



התוכניה

מגוון סדרות, מפגשים,
סיורים, טיולי שטח, סדנאות
והרצאות לבני הגיל השלישי

מינהל קהילתי גינות העיר
תשפ"ז 2026-2027



תשובות ותושבים יקרים,

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

נטלי פיקהולץ

מנכ"לית מינהל קהילתי גינות העיר

שלום לחברות וחברי קהילת גינות העיר,

תחום הגיל השלישי במינהל קהילתי גינות העיר מקדם יזמות והתנדבות באמצעות רשת מיזמים התנדבותיים במיגוון תחומים – תרבות, חברה, פנאי ועוד. רבות מהתכניות המוצגות בפניכם בחוברת זו הם פרי יוזמה והתנדבות של תושבי שכונות גינות העיר ואנו מזמינות אתכם לקחת בהן חלק וליהנות מהמבחר ההולך וגדל משנה לשנה.

נתינה וערבות הדדית הם אבן יסוד בחברה הישראלית בכלל ואנו שמחים לציין שאצלנו, במינהל קהילתי גינות העיר, ישנם כמעט 200 מתנדבות ומתנדבים בני הגיל השלישי, שיוזמים, מובילים ומנהלים למעלה מ-20 מיזמים חברתיים. זאת הזדמנות להודות למתנדבים הנפלאים ולהזמין גם אתכם להשתלב במערך ההתנדבות התוסס והנפלא הזה! רכזת המתנדבים שלנו תשמח לשוחח איתכם לצורך התייעצות והכוונה לערוץ ההתנדבות המתאים לכם במייל

mitnadvim@ginothair.org.il

מי ייתן והשנה המתחדשת עלינו, שנת תשפ"ז, תביא איתה שקט ושלווה, ביטחון ובריאות, וגם הרבה רגעים של הנאה ושמחה.

שלכם,

עליזה גרשון, מאיה שטרן – גרינפילד, מיכל ברונושוויג, מיכל אברהם, אביגיל גפני
ודורית חוג'ה

תוכן עניינים

סיורים וטיולים:

- 4..... סיפורי שכונה מס. 1 , סידרת סיורים, בהובלת **בוגרי תכנית ההכשרה**
- 5..... סיפורי שכונה מס. 2 , סידרת סיורים, בהובלת **בוגרי תכנית ההכשרה**
- 6..... טיולי שטח לאוהבי לכת ולמיטיבי לכת, בהדרכת **מורי דרך מוסמכים** **חדש**
- 8..... מועדון הירוקים, סדרת סיורים חדשים, בהדרכת **ישראל גלון**
- 9..... אמנות במרחב הציבורי, סדרת סיורים, בהובלת **מרים שיק**
- 10..... מפגשים עם אמנים בקהילה, בהובלת **רפא לסר**

דגנאות מתחלפות:

- 11..... מאה שנות מוסיקה, בהנחיית **עידו וייניש** **חדש**
- 11..... סיפור לפני השונה – סדנא לסבתות וסבים, ד"ר **תמר אשר שי** **חדש**
- 12..... מודרות – יוגה קטנה של אצבעות הידיים, בהדרכת **לנה שטרן**
- 12..... סדנא לחיזוק החוסן האישי והתמודדות עם אתגרים, בהנחיית **אורנה כהן**
- 13..... סדנת צילום בחוץ, בהנחיית **איתן סימנאור** **חדש**
- 13..... סמארטפון למתקדמים, בהנחיית **גיורא שור**
- 14..... הכנת אלבומי תמונות דיגיטליים, בהנחיית **אוולין קרצ'ין**
- 14..... בישול אוכל פרסי צימחוני, סדנא בהובלת **אפי דרדשתי**
- 15..... סדנא להתנהלות כלכלית נכונה **חדש**

תכניות שנתיות:

- 15..... שיחון לשיפור האנגלית המדוברת **חדש**
- 16..... תיקון חוזר, חגיגה קהילתית של תיקונים ויצירה, בהובלת **מתנדבים**
- 17..... מועדון בוקר בריא, סידרת מפגשים
- 18..... מועדון הסרט הטוב, בהובלת ד"ר **צביה גרינפילד**
- 18..... מועדון שירה בציבור, בהובלת **עדנה בורוט**
- 19..... קבוצת הליכה, בהובלת **עשירה ביבי ואהובית כהן** **חדש**
- 19..... מועדון קריאה, בהובלת ד"ר **אתי אשכנזי**
- 19..... תכנית אל – גיל, קורסים שנתיים, בניהול **מיקי אברהם**



סיפורי שכונה, סדרה #1

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

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

	29.10.26	פיתחו לי שערי צדק , סיור בביה"ח הישן ובשכונת "שבת צדק" עם מדלן לביא
חדש	19.11.26	העיר שביקשה להיות בנויה לתלפיות , סיור ב"תלפיות" עם יורם קרצ'ין
	26.11.26	השטעטעל במרכז העיר , סיור בשכונת "שערי חסד" עם רחל בירנבאום
חדש	10.12.26	חוזר אל סמטאות ילדותי , סיור בשכונת "זכרון משה" עם שלמה וולך
	21.1.27	אלנבי בשכונת רוממה – סיור עם דודו כהן
חדש	11.3.27	צל הקיסרים במשעולי רחוב החבשים , סיור ברחוב אתיופיה עם דודו כהן
	8.4.27	הצצה להרכב הייחודי של שכונת "המושבה היוונית" עם רחל צרף זדה
	6.5.27	חסמבה חסמבה – סיפור גבורה בכפר עברי, סיור בשכונת "נווה יעקב" עם אפרת כץ
	20.5.27	המושבה הגרמנית , סיור בגוון קהילתי עם לילי כהן

● עלות סיור: 20 ש"ח | ההשתתפות מותנית בהרשמה ובתשלום מראש
| הרשמה במזכירות בית יהודית בטלפון 02-5664144 שלווחה 0



סיפורי שכונה, סדרה #2

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

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

החלום ושברו, סיפורי בתים ואנשים ב"מקור חיים", סיור עם יורם קרצ'ין וחווה אהרוני	19.10.26
כפר קסום בתוך העיר, סיור בשכונת "עין כרם" עם שמעון אבוטבול	9.11.26
מסתרי קמפוס גבעת רם, סיור עם ציפי פרס חדש	14.12.26
השכונה המודרנית הראשונה – סיור בשכונת "רחביה" עם אילן אזרחי	28.12.26
האורות והתקומה – מבית כנסת ישורון ועד להיכל שלמה, סיור עם יצחק הלוי	11.1.27
אחד מל"ב נחלאות, סיור בשכונת "נחלת אחים" פנינה אבן חיים	15.3.27
מיומנו של פקיד היערות, הצלת עצים בירושלים, "המושבה הגרמנית" עם ישראל גלון	29.3.27
סבתא טוטי הגדולה מהחיים, סיור בשכונת "נחלת ציון" עם ציפי פרס	5.4.27
גבול אחד עם משמעויות רבות, סיור בשכונת "רחביה" עם אורית פילוסוף	12.4.27
פנס בודד בקצה השכונה, מ"בית יעקב" ל"שערי צדק" עם רוני דיאמנט	17.5.27

● עלות סיור: 20ש"ח | על בסיס פנוי | ההשתתפות מותנית בהרשמה ובתשלום מראש | הרשמה במזכירות בית יהודית בטלפון 02-5664144 שלוחה 5



מועדון אוהבי לכת של גינות העיר

לאור הביקוש לטיולי שטח, נקיים גם השנה מספר טיולים והפעם, בנוסף לטיולים המיועדים למיטיבי לכת, נקיים מספר טיולים ברמת קושי קלה יותר שיאפשרו גם לאוהבי לכת להלך בשבילי ארצנו היפה. כל הטיולים בהדרכת מורה דרך מקצועי ובלייווי מע"ר, בקבוצות קטנות ובכפוף לתנאי מזג האוויר. הטיולים מיועדים לנשים וגברים המורגלים בהליכת שטח והם יתקיימו במסלולים מגוונים לפי דרגות קושי שונות. בכל הטיולים אפשר יהיה להתארגן לנסיעה משותפת במספר רכבים, בקבוצת וואטסאפ ייעודית שתפתח בסמוך למועד הטיול.

חדש

טיולים לאוהבי לכת

בהדרכת מורה הדרך **איתן סימנאור**

הטיולים לאוהבי לכת מיועדים לאלה המורגלים בהליכה בשבילים (בשונה מהליכה בתוך העיר, על מדרכות) ובעלי כושר פיזי המאפשר לטפס בעליות מתונות ואף לרדת בירידות, בלי לחשוש לברכיים.

● עלות הטיול: 60 ש"ח | יש להגיע בנעלים סגורות ולהביא מים וכובע ורצוי גם מקלות הליכה לאיזון הגוף בעליות ובירידות



צילום: דני גרשון

חדש

טיולים למיטיבי לכת בשביל ישראל

בהדרכת מורה הדרך **ניסים ארגמן**

הטיולים למיטיבי לכת מיועדים לגברים ונשים המורגלים בהליכת שטח אתגרית. השנה נטייל במקטעים של שביל ישראל החוצים את הרי ירושלים ממנזר לטרון ועד צומת בית גוברין. המקטעים יחולקו למקטעים קצרים יותר, באורך 10-12 ק"מ כל אחד.

מידע מפורט יתפרסם לקראת כל טיול במייל ובקבוצות הוואטסאפ השקטות של המינהל הקהילתי. המעוניינים לקבל מידע מוזמנים לשלוח את מספר הטלפון לעליזה גרשון aliza@ginothair.org.il

- עלות הטיול: 80 ש"ח | יש להגיע בנעלים סגורות ולהביא מים וכובע ורצוי גם מקלות הליכה | קיום הטיולים מותנה במינימום משתתפים ובכפוף לתנאי מזג האוויר | ההשתתפות מותנית בהרשמה ובתשלום מראש וכן במילוי טופס הצהרת בריאות | הרשמה במזכירות בית יהודית בטלפון 02-5664144, שלוחה 0



מועדון הירוקים תשפ"ז

סיורי גינות, פינות חמד וצמחים בירושלים – סיורים חדשים במקומות שלא ביקרנו בהם בעבר!
בהובלת אגרונום ישראל גלון

ימי שלישי, אחת לחודש, בחורף בשעה 15:00, בקיץ בשעה 16:00 / 17:00
תאריכים: 6.10.26; 10.11.26; 15.12.26; 23.2.27; 30.3.27; 18.5.27
משך הסיור: שתיים – שלוש שעות | הגעה עצמית למקום המפגש

שנה חמישית של סיורי גנים, פינות חמד וצמחים בטבע הירושלמי במהלכם נביר את הגנים ואת צמחי ירושלים. נסייר בעקבות עונות השנה וחגי ישראל ונהנה מנפלאות הטבע, בהובלת אגרונום ישראל גלון, מומחה לגינון ולעצים, מדריך סיורים בכל הארץ בנושאי גנים, צמחים ובוטניקה. אתרי הסיורים (אופציונאלי): גנים ובוסתן המעיין בעין כרם, פארק סן סימון ופארק גנים בוסתניה, בוסתן ברודי וגנים בקטמון, גנים בבית הכרם וגינה קהילתית, טיילות ארמון הנציב, פארק רופין וגינת הספרייה הלאומית, סיור חוויתי חדש "מקלחת יער" – על רפואת יער יתקיים ביער ירושלים. תכנית מדויקת ומקום המפגש של כל סיור תשלח לנרשמים

- עלות הסדרה: 180 ש"ח ליחיד, 320 ש"ח לזוג | עלות סיור בודד: 40 ש"ח | מותנה במקום פנוי | מספר המקומות מוגבל ל-40 משתתפים | ההשתתפות מותנית במילוי טופס הצהרת בריאות, בהרשמה ובתשלום מראש | הרשמה במזכירות בית יהודית בטלפון 02-5664144 שלוחה 02 | פרטים ומידע נוסף אצל ישראל גלון 050-6241556 | בסיום ההרשמה תוקם קבוצת וואטסאפ בה יועבר כל המידע



סיורי אמנות במרחב הציבורי

בהדרכת **מרים שיק**.

זו שנה רביעית מתקיימת סידרת הסיורים הנפלאה, המאפשרת היכרות עם אוצרות גלויים וגם עם כאלה שחבויים מעין כל וחלקם אף נעולים על מנעול וברית. סיורים שהם חגיגת אמנות ייחודית מאין כמוה.

ימי שלישי, בשעה 10:00

משך הסיור: שעתיים – שעתיים וחצי. הגעה עצמית לנקודת המפגש

20.10.26 **אמנות בקמפוס האוניברסיטה בהר הצופים**

1.12.26 **אמנות בקמפוס אוניברסיטת תל אביב**

5.1.27 **אמנות בספרייה הלאומית החדשה**

9.2.27 **סיור ליודעי ח"ן בקמפוס גבעת רם**

9.3.27 **בחיפוש אחר יצירות אמנות במתחם ייחודי בדרך חברון**. במתחם ישנם תבליטי

אבן המספרים את סיפור עלייתם ההרואית של יהודי אתיופיה. **הזדמנות חד פעמית** לבקר באתר שאינו פתוח למבקרים אשר ייפתח במיוחד לכבוד ביקורנו במקום.

● ההשתתפות מותנית בהרשמה ותשלום מראש. קיום הסיורים מותנה במינימום משתתפים | הגעה עצמית למקום המפגש. פרטים על מקום המפגש יימסרו לנרשמים | עלות סיור בירושלים: 45 ₪. עלות סיור מיוחד לתל אביב: 80 ₪, לא כולל דמי כניסה לאתרים | הרשמה ותשלום במזכירות בית יהודית 02-5664144



מפגשים עם אמנים בקהילה

בהובלת רפא לסר

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

ימי שני בשעה 17:00, אחת לחודש (שימו לב – הסיור במוזיאון ישראל יתקיים ביום חמישי בשעה 10:30)

9.11.26	הדס עפרת, אמן רב תחומי, הסטודיו במושבה הגרמנית
14.12.26	חנן מזל, צייר, הסטודיו בתלפיות
11.1.27	נעמה אהרונסון, פיסול בעיסת נייר, הסטודיו בתלפיות
6.2.27	עודד זידל, צייר, הסטודיו בקטמון
8.3.27	שרה בנינגה, ציירת, הסטודיו בתלפיות
1.4.27	יום חמישי בשעה 10:30, שרה בנינגה, ביקור בתערוכה במוזיאון ישראל
17.5.27	לינדה אדאמס, ציירת, הסטודיו בתלפיות

● עלות כל מפגש: 30 ש"ח (לא כולל דמי כניסה למוזיאון ישראל) | ההשתתפות מותנית בהרשמה ובתשלום מראש. מספר המשתתפים מוגבל. מקום המפגש יימסר לנרשמים | הרשמה במזכירות בית יהודית בטלפון 02-5664144 שלוחה 0

חדש

מאה שנות מוסיקה 1920–2020

סדנא בהנחיית המוסיקאי עידו וייניש

עשרה מפגשים, עשרה עשורים! ממועדוני הג'אז האפלים של אמריקה בשנות העשרים של המאה הקודמת, דרך אגדות הרוקנרול, להיטי הביטלס, אמני המוסיקה הקלאסית ואלבומי הרוק – נצא למסע מוסיקלי, נעבור בין העשורים ונגלה הקשרים מעניינים ונקודות מבט חדשות על התפתחות המוסיקה במאה השנים האחרונות. בכל מפגש "ניקח" איתנו מוסיקה להאזנה בבית ובשבוע שלאחר מכן, נחזור אליה עם מחשבות ותובנות.

ימי חמישי, בשעה 11:00, למשך שעה וחצי

תאריכים: 12.11.26, 19.11.26, 3.12.26, 10.12.26, 24.12.26, 7.1.27, 14.1.27, 21.1.27, 4.2.27

- מחיר הסדנא: 180 ש"ח | מספר המקומות מוגבל. לא ניתן להשתתף במפגש באופן חד פעמי | לפרטים והרשמה: מזכירות בית יהודית 02-5664144 שלוחה 5.

חדש

סיפור לפני שינה, סדנא ייחודית לסבים וסבתות

בהנחיית ד"ר תמר אשר שי, מומחית לגיל הרך ומדריכת הגנה עצמית מעצימה אפשר כבר מגיל ממש צעיר להפוך סיטואציות יומיומיות להזדמנויות לחיזוק היכולת של ילדים לשמור על עצמם. איך נעזור להם להיות קשובים לעצמם, לדעת איך ומתי להציב גבולות, דרך ספרי ילדים. הסדנא מיועדת לסבים וסבתות שאוהבים לבלות עם הנכדים, ובמיוחד אוהבים להקריא להם ולספר להם סיפורים. במפגש הראשון נלמד על "מה שומר עלינו?" ובמפגש השני אתם תביאו את ספר הילדים האהוב על הנכדים ואנחנו נלמד אתכם איך ניתן להיעזר בו כדי לחזק את המסרים האלה.

ימי שלישי, בשעה 16:30, למשך שעה וחצי | תאריכים: 15.12.26, 22.12.26

- עלות הסדנא 80 ש"ח | מספר המקומות מוגבל. לא ניתן להצטרף לסדנא לאחר המפגש הראשון | לפרטים והרשמה: מזכירות בית יהודית 02-5664144 שלוחה 5.

מודרות, יוגה קטנה של אצבעות הידיים לאיזון וריפוי

בהדרכת לנה שטרן

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

ימי רביעי בשעה 10:30, במשך שעה

תאריכים: 27.1.27; 20.1.27; 13.1.27; 6.1.27

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

חדש
בשלוחת
טלביה

סדנא לחיזוק החוסן האישי והתמודדות עם אתגרים

בהנחיית **אורנה כהן**, מטפלת מוסמכת בשיאצו ורייקי, קנסילוגיה חינוכית, NLP לאור ההצלחה והביקוש הרב בקיץ האחרון, אנו פותחים סדנא בת שלושה מפגשים העוסקת בטיפול החוסן האישי, טיפוח אהבה וחמלה עצמית, כל זאת באמצעות מיגוון שיטות ריפוי עצמי כמו מינדפולנס, דמיון מודרך, NLP, טאפינג ועוד. הסדנא תתקיים בשלוחת טלביה, אחד העם 3.

ימי רביעי, בשעה 12:30, למשך שעה וחצי

תאריכים: 28.10.26; 4.11.26; 11.11.26

- עלות הסדרה: 80 ₪ | פרטים והרשמה: שלוחת טלביה, אביגיל, 0506208981

סדנת צילום

בהנחיית איתן סימנאור

סדנא בת שלושה מפגשים תתקיים במרחב הפתוח באזור גן הפעמון ובמרכז העיר והיא מיועדת למעוניינים בתרגול טכניקות פשוטות ליצירת תמונות שובות לב ומרגשות. השימוש באור, בחירת נקודת המבט, בניית הפריים ועוד שלל עצות שיעזרו לכם להבליט את הנושא ולמקסם את התנאים בשטח לטובת התמונה. אין צורך במצלמה ייעודית או בידע קודם בצילום כדי ללמוד וליהנות מהסדנא.

ימי שלישי, בשעה 9:30, אחת לשבוע
תאריכים: 15.12.26; 22.12.26; 29.12.26

● עלות הסידרה: 140 ₪ | מספר המקומות מוגבל. לא ניתן להצטרף לסדנא לאחר המפגש הראשון ולא להשתתף במפגש חד פעמי | פרטים והרשמה: מזכירות בית יהודית 02-5664144 שלוחה 0.

סדנת סמארטפון למתקדמים

בהדרכת גיורא שור

קורס בן עשרה מפגשים המיועד לבעלי טלפון דור 5 המעוניינים לשפר את יכולות השימוש בסמארטפון, כולל בינה מלאכותית וצילום תמונות איכותיות.

ימי שני, בשעה 17:30, אחת לשבוע למשך שעה וחצי
תאריכים: 21.11.26; 28.11.26; 5.12.26; 12.12.26; 19.12.26; 26.12.26; 2.1.27; 9.1.27
4.1.27; 28.12.26

● עלות הסדרה: 180 ₪ | מספר המקומות מוגבל. לא ניתן להצטרף לסדנא לאחר המפגש הראשון | פרטים והרשמה: מזכירות בית יהודית 02-5664144 שלוחה 0.

סדנא להכנת אלבומים דיגיטליים

בהנחיית אוולין קרצ'ין

סדרה בת שישה מפגשים בהם נלמד כיצד להכין באופן עצמאי אלבומי תמונות כמזכרת מאירועים ששווה לזכור. מיועדת לאלה היודעים להשתמש במחשב ורוצים לשפר את יכולותיהם בהכנת אלבומים דיגיטליים.

ימי ראשון, 11:30, אחת לשבוע, למשך שתיים

תאריכים: 31.1.27 ; 7.2.27 ; 14.2.27 ; 21.2.27 ; 28.2.27 ; 7.3.27 ; 14.3.27

- עלות הסדרה: 150 ש"ח | מספר המקומות מוגבל. לא ניתן להצטרף לסדנא לאחר המפגש הראשון ולא להשתתף במפגש חד פעמי | **שימו לב - יש להגיע עם מחשב נייד לסדנא. לא נוכל לספק מחשב נייד לשימוש במהלך הסדנא** | פרטים והרשמה במזכירות בית יהודית, 02-5664144 שלוחה 0

סדנת בישול אוכל פרסי צמחוני

בהנחיית אפרים דרדשתי

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

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

תאריכים: 7.1, 14.1, 21.1, 28.1.

- עלות הסדרה: 140 ש"ח | מספר המקומות מוגבל. לא ניתן להצטרף לסדנא לאחר המפגש הראשון ולא להשתתף במפגש חד פעמי | לפרטים והרשמה: מזכירות בית יהודית - 02-5664144 שלוחה 0.

סדנא להתנהלות כלכלית נבונה

סדרת מפגשים בנושאים הקשורים להתנהלות פיננסית בגיל השלישי, כגון: ניהול ותכנון פיננסי, ניהול חסכונות וקצבאות, היכרות עם שוק ההון; התאמת כיסויים חיוניים ומניעת כפל ביטוחים; צוואות וירושות, ייפוי כוח מתמשך, השתכרות הולמת ועוד.

ימי ראשון בשעה 11:30, אחת לשבוע, למשך שעותיים
תאריכים: 26.11.20, 6.12.20, 13.6.26, 20.12.26, 27.12.26

- עלות כל מפגש: 20 ש"ח | מספר המקומות מוגבל | לפרטים והרשמה: מזכירות בית יהודית 02-5664144 שלוחה 0.

חדש

SPEAKING ENGLISH שיחון לשיפור האנגלית

תכנית שנתית המיועדת למעוניינים בתרגול ושיפור האנגלית המדוברת שלהם באמצעות מפגשים קבועים לאורך כל השנה בקבוצות קטנות, בהנחיית מנחות דוברות אנגלית. כל קבוצה נפגשת פעמיים בשבוע למשך שעה, לשיחה באנגלית במיגוון נושאים. אנו נעשה כל מאמץ שרמת הידיעה של השפה האנגלית בקרב המשתתפים בכל קבוצה תהיה דומה אולם לא נוכל להתחייב לכך מראש. לאחר המיפגשים הראשונים נוכל לדייק ולצמצם פערים ככל האפשר.

קבוצת מתקדמים רמה א', ימי שני בשעה 9:00-10:00 וימי רביעי בשעה 17:00-16:00
מפגש ראשון יתקיים ביום שני, 19.10.26
קבוצת מתקדמים רמה ב', ימי שלישי בשעה 9:00-10:00 וימי חמישי בשעה 17:00-16:00
מפגש ראשון יתקיים ביום שלישי, 20.10.26

- עלות: 50 ש"ח לחודש, בהוראת קבע לכל השנה | פרטים והרשמה במזכירות בית יהודית 02-5664144 שלוחה 0



תיקון חוזר – מיזם מיחדוש קהילתי

מיזם קיימות קהילתי, לשימור, תיקון והתחדשות של חפצים הדורשים תיקון או חידוש – והכל נעשה בעזרת בעלי ובעלות המלאכה המתנדבים, ללא עלות. ניתן להביא בגדים לתיקוני תפירה (עד 2 פריטים), חפצים חשמליים קטנים, רהיטים קטנים וכלי כסף לצחצוח (עד 2 פריטים). כמו כן, ניתן לקבל ייעוץ חינמי מרופא בנושאים של אורח חיים בריא, ייעוץ מאיש מקצוע בתחום הדיגיטל ומאיש מקצוע מקצוע בתחום הפיננסי ואפילו טעימות של טיפולי גוף/נפש – הכל בכפוף להרכב המתנדבים הזמינים המגיעים באותו היום.

ימי שישי, 9:30-11:30, בשבוע האחרון בכל חודש לועזי



● המיזם מתקיים בבית יהודית, עמק רפאים 12 | פרטים ומועדי הארועים ניתן לקבל בהרשמה לקבוצת וואטסאפ ייעודית | או במזכירות בית יהודית: 02-5664144-0 שלוחה 0



מועדון בוקר בריא

סדרת מפגשים בנושאים החשובים לבני הגיל השלישי בתחום הבריאות והייעוץ המשפטי. בין היתר בנושאים הקשורים לאורח חיים בריא כגון תזונה, פעילות גופנית, מידע על מחלות שונות, מיצוי זכויות, גישור ועוד. בתחילת כל מפגש ניתן להתייעץ עם עובדת סוציאלית מהמחלקה לשירותים חברתיים ולקבל מידע בנושאי מיצוי זכויות ורווחה. בשיתוף המחלקה לשירותים חברתיים מושבות-גוננים.

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

- 29.10.26 **שינויים קוגניטיביים ומניעתם בגיל השלישי, ד"ר דבי שפירא**, מנהלת מחלקת גריאטריה בבי"ח שערי צדק
- 26.11.26 **דיכאון וחרדה בגיל השלישי, יונה לוריא**, מנהל השירות הפסיכולוגי בבי"ח שערי צדק
- 31.12.26 **בריאות העיניים, ד"ר יעקב כספי**, מחלקת עיניים בבי"ח שערי צדק
- 28.1.27 **צמחי מרפא לטיפול טבעי במחלות כאב, תמר קינן**
- 25.2.27 **צוואות חלק א', עו"ד יעל וקסמן**, עמותת מרווה
- 4.3.27 **צוואות חלק ב', עו"ד יעל וקסמן**, עמותת מרווה
- 25.3.27 **אוסטאופורוזיס, ארז בינדיגר**
- 27.5.27 **הזקן והילד - התבוננות על החיים, עמליה עפרת**
- 24.6.27 **חוק סיעוד - זכאות ומציאות והפער ביניהם, עו"טית מומחית לנושא**

מועדון הסרט הטוב

בהובלת ד"ר צביה גרינפילד

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

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

● מחיר כרטיס כניסה: 10 ש"ח, כולל כיבוד קל

מועדון שירה בציבור

בהובלת עדנה בורוט

מסורת ערבי השירה בציבור ממשיכה ואתם מוזמנים לבוא ולשיר ביחד משירי ארץ ישראל האהובים. נשיר עם טובי המוזיקאים בתחום, שירים בכיף, שירים סביב נושא או שירים של יוצר מסויים.

אחת לחודש, אולם סילברסטון, בית יהודית



● מחיר כרטיס כניסה: 20 ש"ח, כולל כיבוד קל
לפרטים ולהצטרפות לקבוצת הוואטסאפ של מועדון שירה בציבור,
נא לסרוק את הקוד ישירות לטלפון הנייד:

"הליכות ביבו", מועדון הליכה

בהובלת עשירה ביבי ואהובית כהן

קבוצת הליכה המיועדת לנשים וגברים שמעוניינים לשמור על הכושר והבריאות ותוך כדי כך ליהנות מחברה טובה. ההליכה ברמת קושי בינונית, במסלולים מגוונים ברחובות השכונות היפות שלנו.

ימי שני, אחת לשבוע | שעות בקיץ: 17:00 עד 18:30 | שעות בחורף: 15:30 עד 17:00

- נקודת המפגש: בית יהודית, עמק רפאים 12 | ההשתתפות ללא תשלום אך מותנית בהרשמה מראש ובמילוי טופס הצהרת בריאות (לצורך ביטוח) | לפרטים והרשמה: עשירה 0505209605

מועדון קריאה

בהובלת ד"ר אתי אשכנזי

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

- לפרטים ולהצטרפות ניתן לפנות לעליזה גרשון aliza@ginothair.org.il

תכנית אל – גיל

בניהולה של מיקי אברהם

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

- לפרטים אנא הכנסו לאתר מינהל קהילתי גינות העיר www.ginothair.org.il או פנו

למזכירות בית יהודית בטלפון 02-5664144, שלוחה 0