הבעה / נעמי יאנוש

ימי ג' 10:30-11:45 | פיתוח יכולת ההבעה בע"פ, עמידה מול קהל, כישורי דיבור והאזנה.

תדמית ושפת גוף / נעמי יאנוש

ימי ד' 13:30-14:45 | שפת הגוף היא חלק בלתי נפרד מהתקשורת האנושית ומתרחשת באופן קבוע לאורך כל מפגש אנושי ומשפיעה על התייחסות הסביבה אלינו ושלנו לסביבתנו. במהלך הקורס נלמד לקרוא מסרים בלתי מילוליים משפת גופו של האחר ונבין כי תכונות אופי שונות מבוטאות על ידי שפת הגוף כמו מבט לא ממוקד, הליכה מהירה ועוד.

אימון בסיסי קאוצ'ינג / נעמי יאנוש

ימי ד' 12:00-13:15 | הקורס יקנה כלים ייחודיים ומתודולוגיות מוכחות ומעשיות לליווי, והובלה של אנשים בשיטה פשוטה ליישום כיצד להוביל אנשים להישגים בחיים בכל התחומים.

מבוא לקרימינולוגיה / נעמי יאנוש

ימי ב' 13:30-14:45 | קורס תיאורטי מחקרי, באמצעותו נבין מהי סטייה חברתית והתנהגות פלילית, מהן הסיבות ומאפייניהן ואת יחסי הגומלין בין הקרימינל לבין הסביבה. נלמד אסכולות תיאורטיות שונות שיעזרו למשתתפי הקורס להבין מהי נפשו של הקרימינל.

גביש בן אלמוות – מהעולם העתיק ל-AI (בינה מלאכותית) / מיכאל אדם

ימי ג' 9:00-10:15 | נפשות מכוננות מהפכה. הקורס יעסוק בשאלות הגדולות כמו מהי ידיעה, תבונה, אמת, רוח, חירו, ייעוד, גורל, זהות, אלוהים, טוב וצדק-ועד המצאת המחשב והבינה המלכותית-הנושא הענק של המאה ה-21. גילוי של AI רובוט / מפלצת?

עד קצה האושר – עיון פילוסופי ופסיכולוגי ברגשות / מיכאל אדם

ימי א' 9:00-10:15 | הייתכן שהאושר נמצא מתחת לאף? מבט פילוסופי ופסיכולוגי על הרגשות המבוקשים ביותר: שמחה ואושר, סיפוק והנאה. החופש לאהוב ולהשאיר חותם. בואו לאכול ארוחות בוקר עשירות בחלבון פילוסופי עם מיטב ההוגים.

NLP / מיכאל אדם

ימי ג' 12:00-13:15 | קורס חווייתי אשר יעסוק בטכניקות המגוונות של ה-NLP. בעברית: נל"פ: ניתוב לשוני פיזיולוגי. חלק מהנושאים שנעסוק בהם: כיצד המוח מארגן את הפעולות וההתנהגויות שלנו? ממה מושפעת שפת הגוף? כיצד פועלת החשיבה? איך אפשר להשפיע על הרגשות? כיצד לשמור על בריאות נפשית ופיזית ולשפר אותן? איך מטפלים בחרדות?

פליפנוזה וחלומות / מיכאל אדם

ימי א' 10:30-11:45 | פליפנוזה (פליפ-לטלטל נוז-לרחרח) הוא "החגורה השחורה" של השליטה במוח, זו אמנות השכנוע הגורף והמיידית, הוא נוצר תוך שניות בודדות ויכול לפרק מנשקו מיידית גם את המוח החדשני והמתגונן ביותר. כך נוהג גם החלום: הוא מטלטל מתוחכם הוא מייצר קונפליקטים-ואנו כבמטה קסם נלמד לפרש אותם.

זן בודהיזם ומיינדפולנס / מיכאל אדם

ימי ג' 10:30-11:45 מהו סוד הצלחתו של הבודהיזם בישראל? הקורס פותח צוהר לעולמם של כמה גישות רוחניות, אשר זוכות לפופולריות רבה בישראל ובעולם. מה יש בגישות האלה אשר מצליחות לעזור לאדם בן ימינו - המחפש משמעות לחייו - להנות מחכמה עתיקה שכבר שנים מעניקה שקט ויציבות תודעתית, ובפרט מפתחת יכולת להכיל מציאות מורכבת.

פסיכולוגיה / אבי שטיינר

מתקדמים ב'	ימי ב' 10:30-11:45	נלמד על המחקרים המפורסמים ביותר בפסיכולוגיה. עולם הרגשות: אושר, שמחה, פחד, כעס, צער, גועל. מחלות נפש והפרעת אישיות, הפרעות קשב וריכוז ודרכי התמודדות, הענפים השונים בפסיכולוגיה, הפרעות אכילה פסיכולוגיה וגיל.
מתקדמים ג'	ימי ב' 9:00-10:15	לברורים אבי 0502052117

קבלה, פילוסופיה ופסיכולוגיה / אבי שטיינר

מתחילים	ימי ג' 9:00-10:15	בוקר אחד בודהה, בעל הסולם, דה קארט ופרויד הגיעו ל-"טבע העליון"....
מתקדמים	ימי ג' 10:30-11:45	זו אינה התחלה של בדיחה, זהו הצינור המחבר את הקבלה עם הפסיכולוגיה ועם הפילוסופיה. במהלך השיעורים, נצא יחד למסע מרתק עם זיקה מפתיעה בין שלושת העולמות.

ניתוח ציורי משפחה גרפולוגיה / אבי שטיינר

ימי ה' 9:00-10:15	הזמנה מרתקת לעולם הפסיכולוגיה ותורת הנפש, סודות המוח הפסיכולוגי, הטיפול הנפשי, שינה וחלומות, התמודדות עם דיכאון ולחץ, שפת הגוף ועוד נושאים וסודות מחדר הטיפולים. נלמד מה מסתתר בחתימה בכתב היד ובציורי ילדים ומבוגרים. לברורים אבי 0502052117
-------------------	---

שיטת ימימה כלים לחשיבה הכרתית לנשים עפ"י ימימה אביטל ע"ה / דורית דרוור

מתקדמות:	במפגשים נקבל כלים העוסקים בהתפתחות אישית וצמיחה רוחנית קבלה עצמית והתקרבות להסכים למי שאני, מתוך רגש טוב לקימי הכרת האני המורכב מחלקים, יצירת סדר והפרדה המביאים לאיזון יציבות ושמחה.
ימי ד' 9:00-10:15	
מתחילות:	
ימי ד' 10:30-11:45	



שפות

רוצים לטייל בחו"ל ולדבר בשפת המקומיים? חולמים בספרדית? רוצים להבין לעומק את השיר ביידיש שאמא שרה לכם בילדותכם? זה הזמן להירשם לקורס בכל שפה שתבחרו ולפתוח דלת לעולם חדש. חלוקה לרמות מתבצעת ע"י המרצים של הקורסים.

צרפתית / פרדריק שילו

רמה 1/2	ימי ה' 13:30-14:45	נלמד את יסודות השפה והמבנים הדקדוקיים שיאפשרו לנו לתקשר בצורה בסיסית מהשלבים הראשונים של הקורס. השיעורים מתנהלים בצורה אינטראקטיבית עם דגש על השפה המדוברת יחד עם מושגים מהתרבות הצרפתית.
מתחילים	ימי ה' 12:00-13:15	בקורס מתקדמים נלמד לדבר לכתוב ואת הדקדוק בשפה הצרפתית, כל זה בצורה חווייתית.

אנגלית / מיכל צוקרמן

מתקדמים 1	ימי ד' 10:30-11:45	שיעור מגוון שבו נלמד את כל מיומנויות השפה: קריאה וכתביה, דקדוק ושיחה בהתאם לרמת הכיתה. בנוסף לספר הלימוד הבסיסי נעבוד על מגוון רחב של חומרים, שירים וסרטונים.
מתקדמים 2	ימי ד' 12:00-13:15	

יידיש / לאה סקיבא

רמה 4	ימי א' 10:30-11:45	התכנית כוללת לימוד קריאה, כתיבה ודגש על דיבור. נשלב קריאה של יצירות ספרותיות – מעובדות ומקוריות - לרמת הביניים, למתקדמים ולמשתלמים.
רמה 11	ימי א' 12:00-13:15	נלמד ניבים ופתגמים, נקיים דיונים ושיחות בין הסטודנטים וניהנה משירה בציבור
רמה 2	ימי א' 13:45-15:00	בנוסף פועל מועדון שוחרי היידיש של גינות העיר המספק נגיעה מהנה בתרבות ופולקלור היידיש הכוללת מוזיקה, הרצאות, הצגות וספורים.
רמה 7	ימי ב' 10:30-11:45	המועדון מתקיים בימי חמישי אחת לחודש, תוכנית שנתית ניתן לקבל במזכירות.
רמה 10	ימי ב' 12:00-13:15	
רמה 5	ימי ב' 13:45-15:00	
מתחילים	ימי ב' 15:15-16:30	

איטלקית / תמר קינוולד צ'זנה

ימי ד' מתקדמים	13:30-14:45	בקורס זה נלמד יחד פרונטלית את השפה דרך סיפורים ושירים בדרך חווייתית.
ימי ד' מתחילים	15:00-16:15	

עברית / פנינה בק

ימי ב' 9:00-10:15	ננהל שיחות בעברית, נקרא טקסטים מתוך העיתון וגם טקסטים ספרותיים: סיפורים קצרים ושירה. וכן, גם נשיר.
-------------------	--

ערבית / אלי ניסן

נלמד מיומנויות לניהול שיחה בחיי הימי ימי באמצעות לימוד תבניות דקדוקיות. נכיר מקרוב את תרבות החברה הערבית בישראל דרך פתגמים, שירים וסיפורים.	ימי ב' 9:00-10:15	מתחילים
שיטת הלימוד של הקורס מאפשרת ללומד לדבר ערבית כבר מן השיעור הראשון והיא מבוססת על הדמיון הרב עם השפה העברית.	ימי ב' 10:30-11:45	ביניים א
	ימי ד' 9:00-10:15	ביניים ב

ערבית / עאבדין הדיל

בקורס זה אנו לומדים את השפה הערבית המדוברת.	ימי א' 12:00-13:15	מתחילים
לומדים קריאה כתיבה ושיח.	ימי א' 10:30-11:45	רמה א
	ימי ג' 12:00-13:15	רמה ב
	ימי ג' 10:30-11:45	קריאה וכתיבה
	ימי ה' 10:30-11:45	רמה ה מתקדמים
	ימי ה' 12:00-13:15	רמה ה מתקדמים

איטלקית / ד"ר לארה בן דוד - זום

נלמד את השפה ברמות ידע שונות מיסודותיה עד הרמה הספרותית.	ימי ה' 12:00-13:00	מתחילים
נעסוק בקריאה, כתיבה, דקדוק, דיבור ותרבות באווירה נעימה נשלב שירים, טקסטים קצרים מקוריים וקטעים מעיתונים.	ימי ב' 10:30-11:30	מתקדמים א
	ימי ב' 12:00-13:00	מתקדמים ב
	ימי ד' 10:30-11:30	מתקדמים
	ימי ה' 10:30-11:30	משתפרים

סינית / שיה ג'ו

הקורס מועבר באנגלית ע"י מורה דוברת אנגלית.	ימי ה' 9:00-10:15	מתחילים
סינית בעלת ניסיון עשיר בלימוד השפה המנדרינית.	ימי ה' 10:30-11:45	מתקדמים
נלמד לדבר לכתוב ולקרוא סינית.		

ספרדית / דוד יאבו

מטרת הקורס למתקדמים: ניהול שיחות ממגוון מצבים יומיומיים באמצעות משפטים מלאים ולא רק מילים בודדות. להבין תוכניות טלוויזיה, שירים ושיחות ברמה גבוה. שיפור יכולת ההגייה על המלים שמצריכות תירגול רב יותר.	ימי ג' 9:15-10:15	מתחילים
בקורס למתחילים נלמד כתיבה/ קריאה הגייה ובסוף נקיים שיח בספרדית.	ימי ג' 17:30-19:00	ביניים
	ימי ג' 10:30-11:45	מתקדמים



All-Gil online **מרחוק למידה**

ימי א'

Chair exercise/Tamar Bental	12:00-12:45	התעמלות על כיסאות/תמר בנטל
Exercises preventing osteoporosis/Devora Litwin	15:00-15:45	התעמלות למניעת אוסטאופורוזיס /דבורה ליטווין
Pilates/Devora Litwin	14:00-15:00	פילאטיס/דבורה ליטווין

ימי ב'

Italian advanced A/Dr. Lara Ben David	10:30-11:45	איטלקית מתקדמים א/ד"ר לארה בן דוד
Italian advanced B/Dr. Lara Ben David	12:00-13:15	איטלקית מתקדמים ב/ד"ר לארה בן דוד
Buzz/Feldenkreis strengthening the bone	11:00-12:00	באזז פלדנקרייז חיזוק העצם/ סנדי קסלר
Learning the Tanach/Daniel W.	10:30-11:45	לומדים יחד תנ"ך/דניאל שרשבסקי
Political science and politics / Naomi Yanosh	12:00-13:15	מדעי המדינה ופוליטיקה / נעמי יאנוש

ימי ג'

Yoga/Tamar Bental	8:00-9:00	יוגה/תמר בנטל
-------------------	-----------	---------------

ימי ד'

Italian/Lara Ben David	10:30-11:45	איטלקית מתקדמים ג' / ד"ר לארה בן-דוד
British Cinema/Emanuel Cohen	11:00-12:15	קולנוע בריטי/עמנואל כהן
Chair exercise/Tamar Bental	12:00-12:45	התעמלות על כיסאות/תמר בנטל

ימי ה'

Life stories & creative writing	9:00-10:15	סיפורי חיים וכתביה יצירתית/ מיכאל אדם
Poets & poetry/Michael Adam	10:30-11:45	משוררים ושירה/מיכאל אדם
Biblical wisdom/Michael Adam	12:00-13:15	התבונה המקראית/מיכאל אדם
Italian Beginners/lara Bn david	10:30-11:30	איטלקית משתפרים/לארה בן דוד
Italian advaced D/Lara ben David	12:00-13:00	איטלקית מתחילים/לארה בן דוד

ימי ראשון Sunday

Nordic Walking	עמ' 6	7:30-8:30	הליכה נורדית
Chair Exercise	עמ' 5	8:15-9:00	התעמלות על כיסאות
To the edge of happiness	עמ' 17	9:00-10:15	עד קצה האושר
Latin Dances	עמ' 5	9:00-10:15	ריקודים לטיניים
Flipnoza end dreams	עמ' 17	9:00-10:15	פליפנוזה וחלומות

Art as Midrash	עמ' 10	10:30-11:45	אומנות כמדרש
Belly Dance	עמ' 5	10:30-11:30	ריקודי בטן
Yoga	עמ' 7	10:30-11:25	יוגה
Arabic Beginners	עמ' 20	10:30-11:45	ערבית א
Yiddish Level 4	עמ' 19	10:30-11:45	יידיש שנה 4
Pilates	עמ' 7	11:30-12:25	פילאטיס
Qigong	עמ' 7	11:50-12:50	צ'י גונג

Arabic Middle	עמ' 20	12:00-13:15	ערבית ביניים
Study of short stories	עמ' 12	12:00-13:15	עיון בסיפורים קצרים
Chair Exercise	עמ' 6	12:00-12:45	התעמלות על כסאות(גם בזום)
Improving Memory Beginner	עמ' 9	12:00-13:15	שיפור הזיכרון מתחילים
Yiddish Level 11	עמ' 19	12:00-13:15	יידיש שנה 11
Pilates woman	עמ' 7	12:30-13:25	פילאטיס נשים
Art in a nutshell	עמ' 13	12:15-13:45	אמנות על קצה המזלג
Beginner Arabic	עמ' 20	12.00-13.15	ערבית מתחילים
Creative Embroidery	עמ' 14	13:30-16:00	רקמה חופשית ויצירתית
Yiddish Level 2	עמ' 19	13:45-15:00	יידיש רמה 2
Russia in a nutshell	עמ' 13	14:00-15:15	רוסיה על קצה המזלג

ימי שני Monday

Psychology Advanced 3	עמ' 18	9:00-10:15	פסיכולוגיה מתקדמים
Arabic-middle	עמ' 20	9:00-10:15	ערבית מתחילים
Bible through Literature	עמ' 12	9:00-10:15	התנ"ך בראי הספרות
Hebrew	עמ' 19	9:00-10:15	עברית

Arabic-Advanced	עמ' 20	10:30-11:45	ערבית ביניים א
Yiddish Level 7	עמ' 19	10:30-11:45	יידיש שנה 7
Bridge Level 3	עמ' 9	10:30-11:45	ברידג' רמה 3
Literature	עמ' 12	10:30-11:45	ספרות
Psychology Advanced 2	עמ' 18	10:30-11:45	פסיכולוגיה מתקדמים ב'
Bible together	עמ' 10	10:30-11:45	לומדים יחד תנ"ך
Beatube	עמ' 7	10:30-11:30	ביטיוב
Posture/Balance	עמ' 6	11:30-12:30	יציבה/שיווי משקל

Yiddish Level 10	עמ' 19	12:00-13:15	יידיש שנה 10
Table Tennis	עמ' 7	12:00-13:30	טניס שולחן
Drawing and Painting 1	עמ' 15	12:30-15:30	רישום וציור מתחילים
Bridge Level 2	עמ' 9	12:00-13:15	ברידג' רמה 2
Politics and Government	עמ' 12	12:00-13:15	מדעי המדינה ופוליטיקה
Pilates mat	עמ' 8	12:30-13:30	פילאטיס מזרן
Drama and theater	עמ' 15	12:00-14:00	דרמה ותיאטרון

Table Tennis	עמ' 7	13:30-15:00	טניס שולחן
Introduction to criminology	עמ' 16	13:30-14:45	מבוא לקרימינולוגיה
Bridge Beginners	עמ' 9	13:30-14:45	ברידג' מתחילים
Yiddish Level 5	עמ' 19	13:45-15:00	יידיש שנה 5
Yiddish for Beginners	עמ' 19	15:15-16:30	יידיש מתחילים
Calligraphy	עמ' 13	17:00-19:00	קליגרפיה

ימי שלישי Tuesday

Nordic walking	עמ' 6	7:30-8:30	הליכה נורדית
Yoga	עמ' 7	8:00-9:00	יוגה (זום)
Kabbalah, psych and PHL	עמ' 18	9:00-10:15	קבלה, פילוסופיה ופסיכולוגיה
Zumba Gold	עמ' 5	9:00-10:00	זומבה גולד
Spanish beginners	עמ' 20	9:15-10:15	ספרדית מתחילים
History of Jerusalem	עמ' 10	9:00-10:15	ירושלים לדורותיה
Ginot Hair choir	עמ' 14	9:30-12:00	מקהלת גינות העיר

Kabbalah, psych and PHL	עמ' 18	10:30-11:45	קבלה, פילוסופיה ופסיכולוגיה
Persuasive skills	עמ' 16	10:30-11:45	מיומנויות שכנוע
Buddism, and Meditation	עמ' 18	10:30-11:45	זן בודהיזם
Pilates	עמ' 6	10:30-11:30	פילאטיס
Arabic reading and writing	עמ' 20	10:30-11:45	ערבית קריאה וכתיבה
Secrets of Yemeni Poetry	עמ' 11	10:30-11:45	סודות שירת תימן
Places and Sites	עמ' 10	10:30-11:45	אתרים ומקומות ברחבי הארץ
Ai	עמ' 17	10:30-11:45	גביש בן אלמוות

Arabic level B	עמ' 14	12:00-13:15	ערבית רמה ב
Sing along- Hebrew	עמ' 14	12:00-13:15	שירה בציבור
Nlp	עמ' 17	12:00-13:15	Nlp
Dictators	עמ' 11	12:00-13:15	רודנים
Drawing Advanced	עמ' 15	13.00-16.30	רישום וציור למתקדמים
Table Tennis	עמ' 7	13:30-15:00	טניס שולחן

Spanish Advanced	עמ' 20	16:00-17:30	ספרדית מתקדמים
Intermediate Spanish	עמ' 20	17:30-19:00	ספרדית ביניים

ימי רביעי Wednesday

Chair Exercise	עמ' 5	8:15-9:00	התעמלות על כיסאות
Yemima Method Advanced	עמ' 18	9:00-10:15	שיטת ימימה מתקדמים
Arabic Intermediate	עמ' 20	9:00-10:15	ערבית ביניים ב
A hymn for the soul	עמ' 11	9:15-10:15	פיוטים לנשמה

Feldenkreis	עמ' 8	10:30-11:20	פלדנקרייז/באזז
Bridge Level 2	עמ' 9	10:30-11:45	ברידג' רמה 2
English middle	עמ' 19	10:30-11:45	אנגלית ביניים
Yoga	עמ' 7	10:30-11:30	יוגה
Handicrafts and creativity	עמ' 14	10:30-12:30	מקרמה - מלאכת יד
Yemima Method Beginner	עמ' 18	10:30-11:45	שיטת ימימה מתחילים
Pilates	עמ' 7	11:30-12:25	פילאטיס

Advanced painting and drawing	עמ' 15	12.30-15.30	ציור ורישום מתקדמים
Advanced English 2	עמ' 19	12:00-12:45	אנגלית מתקדמים 2
Chair Exercise	עמ' 5	12:00-12:45	התעמלות על כיסאות
Basic coaching skills	עמ' 14	12:00-13:15	קאוצינג
Pilates	עמ' 6	12:30-13:25	פילאטיס
Advanced Italian	עמ' 18	13:30-14:45	איטלקית מתקדמים
Body language and communication	עמ' 16	13.30-14.45	תדמית ושפת גוף ותקשורת
Beginner Level 3	עמ' 9	12:00-13:15	ברידג' רמה 3
Handicrafts and creativity	עמ' 13	13:00-15:00	מקרמה - מלאכת יד
Beginner Bridge	עמ' 8	13:30-14:45	ברידג' מתחילים

Beginner Italian	עמ' 19	15.00-16.15	איטלקית מתחילים
------------------	--------	-------------	-----------------

ימי חמישי Thursday

Yoga	עמ' 7	8.15-9.00	יוגה
Advanced Graphology	עמ' 18	9:00-10:15	גרפולוגיה מתקדמים
Drawing & Painting Advanced	עמ' 15	9:00-10:15	רישום וציור מתקדמים
Zumba Gold	עמ' 5	9:00-10:00	זומבה גולד
Chinese Beginners	עמ' 20	9:00-10:15	סינית מתחילים

Arabic Level 4	עמ' 20	10:30-11:45	ערבית מתקדמים
Bridge-Competitions	עמ' 9	10:30-13:30	ברידג' תחרויות
Chinese Advanced	עמ' 9	10:30-11:45	סינית מתקדמים

Advanced Arabic	עמ' 20	12:00-13:15	ערבית מתקדמים
Beginner French	עמ' 19	12:00-13:15	צרפתית מתחילים
Italian Advanced D	עמ' 19	12:00-13:15	איטלקית מתקדמים ד'
Drawing & Painting Advanced	עמ' 15	12:30-15:30	רישום וציור מתקדמים
Advanced French	עמ' 19	13:30-14:45	צרפתית מתקדמים



"Use Your Ivrit"

Courses in easy Hebrew

The "Use your Ivrit" program offers courses, at Beith Yehudith and on Zoom, on Jewish History, modern and ancient Israel, Hebrew Literature, Bible, Judaism, Israeli song, poetry and more, taught in easy Hebrew for non-native Hebrew speakers wishing to improve and practice their Hebrew.

Open to all ages, they can be in conjunction with courses from the Al-Gil program that includes art courses, a choir, languages, bridge, exercise and yoga classes, folk dancing, and much more. You can find all these courses on pages 22-26

Conversational Hebrew - "Let's talk about it!" / Pnina Beck

Mon 9:00-10:15

At Beith Yehudith

We will talk in Hebrew, basing our discussions on current affairs published in newspapers and the media. We will sometimes read short Hebrew stories and we will sing Hebrew songs at the end of almost every meeting.

The World of (and according to) Pirkei Avot / Daniel Goldfarb

Mon 12:00-13:15

On zoom

We will talk in Hebrew, basing our discussions on current affairs published in newspapers and the media. We will sometimes read short Hebrew stories and we will sing Hebrew songs at the end of almost every meeting.

Introduction to Politics and Government in Israel / Naomi Yanush

Mon 13:30-14:45

At Beith Yehudith

The course will focus on the Central Government in Israel, State authorities, Government and social services, general and local elections and more.

History of Jerusalem / Gadi Wexler

Tues 9:00-10:15

At Beith Yehudith

The course follows the history of Jerusalem from biblical times to the 21 st century.

Places and Sites / Gadi Wexler

Tues 10:30-11:45

At Beith Yehudith

The course takes us on a journey to sites, places and neighborhoods in Israel, enabling a deeper understanding of our unique country.

British Cinema / Emanuel Cohn

Wed 11:00-12:15 | In this new film course we will watch and analyse cinematic masterpieces from the British Cinema and other European countries. The course will be given in English and through Zoom
On zoom

הדיונים יתקיימו באנגלית, אם כי ברוב הסרטים יש כתוביות בעברית.

Chinese Beginners / Shia G'o

Thurs 10:30-11:30 | The course is taught in English Shia has extensive experience
At Beit Yehudith in teaching the Mandarin language
We will learn to speak, write and read Chinese.

About the Teachers

Naomi Yanush: M.A.in history and communication, researcher, lecturer and organizational Consultant

Daniel Goldfarb: Boston native, Aliya 1976, attorney, rabbi, noted educator in Israel, the US and the UK.

Pnina Beck: Hebrew Language and Literature teacher. B.A. in Literature, M.A. in Communications.

Gadi Wexler: M.A. in Geography and History. Authorized Tour guide on behalf of Yad Ben Zvi .

Emanuel Cohn: Lecturer in cinema, a scriptwriter and an actor. He has an M.A. in Jewish Philosophy and studied film at the Maale Film School in Jerusalem.

Nurit Kartin: B.A in Music and computer science, teaches both in various frameworks.

נהלי רישום לתוכנית אל-גיל תשפ"ו 2025-2026

- הודעות על ביטול שיעורים/שינויים יעשו באמצעות הודעות sms או בוואטסאפ!
- אנא דאגי למסור מס' נייד מעודכן במזכירות.
- שנת הפעילות הינה מספטמבר 2025 עד לסוף יוני 2026, בכפוף ללוח החופשות של מינהל קהילתי גינות העיר.
- התשלום עבור הקורסים הינו חודשי ויעשה ע"י הוראת קבע או כרטיס אשראי.
- לכל קורס יתאפשר שיעור ניסיון אחד ללא התחייבות. במידה והתלמיד יירשם לקורס ייכלל השיעור בתשלום הראשון לקורס.
- העלות השנתית של הקורסים כוללת בתוכה ימי חופשה וחגים. אי לכך התשלום החודשי קבוע ללא זיכויים והשלמות.
- ברישום של בני זוג נשואים לתוכנית, תינתן הנחה של 5% לאחד מבני הזוג (הזול מבניהם) - יש לבקש את ההנחה במועד הרישום.
- נא לשים לב לכוכביות לצד הקורסים, היות והקורסים מחושבים אחרת לצורך תשלום:
- *מחושבים כקורס וחצי** מחושבים כשני קורסים*** מחושבים כשלושה קורסים**** מחושבים כארבעה קורסים.
- המחירים אינם כוללים חומרים נוספים, במידת הצורך, רשימת ציוד לקורסים תינתן בתחילת השנה.
- תיתכן תוספת תשלום על צילומים וציוד נלווה.
- בחלק מהקורסים מתקיימים סיורים, המהווים חלק מהקורס. הוצאות נוספות עבור הסיור אינן כלולות בשכר הלימוד, על המשתתפים לשאת בהוצאות.
- במידת הצורך יגבו מדי חודש דמי אבטחה בסך ש"7.
- מספר המקומות מוגבל.
- פתיחת הקורסים מותנית במספר מינימלי של משתתפים.
- הנהלת המינהל שומרת לעצמה את הזכות לבצע שינויים במועדי החוגים או לסגור חוג שאין הצדקה לקיומו בכל שלב בשנה וכן שלא להפעיל קורסים בשל כוח עליון, במקרים אלו לא יינתן החזר כספי.
- ניתן לקבל מידע עדכני במזכירות או באתר האינטרנט של מינהל קהילתי גינות העיר www.ginothair.org.il
- לקורסי קיץ, במידה ויתקיימו, נהלי הרשמה נפרדים.
- לרשות המינהל עומדת האפשרות לביטול שיעורים עד 3 פעמים בשנה ללא החזר תשלום.
- הצהרת בריאות: הנני מצהיר/ה בזאת כי בריאותי תקינה, ואין שום מניעה או מגבלה רפואית להשתתפות בפעילות. חלה חובה לצרף אישור רפואי.

נהלי הפסקת לימודים:

- המשתתף לא יבטל ו/או ישנה את ההרשאה לחיוב חשבונו ללא ידיעת המרכז מראש ובכתב עד תום מועד הפעילות.
- תינתן אפשרות לבטל הרשמה עד חודש ימים מימי ההרשמה ללא דמי ביטול.
- במקרה של ביטול החל מהחודש השני להרשמה, יגבו דמי ביטול בסך חודש פעילות מלא.
- לא יתקבלו ביטולים עבור חודשים מרץ עד יוני.
- היעדרות מסיבות אישיות אינה משחררת את המשתתף ממלוא התשלום החודשי עבור הקורס
- אין אפשרות להקפיא מנוי! במקרה של היעדרות ממושכת לתקופה העולה על חודשיים ימים, תיבחן האפשרות להקפאת מנוי לחודש אחד בלבד באישור ההנהלה אל מול טופס בקשה מסודר.
- בקשות מיוחדות יטופלו ע"י מילוי טופס במזכירות בית יהודית עד ה-15 בכל חודש לגבי החודש שאחריו.
- כל שינוי בהרשמה יעשה בכתב מול המזכירות ובאישור ההנהלה.
- אין אפשרות להעביר את הזכות לקורס מתלמיד אחד לתלמיד אחר.
- המינהל יהיה רשאי להפסיק השתתפותו של נרשם, בהתראה של שבוע מראש, באם לא יעמוד בתשלומי הקורס ואו מסיבות של הפרת משמעת, סיבות בריאותיות או כל סיבה אחרת שימצא לנכון, ע"פ שיקול דעתו של המינהל.
- משתתף שיהיה מעוניין לבטל מתבקש לשלוח בקשה רשמית במייל לביטול הרשמה mikiav@ginothair.org.il

התייחסויות מיוחדות לתקופת משבר:

- בהתאם למצב הלאומי ולהנחיות פיקוד העורף, יתכנו שינויים במתכונת הלימוד.
- קימי הקורסים כפוף להנחיות פיקוד העורף. בהתאם לכך יתכנו שינויים ומעבר של קורסים לזום/ לבית יהודית או ביטולם.
- ההרשמה והפעילות, לרבות קיומה, הפסקתה, קיצורה או ביטולה המוחלט, יהיו כפופים להוראות ולדינים שיחולו על פעילות זו בהתחשב במשבר הלאומי. במקרה כזה לא יהיו המשתתפים זכאים לתשלום או לפיצוי כלשהו פרט להפסקת התשלום העתידי או החזר תשלומים ששולמו כבר מראש עבור פעילות שבסופו של דבר לא תבוצע, אלא אם תבוצע במועד סמוך וסביר לאחר מכן.

אודות המורים שלנו

- אבי שטיינר** - B.a במדעי החברה פסיכולוגיה של ארגונים ויועץ ארגוני, M.a ספרות ומדעי היהדות. מאבחן באמצעות מבחני פרויקציה וגרפולוגיה ומרצה מוסמך.
- אוריה שוהט** - מורה למחול ותנועה מזרחית, למדה אצל טובי הרקדניות בארץ ובעולם. מפתחת טכניקת ריפוי יחסי שריר שלד ליציבה נכונה, וטכניקת יוגה פנים.
- ד"ר אורי מלמד** - בוגר האוניברסיטה העברית בירושלים, ואף לימד בה. עוסק רבות במחקרים רבים ומגוונים הנוגעים רבות ביהודי תימן.
- איזי פלודבינסקי** - קליגרף מקצוען יותר מ 40 שנה, מחבר 2 ספרי קליגרפיה.
- איזבלה פוקס** - מורה מוכרת על ידי התאגדות הברידיג' הישראלית, ידועה בירושלים ובכל הארץ בהנחיית קורסי ברידג'.
- אלי ניסן** - B.a בספרות ערבית והיסטוריה של המזה"ת, בעל ניסיון רב בהוראת השפה הערבית טפרשן בכלי תקשורת בעולם הערבי.
- אילת אלבלדס** - מורה לפילאטיס, Beatube, פעילות גופנית לגיל השלישי ולאוכלוסיות עם צרכים ייחודיים.
- אלה צ'רניק** - דוקטורנטית לתולדות האמנות, מרצה ומדריכת סיורי אמנות.
- אלכס פריסרוביץ** - מדריך מוסמך להליכה נורדית כבר 12 שנה ומייבא מקלות הליכה.
- אנה מלכה** - מורה מוסמכת לזומבה, בעלת תעודת הדרכת זומבה לגיל השלישי.
- אתי בלינדר** - מורה למקרמה ומלאכת יד.
- גדי וקסלר** - M.a בגאוגרפיה והיסטוריה מורה טיולים מוסמך מיד בן צבי ומשרד התיירות. בעל תואר ראשון במדעי הסביבה,
- גיא צבי** - ספורט תרפיסט ומאמן טניס שולחן-מנגיש את הספורט לאוכלוסיה תוך דגש להיבטים הבריאותיים לטובת שימור ושיפור התפקוד הפיזי והקוגניטיבי.
- גליה כהן** - מורה וותיקה להתעמלות, אירובי ופילאטיס.
- ג'פרי אלון** - בוגר "סטודיו אינקמנטי" שבארה"ב, אומן מקצועי. מלמד מבתי ספר, מתנ"סים ועוד.
- דבורה ליטווין** - מדריכת פעילות גופנית ופילאטיס בעלת ניסיון רב בעבודה עם הגיל המבוגר.
- דוד יאבו** - מורה ותיק לספרדית.
- דורית דרורי** - מנחת קבוצות נשים ללימודי ימימה ומטפלת רגשית.
- דניאל שרשבסקי** - M.a בספרות חז"ל, מלמד מדרש ותנ"ך במסגרות שונות, חבר מערכת במיזם 929
- הדיל עאבדין** - B.a בחינוך, מורה לשפה הערבית לכל הגילאים מתמחה בלימוד ערבית כשפה שנייה.
- חיה שטראוס** - מורה ליוגה ולפילאטיס בעלת ניסיון בתרגול עם הגיל השלישי ומטפלת רגשית.
- טליה קירש** - בוגרת האקדמיה למוסיקה, והמדרשה למוסיקה, מתמחה בניצוח מקהלות ובחינוך מוסיקה
- ד"ר יואל דולמן** - בעל תואר ראשון במקרא והיסטוריה תואר שני במקרא ודוקטורט בחינוך מלמד אומנות כמדרש.
- יוני אלבז**-מורה לריקודים לטינים וסלונים כוריאוגרף ויוצר כבר 25 שנה.

אודות המורים שלנו

- יאיר להמן** - שחקן ובמאי ירושלמי בעל ניסיון רב שנים בעולמות התיאטרון והמשחק.
- לאה סקיבא** - B.a - ו- M.a בלשון עברית וביידיש ותעודת הוראה. "חיברה 23 ספרים ללימוד לשון יידיש וספרותה". ומרצה ללשון עברית ויידיש וספרותה באוניברסיטאות ובמכללות.
- ד"ר לארה בן-דוד** - PhD אוניברסיטת פירנצה, איטליה. מרצה לאיטלקית באוניברסיטה העברית, מתרגמת וחברה בוועדה ללימוד איטלקית במשרד החינוך.
- ליאת סימונס** - BA במדעי הרוח. מאסטר ב NLP. מטפלת בשיטת "עין הבדולח" - טיפול הנפש ברוח היהדות והחסידות. מטפלת ומרצה לשפור התפקודים החשבתיים/זיכרון.
- מיכאל אדם** - מנחה בתחומי היצירה וההגות, השירה והספרות, סופר, יוצר, מאמן ומטפל.
- מיכל צוקרמן** - בוגרת החוג לאנגלית באוניברסיטה העברית, מורה ותיקה עם ניסיון רב בהוראת אנגלית לתלמידים בוגרים ולבעלי צרכים מיוחדים, מתרגמת ועורכת.
- מריסול הלפרין** - בוגרת BA עלתה לארץ ב 2006. מאז מלמדת ספרדית בב"ס ומכינה לבגרויות וגם מבוגרים.
- נעמי יאנוש** - M.a בתקשורת והיסטוריה וכותבת על "הומור כדרך חיים" לקראת תואר שלישי, מרצה למדעי ההתנהגות חוקרת ויועצת ארגונית.
- סנדי קסלר** - מורה לפלדנקרייז, מפתחת שיטת באזז ומרצה אודות השיטה במקומות שונים בארץ, ומורה לרכיבה על סוסים ורכיבה טיפולית.
- עמנואל כהן** - M.a בפילוסופיה יהודית ובוגר ב"ס לקולנוע מעלה בירושלים, מרצה לקולנוע, תסריטאי ושחקן.
- ענת אראל** - מתאמנת ומאמנת באמנויות לחימה מעל 35 שנה, רובן באמנויות לחימה סיניות פנימיות.
- פנינה בק** - B.a בספרות כללית M.a בתקשורת ומורה ותיקה לספרות.
- פרדריק שילו** - מורה לצרפתית 15 שנה, ד"ר להיסטוריה.
- רפא לסר** - M.a בחינוך מיוחד, לצד עבודתה החינוכית עסקה לאורך השנים בתחומי אמנות שונים ובעיקר בלימוד רקמה.
- שיה ג'וי** - ילידת סין בוגרת דוברת אנגלית וסינית
- שולמית ניר** - ציירת מקצועית בוגרת בצלאל, הסדנא לציור ורישום ירושלים וכתת אמן בסלייד, לונדון.
- שרה שויקה** - מורה וותיקה לספרות, תנ"ך ומחשבת ישראל, מלמדת בבתי כנסת, בבית מדרש אלול ועוד.
- תמר בנטל** - מורה לפעילות גופנית לגיל הזהב, מאמנת כושר ומורה ליוגה.
- ד"ר תמר קינוולד צ'זנה** - עולה מאיטליה מלמדת איטלקית באקדמיה למוסיקה ועוד.



תוכניות נוספות לקהל המבוגרים בגינות העיר

פעילות בשלוחות המינהל בשכונות

מרכז קהילתי ניות

רח' אברהם גרנות 4

- במרכז הקהילתי בניית [הממוקם במכון שכטר]
מתקיימים מגוון פעילויות לבני הגיל השלישי והרביעי
- מועדון קריאה – Book Club שנפגש אחת לחודש בימי שלישי ב-11:30
 - מקהלה קהילתית אחת לשבועיים בימי חמישי ב-20:00
 - מגוון מפגשים והרצאות למבוגרים
 - חוג פילאטיס בשעות הערב
 - פרלמנט למפגשים לבני הגיל השלישי בבית קפה לפרטים והרשמה: יובל מנהל השלוחה Yuval@gil3.ginothair.org.il או בנייד: 050-2110786

מובילים בקהילה – חממת יזמות לבני הגיל השלישי

במינהל קהילתי גינות העיר אפשר להוביל מהלכים משמעותיים לטובת הקהילה גם בפנסיה, במסגרת פורום "מובילים בקהילה". חברי הפורום מקדמים מיגוון מיזמים קהילתיים בתחומי התרבות והקהילה (ראו פרטים למעלה) כאשר המינהל מספק את המעטפת האירגונית והמקצועית ומהווה עבורם בית. יש לך רעיון למיזם חברתי / קהילתי חדש? נא לפנות לעליזה גרשן aliza@ginothair.org.il

מועדון ארוחת הבוקר

סדרת מפגשים המתקיימים בימי חמישי אחת לחודש בנושאי בריאות ואיכות חיים, כולל ארוחת בוקר קלה. בשיתוף השלכה לשירותים חברתיים מושבות - גוננים לפרטים: מאיה שטרן גרינפילד רכזת גיל שלישי בית יהודית gil3@ginothair.org.il תוכנית שנתית ניתן לקבל במזכירות.

מרכז קהילתי קטמון - הבית בפלמ"ח - קרית שמואל

רח' הפלמ"ח 53

בבית בפלמ"ח פועל שלישי ב-10:00 מועדון 'קרוב לבית' במסגרתו נפגשים אחת לשבוע להרצאה וכיבוד קל. בנוסף יש אצלנו מגוון חוגים וסדנאות לגיל השלישי, מועדון סריגה ומקהלה בין דורית. נשמח להכיר ולראות אתכם ואתכן בפעילות שלנו!
לפרטים: gil3.katamon@ginothair.org.il או לפנות לרכזת בטלפון 0502015790
פרטים בנוגע למקהלה: ספיר 050-200-6717 או שיר 054-303-0226

מרכז קהילתי טלביה- דרום רחביה

רח' אחד העם 3 (מלון הנשיא לשעבר)

במרכז במלון הנשיא ניתן להצטרף לסדרת מפגשי לימוד מתוך ארון הספרים היהודי עם שמואל שטראוס ימי ג' 18:30.

הגותו של הרמב"ם-עם יעקוב שפירא ימי ד' 19:30 למגוון פעילויות וארועים לאורך השנה כולה. כמו כן פועל במקום מועדון גיל שלישי בשיתוף מט"ב בימי חמישי בין השעות 9:00-11:30

לפרטים ניתן לפנות להדס – hadas@ginothair.org.il או בנייד: 0506208981

שעות	ראשון	שני
9:00-10:00	נעמי יאנוש-אירועים ומלחמות במאה 20	נעמי יאנוש-מבוא לקרימינולוגיה
10:00-11:00	נעמי יאנוש-תורת הנאום מיומנות השכנוע והבעה	נעמי יאנוש-מבוא למדעי המדינה ופוליטיקה
12:00-13:15		ערבית ומסורת

מרכז לגמלאים דוברי אנגלית רח' דיסקין 1

JAC-Jerusalem Anglo Adult Center Diskin st 1

במרכז העירוני לבני הגיל השלישי אפשר למצוא מיגוון קורסים, הרצאות וסדנאות לדוברי אנגלית. English speaking seniors center with a variety of activities in English
לפרטים: מיכל ברונשוויג
For details: Michal Brunschwig
054-8827546 או בנייד seniors@ginothair.org.il

תוכניות נוספות לקהל המבוגרים בגינות העיר

פעילות בשלוחות המינהל בשכונות

סירים וטיוילים

- סדרות של סירים - בכל סדרה מתקיים סיור אחת לחודש במיגון תחומי עניין: מועדון הירוקים למתעניינים בטבע עירוני; אמנות במרחב הציבורי לסקרנים לגלות יצירות אמנות המאכלסות את המרחב הציבורי בירושלים ובערים נוספות, סיפורי שכונה מהזווית הייחודית של מספרי הסיפורים ועוד.
 - סדרת טיוילי שטח למיטיבי לכת, אחת לחודש.
- לפרטים: בקשו את חוברת "התוכנית" המחולקת בבית יהודית או אצל עליזה גרשון aliza@ginohair.org.il

מרכז עירוני לשוחרי יידיש

קורסים ללימוד השפה, ומפגשי תרבות ופולקלור חודשיים לשוחרי יידיש הכוללים מוזיקה, הרצאות, הצגות, סרטים וספורים.

בשיתוף עיריית ירושלים המחלקה לגיל השלישי, הרשות הלאומית ליידיש ובית שלום עליכם.

לפרטים: מאיה שטרן גרינפילד רכזת גיל שלישי בית יהודית gil3@ginohair.org.il תוכנית שנתיית ניתן לקבל במזכירות.

מתנדבים בקהילה

מיגון אפשרויות לתרום ולהיתרם במסגרת הקהילה: תיקון חוזר - מיזם למיחדוש ותיקון חפצים בחינם על ידי מתנדבים/ות - בגדים, אופניים, רהיטים, כלים חשמליים ועוד, חבר טלפוני - קשר טלפוני שבועי ליצירת חברות והפגת בדירות בקרב קשישים, ביקור בית - קשר שבועי קבוע עם קשישה מרותקת בית, סיפורי סבתא - סבא או סבתא מספרים סיפורים לילדי הגנים, מרפסת ירוקה - מתן ייעוץ בנושאי גידול צמחים במרפסת הבית ועוד. הצטרפו אלינו!

לפרטים: מאיה שטרן גרינפילד רכזת גיל שלישי בית יהודית gil3@ginohair.org.il

פעילות תרבות ופנאי המתקיימת באופן קבוע לאורך השנה

מועדון הסרט הטוב אחת לשבועיים בימי שלישי, מועדון שירה בציבור אחת לחודש, צלילי רביעי - מוזיקה קלאסית אחת לחודש בימי רביעי אהה"צ, מועדון קריאה בימי שני אחת לחודש, 4 סדרות של סיורים חודשיים (הטבע העירוני עם ד"ר ישראל גלון, אמנות במרחב הציבורי עם מרים שיק, סיפורי שכונה בשכונות ירושלים), מועדון חובבי יידיש, מועדון בוקר בריא אחת לחודש, מיפגשים עם אומנים בקהילה אחת לחודש, מועדון רוכבי אופניים אחת לשבוע בימי שישי בבקר ועוד.

לפרטים: בקשו את חוברת "התוכנית" המחולקת בבית יהודית או שלחו לנו בקשה לקבלת המידעון השבועי gil3@ginohair.org.il

פעילות בגינות הקהילתיות

גינת זהרה

גינה קהילתית ברחוב נתיב זהרה. נפגשים כל שישי לעבודה משותפת בגינה וכל ראשון בבוקר להצללת מזון.

לפרטים: דן - 054-464-4694

בוסתן ברודי

גינה קהילתית ברחוב ברודי. נפגשים כל שישי לעבודה משותפת בגינה.

לפרטים: דני - 054-203-2256

מוזיאון הטבע

גינה קהילתית ברחוב המגיד. נפגשים כל ימי חמישי לעבודה משותפת בגינה. בנוסף, הרצאות ואירועים קהילתיים. לפרטים: אמנון - 054-4972903

קו סיוע מינהל קהילתי גינות העיר

קו פתוח למגוון פניות וסיוע לתשובי שכונות גינות העיר. ניתן לקבל סיוע יומי נקודתי כמו עזרה בקניות, שינוע תרופות, נושאים טכנולוגיים ועוד. שעות פעילות הקו ימים א'-ה' 08:30-12:00.

לפרטים נוספים ניתן לפנות 050-2394678

חפשו אותנו גם בפייסבוק אנחנו נקראים "גמלאים ירושלים-פנאי תרבות והעשרה"

שירותים עירוניים נוספים שכדאי להכיר

המחלקה לשירותים חברתיים מושבות גוננים, רחוב חיזקיהו המלך 36.

סיוע במתן אוזן קשבת, הכוונה, ייעוץ ומיצוי זכויות
תוך ראייה כוללת של האדם המבוגר וצרכיו. קבלת
מידע בנושא מינוי אפוטרופוס והגנה על חסרי
ישע. והכוונה בנושא של פעילויות חברתיות והפגת
בדידות.

ניתן לפנות בימים א' וד' בין השעות 8:00-17:00
ובימים ב' ג' ה' 8:00-15:00
טלפון: 02-5456333/02-5456319
rzneomi@jerusalem.muni.il

המרכז העירוני לאוריינות דיגיטלית

הדרכה בנושאים דיגיטליים לתושבים וותיקים.
השירות ללא עלות!

לפרטים: מענה בוואצאפ בלבד - 055-3064065

קפה אירופה

מפגש תרבותי - חברתי שבועי על קפה ומאפה
לניצולי שואה בשיתוף מחלקה לשירותים חברתיים
מושבות עיריית ירושלים וקרן לירושלים.
דוברי עברית- קפה אירופה בימי שלישי אחה"צ
בבית בפלמ"ח.

דוברי אנגלית- ימי ראשון בצהריים בית יהודית
מועדון ניצולי שואה רחביה- בימי חמישי בשלוחת
דיסקין.

לפרטים: רכזת תכניות לניצולי שואה ומיצוי זכויות
עו"ס אביה ברוקנקטל

BrAvia@jerusalem.muni.il 02-5456327

ותיקים בעבודה

מרכז עירוני העוסק בשילוב תושבים וותיקים
בשוק העבודה וביזמות עסקית. המרכז מלווה את
המשתתפים לאורך תהליך חיפוש העבודה ולאחריו.

לפרטים: ר"ח בן יהודה 3
02-5458223

illy_me@jerusalem.muni.il

המרכז למיצוי זכויות לאזרחים ותיקים אזר דרום, רחוב חיזקיהו המלך 40

מידע ומיצוי זכויות בנושאי ביטוח לאומי, חוק
סיעוד, תעסוקה, ארנונה, זכויות לאזרחים
וותיקים או אוכלוסיות מיוחדות.

ניתן לפנות בימים ב' וג' בין השעות 9:00-13:00
לתאום פגישה ניתן לצור קשר במייל:
alariella@jerusalem.muni.il
טלפונים: 02-5456491 | 02-5456494

קהילה תומכת

תוכנית המספקת מענה לצרכים שונים של
אזרחים וותיקים תוך שמירה על עצמאות, המשך
מגורים בבית וללא תלות בבני המשפחה.
התוכנית כוללת: תיקונים קלים בבית, שירותים
רפואיים, מועדון בבית מלון הנשיא הישן ושירותי
הכוונה וייעוץ.

לפרטים: שמעון גמליאל, רכזת קהילה תומכת
חברת מט"ב 052-3751596

אפ+60 מרכז עירוני להכוונת פורשים

ליווי אישי לתכנון תקופת החיים החדשה, הכוונה
פיננסית, אוריינות דיגיטלית, מיצוי זכויות,
התנדבות, תעסוקה ועוד.

לפרטים: הפלמ"ח 53 02-6642624
050-672560

up60plus.jerusalem@ginohair.org.il

מוקד השתייכות חברתית-מידע על

שירותים ותוכניות לתושבים ותיקים בקהילה

ניתן לפנות לעו"ס

נעמי עזיז רוזנבאום 02-5456315

במייל rzneomi@jerusalem.muni.il

בטוח בבית

תוכנית עירונית לשמירה על בטיחות בבית
ולהתקנת ערכות למניעת נפילות בבית. השירות
ללא עלות!

לפרטים: המוקד העירוני 106 שלוחה 6