

תכניות אָל-גִּיל

העשרה, לימוד, עניין וחברה

תשפ"ז | 2026 - 2027



מינהל קהילתי גינות העיר – בית יהודית עמק רפאים 12, ירושלים
טל' 02-5664144 | וואטסאפ 050-5254460 | מייל: mazkirut@ginothair.org.il
www.ginothair.org.il



משתתפות ומשתתפי תוכנית אל גיל היקרים והיקרות, מינהל קהילתי גינות העיר פועל בלב ירושלים, במרחב עשיר של שכונות וקהילות, מתוך אמונה בכוחה של קהילה לחבר, להצמיח וליצור תחושת שייכות ומשמעות בכל שלב בחיים.

גם בשנה החולפת המשכנו לפעול יחד, בתקופה מורכבת ומאתגרת, מתוך אחריות קהילתית, ערבות הדדית ורצון להמשיך לטפח מרחב אנושי, פעיל ומעורר השראה עבור תושבות ותושבי העיר.

תוכנית אל גיל זוהי תוכנית ותיקה ומשמעותית, המשלבת ידע, תרבות, סקרנות והעשרה לצד מפגש אנושי חם וקהילה פעילה ותוססת.

אנו גאים להמשיך ולקיים את התוכנית בבית יהודית, מרכז קהילתי חי ופועם בלב המושבה, בשיתוף מרצות ומרצים מובילים בתחומם, המביאים עמם ניסיון, מחשבה ופתיחת אופקים.

מעבר לתוכנית המוצגת בחוברת זו, אני מזמינה אתכם ואתכן להמשיך לקחת חלק במגוון רחב של פעילויות, מפגשים ואירועים שמקיים המינהל הקהילתי לאורך השנה בשלוחות השונות ובמרחבי הקהילה.

עבורנו, קהילת המבוגרים היא מקור לעשייה, לחוכמת חיים ולהשראה. החיבורים הנוצרים במסגרת התוכנית השונות, תחושת הביחד והמעורבות קהילתית - הם הלב הפועם של גינות העיר.

מאחלת לכולנו שנה של עניין, למידה, מפגש אנושי משמעותי ורגעים של שיגרה ושמחה.

שלכם/ן,

נטלי פיקהולץ, מנכ"לית מינהל קהילתי גינות העיר



שלום רב!

כמנהלת בית יהודית ותוכנית "אל-גיל", אני גאה לשתף אתכם/ן בחוברת הפעילות לתוכנית ובשלל הפעילויות למבוגרים המתקיימים אצלנו.

תוכניות אלו מוגשות אליכם/ן לאחר שתוכננו ביסודיות ובמקצועיות, עם מיטב המורים שיספקו לכם חוויה והעשרה בכל התחומים.

תוכנית זו גם פותחת בפניכם את ההזדמנות למפגשים מרגשים, לחברויות וקשרים חדשים. ובעיקר לתחושה שאתם חלק ממשפחת בית יהודית.

כחלק מתוכנית "אל-גיל" פועלת גם תוכנית Use Your Ivrit הכוללת קורסים בעברית קלה לדוברי אנגלית המעוניינים לתרגל את העברית שלהם.

תוכניות הלימוד מותאמות לכל גיל, גם לאנשים עובדים. כל חברה בונה לעצמו תוכנית אישית לפי הצורך והפניות. ניתן אף לשלב בין התוכניות.

שמחה לקבל מכם/ן משובים חיוביים וגם הצעות לשיפור. מבטיחה להיות קשובה. מזמינה כל אחד/ת מכם/ן להצטרף לתוכנית.

שולחת ברכת בריאות לכל הפצועים.ות ולשלום החיילים.ות.

בברכה,

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, ימות, 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, יוזם 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.

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



מחירון Price List

One course costs ₪180, the second course is free (buy one, get one free)	קורס אחד 180 ₪ קורס שני חינם (1+1)
3 courses 230 nis per month	3 קורסים 230 ₪ לחודש
4 courses 280 nis per month	4 קורסים 280 ₪ לחודש
Fifth course and above an additional 60 nis per month	קורס חמישי ומעלה בתוספת 60 ₪ לחודש
Participants who subscribe in the "Women's Club" in addition to the "Al Gil" program will receive a 10% discount (the cheapest among them)"	לנרשמות ל"מועדון הנשים" בנוסף לתכנית אל גיל תינתן 10% הנחה לתוכנית הזולה מביניהן.

תאריך לועזי Gregorian date	יום בשבוע	תאריך עברי	חג/אירוע
01.09.26	ג'	י"ט אלול התשפ"ו	פתחת שנה Opening of the year
11-13.09.2026	ו'-א'	כ"ט אלול-ב' תשרי תשפ"ז	ראש השנה Rosh Hashanah
20-21.09.2026	ב'-א'	ט'-ו' תשרי תשפ"ז	יום כיפור Yom Kippur
25.09-02.10-2026	ו'-ו'	יד'-כ"א' תשרי תשפ"ז	סוכות Sukkot
		אין חופש	חנוכה Hanukkah
24.03.2027	ד'	טו' אדר ב' תשפ"ז שושן פורים	פורים Purim
14-21.04.2027	ד'-ד'	ז'-יג' ניסן תשפ"ז	חופשה לפני פסח Vacation before Passover
21-28.04.2027	ד'-ד'	יד'-כ"א' ניסן תשפ"ז	פסח Passover
15.05.2027	ג'	ד' אייר תשפ"ז	יום הזיכרון לחללי צה"ל ולנפגעי פעולות איבה Memorial Day for the Fallen Soldiers of the IDF and Victims of Terrorism
12.05.2027	ד'	ה' אייר תשפ"ז	יום העצמאות Independence Day

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.

במפגשים נקבל כלים העוסקים בהתפתחות אישית וצמיחה רוחנית קבלה עצמית והתקרבות להסכים למי שאני מתוך רגש טוב לקיום הכרת האני המורכב מחלקים יצירת סדר והפרדה המביאים לאיזון יציבות ושמחה.	דרורי דורית	שיטת ימימה
שעה	יום	רמה
09:00-10:15	ד'	מתקדמות
10:30-11:45	ד'	מתחילות

המשחק הוא אחד המרכיבים המרתקים והחיוניים ביותר בקיום האנושי, הוא אינו מוגבל לילדות, אלא מהווה ציר מרכזי בהתפתחות הקוגניטיבית, הרגשית והחברתית של האדם. המשחק הוא המקום היחיד שבו האדם יכול להיות רציני לחלוטין ובו זמנית חופשי לחלוטין. כפי שאמר אפלטון: "אתה יכול ללמוד על אדם יותר בשעה של משחק מאשר בשנה של שיחה"	יאנוש נעמי	משחק ושיח
שעה	יום	
12:00-13:15	ג'	

פליפנוזה (פליפ-לטלטל נוז-לרחרח) הוא "החגורה השחורה" של השליטה במוח, זו אמנות השכנוע הגורף והמיידית, הוא נוצר תוך שניות בודדות ויכול לפרק מנשקו מידיית גם את המוח החשדני והמתגונן ביותר. כך נהג גם החלום: הוא מטלטל מתוחכם הוא מייצר קונפליקטים-ואנו כבמטה קסם נלמד לפרש אותם.	מיכאל אדם	פליפנוזה
שעה	יום	
10.30-11.45	א'	


<p>NLP-הדיאלוג בין המודע לתת המודע / מיכאל אדם. כוחו של תת המודע - המשלב NLP ומיינדפולנס ודמיון מודרך. Neuro Linguistic Programming = NLP 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?</p>	<p>מיכאל אדם</p>	<p>NLP הדיאלוג בין המודע לתת המודע</p>
	<p>שעה</p>	<p>יום</p>
	<p>12:00-13:15</p>	<p>ג'</p>

<p>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.</p>	<p>מיכאל אדם</p>	<p>זן בודהיזם</p>
	<p>שעה</p>	<p>יום</p>
	<p>10:30-11:45</p>	<p>ג'</p>

<p>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 מבטאות על ידי שפת הגוף כמו מבט לא ממוקד, הליכה מהירה ועוד.</p>	<p>יאנוש נעמי</p>	<p>תדמית סטיילינג ושפת גוף</p>
	<p>שעה</p>	<p>יום</p>
	<p>12:00-13:15</p>	<p>ד'</p>

<p>בוקר אחד בודהה, בעל הסולם, דה קארט ופריד הגיעו ל-"טבע העליון"... אז 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</p>	שטיינר אבי	<p>קבלה פילוסופיה</p>	
	<p>שעה</p>		<p>יום</p>
	09:00-10:15	ג'	<p>מתחילים</p>
	10:30-11:45	ג'	<p>מתקדמים</p>

<p>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.</p>	שטיינר אבי	<p>פסיכולוגיה מתקדמים</p>	
	<p>שעה</p>	<p>יום</p>	
	10:30-11:45	ב'	
	09:00-10:15	ב'	

<p>הזמנה מרתקת לעולם הפסיכולוגיה ותורת הנפש, סודות המוח הפסיכולוגי, הטיפול הנפשי, שינה וחלומות, התמודדות עם דיכאון ולחץ, שפת הגוף ועוד נושאים וסודות מחדר הטיפוליים. נלמד מה מסתתר בחתימה בכתב היד ובציורי ילדים ומבוגרים. לברורים, אבי 0502052117</p>	שטיינר אבי	<p>**גרפולוגיה ניתוח ציורי משפחה</p>	
	<p>שעה</p>	<p>יום</p>	
	10:30-11:45	ה'	<p>מתחילים</p>
	09:00-10:15	ה'	<p>מתקדמים</p>

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 לטינים	אלבז יוני	נפתח את השבוע בריקוד סוחר ומשחרר
יום	שעה	
א'	09:00-10:15	
ב'	19:30-20:45	

יציבה שיווי משקל	אלבלדס אילת	שיעור תנועה לחיזוק והגמשת הגוף, למניעת נפילות, שיפור היציבה ושיווי המשקל.
יום	שעה	
ב'	11.30-12:30	

צ'י גונג + מדיטציה	אראל ענת	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
יום	שעה	
א'	11:50-12:50	

יוגה	בנטל תמר	שיעורי יוגה רכה, תנועתיות וחיזוק, נשימה והרפיה. יוגה קלאסית מותאמת לגיל הזהב.
יום	שעה	
א'	10:30-11:25	
ג' - זום	08:00-09:00	
ד'	10:30-11:25	

שיטה שפותחה בישראל בשנות ה-50 והיום נלמדת בכל העולם. עקרונות השיטה מלמדות כיצד לזוז ביעילות ומסייעת לשיקום פציעות ישנות ומניעתן בעתיד.	קסלר סנדי	פלדנקרייז
	שעה	יום
	11:00-12:00	ב' זום
	10:30-11:30	**ד' משולב עם באזז

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.	כהן גליה	פילאטיס
	שעה	יום
	10:30-11:30	ג'

פילאטיס קל על מזרן-אימון לחיזוק שרירי הליבה, רצפת האגן, שיפור היציבה והגמשת הגוף מתאים לכל הרמות	אלבלדס אילת	פילאטיס מזרן
	שעה	יום
	12:30-13:30	ב'

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.	שוהט אוריה	התעמלות על כיסאות
	שעה	יום
	08:15-09:00	א'
	08:15-09:00	ד'

<p>בשיעור נניע את כל המפרקים בגוף. נחזק את השרירים במגוון דרכים. נתרגל מתיחות, נשימה והרפיה. התרגול מתבצע בישיבה על כיסא ובעמידה. השיעורים מותאמים לכל הגילאים ומאפשרים תנועה וחיזוק בצורה בטוחה ויחד עם זאת מאתגרת ומהנה.</p>	<p>בנטל תמר</p>	<p>התעמלות על כיסאות זום/פרונטלי</p>
	<p>שעה</p>	<p>יום</p>
	<p>12:00-12:45</p>	<p>א'</p>
	<p>12:00-12:45</p>	<p>ד'</p>

<p>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. ההצטרפות מותנית במבחן התאמה לרמת הקבוצה ** האימונים של יום ב' מתקיימים בקבוצות קטנות, ומחושבים כשני חוגים לצורך גביה הצטרפות מותנת במבחן התאמה לרמה</p>	<p>טניס שולחן</p>	
	<p>יום</p>	<p>מורה</p>
	<p>13:30-14:45</p>	<p>ג' אלטרץ ליעד</p>
	<p>12:00-13:30</p>	<p>ב** גיא צביא</p>
	<p>13:30-15:00</p>	<p>ב** גיא צביא</p>

<p>לשובב את הגוף והחיוך. עוזר לשחרור גב תחתון, מגמיש את המפרקים, ומחזק את רצפת האגן.</p>	<p>שוהט אוריה</p>	<p>ריקודי בטן</p>
	<p>שעה</p>	<p>יום</p>
	<p>10:30-11:30</p>	<p>א'</p>



**מחושב כשני קורסים

בשיעור נתמקד בחיזוק העצם, מניעת דלדול ואובדן המסה הגרמית. השיעור ברובו על כסא וכולל גם תרגילים לשרירים המייצבים, החשובים למניעת נפילות ושברים הנגרמים מהן.	ליטווין דבורה	התעמלות למניעת אוסטופורוזיס זום
	שעה	יום
	15:00-15:45	א'

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	אנה מלכה	זומבה גולד
	שעה	יום
	08:45-09:30	ג'
	09:00-09:50	ה'

שיעור התעמלות לשיפור הכושר הגופני שלנו. במהלך השנה נחזק את השרירים של כל הגוף. נשים דגש על יציבה נכונה, שיווי משקל, תרגילי כוח, מתיחות וחיזוק שרירי הליבה ורצפת האגן. יינתנו התאמות לתרגילים, כך שהשיעור מתאים גם למתחילים וגם למתקדמים.	חיה שטראוס	פילאטיס
	שעה	יום
	11:30-12:25	א'
	12:30-13:25	א' נשים
	11:30-12:25	ד'
	12.25-13.25	ד' נשים

<p>הליכה נורדית היא שיטת אימון ספורטיבית כלל גופנית בה משתמשים בשתי מקלות שעוצבו במיוחד לעבודה עם פלג הגוף העליון בזמן ההליכה. 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</p>	<p>פריסרוביץ אלכס</p>	<p>הליכה נורדית</p>
	<p>שעה</p>	<p>יום</p>
	<p>07:30-08:30</p>	<p>א'</p>
	<p>07:30-08:30</p>	<p>ג'</p>

<p>נלמד בחוג ריקוד יווני על כל גווניו: ריקודים מסורתיים מכל חלקי יוון, ריקודי טברנה ועוד. הריקוד היווני תורם ל: בריאות הלב, לכידות חברתית, תפקוד קוגניטיבי, ניידות הקרסול ושיווי המשקל. וחץ מזה, פשוט כיף לרקוד יווני.</p>	<p>דר' ליטוין הווארד</p>	<p>חדש! ריקוד יווני</p>
	<p>שעה</p>	<p>יום</p>
	<p>9:15-10:30</p>	<p>ד'</p>



העשרה וחשיבה

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

מה רציתי לומר? סגרתי את הדלת? מי מאיתנו לא חווה דברים אלו? במהלך הקורס יינתנו טיפים מעשיים רבים, דפי עבודה לבית וכן רעיונות וכלים ייחודיים לאימון מוחנן, מחכה לכם.	קוסטה ורוניקה	**שיפור תפקודי החשיבה והזיכרון
שעה		יום
13:00-14:30		ה'

משחק הברידג' הינו המשחק החברתי הנפוץ ביותר בעולם. משחק אידיאלי לבדר ולעסוק בו בצורה מהנה בכל מקום, מעורר סקרנות והתלהבות, פותח אופקים חדשים, מתאים לכל גיל, ומהווה כלי מצויין לתרגול החשיבה והזיכרון.	פוקס איזבלה ברידג'	ברידג'	
הערות	שעה	יום	רמה
*התחרויות מתקיימות במסגרת התאגדות הברידג' הישראלית ומזכות בנקודות אמן מקומיות. **ההשתתפות הינה בכפוף לתנאי התאחדות הברידג'.	10.30-11.45	ב'	רמה 3
	12.00-13.15	ב'	רמה 2
	13.30-14.45	ב'	מתחילים יום ב' פעמים בשבוע
	13.30-14.45	ד'	מתחילים יום ד' פעמים בשבוע
	10.30-11.45	ד'	רמה 2
	12.00-13.15	ד'	רמה 3
	10.30-13.30	ה'	**תחרות



**קורס התחרויות מחושב כשני חוגים 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 ולמרצים המרתקים שלנו ולגלות עולמות חדשים

<p>אנשים אוהבים לכתוב ומנסים את כוחם בכתיבה בצורות שונות: בכתיבת סיפורם האישי או המשפחתי, בכתיבת סיפורים קצרים וארוכים, בכתיבת משלים המכילים חכמת חיים ועוד. הקורס יציג דרכים רבות ומגוונות לביטוי הדרך הייחודית של כל משתתף</p>	<p>מיכאל אדם</p>	<p>סיפורי חיים זום</p>
<p>שעה</p>		<p>יום</p>
<p>09:00-10:15</p>		<p>ה'</p>

<p>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 דמיין, מחברת אותו לחייו ומאירה את דרכו.</p>	<p>מיכאל אדם</p>	<p>עיון בסיפורים קצרים</p>
<p>שעה</p>		<p>יום</p>
<p>12:00-13:15</p>		<p>א'</p>

<p>איך מתבטאים המאורעות ההסטוריים של מדינת ישראל בשירי התקופה? נתחיל במלחמת העצמאות ונראה, כיצד השירים והיוצרים, החינוך והתקשורת, גיבשו את הורינו אותנו ואת ילדינו, להיות קולקטיב רעיוני המתמודד עם אתגרי כל תקופה, מראשית המדינה ועד ימינו! הנאה מובטחת!</p>	<p>ארגוב ניר</p>	<p>מדינת ישראל אירועים ושירים</p>
<p>שעה</p>		<p>יום</p>
<p>12:00-13:15</p>		<p>ג'</p>

<p>נפגוש 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.</p>	<p>מיכאל אדם</p>	<p>משוררים ושירה זום</p>
<p>שעה</p>		<p>יום</p>
<p>10:30-11:45</p>		<p>ה'</p>

<p>סדנה לכתובת שירים "הנשיקה מבעד למטפחת", המוכרת בשמה הוותיק "מזשיר" (מה זה שיר) היא סדנא לכתובת שירים. בסדנה נעסוק במרכיבי השיר - מילה, שורה, בית, רווח, מקומות אסטרטגיים, התחלה, סוף, אנפורה, אפיפורה, חריזה, גלישה ועוד ועוד מרכיבים שיעזרו לנו ליצור שירה איכותית, שמסתרת מבעד למטפחת השיר, בעומק הבאר אשר מתחת לאף, במרחק שבין העט והנייר... נבין יחד את האמנות החמקמקה הזאת של כתיבת שיר, שהוא כמו נשיקה מבעד למטפחת.</p>	<p>מיכאל אדם</p>	<p>הנשיקה מבעד למטפחת</p>
<p>שעה</p>		<p>יום</p>
<p>13:30-14:45</p>		<p>ג'</p>

<p>נשמע שירים של נתן יונתן, יעקב אורלנד, מרדכי זעירא ונורית הירש, אריק איינשטיין יוסי בנאי, חוה, ומתי כספי, ועוד ועוד... הנאה מובטחת...</p>	<p>ארגוב ניר</p>	<p>הזמר העיברי</p>
<p>שעה</p>		<p>יום</p>
<p>10:30-11:45</p>		<p>ג'</p>

<p>תחום החוקר את התנהגות המדינה, השלטון והממשל מאז היווסדה ועד ימינו. התייחסות למדינות ליברליות</p>	<p>יאנוש נעמי</p>	<p>מדעי המדינה</p>
<p>שעה</p>		<p>יום</p>
<p>12:00-13:15</p>		<p>ב'</p>

העשרה וחשיבה

<p>עיון בספר בראשית - שהוא אחד הספרים הקסומים והעתיקים ביותר - עיצב לנו את ה"התחלה" של האנושות על פני כדור הארץ, ודמויותיו הן לא רק "בודדים במועדם" - אלא מעצבי תפיסות ואמונות.</p>	<p>מיכאל אדם</p>	<p>התבונה המקראית זום</p>
<p>שעה</p>		<p>יום</p>
<p>12:00-13:15</p>		<p>ה'</p>

<p>איך נראה משה רבנו? איך נראה גן העדן? האם שמשון הגיבור היה שרירי? שאלות כאלה נשאלות מכיוון שהכתוב המקראי מתקמצן 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.</p>	<p>ד"ר דומאן יואל</p>	<p>אומנות כמדרש</p>
<p>שעה</p>		<p>יום</p>
<p>10:30-11:45</p>		<p>א'</p>

<p>הצטרפו לסדרת מפגשים חווייתית לגיל השלישי המבוססת על "פרקי אבות", המציעה מסע מרתק אל עולמות המוסר, המידות והמחשבה היהודית. בניגוד ללימוד הלכתי, המפגשים מתמקדים בדיקוק כלים מעשיים לשיפור יחסי אנוש וניהול קונפליקטים מודרניים ברוח חכמינו. זוהי הזדמנות להפוך חוכמה עתיקה לדרך חיים מעוררת השראה המעשירה את עולמכם הפנימי ואת הקשרים עם הסובבים אתכם</p>	<p>כהן אלי</p>	<p>חדש! אמנות הקשר: בונים יחסים טובים ברוח פרקי אבות</p>
<p>שעה</p>		<p>יום</p>
<p>12:45-14:00</p>		<p>ד'</p>

<p>נצעד בעקבות אישיים ומאורעות מהתנ"ך כפי שהם נתפשים בפרשנות המסורתית ובמדרש ונבדוק כיצד הם משתקפים בעיני פרשנים, הוגים, סופרים ומשוררים בני זממנו, שלוקחים אותם למחוזות חדשים, הנתועים באורחות החיים המודרניים.</p>	<p>שויקה שרה</p>	<p>התנ"ך בראי הספרות</p>
<p>שעה</p>		<p>יום</p>
<p>09:00-10:15</p>		<p>ב'</p>

<p>על אהבה שנאה וקנאה ומה שבניהם. הצטרפו אלינו למסע ברחבי הספרות העברית והכללית ונחווה ביחד את מגוון הרגשות האנושיים</p>	<p>שויקה שרה</p>	<p>ספרות</p>
<p>שעה</p>		<p>יום</p>
<p>10:30-11:45</p>		<p>ב'</p>

<p>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</p>	<p>שרשבסקי דניאל</p>	<p>929 לומדים יחד תנ"ך זום/פרונטלי</p>
<p>שעה</p>		<p>יום</p>
<p>10:30-11:45</p>		<p>ב'</p>

העשרה וחשיבה

<p>נלמד ונתרגל את כללי הבסיס של מסורת ההגיה 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 אֶלְשֶׁבֶזִי; נלמד על שירי החתונה בטקסיה השונים; שירי ה'חִנָּא' 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.</p>	<p>ד"ר אורי מלמד</p>	<p>סודות שירת תימן</p>
<p>שעה</p>	<p>יום</p>	<p>רמה</p>
<p>18:00-19:15</p>	<p>ג'</p>	<p>מתחילים</p>
<p>10:30-11:45</p>	<p>ג'</p>	<p>מתקדמים</p>

<p>לצלילי נעימות עולם והמזרח, נחזק את הטכניקה למודעות וריפוי או נתחפלל לצלילי חפלה אנרגטית.</p>	<p>שוהט אוריה</p>	<p>**פיוט וכואטיקה</p>
<p>שעה</p>	<p>יום</p>	<p>09:00-10:15</p>
<p>09:00-10:15</p>	<p>ד'</p>	<p></p>

<p>לימוד משותף של טקסטים משני עולמות שאינם זרים זה לזה: -אגדות חז"ל, -סיפורים חסידיים, בכל מפגש נקרא טקסט, נבאר אותו, נעיין בו ונחקור את התובנות היותר עמוקות שבו. צביון המפגשים אינו דתי (עם זאת נקפיד לשמור על כבוד הטקסט)</p>	<p>ד"ר שטראוס שמואל</p>	<p>עיונים באגדות חז"ל ובסיפורים חסידיים</p>
<p>שעה</p>	<p>יום</p>	<p>9:00-10:15</p>
<p>9:00-10:15</p>	<p>ג'</p>	<p></p>

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 לשר?
אתם מוזמנים להתחבר למגוון קורסים מרתקים
וסוחפים מתחומי האומנות והמוזיקה.

מקומה** מלאכת יד		בלינדר אתי	בקורס זה נלמד את יסודות העבודה בחוטי מקרמה נכיר את סוגי החבלים והקשרים. נכין יחד מוצרי נוי תיקים ועוד..	
רמה	יום	שעה	הערות	
מתקדמים	ד'	10:30-12:30	*יש להצטייד בחומרים לפי דרישת המורה.	
מתחילים	ד'	12:30-14:30		

***רישום וציור מתקדמים		אלון ג'פרי	נלמד לפתח את היכולת לאייר ולצייר בעיפרון, בפחם ובצבעי שמן. נצייר טבע דומם ונשפר את כישורי הדיוקנאות שלנו ואת הציור ממודל לבוש והכל תוך ליווי והדרכה של המורה.	
יום	שעה	הערות		
ד'	12:30-15:30	לקורסי המתקדמים תידרש תוספת של 17 ש"ח לחודש עבור מודל.		
ה'	09:00-12:00			
ה'	12:30-15:30			

***רקמה חופשית ויצירתית		לטר רפא	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.	
יום	שעה			
א' מתקדמות	13:30-16:00			

<p>הקורס מציע היכרות חווייתית עם עולם הקולנוע, המשלבת צפייה בקלאסיקות עם התנסות מעשית ביצירה. המשתתפים ילמדו על יסודות הקולנוע – צילום, בימוי, עריכה ודוקומנטרי – דרך תרגילים פשוטים ונגישים לכל אחד. במהלך הקורס יתנסו ביצירת סרטים קצרים באופן אישי ובקבוצות.</p>	<p>גוראלי יוחאי</p>	<p>חדש! **קולנוע כל אחד יכול</p>
	<p>שעה</p>	<p>יום</p>
	<p>12:00-14:00</p>	<p>ה'</p>

<p>בקורס זה נלמד כתיבה אמנותית במגוון סגנונות, וגם עקרונות קומפוזיציה ועיצוב טקסטים .</p>	<p>פלודבינסקי איזי</p>	<p>**קליגרפיה עיברית</p>
	<p>שעה</p>	<p>יום</p>
	<p>17:00-19:00</p>	<p>ב'</p>

<p>בקורס זה נצפה וננתח יצירות מופת מהקולנוע האירופאי על גונוי. הקורס יינתן באנגלית ויועבר דרך זום. In this new film course we will watch and analyse cinematic masterpieces from European Cinema. The course will be given in English and through Zoom.</p>	<p>כהן עמנואל</p>	<p>קולנוע ארוכאי EUROPEAN CINEMA זום</p>
	<p>שעה</p>	<p>יום</p>
	<p>11:00-12:15</p>	<p>ד'</p>

<p>מה משותף ל"מפוזר מכפר אז"ר", "תה ויסוצקי" ו"הבימה"? נכון, מקורם של שלושתם ברוסיה. היום אומנים ופוליטיקאים, מוסדות תרבות, שירים, 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 וסירויים. הקורס הוא היחיד מסוגו שמועבר בארץ.</p>	<p>צ'רניאק אלה</p>	<p>רוסיה על קצה המזלג: תרבות וחברה בראי אמנויות</p>
	<p>שעה</p>	<p>יום</p>
	<p>12:00-13:15</p>	<p>ג'</p>

<p>מוזמנים לשעה של שירה בכיף בה נשיר משיריה האהובים של ארץ ישראל מאז ועד היום.</p>	<p>קירש טליה</p>	<p>שירה בציבור</p>
	<p>שעה</p>	<p>יום</p>
	<p>12:00-13:15</p>	<p>ג'</p>

<p>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, מתחיל אחרי החגים.</p>	<p>ניר שולמית</p>	<p>****ציור ורישום</p>
	<p>שעה</p>	<p>יום</p>
	<p>12:45-16:15</p>	<p>ג'</p>

<p>באמצעות משחקי דרמה וטכניקות מעולם התיאטרון. נמצא ונוציא את השחקנים המסתתרים בתוכנו. נתרגש, נצחק, נעלה על הבמה ונראה איך צדק שייקספיר כשאמר "כולנו שחקנים".</p>	<p>להמן יאיר</p>	<p>**דרמה</p>
	<p>שעה</p>	<p>יום</p>
	<p>12:00-14:00</p>	<p>ב'</p>

<p>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.</p>	<p>קירש טליה</p>	<p>**מקהלה</p>
<p>שעה</p>		<p>יום</p>
<p>09:45-12:00</p>		<p>ג'</p>

<p>הקורס בנוי מיחידות לימוד מגוונות שמאפשרים חשיפה לעולמה של אמנות. מפגשים בין אמנות למוזיקה, ריקוד וקולנוע. היכרות עם גדלי האמנים, יצירות מופת, חשיפה לנושאים נדירים כמו צילום אפריקאי עכשווי, אדריכליות מימי הרנסנס ועוד.</p>	<p>צ'רניאק אלה</p>	<p>אומנות על קצה המזלג</p>
<p>שעה</p>		<p>יום</p>
<p>12:15-13:45</p>		<p>א'</p>

<p>נכיר את האמנים ישראלים שעשו היסטוריה ויצירות המופת. הקורס מקנה כלים "קריאה" עצמאית של יצירות האמנות וכולל סיורים</p>	<p>צ'רניאק אלה</p>	<p>חדש! סיכור מקומי: אמנות ישראלית בראי ההיסטוריה</p>
<p>שעה</p>		<p>יום</p>
<p>14.00-15.15</p>		<p>א'</p>



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.

התכנית כוללת לימוד קריאה, כתיבה בדגש על דיבור. נשלב קריאה של יצירות ספרותיות – מעובדות ומקוריות - לרמת הביניים למתקדמים ולמשתלמים. נלמד ניבים ופתגמים, נקיים דיונים ושיחות בין הסטודנטים וניהנה משירה בציבור		עאבדין הדיל	ערבית
שעה	יום	רמה	
10:30-11:45	ג'	מתחילים א'	
12:00-13:15	א'	רמה א' +	
10:30-11:45	א'	רמה ב'	
12:00-13:15	ה'	קריאה וכתיבה מתחילים	
12:00-13:15	ג'	רמה ב' +	
10:30-11:45	ה'	מתקדמים	
13:30-14:45	ג'	קריאה וכתיבה מתקדמים	

הקורס מועבר באנגלית ש"ה בעלת ניסיון עשיר בלימוד השפה המנדרינית נלמד לדבר לכתוב ולקרוא סינית המורה דוברת אנגלית וסינית	ג'וי ש"ה	**סינית מתקדמים
שעה		יום
10:30-11:30		ה'

בקורס זה נלמד פרונטלית את השפה דרך סיפורים ושירים בדרך חווייתית	ד"ר קינוולד צ'זנה תמרה	איטלקית
שעה	יום	רמה
12:00-13:15	ד'	מתחילים
15:00-16:15	ד'	ביניים
13:30-14:45	ד'	מתקדמים

<p>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. בקורס למתחילים נלמד כתיבה קריאה הגייה ובסוף נקיים שיח בספרדית</p>	<p>ד"ר לנקו חווירא</p>	<p>**ספרדית</p>
<p>שעה</p>	<p>יום</p>	<p>רמה</p>
<p>8:45-10:15</p>	<p>ג'</p>	<p>מתחילים</p>
<p>10:30-12:00</p>	<p>ג'</p>	<p>מתקדמים</p>

<p>נלמד מיומנויות לניהול שיחה בחיי היום יום באמצעות לימוד תבניות דקדוקיות. נכיר מקרוב את תרבות החברה הערבית בישראל דרך פתגמים, שירים וסיפורים. שיטת הלימוד של הקורס מאפשרת ללומד לדבר ערבית כבר מן השיעור הראשון והיא מבוססת על הדמיון הרב עם השפה העברית.</p>	<p>ניסן אלי</p>	<p>ערבית</p>
<p>שעה</p>	<p>יום</p>	<p>רמה</p>
<p>10:30-11:45</p>	<p>ב'</p>	<p>ביניים</p>
<p>09:00-10:15</p>	<p>ד'</p>	<p>מתקדמים</p>
<p>09:00-10:15</p>	<p>ב'</p>	<p>מתחילים</p>

<p>התכנית כוללת לימוד קריאה, כתיבה בדגש על דיבור. נשלב קריאה של יצירות ספרותיות – מעובדות ומקוריות - לרמת הביניים, למתקדמים ולמשתלמים. נלמד ניבים ופתגמים, נקיים דיונים ושיחות בין הסטודנטים וניהנה משירה בציבור</p>	<p>סקיבא לאה</p>	<p>יידיש</p>
<p>שעה</p>	<p>יום</p>	<p>רמה</p>
<p>15:15-16:30</p>	<p>ב'</p>	<p>מתחילים</p>
<p>10:30-11:45</p>	<p>א'</p>	<p>רמה 5</p>
<p>12:00-13:15</p>	<p>א'</p>	<p>רמה 12</p>
<p>13:45-15:00</p>	<p>א'</p>	<p>רמה 3</p>
<p>10:30-11:45</p>	<p>ב'</p>	<p>רמה 8</p>
<p>12:00-13:15</p>	<p>ב'</p>	<p>רמה 11</p>

נלמד מיומנויות לניהול שיחה בחיי היום יום באמצעות לימוד תבניות דקדוקיות. נכיר מקרוב את תרבות החברה הערבית בישראל דרך פתגמים, שירים וסיפורים. שיטת הלימוד של הקורס מאפשרת ללומד לדבר ערבית כבר מן השיעור הראשון והיא מבוססת על הדמיון הרב עם השפה העברית.	פרדריק שילו	צרכנית
שעה	יום	רמה
12:00-13:15	ה'	מתחילים
13:30-14:45	ה'	מתקדמים

נלמד יחד לדבר לקרוא עברית	בק פנינה	עברית
שעה	יום	
09:00-10:15	ב'	

All-Gil online מרחוק למידה

ימי א' Sunday

Chair exercises Tamar Bental	12:00-12:45	התעמלות על כיסאות תמר בנטל
Exercise to prevent osteoporosis	15:00-15:45	התעמלות למניעת אוסטופורוזיס

יום ב' Monday

Feldenkrais. Sandy Kesler	11:00-12:00	פלדנקרייז. סנדי קסלר
Studying the Bible Together	10:30-11:45	929 לומדים יחד תנ"ך. דניאל שרשבסקי

יום ג' Tuesday

Yoga Tamaar Bental	08:00-09:00	יוגה עם תמר בנטל
--------------------	-------------	------------------

יום ד' Wednesday

European Cinema. Emmanuel Cohen	11:00-12:15	קולנוע ארופאי עמנואל כהן
Chair exercises Tamar Bental	12:00-12:45	התעמלות על כיסאות תמר בנטל

יום ה' Thursday

Life Storie. Michael Adam	09:00-10:15	סיפורי חיים. מיכאל אדם
Biblical Wisdom. Michael Adam	12:00-13:15	התבונה המקראית. מיכאל אדם
Poets and Poetry. Michael Adam	10:30-11:45	משוררים ושירה. מיכאל אדם

Sunday ימי ראשון

Class	עמוד	שעה	חוג
Nordic walking	11	07:30-08:30	הליכה נורדית
Chair exercises	8	08:15-09:00	התעמלות על כיסאות
Latin Dance	7	09:00-10:15	ריקודים לטינים
Arabic: Level B	22	10:30-11:15	ערבית רמה ב'
Yoga	7	10:30-11:25	יוגה
Belly Dance	9	10:30-11:30	ריקודי בטן
Flipnonsis	4	10:30-11:45	פליפנוזה
Art as Midrash	15	10:30-11:45	אומנות כמדרש
Yddish level 5	23	10:30-11:45	יידיש רמה 5
Pilates	10	11:30-12:30	פילאטיס
Qui-Gong	7	11:50-12:50	צ'י גונג + מדיטציה
Chair exercises	9	12:00-12:45	התעמלות על כיסאות זום-פרונטלי
Hebrew Short Stories	13	12:00-13:15	עיון בסיפורים קצרים
Yddish: Level 12	23	12:00-13:15	יידיש 12
Arabic: Beginners A+	22	12:00-13:15	ערבית רמה א' +
Art in a nut shell	20	12:15-13:45	אומנות על קצה המזלג
Women's Pilates	10	12:30-13:25	פילאטיס נשים
Creative and freehand Embroidery	18	13:30-16:00	רקמה חופשית ויצירתית
Yddish level 3	23	13:45-15:00	יידיש רמה 3
Israeli Art	21	14:00-15:15	אומנות ישראלית
Exercises to Prevent Osteoporosis	24	15:00-15:45	התעמלות למניעת אוסטופורוזיס-זום

ימי שני Monday

Class	עמוד	שעה	חוג
Hebrew	24	09:00-10:15	עברית
Arabic Beginners Level	23	09:00-10:15	ערבית מתחילים
The Bible Through the Lens of Literature	16	09:00-10:15	התנ"ך בראי בספרות
Psychology Advanced Level	6	09:00-10:15	פסיכולוגיה מתקדמים
Arabic: Intermediate Level	23	10:30-11:45	ערבית ביניים
Yiddish level 8	23	10:30-11:45	יידיש רמה 7
Bridge: level 3	12	10:30-11:45	ברידג' רמה 3
Hebrew Literature	16	10:30-11:45	ספרות
Advanced Level Psychology	6	10:30-11:45	פסיכולוגיה מתקדמים
Studying the Bible Together – Zoom & In-Person	16	10:30-11:45	929 לומדים יחד תנ"ך זום/פרונטלי
Feldenkrais	8	11:00-12:00	פלדנקרייז ב' - זום
Posture and Balance	7	11:30-12:30	יציבה שיווי משקל
Politics and Government	14	12:00-13:15	מדעי המדינה
Yiddish level 11	23	12:00-13:15	יידיש רמה 11
Bridge Level 2	12	12:00-13:15	ברידג' רמה 2
Ping-pong	9	12:00-13:30	טניס שולחן
Drama and Theater	20	12:00-14:00	דרמה
Floor Pilates	8	12:30-13:30	פילאטיס מזרן
Bridge: Beginners	12	13:30-14:45	ברידג' מתחילים
Ping-Pong	9	13:30-15:00	טניס שולחן
Yiddish level 6	23	13:45-15:00	יידיש רמה 6
Beginner Yiddish	23	15:15-16:30	יידיש מתחילים
Hebrew Calligraphy	19	17:00-19:00	קליגרפיה עברית
Latin Dance	7	19:30-20:45	ריקודים לטיניים

ימי שלישי Tuesday

Class	עמוד	שעה	חוג
Nordic Walking	11	07:30-08:30	הליכה נורדית
Yoga - zoom	7	08:00-09:00	יוגה-זום
Zumba Gold	10	08:45-09:30	זומבה גולד
Spanish: Level Beginners	23	08:45-10:15	ספרדית מתחילים
Kabbalah Philosophy for Beginners	6	09:00-10:15	קבלה פילוסופיה מתחילים
Studies in the Aggadot of the Sages and in Hasidic Stories	17	09:00-10:15	עיונים באגדות חז"ל ובסיפורים חסידיים
Choir	21	09:45-12:00	מקהלה
Pilates	8	10:30-11:30	פילאטיס
Kabbalah Philosophy for Advanced	6	10:30-11:45	קבלה פילוסופיה מתקדמים
Zen Buddhism	5	10:30-11:45	זן בודהיזם
Beginners Secrets of Yemenite Poetry	19	10:30-11:45	סודות שירת תימן מתקדמים
Arabic beginners Level A	22	10:30-11:45	ערבית מתחילים א'
Kabbalah: Advanced Philosophy	6	10:30-11:45	קבלה פילוסופיה מתקדמים
Advanced Level Spanish	23	10:30-12:00	ספרדית מתקדמים
The Hebrew Song Analysis	14	10:30-11:45	הזמר העיברי
NLP	5	12:00-13:15	nlp
Play and Conversation	4	12:00-13:15	משחק ושיח
Arabic: Level B	22	12:00-13:15	ערבית רמה ב' +
Group Singing	20	12:00-13:15	שירה בציבור
Painting and Drawing	20	12:45-16:15	ציור ורישום
Events and Songs of the State of Israel	13	12:00-13:15	מדינת ישראל אירועים ושירים
A Brief Overview of Russia	20	12:00-13:15	רוסיה על קצה המזלג
Ping-Pong	9	13:30-14:45	טניס שולחן
Israeli Poetry	14	13:30-14:45	הנשיקה מבעד למטפחת
Arabic Reading and Writing: AdvancedLevel A	22	13.30-14.45	ערבית קריאה וכתובה מתקדמים
Secrets of Yemenite Poetry: Advnced	19	18:00-19:15	סודות שירת תימן מתחילים

Wednesday ימי רביעי

Class	עמוד	שעה	חוג
Chair Exercise	8	08:15-09:00	התעמלות על כיסאות ד
Self Development Yemima Method – Advanced Level	4	09:00-10:15	שיטת ימימה מתקדמות
Arabic: Advanced Level	22	09:00-10:15	ערבית מתקדמים
Sfaradic and Ladino Traditional Song	17	09:00-10:15	פיוט וכואטיקה
Greek Dance	11	09:00-10:30	ריקוד יווני
Yoga	7	10:30-11:25	יוגה
Feldenkrais Combined with Bazz	8	10:30-11:30	פלדנקרייז משולב עם באז
Self Development Yemima Method – Begginers Level	4	10:30-11:45	שיטת ימימה מתחילות
Bridge:Level 2	12	10:30-11:45	ברידיג' רמה 2
Macramé Handicraft Advanced Level	18	10:30-12:30	מקרמה-מלאכת יד מתקדמים
Macramé Handicraft BeginnersLevel	18	12:30-14:30	מקרמה-מלאכת יד מתחילים
The Hebrew Song Analysis	14	10:30-11:45	זמר עיברי
European Cinema: Zoom	19	11:00-12:15	קולנוע אירופאי-זום
Pilates	10	11:30-12:25	פילאטיס עם חיה
Chair Exercises	8	12:00-12:45	התעמלות על כיסאות זום-פרונטלי
Bridge – Level 3	12	12:00-13:15	ברידיג' רמה 3
Italian Beginners	22	12:00-13:15	איטלקית מתחילים
Pilates	10	12:30-13:25	פילאטיס
Painting and Drawing	18	12:30-15:30	רישום וציור מתקדמים
Image and Body Language	5	12:00-13:15	תדמית שפת גוף
The art of Comunication	15	12:45-14:00	אמנות הקשר: בונים יחסים טובים ברוח פרקי אבות
Bridge: Beginners Level	12	13:30-14:45	ברידיג' מתחילים
Italian Advanced Level	22	13:30-14:45	איטלקית מתקדמים
Italian Intermediate Level	2	15:00-16:15	איטלקית ביניים

ימי חמישי Thursday

Class	עמוד	שעה	חוג
Graphology – Advanced Analysis of Drawings	6	09:00-10:15	גרפולוגיה ניתוח ציורי משפחה מתקדמים
Zumba Gold	10	09:00-10:00	זומבה גולד
Life Stories – Zoom	13	09:00-10:15	סיפורי חיים-זום
Advanced Drawing and Painting	18	09:00-12:00	רישום וציור מתקדמים
Chinese: Advanced Level	22	10:30-11:30	סינית מתקדמים
Hebrew Poets and Poetry – Zoom	14	10:30-11:45	משוררים ושירה-זום
Arabic: Advanced Level	22	10:30-11:45	ערבית מתקדמים
Competitive Bridge	12	10:30-13:30	ברידג' תחרות
Graphology – Beginner Analysis of Drawings	6	10:30-11:45	גרפולוגיה ניתוח ציורי משפחה מתחילים
Studies in the Aggadot of the Sages and in Hasidic Stories	17	9:00-10:15	עיונים באגדות חז"ל ובסיפורים חסידיים
Graphology Family Drawing Analysis	6	9:00-10:15	גרפולוגיה ניתוח ציורי משפחה
Biblical Wisdom – Zoom	15	12:00-13:15	התבונה המקראית-זום
French: Beginner Level	24	12:00-13:15	צרפתית מתחילים
Arabic Reading and Writing: Beginners Level	22	12:00-13:15	ערבית קריאה וכתבה מתחילים
Drawing and Painting: Advanced Level	18	12:30-15:30	רישום וציור מתקדמים
Anyone Can Make Movies	19	12:00-14:00	קולנוע כל אחד יכול
Cognitive Function and Memory Improvement	12	13:00-14:30	שיפור תפקודי החשיבה והזיכרון
French: Advanced Level	24	13:30-14:45	צרפתית מתקדמים

"Use Your Ivrit" Courses in easy Hebrew

The "Use your Ivrit" program offers courses at Beith Yehudith in person and on Zoom: Hebrew language, Art of Drawing and Sketching, taught in easy Hebrew for non-native Hebrew speakers wishing to improve and practice their Hebrew. Open to all ages, these courses can be combined with other courses from the Al-Gil program, that includes: Physical activity, Enrichment and Cognitive skills courses, Judaism, Culture, Art, Music and more.

Conversational Hebrew - "Let's talk about it!" Pnina Beck at Beith Yehudith Mondays 9:00-10:15

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 at Beith Yehudith Mondays 12.00-13.15

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

EUROPEAN CINEMA on zoom only with Emanuel Cohn Wednesdays 11.00-12.15

In this new film course, we will watch and analyze cinematic masterpieces from European Cinema. The course will be given in English on Zoom.

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

Chinese: Advanced Level with Shia G'o at Beit Yehudith Thursday 10:30-11:30

The course is taught in English, Shia has extensive experience in teaching the Mandarin language. We will learn to speak, write and read Chinese.

Drawing and sketching with Jeffrey Alon

Wednesdays 12.30-15.30

Thursdays 09.00-12.00 and 12.30-15.30

Local Story: Israeli Art through the Mirror of History. With Ala Charniak.

Sundays at 12.15-13.45 at Beit Yehudit

We will get to know the Israeli artists and the masterpieces that have made history. The course provides tools for independent understanding of works of art, and includes day tours.

Art in a Nutshell. With Ala Charniak. Sundays at 12.15-13.45 at Beit Yehudit

The course comprises diverse study units offering exposure to the world of art and its encounters between art and music, dance and cinema. Introduction to the great artists, masterpieces, and exposure to rare topics.

Russia in a Nutshell: Culture and Society Through the Eyes of the Arts. With Ala Charniak Tuesdays from 12:00-13:15 at Beit Yehudi

What do "A Scatterbrain from Kfar Azor," "Vysotsky Tea," and "Habima" have in common? That's right! All three originated in Russia. We will hold tea parties with tastings and tours. The course is the only one of its kind taught in Israel.

About the Teachers

Naomi Yanush: M.A. in History and communication, Researcher, Lecturer and Organizational Consultant

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

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

Shia G'o: Shia has extensive experience in teaching the Mandarin language

Jeffrey Alon: Graduate of "Studio Incementi" in the USA, professional artist.

תוכניות נוספות לקהל המבוגרים בגינות העיר פעילות בשלוחות המינהל בשכונות

פעילות בשלוחות המינהל בשכונות

הבית בפלמ"ח – מרכז קהילתי קטמון - קרית שמואל, רח' הפלמ"ח 53 פינת המשוריינים 4. בימי שלישי בשעה 10:15 מתקיים מפגש קבוע של 'קרוב לבית' - קפה ועוגה במקביל להרצאה מתחלפת בנושאים שונים (עלות- 10 שקלים במקום).

"מועדון הפלמ"ח" נפגש בכל יום חמישי להתעמלות, ארוחת בוקר משותפת ופעילות של זיכרון וחשיבה. (בהרשמה שנתית מראש- מספר המקומות מוגבל).

מועדון סריגה מתקיים אצלנו בימי א', ג' בשעה 9:30. ומפגש רקמה בימי חמישי בשעה 14:00. בנוסף יש אצלנו מגוון חוגים וסדנאות לגיל השלישי, ומקהלות בין דוריות. נשמח להכיר ולראות אתכם ואתכן בפעילות שלנו!

לפרטים: gil3.katamon@ginohair.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 :

במרכז במלון הנשיא ניתן להצטרף לסדרת מפגשי לימוד מתוך ארון הספרים היהודי עם שמואל שטראוס ימי ג' 18:00.

הגותו של הרמב"ם- עם יעקב שפירא ימי ד' 19:00

מועדון קריאה - Book Club לנשים בימי ג' בין 10:30-12:00

כמו כן פועל במקום מועדון גיל שלישי בשיתוף מט"ב בימי חמישי בין השעות 9:00-11:30.

יש לכם חלום לפעילות שהייתם רוצים לקיים? רוצים להתנדב אצלנו בשלוחות טלביה

מוזמנים להצטרף לקבוצת הפעילים שלנו 0506208981

לפרטים ניתן לפנות לאביגיל - avigail@ginohair.org.il או בנייד: 0506208981

מרכז קהילתי ניות , רחוב אברהם גרנות 4

במרכז הקהילתי בניות (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: מנהל השלוחה Yuval@ginothair.org.il או בנייד: 050-2110786

מרכז לגמלאים דוברי אנגלית, רח' דיסקין 1

JAC - Jerusalem Anglo Adult Center (1 Diskin st.)

English speaking seniors center with a variety of activities in English

במרכז העירוני לבני הגיל השלישי אפשר למצוא מגוון קורסים, הרצאות וסדנאות לדוברי אנגלית

לפרטים: מיכל ברונשוויג Yuval@ginothair.org.il או בנייד 054-8827546

For details: Michal Brunschwig seniors@ginothair.org.il

פעילות בנינות הקהילתיות

גינת זהרה

גינת קהילתית ברחוב נתיב זהרה. נפגשים כל שישי לעבודה משותפת בגינה וכל ראשון בבוקר להצלת מזון.

לפרטים: דן - 054-464-4694

בוסתן ברודי - גינת קהילתית ברחוב ברודי. נפגשים כל שישי לעבודה משותפת בגינה.

לפרטים: דני - 054-203-2256

מוזיאון הטבע - גינת קהילתית ברחוב המגיד.

נפגשים כל יום חמישי לעבודה משותפת בגינה. בנוסף, הרצאות וארועים קהילתיים.

לפרטים: אמנון - 054-4972903

סירים וטילים

סדרות של סירים במיגוון תחומי עניין: מועדון הירוקים למתעניינים בטבע עירוני; אמנות במרחב הציבורי לסקרנים לגלות יצירות אמנות המאכלסות את המרחב הציבורי בירושלים, סיפורי שכונה

מהזווית הייחודית של מספרי הסיפורים ועוד

סדרת טיולי שטח למיטיבי לכת, בהתאם למזג האוויר.

לפרטים: חפשו את חוברת "התוכניה" בבית יהודית ובאתר המינהל הקהילתי או שלחו בקשה

לקבלת המידעון השבועי gil3@ginothair.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 אחה"צ, הופעות ג'אז אחת לחודש, מועדון בוקר בריא

אחת לחודש בימי חמישי (בשיתוף הלישכה לשירותים חברתיים), 40 סירים בנושאים מגוונים:

הטבע העירוני עם ד"ר ישראל גלון, אמנות במרחב הציבורי עם מרים שיק, סיפורי שכונה בשכונות

ירושלים, סדנאות במיגוון תחומי עניין (שימוש בטלפון, סודוקו, הכנת אלבומים דיגיטאליים ועוד),

תוכניות נוספות לקהל המבוגרים בגינות העיר

פעילות בשלוחות המינהל בשכונות

מועדוני קריאה בבית בפלמ"ח, בשלוחת טלביה ובשלוחת ניות, מיפגשים עם אומנים בקהילה אחת לחודש ועוד.

לפרטים: חוברת "התוכניה" במשרד בית יהודית ובאתר המינהל הקהילתי או שלחו לנו בקשה לקבלת המידעון השבועי gil3@ginohair.org.il
מתנדבים בקהילה

מיגוון אפשרויות לתרום ולהיתרם במסגרת הקהילה: תיקון חוזר – מיזם למיחדוש ותיקון חפצים בחינם על ידי מתנדבים/ות – בגדים, רהיטים, כלים חשמליים קטנים ועוד, חבר טלפוני - קשר טלפוני שבועי ליצירת חברות והפגת בדידות בקרב קשישים, ביקור בית - קשר שבועי קבוע עם קשישה/ה מרותקת/ת בית, אריזת חבילות מזון לנצרכים (בשיתוף בית ספר הרטמן) ועוד. הצטרפו אלינו!

לפרטים והצטרפות מאיה שטרן גרינפילד רכזת גיל שלישי gil3@ginohair.org.il

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 גרשון aliza@ginohair.org.il
קו סיוע מינהל קהילתי גינות העיר

קו פתוח למגוון פניות וסיוע לתושבי שכונות גינות העיר. ניתן לקבל סיוע יומיומי נקודתי כמו עזרה בקניות, שינוע תרופות, נושאים טכנולוגיים ועוד. שעות פעילות הקו ימים א'-ה' 8:30-12:00
לפרטים נוספים ניתן לפנות 050-2394678

נהלי רישום לתוכנית אל-גיל תשפ"ז 2026-2027

הודעות על ביטול שיעורים/שינויים יעשו באמצעות וואטס-אפ: 050-5254460/מייל: mazkirut@ginohair.org.il

- * שנת הפעילות הינה מספטמבר 2026 עד לסוף יוני 2027, בכפוף ללוח החופשות של מינהל קהילתי גינות העיר.
- * התשלום עבור הקורסים הינו חודשי ויעשה ע"י הוראת קבע או כרטיס אשראי.
- * עלות קורס אחד 180 ש"ח השני חינם.
- * לכל קורס יתאפשר שיעור ניסיון אחד ללא התחייבות. במידה והתלמיד יירשם לקורס, יכלל השיעור בתשלום הראשון לקורס.
- * העלות השנתית של הקורסים כוללת בתוכה ימי חופשה וחגים. אי לכך התשלום החודשי קבוע ללא זיכויים והשלמות. לרשות המנהל עומדת האפשרות לביטול עד 3 שיעורים בשנה ללא החזר תשלום.
- * ברישום של בני זוג נושאים לתוכנית, תינתן הנחה של 5% לאחד מבני הזוג (הזול מבניהם) - יש לבקש את ההנחה במועד הרישום.
- * קיימים קורסים עם תוספת תשלום, יש להתעדכן בחוברת החוגים. הם מסומנים בכוכביות.
- * המחירים אינם כוללים חומרים נוספים, במידת הצורך, רשימת ציוד לקורסים תינתן בתחילת השנה.
- * בחלק מהקורסים מתקיימים סדורים, המהווים חלק מהקורס. הוצאות נוספות עבור הסידור אינן כלולות בשכר הלימוד, על המשתתפים לשאת בהוצאות.
- * במידת הצורך יגבו מדי חודש דמי אבטחה.
- * מספר המקומות מוגבל פתיחת הקורסים מותנית במספר מינימלי של משתתפים.
- * הנחת 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 אסונות טבע, מלחמה וכד' או הנחיות פיקוד העורף במקרים אלו לא יינתן החזר כספי.
- * ניתן לקבל מידע עדכני במזכירות או באתר האינטרנט של מינהל קהילתי גינות העיר www.ginohair.org.il
- * לקורסי קיץ, במידה ויתקיימו, נהלי הרשמה נפרדים.
- * קיום הקורסים כפוף להנחיות משרד הבריאות ופיקוד העורף. בהתאם לכך יתכנו שינויים ומעבר של קורסים לזום/ לבית יהודית או ביטולם.

משתתף שלאור השינויים יהיה מעוניין לבטל מתבקש לשלוח בקשה רשמית לביטול במייל / וואטסאפ של המזכירות.
 * ההרשמה והפעילות, לרבות קיומה, הפסקתה, קיצורה או ביטולה המוחלט, יהיו כפופים להוראות ולדינים שיחולו על פעילות זו בהתחשב במשבר. במקרה כזה לא יהיו המשתתפים זכאים לתשלום או לפיצוי כלשהו פרט להפסקת התשלום העתידי או החרת תשלומים ששולמו כבר מראש עבור פעילות שבסופו של דבר לא תבוצע, אלא אם תבוצע במועד סמוך וסביר לאחר מכן.

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 מיום 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.
 * 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.

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. ד"ר אורי מלמד-בעל תואר MA מלמד את רזי התרבות התימנית.
- אוריה שוהט** - מורה למחול, תנועה ולפיוט למדה אצל טובי הרקדניות מפתחת טכניקת ריפוי יחסי שריר שלד ליציבה נכונה.
- 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 ברידיג'.
- אילת אלבלדס** - מורה לפילאטיס ופעילות גופנית לגיל השלישי.
- אלי כהן** - איש חינוך בעל 36 שנות ניסיון
- אלי ניסן** B.a בספרות ערבית והיסטוריה של המזה"ת, בעל ניסיון רב בהוראת השפה הערבית מפרשן בכלי תקשורת בעולם הערבי.
- 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
- גיא צבי** - ספורט תרפיסט ומאמן טניס שולחן-מנגיש את הספורט לאוכלוסיה תוך דגש להיבטים הבריאותיים לטובת שימור יכולות.
- גליה כהן** - מורה וותיקה להתעמלות, אירובי פילאטיס.
- ג'פרי אלון** - בוגר "סטודיו אינקמנטו" שבארה"ב, אומן מקצועי. מלמד מבתי ספר, מתנ"סים ועוד.
- דבורה ליטוין** - מדריכת פעילות גופנית פילאטיס בעלת ניסיון רב בעבודה עם הגיל המבוגר.
- זורית דרורי** - מנחת קבוצות נשים ללימודי ימימה ומטפלת רגשית.
- דניאל שרשבסקי** - M.a בספרות חז"ל, מלמד מדרש ותנ"ך במסגרות שונות, חבר מערכת במיזם

- הדיל עאבדין - B.a בחינוך**, מורה לשפה הערבית לכל הגילאים מתמחה בלימוד ערבית כשפה שנייה.
- הווארד (הווי) ליטוין** – פרופ' אמריטוס באוניברסיטה העברית, וחובב ריקוד שהשתלם ביותר מ-30 סמינרי מחול ביוון.
- ורוניקה קוסטה** – בעלת תואר MA מרצה ומנחה מקצועית בעלת ניסיון רב שנים באימון מוח. **ד"ר חביאר לנקן** – מורה מוסמך לספרדית ועו"ד.
- חיה שטראוס** – מורה ליוגה ולפיל אטיס בעלת ניסיון בתרגול עם הגיל השלישי ומטפלת רגשית.
- טליה קירש** – בוגרת האקדמיה למוסיקה, והמדרשה למוסיקה, מתמחה בניצוח מקהלות ובחינוך מוסיקה
- יאיר להמן** – שחקן ובמאי ירושלמי בעל ניסיון רב שנים בעולמות התיאטרון והמשחק
- יוחאי גוראלי** – בוגר סם שפיגל. שחקן ומורה.
- ד"ר יואל דומאן** – בעל תואר ראשון במקרא והיסטוריה תואר שני במקרא ודוקטורט בחינוך מלמד אומנות כמדרש.
- יוני אלבז** – מורה לריקודים לטינים וסלונים כירוגרף ויוצר כבר 25 שנה.
- לאה סקיבא** – B.a ו-M.a בלשון עברית וביידיש ותעודת הוראה. "חיברה 23 ספרים ללימוד לשון יידיש וספרות". ומרצה ללשון עברית ויידיש וספרותה באוניברסיטאות ובמכללות.
- יאיר להמן** – שחקן ובמאי ירושלמי בעל ניסיון רב שנים בעולמות התיאטרון והמשחק.
- מיכאל אדם** – מנחה בתחומי היצירה וההגות, השירה והספרות, סופר, יוצר, מאמן ומטפל.
- ליעד אלטרץ** – מאמן טניס שולחן.
- ד"ר ניר ארגוב** – B.a בהיסטוריה של עם ישראל ומקרא, ו-M.a ו-דוקטורט בחינוך. ירושלמי, מורה דרך ומרצה במכללות ובאוניברסיטאות.
- נעמי יאנוש** – M.a בתקשורת והיסטוריה וכותבת על "הומור כדרך חיים" לקראת תואר שלישי, מרצה, 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.
- רפא לסר** – M.a בחינוך מיוחד, לצד עבודתה החינוכית עסקה לאורך השנים בתחומי אמנות שונים ובעיקר בלימוד רקמה.
- פרדריק שילו** – מורה לצרפתית 15 שנה, ד"ר להיסטוריה.
- שיה ג'וי** – ילידת סין בוגרת דוברת אנגלית וסינית
- שולמית ניר** – ציירת מקצועית בוגרת בצלאל, הסדנא לציור ורישום ירושלים וכתת אמן בסלייד, לונדון.
- ד"ר שמואל שטראוס** – עוסק בלימוד ובעיון במקורות יהודיים, בעל ידע אקדמי במחשבת ישראל ובפילוסופיה יהודית.
- שרה שויקה** – מרצה מפיקה ועורכת מלמדת יהדות תנ"ך ספרות במקומות שונים,
- תמר בנטל** – מורה לפעילות גופנית לגיל הזהב, מאמנת כושר ומורה ליוגה.
- ד"ר תמר צ'וזנה קינוולד** – עולה מאיטליה מלמדת איטלקית באקדמיה למוסיקה ועוד.

מינהל קהילתי גינות העיר

