

תשפ"ד  
2024-25

# האזרח

# הותיק

בגבעת  
שמואל





אני שמח להציג בפניכם את חוברת התרבות לשנת תשפ"ה. אתם אזרחנו הוותיקים, יקרים ללבנו ומהווים עוגן חשוב באוכלוסיית העיר, ולכן גם השנה הכנו עבורכם מגוון גדול ורחב של הצגות ומופעי תרבות ופנאי איכותיים, על מנת להמשיך להבטיח את איכות חייכם ולמלא את זמנכם בפעילויות תרבות ופנאי. אנו בעיריית גבעת שמואל, רואים את התרבות והפנאי בעיר, כאבן דרך וככלי חיוני ומשמעותי בעיצוב ובחיזוק חייכם בקהילה. יחד עם הנהלת המתנ"ס הקהילתי, אנו משקיעים משאבים רבים, כדי לחדש ולהרחיב עבורכם, את סל שירותי התרבות והפנאי בעיר, על מנת שתוכלו להמשיך ליהנות מהיצע נרחב של הצגות ומופעי תרבות איכותיים. בהזדמנות זו, אבקש להודות ליו"ר הנהלת המתנ"ס וחברת מועצת העיר **אפרת קליין**, למנהלת המתנ"ס **שלי שמש בורי** ולכל הנהלת וצוות המתנ"ס, על תחושת השליחות המלווה אותם לאורך כל השנה ועל העשייה הרבה, לקידום חיי קהילה, תרבות ופנאי עשירים ומגוונים והיצע פעילויות רחב, לרווחתם של כלל תושבי העיר. מאחל לכולנו שנת פעילות מנה, פורייה ובטוחה. לסיום, אבקש בשם כולנו לשלוח תנחומים למשפחות השכולות והחלמה לפצועים, להתפלל שהשבויים ישובו לביתם בריאים בגופם ובנפשם ולאחל לכל חיילינו שינצחו את המערכה וישובו לביתם בשלום.

יוסי ברודני  
ראש העיר

**"העיקרון הראשון לכל עשייה הוא פנאי."**

~ אריסטו

בפרוס השנה החדשה, בסופה של שנה שבה עמדנו בפני אתגרים שכמותם לא ידענו, האפשרות להתכנס ולחוות יחדיו תכנים איכותיים בזמננו הפנוי חשובה מתמיד.

כמדי שנה, גם השנה הקפדנו על חדשנות התכנים ועדכניותם תוך ניסיון לתת מענה מיטבי לכל אחת ואחד מכם.

צוות המתנ"ס ומועדוני הגמלאים בנו את התוכנית מתוך התחשבות בתגובות הרבות שקיבלנו במהלך השנה.

אנו מזמינים אתכן ואתכם להשתתף בבניית התכנים המוצעים, להשתלב במסגרות ההתנדבות הרבות בעיר, לחוות תחושת משמעות ולעזור לנו להפוך את פעילות הפנאי לגמלאי העיר מותאמת, רחבה ומגוונת יותר.

יוזמות חדשות בתחומים שונים צמחו השנה: "עולם הקולנוע" - סרטי הבוקר; "ירוק מן המים" - גינה הידרופונית לצמחי מרפא; "מנגינות הגבעה" - הרכב כלי נגינה; וכפי שתוכלו לראות, "קהילה מטיילת" מציעה השנה אף טיולים לחו"ל.

ברצוננו להודות לראש העיר, **מר יוסי ברודני**, על הפניות ועל האוזן הקשבת לקידום הפעילות ועל תרומתו למינופה.

נודה גם לחברי מועצת העיר, להנהלת המתנ"ס ולאגף לשירותים חברתיים על השותפות ועל התמיכה לאורך כל השנה בכל תחומי פעילות הפנאי בעיר.

נאחל לכולנו **שנה טובה**, שנת בריאות ועשייה משמעותית.

שלי שמש בורי  
מנהלת המתנ"ס

אפרת קליין  
חברת מועצת העיר  
יו"ר הנהלת המתנ"ס

ענת וילוז'ני  
מנהלת תחום קהילה

# קבוצות יזמות



## "באים לטוב" – המערך הלאומי להתנדבות ותיקים

תוכנית של המשרד לשוויון חברתי, המופעלת באמצעות החברה למתנסי"ם. חזון התוכנית הוא להוביל חברה המעצימה את אזרחיה הותיקים ומקדמת את המשך השתתפותם הפעילה בקהילה, תוך הכרה בערכם וכבודם. במסגרת התוכנית, אזרחים ותיקים בוחרים פעילות משמעותית המחזקת את מעורבותם בחיים החברתיים, הקהילתיים, והתרבותיים. המתנדבים פועלים במגוון רחב של פעילויות. הצטרפו אלינו למערך המתנדבים הפעילים, קחו חלק במיזמים שונים לטובת משימות מקומיות ומשמעותיות.

### המיזמים שלנו

רכזת – חנה שולחני 052-3788195

קהילה מטיילת – מטיילים ונהנים בארצנו

+55 – תוכנית הרצאות והעשרה

קריאה בהנאה – חשיפת ילדים

לעולם הספרים

מזיאון – מפגשי תרבות

זהב בגן – מתנדבים בגני ילדים

גינה קהילתית – זורעים ומטפחים

מתחשבים – אוריינות דיגיטלית, תמיכה

בפעולות מול מחשב והטלפון הנייד

קבוצת תיעוד – "הבאר" היסטוריה

ומורשת של העיר

פטאנק – משחק כדור

בנק הזמן – נתינה וקבלה

גינה הידרופונית – מגדלים צמחי מרפא

חבורת כלי זמר – "מנגינות הגבעה"

הסורגות – סבתות עושות עיניים

שיחון – יידיש

70 וארבע – פעילויות בגן הילדים

### אמנות מקומית

תערוכות מתחלפות של אמנים מקומיים אחת לחודש מתקיימת השקה חגיגית של תערוכת ציורים או צילומים על קיר המבואה במתנ"ס.

השתתפות: ללא עלות

רכזת: שרונה סימן טוב 052-2230350

### פנויים פנויות בני 60-70 חדש

להיות יחד – פורום חברתי לציבור הרחב – גרושים, אלמנים, פנויים. פעמיים בחודש מפגש חברתי עם תוכן וכיבוד, בבית השקוף.

רכזת: נאוה שרון 050-5696731



### תנ"ך

העולם המופלא של סיפורי המקרא עיון במיטב הסיפור המקראי – מלכי ישראל, המשפחה, אבות ובנים, בני זוג ועוד.

מרצה: דבורה גנץ

ימי שני החל מ 2.9.24 עד יוני 2025 במתנ"ס

בין השעות 11:30-13:00

עלות ההשתתפות לחודש: 80 ₪

### בנק הזמן

לתת ולקבל בזמנכם הפנוי. הצטרפו לעשרות אנשים שנהנים משירותים אישיים במגוון תחומים: חינוך, תחזוקה, גינון, טיפול, הוראה ועוד...

הקבוצה שלנו בפייסבוק "בנק הזמן"

רכזת: חני שטרן 054-4276464

# קבוצות יזמות

הרקדנים הגדולים של זמנינו **סרגיי פולונין**  
מחיר: 45 ₪

**יום רביעי 19.3 בשעה 20:00, באודיטוריום**  
**חפשו את האישה... הסלאבית**  
תפקידן של נשים בהיסטוריה ובתרבות הסלאבית.  
איך בזכותה של אישה אחת בלבד קמה  
הממלכה הסלאבית הראשונה בעולם,  
איך נסיכה מקייב הפכה למלכת צרפת,  
איך בחורה אוקראינית ניהלה את האימפריה  
העותמאנית ואיך נשים חזקות ואמיצות הפכו  
לקורבנות של מציאות האכזרית בעולם המודרני.  
מחיר: 45 ₪

## 8 מפגשי תרבות במוזיאון תל אביב

רכזת פעילות: **פנינה ברק 052-8563647**

**סמסטר א' - הסוריאליסטיות**  
ליאונורה קרינגטון (אנגליה) **26.11.24**  
מרט אופנהיים (שווייץ) **31.12.24**  
אלזה סקיאפרי (איטליה) **28.01.25**  
רמדיוס וארו (ספרד) **25.02.25**

**סמסטר ב' - מציירים באיטלקית: אמנות באיטליה**  
המדיצ'ים בפינצ'ה **25.03.25**  
מקרה בוחן: אמנות איטלקית  
ומוזיאון תל אביב לאמנות **29.04.25**  
Ufizzirocks: איך האופיצי **27.05.25**  
עבר למאה ה-21  
הוד, הדר ופאר: אמנות ברוונה **24.06.25**

הקורס בו בחרתם יתחיל תמיד בסיום מודרך.  
להלן הלו"ז הקבוע בכל מפגש:  
10:15 - 11:15 סיורים מודרכים במוזיאון  
11:15 - 11:45 הפסקה בת חצי שעה  
11:45 - 12:45 הרצאה באולם  
עלות הסדרה: 375 ₪

\*עלות הסדרה כולל הסעה (הלוך חזור): 695 ₪  
מותנה במינימום 25 נרשמים.

\* התכנית נתונה לשינויים כתוצאה מאירועים  
בלתי צפויים.

## קהילה מטיילת בחו"ל חדש

בשיתוף רימון טיולים - טיולי מסורת  
**שני מסלולים:**

**היער השחור, חבל אלזס**  
אורות ושווקי חג המולד  
5 ימים בדצמבר - 8-12.12.24

**ספארי חורף בלפלנד 2025**  
בטיול ייחודי לשומרי מסורת  
7 ימים, 6 לילות  
\*ארוחות חצי פנסיון מהדרין  
לפרטים והרשמה:  
**מיכה קניג, רכז 054-7920209**

## בטאנק

משחק כדור תחרותי שמקורו בצרפת  
והפך לפופולרי בעיר.  
הקבוצה נפגשת בפארק רמון  
כל יום א'-ה' בשעה 16:30  
רכזת: **חני שרמן 054-9251234**  
ההשתתפות פתוחה לקהל הרחב,  
ללא תשלום

## עולם הקולנוע - סרט בוקר

פעמיים בחודש - מפגש חברתי וסרט איכותי  
שלא נס ליחו.  
באודיטוריום - מנחם בגין 2  
קפה מאפה בשעה 10:00, סרט ב-10:30  
**תאריכים 2024:**  
18.12, 2.12, 20.11, 28.10, 25.9, 10.9  
**תאריכים 2025:**  
1.1, 22.1, 3.2, 19.2, 12.3, 24.3, 1.4, 23.4,  
15.7, 1.7, 24.6, 9.6, 27.5, 7.5  
מחיר: 15 ₪

## הרצאות ערב עם נינו אבסדזה

ח"כ לשעבר ופרשנית ערוץ 12 לענייני רוסיה

**יום שני 24.2 בשעה 20:00, באודיטוריום**  
רוקדים עם כוכבים: מפגש בין תרבות,  
היסטוריה ואקטואליה.  
אגדות של הבלט הרוסי: זינוק לחופש של  
**רודולף נורייב, "לילות לבנים" של מיכאיל**  
**ברישיניקוב, "שירת הברבור" של אלכסנדר**  
**גודונוב** וקעקוע של פוטיין על גופו של אחד

# הבאר - מורשת ותיעוד

קבוצת תיעוד ומורשת העיר גבעת שמואל פועלת בהתנדבות מאז 2016. הקבוצה עוסקת באיסוף החומרים השונים שעיצבו יחד את תולדות העיר גבעת שמואל.

**"הבאר" - אתר מורשת העיר, הנמצא בלב פארק רמון ובו הוטמנו סיפורי ראשית הדרך במרחב אינטראקטיבי חדש וצעיר.**

האתר פתוח בימי שני אחה"צ ובתיאום טלפוני לביקור ללא הדרכה או למשחק אינטראקטיבי (המותאם לילדי בית הספר בליווי מבוגר). הודות לפעולת התנדבות עירונית ענפה, באתר מתקיימים סיורים מודרכים, הוקם משרד וירטואלי הנותן מענה לפניות הציבור שמגיעות למוקד העירוני, נפתחה קבוצת פייסבוק פעילה ומוצעים סיורים היסטוריים ברחבי העיר. פרטים ועדכונים בדיוור העירייה והמתנ"ס.

נשמח לפנים נוספות, לעדויות חדשות וכל מה שיכול להרחיב את פועלנו. יש להשאיר פרטים באמצעות המוקד העירוני.

**אילנה רוזנפלד**, רכזת קבוצת תיעוד ומורשת העיר

**סוזן לימון ומלכה גרוס**, מענה אנושי ואישי במשרד וירטואלי, 03-5319200

**זהרה אליאס**, מנהלת אתר המורשת הבאר, [habeer@givatshmu.matnasim.co.il](mailto:habeer@givatshmu.matnasim.co.il)



# מועדון מועשר



משרד העבודה הרווחה  
והשירותים החברתיים



## מועדון מועשר

מועדון חברתי לאזרחים ותיקים

בהנהלת: **שרונה סימן טוב** 052-2230350

מתנ"ס גבעת שמואל, נחום 1

דוא"ל: sharonasit@gmail.com

**מועדון מועשר** מיועד לאזרחים ותיקים המתגוררים בגבעת שמואל, המחפשים מסגרת חברתית לשעות הבוקר באופן קבוע למשך 3 ימים בשבוע: ראשון, שני ורביעי, בין השעות 9:00-13:00. את המועדון מפעילים האגף לשירותים חברתיים בעירייה והמתנ"ס. הפעילות במועדון מגוונת וכוללת ארוחת בוקר קלה, פעילות גופנית מותאמת ותכניות משתנות של סדנאות יצירה ואמנות, הרצאות, העצמה, שירה משותפת והעשרה.

"המועדון הוא כמו משפחה גדולה, כולן דואגות ומתעניינות אחת בחברתה".

"המועדון ממלא את חיי ויצרתי בו חברויות אמת".

"בזכות הצוות והמשתתפות, קיבלתי הרבה כח, תעצומות נפש לגוף ולנשמה ואף חמימות ללב".

"המועדון בנה לי את החיים וההשתתפות שלי בו השפיעה עליי ועל משפחתי וסביבתי"

ההשתתפות במועדון ככרוכה בראיון קבלה ובתשלום סמלי של 35 ₪ בחודש.

פרטים והרשמה: **שרונה סימן טוב**, סימה 03-5319204



# קהילה מטיילת

רכז: **מיכה קניג** – 054-7920209, michakenig@gmail.com  
יו"ר: **בתי ברק**

**"קהילה מטיילת"** הינו מיזם חברתי ארצי מתוך מערך לאומי – **"באים לטוב"**, בו מוצעים טיולים מגוונים לאוכלוסייה הבוגרת, טיולי העשרה למורשת ולהיסטוריה וחשיפה לנופי ארצנו היפים. חוויות משותפות, קירוב בין האוכלוסיות בעיר, אווירה חברתית וזיכרונות מצולמים הופכים את הטיולים שלנו לשווים במיוחד.

**"קהילה מטיילת"** מופעלת במתנ"ס ע"י רכז ומתנדבים, השוקדים לתכנן ולהוציא לפועל טיולים מגוונים במהלך שנת הפעילות תשפ"ה.

במידע המפורסם בחוברת תמצאו טיולים אחת לחודש ליעדים שהמצב במדינה מאפשר לבקר בהם עקב המצב הביטחוני והוצאתם תלויה באישור מיוחד.  
**שימו לב** – ייתכנו שינויים במסלולי הטיולים בשל אילוצים. לפני כל טיול יפורסם מידע עדכני.

הצטרפו לקבוצת הוואטספ **"קהילה מטיילת גב"ש"**, בה תוכלו להיות מעודכנים ראשונים בכל מידע הקשור לתוכנית הטיולים. להצטרפות שילחו הודעה לטל. 050-5781618.

לכל טיול נפתחת הרשמה בנפרד באתר המתנ"ס ובטלפון למשרד: 03-5323258.  
קדימות לתושבי העיר.  
כל נרשם/ת לטיול מצהיר/ה באחריות אישית כי מצבו/ה הבריאותי מאפשר השתתפות בטיול.



# קהילה מטיילת

## מערך הטיולים לשנת הפעילות תשפ"ה 2024-2025

| תאריך              | הדרכה          | פרטים                                                                                                                                                                                                                                                                                | מחיר                                                                                      |
|--------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| יום ג'<br>17.9.24  | אבי<br>דסקל    | <b>אל מושבות השרון והברון</b><br>"קורנבל בנחל קרנבל" – אנדרטת הנחל<br>שירים והנצחה.<br>פרדס חנה – סיור במרכז ההיסטורי,<br>בית הכנסת, השוק.<br>קבוצת משמרות – בית היוצר לזמר הישראלי.<br>חוות חפציבה סיור וסיפור באתר.<br>חדרה – מוזיאון החאן.<br>ארוחת צהריים עצמית ב"ביג" פרדס חנה. | 130 ₪<br>יציאה בשעה 07:15<br>מרמת אילן<br>יציאה בשעה 07:30<br>מרחבת העירייה               |
| יום ב'<br>11.11.24 | יעקב<br>לימון  | <b>עמק אפק</b><br>טיול לשני גנים לאומיים סמוכים זה לזה –<br>תל אפק מבצר אנטיפטרוס מהתקופה הרומית<br>צלבינית ומקורות הירקון פארק מיוחד במלוא<br>הדרו. נטייל בטבע ונשמע סיפורים מרתקים.<br>באם הזמן יאפשר נבקר באתרים נוספים.<br>ארוחת צהריים כשרה בקיבוץ נחשונים.                     | 100 ₪<br><b>יציאה בשעה 08:15</b><br>מרחבת העירייה<br><b>יציאה בשעה 08:30</b><br>מרמת אילן |
| יום ב'<br>16.12.24 | אריק<br>אפרים  | <b>דרומה לנוב</b><br>קיבוץ צאלים מוזיאון "מורשת צאן ברזל",<br>רביבים סיור מודרך מצפה, מגת אור קולית,<br>תיירות בחצרים מרכז המבקרים,<br>מפעל החוחובה – סיור מודרך במטע החוחובה.<br>ארוחת צהריים כשרה בחצרים.                                                                          | 240 ₪<br>יציאה בשעה 07:15<br>מרחבת העירייה<br>יציאה בשעה 07:30<br>מרמת אילן               |
| יום ד'<br>21.1.25  | רוני<br>אהרוני | <b>בין כרמל וים</b><br>המוחרקה / קרן הכרמל – תצפית, סיור וסיפור.<br>דליית אל כרמל – פגישה עם אמנית<br>השואה בותיינה חלבי, קיר הגרפיטי,<br>הליכה רגלית בישוב לבית יד לבנים.<br>טיילת חוף דור – טיילת, הנמל העתיק,<br>סיפורו של אתר.<br>ארוחת צהריים כשרה בקיבוץ דליה.                 | 200 ₪<br>יציאה בשעה 07:15<br>מרמת אילן<br>יציאה בשעה 07:30<br>מרחבת העירייה               |
| יום ב'<br>17.2.25  | יעקב<br>לימון  | <b>עמק יזרעאל אתרי מורשת</b><br>חניון הבונקרים – איך זה קרה?<br>מוזיאון העמק ביפעת, מכגש עם אמנית<br>יוצרת, סיור באתר ארכיאולוגי,<br>נהלל – משטרת נהלל, בית העם,<br>בית העלמין.<br>ארוחת צהריים כשרה בקיבוץ שריד.                                                                    | 230 ₪<br>יציאה בשעה 07:15<br>מרמת אילן<br>יציאה בשעה 07:30<br>מרחבת העירייה               |

# קהילה מטיילת

## מערך הטיולים לשנת הפעילות תשפ"ה 2024-2025

| תאריך             | הדרכה        | פרטים                                                                                                                                                                                                                                                                                  | מחיר                                                                                                        |
|-------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| יום ג'<br>11.3.25 | גבי<br>שרלו  | <b>נופי טבע ותרבויות בגליל התחתון</b><br>בית רימון מצפור לאודרמילק - תצפית מרשימה על בקעת בית נטופה. מנוף - גן פסלים מיוחד של רמי פלדשטיין, אומן רב תחומי. ההרית סיור רגלי. אתנחתא באבטליון. מכגש עם ג'לילה אישה פורצת דרך, אירוח בדואי. ארוחת צהריים כלולה במחיר הטיול.               | 200 ₪<br>יציאה בשעה 07:15<br>מרמת אילן<br>יציאה בשעה 07:30<br>מרחבת העירייה                                 |
| יום ד'<br>2.4.25  | עודד<br>שמחי | <b>דרך לים המלח</b><br>תצפית מרפסת ים המלח, גלריית מינוס 430, עיינות צוקים, סיור רגלי (עין פשחה), מרכז המבקרים ע"ש משה נובומייסקי, חזרה דרך ערד. ארוחת צהריים כשרה בעין גדי.                                                                                                           | 220 ₪<br><b>יציאה בשעה 07:00</b><br>מרחבת העירייה<br><b>יציאה בשעה 07:15</b><br>מרמת אילן<br>(שימו לב לשעה) |
| יום ג'<br>13.5.25 | גבי<br>שרלו  | <b>אדם, אדמה וטבע בעמק חפר וצפון השרון</b><br>יער האילנות - גן בוטני יחודי. עין עירון - איש הפסיפלורה. אורגני גרין חווה חקלאית אורגנית - סיור ומצגת. "קרוקודילופוליס" (תל התנינים) הליכה קצרה לשפך נחל התנינים לים, גשר וילהלם המחדש, תל התנינים תצפית. ארוחת צהריים כשרה במשמר השרון. | 200 ₪<br>יציאה בשעה 07:15<br>מרמת אילן<br>יציאה בשעה 07:30<br>מרחבת העירייה                                 |
| יום ג'<br>17.6.25 | סיון<br>יגל  | <b>ירושלים</b><br>עיר בירתנו שופעת אתרים יחודיים. נבקר בספרייה הלאומית - סיור מודרך, היכל הזכרון בהר הרצל, צריף יד בן צבי, סיור פנים וחוץ בהר הצופים. ארוחת צהריים כשרה בגבעת רם.                                                                                                      | 170 ₪<br>יציאה בשעה 07:15<br>מרחבת העירייה<br>יציאה בשעה 07:30<br>מרמת אילן                                 |

### לנרשמים שימו לב

לפרסום עם פתיחת ההרשמה לפני כל טיול והיו מעודכנים  
באם יש עידכונים ושינויים מהפרסום בחוברת.



# הרצאות והעשרה +55

לגמלאי העיר אנו מציעים סדרה שנתית של הרצאות והעשרה בימי ראשון בבוקר, בין השעות 10:00-11:30.  
אחת לחודש תתקיים הרצאה נוספת בין השעות 11:45-13:00, הרצאה שתגיש טעימות מן העולם הגדול בהדרכת מדריכי טיולים ומורי דרך מן השורה הראשונה.

התוכנית גובשה ונערכה ע"י החברים המתנדבים של מועצת +55:  
**דבורה גנץ, אולה מנור, חנה ברזילי ודניאלה פרל.**  
**יוסי נשיא, דיוור ועדכון אנשי קשר.**



עלות התוכנית ליחיד לשנה: 790 ₪, לזוג: 1,430 ₪  
ההרשמה דרך אתר המתנ"ס או במזכירות: 03-5323258  
יו"ר המועצה: **דבורה גנץ** 052-8616834

| תאריך    | נושא ההרצאה                                                                     | שם המרצה                                            | נושא ההרצאה                 | שם המרצה  |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------|-----------|
| יום א'   | 10:00-11:30                                                                     |                                                     | 11:45-13:00                 |           |
| 1.9.24   | הומור מתוצרת הארץ                                                               | אילן ברק                                            |                             |           |
| 8.9.24   | מטראומה לצמיחה                                                                  | מירי פירסטנברג                                      | חגיגות הטימקט ועד שקע דנקיל | רון ברק   |
| 15.9.24  | בנימין דיזרעאלי, היהודי המומר שהפך לראש ממשלת בריטניה                           | אייל אופנבך                                         |                             |           |
| 22.9.24  | אופקים חדשים במחקר בתחומי הבריאות                                               | אורי ניר                                            |                             |           |
| 29.9.24  | "הידיד" - במה הייתה תרומתו של אורד וינגייט חשובה כל כך בנתיית כוח המגן העברי    | אוריאל פיינרמן                                      | סביליה - הקסם של אנדלוסיה   | אסנת פולק |
| 6.10.24  | אורות וצללים במלחמת חרבות ברזל                                                  | הרב ישראל וייס הרב הצבאי הראשי לשעבר                |                             |           |
| 13.10.24 | שחור זה יפה - על המסע מעבדות לשחרור והייצוג הקולנועי בהתאמה                     | רחל אסתרקין                                         |                             |           |
| 27.10.24 | משלחות החילוץ הישראליות לרחבי העולם, אנושיות והצלחת חיים                        | אל"מ (מיל) גולן ואך, לשעבר מפקד יחידת החילוץ וההצלה |                             |           |
| 3.11.24  | לא תנצחו אותי: קתרזיס של הבעה ורגשות בזמר הישראלי ממלחמת העצמאות ועד חרבות ברזל | אסתר קמאי                                           | סינפכור - ארץ קטנה גדולה    | בדי       |



# הרצאות והעשרה +55



| שם המרצה    | נושא ההרצאה                                | שם המרצה       | תאריך                                                                                               |
|-------------|--------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | 11:45-13:00                                |                | יום א'                                                                                              |
|             |                                            | ענת שפרן       | 10.11.24<br>טעמו של הפרי הבשל -<br>על בחירה ומשמעות<br>במחצית השנייה של החיים,<br>מלווה בקטעי סרטים |
|             |                                            | שירלי נס ברלין | 17.11.24<br>לחשוב חיובי<br>למרות החיים                                                              |
|             |                                            | עידית בר       | 24.11.24<br>קריקטורות מעצבות<br>תודעת ניצחון בעולם הערבי                                            |
| ערן וולגרין | פסיפס קריבי                                | זאביק רילסקי   | 1.12.24<br>"דרך המשי החדשה"<br>והשפעת סין על<br>הגלובליזציה העולמית                                 |
|             |                                            | שרון יפת       | 8.12.24<br>המוח הגמיש                                                                               |
|             |                                            | קובי חוברה     | 15.12.24<br>למחול לשטן - גרמניה<br>אחרי המלחמה                                                      |
|             |                                            | ליאור גולניק   | 22.12.24<br>פוקסים כן נחשבים                                                                        |
|             |                                            | רות מרשנסקי    | 29.12.24<br>נס חנוכה תרע"ח                                                                          |
| אבי בלום    | ארץ הפיורדים<br>בדרום מערב נורווגיה        | משה חרמץ       | 5.1.25<br>חנה סנש - צנחנית<br>ארץ ישראלית שצנחה<br>באירופה כדי להציל את<br>עמה, להציל את אימה       |
|             |                                            | שחר שקלש       | 12.1.25<br>השוואה והישראלים                                                                         |
|             |                                            | מיכל אורן      | 19.1.25<br>עזה ורצועה לה:<br>כיצד נוצרה הרצועה,<br>וההתיישבות היהודית<br>בה עד 1956                 |
|             |                                            | זהבה קור       | 26.1.25<br>27 בינואר: מבט עם הבת                                                                    |
| יורם פורת   | שומרי גן עדן, מאבקים<br>לשימור יער האמזונס | מיכל אורן      | 2.2.25<br>התימנים בעליה<br>הראשונה והשנייה                                                          |
|             |                                            | מיכל בן ארי    | 9.2.25<br>קאמי ולוסיאן פיסרו -<br>אימפרסיוניזם מדור לדור                                            |
|             |                                            | רועי עלוני     | 16.2.25<br>מוסיקה מהסרטים                                                                           |
|             |                                            | גיל פז<br>גל"צ | 23.2.25<br>ליאונרד כהן -<br>הכהן הגדול של<br>המוסיקה                                                |



# הרצאות והעשרה +55

| שם המרצה                                                                          | נושא ההרצאה                      | שם המרצה       | נושא ההרצאה                                                                                                  | תאריך   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                                                                                   | 11:45-13:00                      |                | 10:00-11:30                                                                                                  |         |
|                                                                                   |                                  | סער קדמון      | הכוח הנשי בעולם החשאי                                                                                        | 2.3.25  |
| יואל שתרונג                                                                       | יוון -<br>סיפור אהבה             | אלון גור אריה  | הוא והיא בקולנוע                                                                                             | 9.3.25  |
|                                                                                   |                                  | נפתלי הילגר    | נשים פורצות דרך<br>בדגש על עולם האיסלם                                                                       | 16.3.25 |
|                                                                                   |                                  | רותי לזר       | לאה גולדברג על ספת<br>הפסיכולוג                                                                              | 23.3.25 |
| דבורה רוטברט                                                                      | בניחוח אשה -<br>מסע מצולם        | עו"ד דוד יהב   | הרשעת חפים מפשע<br>במשפט - היתכן?                                                                            | 30.3.25 |
|                                                                                   |                                  | אסנת פולק      | יהדות הבלקן                                                                                                  | 6.4.25  |
|                                                                                   |                                  | מנדי יעקובוביץ | סרט "הצעקה"<br>מצעקת אבא A-5763<br>ועד צעקת ה-7.10                                                           | 20.4.25 |
| דני ינאי                                                                          | פסטיבל הקומבמלה<br>בהודו         | רעיה לופטה     | במלאת 80 שנה לסיום<br>מלחה"ע -<br>השחרור והצמיחה                                                             | 27.4.25 |
|  |                                  | אביחי ברג      | מה הביא לסיומה של<br>מלחמת העצמאות?<br>מה שכנע את צבאות ערב<br>לחתום הסכמי הפסקת אש<br>עם מדינת ישראל הצעירה | 4.5.25  |
|                                                                                   |                                  | זוהר בקאל      | "הכל נשאר במשפחה" -<br>הקשר הרב דורי<br>בזמר העברי                                                           | 11.5.25 |
|                                                                                   |                                  | אבי רט         | העיר שחבורה לה יחדיו                                                                                         | 18.5.25 |
| דליה וייס                                                                         | טג'יקיסטן המרתקת -<br>חוויות מסע | ענת מקייס      | בניחוח ירושלמי -<br>מסע קסום לירושלים<br>שלא הכרתם                                                           | 25.5.25 |
|                                                                                   |                                  | גדעון מיטשניק  | מבצעי העלאת היהודים<br>מסוריה                                                                                | 8.6.25  |
|                                                                                   |                                  | גארי פאל       | במשיכת קולמוס                                                                                                | 15.6.25 |
| יורם פורת                                                                         | הר כרכום, הר סיני?               | משה שי         | אומרים שהיה פה שמח                                                                                           | 22.6.25 |
|                                                                                   |                                  | מרב ברק        | ממוצרט עד פופ-ארט                                                                                            | 29.6.25 |

# מועדון סביונים



בהנהלת: **טליה שירסקי**

כתובת: הנשיא 20 גבעת שמואל

טל: 054-6465265

דוא"ל: savionim@givatshmu.matnasim.co.il

## על סביונים

השנה האחרונה הזכירה לנו שוב, יותר מתמיד, את חשיבות המפגש הבין אישי והקבוצתי ואת העובדה שלהיות יחד תמיד משמח, עוזר מחזק ומגדיל את המעגל החברתי שלנו. אנחנו מזמינים אתכם, גמלאי העיר, להצטרף ולהיות חלק מהביחד הזה. במועדון מתקיימים חוגים ומפגשים אותם הקימו חברי המועדון מתנדבים, לצד חוגים המועברים על ידי מורים חיצוניים ומקצועיים ברמה הגבוהה ביותר. אחת לשבוע אנחנו נפגשים כולנו למפגש חברתי של הרצאות, חגיגת אירועים, שירה בציבור וטקסים. במקביל פותח המועדון את שעריו לשיתופי פעולה עם קהילות נוספות בעיר וסביבתה, כגון: אוניברסיטת בר אילן, ילדים ומשפחות מיוחדות, "קפה שווה" ועוד. במועדון תמצאו מטבח מאובזר, חצר גדולה, ספרייה ותערוכות מתחלפות של אומנים חברי המועדון.

## איך מצטרפים?

מוזמנים לקבוע פגישה לשיחת היכרות, הכוונה וקבלת פרטים בטלפון: 054-6465265. מבטיחים קפה/תה עם עשבי מרפא מגינתנו.

## דמי חברות

150 ₪ לשנה.

## תערוכות מתחלפות

אחת לחודש מוצגת תערוכה מתחלפת של אומנים חבר מועדון.

## קלאסי קל לקראת שבת חדש

אחת לחודש נקבל את השבת עם מוזיקה קלאסית נעימה.

יום חמישי 18:00

עלות: חבר סביונים 30 ₪ למופע

אורח 40 ₪ למופע

רשימת המופעים תוצג בפרסום נפרד.

## מועדון יידיש - "יידיש קלאב"

מוזמנים להצטרף לקבוצת מועדון היידיש שלנו הכוללת:

## נייעס פון נעכטנדיקן טאג.

שיחה ביידיש על קטעי עיתונות מאז קום המדינה, הרלוונטיים עד היום.

## בהנחיית דבורה מנטל

יום רביעי 09:00

ללא עלות לחברי מועדון

## יידיש - עם מרים

שיעורי יידיש בהנחיית מרים קלימובסקי

ימי חמישי 09:00

ללא עלות לחברי מועדון

## מפגשי שירה ותרבות

## עם אומנים אורחים

עלות: חבר סביונים 30 ₪ למופע

אורח 40 ₪ למופע

פתיחת שנה עם מורי אפשטיין

15/09/24 בשעה 17:00

שרים ביידיש עם רחלי וולשטיין

19/1/24 בשעה 17:00

מפגש קיץ ביידיש עם אביבה הד

22/6/24 בשעה 17:00

# מועדון סביונים

## שח מט - מיזם בין דורי

מפגש שבועי ללמידת השח מט,  
המונחה ע"י תלמידי תיכון  
יום ראשון 17:00  
ללא עלות לחברי מועדון.



## ירוק מן המים

קבוצת גידול צמחי מרפא וירקות בגינה  
הידרופונית ויצירת מרקחות מן הצמחים.  
אחת לשבועיים בימי ראשון 17:30  
ללא עלות לחברי מועדון.



## סבתות עיוניות

קבוצת סריגה למען הקהלה.  
יום שני 10:00-12:00  
ללא עלות לחברי מועדון.

## הפטרה מהתנ"ך כהשלמה לפרשת השבוע

בהנחיית דבורה מנטל

יום חמישי 10:15  
ללא עלות לחברי מועדון.

## קבוצת שיח

בהובלת רבקה דגן ומירי ברקוביץ

מפגש שבועי בו נדון בכל שבוע בנושא אחר,  
ללא פוליטיקה.  
יום שלישי 16:30  
ללא עלות לחברי מועדון

## מגנינות הגבעה

קבוצת נגנים הנפגשים אחת לשבוע,  
מתאמנים לומדים ומופיעים בקרב גופים  
שונים בקהילה.



יום שלישי 17:30

ללא עלות לחברי מועדון

## חוגים

## התעמלות כסאות

בהנחיית נאוה יחיל

יום ראשון 10:45, יום שני 10:45  
עלות: 65 ₪ לחודש עבור פעם בשבוע

## מועדון שירה בציבור חדש

אחת לחודש נפגש לשיר עם אומנים אורחים  
כל המפגשים מתקיימים במועדון סביונים  
בשעה 10:30

ללא עלות לחברי מועדון

30 ₪ למפגש לשאינם חברים

24/9/24 בתיחת שנה וראש השנה עם נאוה ארבל

15/10/24 - שרים יחד עם רחלי וולשטיין

5/11/24 - משרים יחד עם נאוה ארבל

24/12/24 - שרים יחד עם אביבה הד

7/1/25 - שרים יחד עם רחלי וולשטיין

11/2/25 - לקראת טו בשבט עם אביבה הד

11/3/25 - פורים עם נאוה ארבל

8/4/25 - פסח עם קובי הדר

13/5/25 - שרים יחד עם רחלי וולשטיין

10/6/25 - שרים עם אביבה הד

22/7/25 - מסיבת סוף שנה בשיר וזמר

## יוזמות חברתיות

## ברידג' מתקדמים

מפגשי ברידג' למתקדים

בהנחיית יוסי רמז

ללא עלות לחברי מועדון

## ברידג' שחקנים

מפגש שבועי של שחקני ברידג'

לא מתאים למתלמדים.

יום ראשון 16:00-18:00

ללא עלות לחברי מועדון

## תפירה עם חנה

תפירה מהבסיס בהנחיית חנה שרביט

אחת לשבועיים בימי ראשון 10:30

עלות: 30 ₪ לחודש

## קנסטה

משחק קלפים פשוט להבנה,

מסדרת המשחקים דמוי רמי.

מומלץ למי שאוהב לשחק, אך ברידג'

מאתגר מידי עבורו.

בהנחיית יוסי רמז

יום שני 17:00

ללא עלות לחברי מועדון

# מועדון סביונים

## ברידג' – מתחילים א'

בהנחיית **עמליה כדון**  
קבוצה מתאימה לאנשים עם ידע בסיסי בברידג'  
יום שני 13:50  
עלות: 80 ₪  
הצטרפות על בסיס  
שיחה עם עמליה.

## ברידג' – מתחילים

בהנחיית **עמליה כדון**  
יום רביעי 11:30  
עלות: 80 ₪  
מתאים לבעלי רקע בסיסי.  
הצטרפות על בסיס שיחה עם עמליה.

## חריזה אומנותית חדש

בהנחיית **ליקי אופיר**  
יום ראשון 12:15  
עלות: 200 ₪ לחודש, לא כולל חומרים

## כתיבה יוצרת חדש

לאוהבי הכתיבה ולחולמים להתחיל  
ולפתוח את מעייני היצירה.  
במפגשים נתוודע לכוחה המופלא של  
הכתיבה ככלי תרפויטי.  
בהנחיית **ניר חכם** כותב הספר "סימנים  
טובים", כותב שירים ומוזיקאי ומטפל  
בשיטת הביוארגונומי.  
ימי שלישי בשעה 16:00  
עלות: 180 ₪ לחודש

## קרמיקה

בהנחיית **זיו בן דב**  
ימי רביעי 09:30  
קבוצה ממשיכה, הצטרפות על בסיס מקום פנוי.  
עלות: 150 ₪ לחודש

## קרמיקה

בהנחיית **בתיא מיטרני**  
ימי שלישי 09:30  
קבוצה ממשיכה, הצטרפות על בסיס מקום פנוי.  
עלות: 180 ₪ לחודש

## התעמלות נשים

בהנחיית **נאוה יחל**  
יום שני 16:15, יום חמישי 16:15  
עלות: 65 ₪ לחודש למפגש שבועי

## פילאטיס

בהנחיית **רונית וברובניק**  
יום חמישי 08:30, יום חמישי 09:30  
עלות: 65 ₪ לחודש  
מתקיים באולם הספורט של המתנ"ס  
רח' נחום 1 גבעת שמואל

## פלדנקרייז

בהנחיית **אנדראה אורן**  
יום שני 07:50, יום רביעי 07:50  
עלות: 65 ₪ לחודש למפגש שבועי  
מתקיים באולם הספורט של המתנ"ס  
נחום 1 גבעת שמואל

## ריקודי בטן

בהנחיית **רונית וברובניק**  
יום חמישי 10:30  
עלות: 65 ₪ לחודש  
מתקיים באולם הספורט של המתנ"ס  
רח' נחום 1 גבעת שמואל

## ציור – בוקר

בהנחיית **בתיא מיטרני**  
יום שני 09:00  
קבוצה ממשיכה  
הצטרפות על בסיס מקום פנוי  
עלות: 180 ₪ לחודש

## ציור – צהריים

בהנחיית **בתיא מיטרני**  
קבוצה ממשיכה, הצטרפות על בסיס מקום פנוי.  
יום שני 11:30  
עלות: 180 ₪ לחודש

## ציור – מתחילים

למידת הציור מהבסיס.  
בהנחיית **בתיא מיטרני**  
יום א' 15:00–17:00  
עלות: 180 ₪ לחודש

# מועדון סחלבים בבית השקוף

בהנהלת: **טליה שירסקי**

כתובת: רח' משה דיין 9 גבעת שמואל

טל. 054-6465265

אנחנו מאמינים שעל מנת שאדם יוכל להתמיד ולהינות באופן מיטבי מהחוגים אליהם יבחר ללכת ישנה חשיבות גדולה לכך שהחוג יהיה קרוב לבית. על כן פתחנו, כבר בשנה שעברה, בנוסף למועדונים אביבים וסביונים, את **מועדון סחלבים**, היושב בבית השקוף בלב שכונת רמת הדר, בו ניתן להשתתף בחוגי ספורט, אומנות, תיאטרון, ריקוד ועוד – והכל ממש ליד הבית. המועדון פתוח ארבעה ימים בשבוע בשעות הבוקר עד הצוהריים. הפעילות מתרחשת בחללים גדולים מאובזרים ונעימים לעבודה. במקום מטבח מאובזר וחניה צמודה.

עלות דמי חבר: 150 ₪ לשנה, המקנה זכויות גם במועדונים סביונים ואביבים.

## יוגה

בהנחיית **ענת אלטשולר**

ימים: ראשון 07:00

ראשון 11:15

שלישי 07:00

עלות: 65 ₪ לחודש למפגש שבועי

## פילאטיס

בהנחיית **רונית ויברובניק**

יום שני 08:00

שני 08:55

עלות: 65 ₪ לחודש

## התעמלות מתונה

בהנחיית **רונית ויברובניק**

התעמלות בה ניתן להשתתף על כיסא

או על מזרון

יום שני 09:45

עלות: 65 ₪ לחודש

## חיטוב ועיצוב

בהנחיית **עידית בן עמי**

ימים: ראשון 09:00

חמישי 08:00

עלות: 65 ₪ לחודש למפגש שבועי

## התעמלות בונה עצם

בהנחיית **עידית בן עמי**

יום שלישי 08:00

עלות: 65 ₪ לחודש

## ריקודי שורות חדש

היכנון לחוג לריקודי שורות בסגנונות

שונים בהדרכתו והנחייתו של **קובי הדר**

עם מוזיקה מדליקה ועם המון כיף.

קובי הדר הינו רקדן/זמר שמדריך בצורה

מהנה ופשוטה ריקודי שורות המתאימים

לכל גיל.

יום רביעי 10:00 אחת לשבועיים

עלות: 65 ₪ לחודש

## ניה חדש

שיטת ריפוי באמצעות תנועה וריקוד.

השיטה משלבת אומנויות מחול,

אומנויות לחימה ואומנויות ריפוי.

פועלת בארבעה רבדים: גוף, נפש,

רוח ורגש. תנועה מתוך הקשבה לגוף

לצלילי מוסיקה מגוונת.

בבסיס השיטה ההנאה שבתנועה –

The Joy of Movement

יום חמישי 10:00

עלות: 80 ₪ לחודש

# מועדון סחלבים בבית השקוף

## פלדנקרייז

בהנחיית **אנדראה אורן**

יום שני 08:50

יום רביעי 08:50

עלות: 65 ₪ לחודש למפגש שבועי

מתקיים במתנ"ס, רח' אפרים 1

## ציור

בהנחיית **רונית פישר**

יום רביעי 09:00

עלות: 180 ₪ לחודש

קבוצה ממשיכה

הצטרפות על בסיס מקום פנוי

## ציור ואומנות

בהנחיית **אביטל מורטון רן**

יום רביעי 11:30

עלות: 180 ₪ לחודש

קבוצה ממשיכה

הצטרפות על בסיס מקום פנוי

## ערבית מדוברת

בהנחיית **האולפן לערבית**

שיטת הלימוד של האולפן לערבית מבקשת להעניק לך ארגז כלים ייחודי ומקיף באמצעותו נבנה את היכולת להבין ולדבר ערבית מדוברת באופן שוטף ומדויק.

משתתפי הקורסים יקבלו חומרי לימוד אינטגרטיביים הבנויים על אדני השפה הערבית הצחה ושפת ההמון, כפי שהיא מדוברת כיום בפי הערבים, באופן אותנטי ומדויק. צוות המרצים של האולפן לערבית בנוי מאנשי אקדמיה בדרגות שונות, עריסטים שלמדו ומלמדים במסגרות הכי יוקרתיות בהן נלמדת השפה המדוברת, יחד עם דוברי שפת אם, בעלי ניסיון בהוראה, כולם חיים ונושמים את השפה הערבית המדוברת.

יום חמישי 10:30-09:30

עלות: 230 ₪ לחודש

## תיאטרון קהילתי – "אני והבמה"

בחוג נכיר את עולם התיאטרון – עבודה עם אביזרים, תלבושות, טקסט, קול ותנועה. ניצור דמויות מצחיקות, מפחידות ודמיוניות. נעבוד על כושר האלתור שלנו אשר יעזור לנו בכל מיני מצבים בחיים. נתנסה בתיאטרון חפצים ובובות.

בסדנה תיוצר קבוצה תומכת וקשובה, עם המון צחוק אור ואהבה.

בהנחיית **רחל כגן** – מנחה ומביימת תיאטרון קהילתי לגיל הזהב, מנחת קבוצות מעגלי נשים, מאמנת אישית לחיבור גוף ונפש.

יום שני 11:30

עלות: 150 ₪ לחודש

## הליכה נורדית

שילוב בין ספורט, טבע והרבה כיף. משפיעה באופן חיובי לשחרור מתח בשרירי הצוואר והכתפיים, ונמצאה כעוזרת לכאבי גב, ברכיים מפרקי הירך עקב התכונה לחלק עומסים על המפרקים בגפיים מחדש!

משפרת את סיבולת לב ריאה, שיווי משקל דינמי וקואורדינציה מתקדמת בין ארבעת הגפיים שלנו.

הליכה עם זוג המקלות היא דרך מתוחכמת לאנשים המעוניינים בפעילות גופנית לקבלת יתרונות בריאותיים מקסימליים המשולבים בהנאה ונוחות.

בהנחיית **אלכס פיסחוביץ**

יום רביעי 08:15

עלות: 80 ₪ לחודש



# מועדון אביבים

בהנהלת: **זהרה אליאס-כהן**

כתובת: קרן היסוד 13 רמת אילן

טל: 052-3682336

דוא"ל: avivim@givatshmu.matnasim.co.il

## אודות המועדון

מועדון אביבים ממוקם בלב שכונת רמת אילן בגבעת שמואל ומהווה מרכז פעילות חברה ותרבות לאזרחים וותיקים.

## איך מצטרפים?

מוזמנים להצטרף לרשימת התכופה שלנו ולקבל מידע שוטף על המתרחש. לפגישת היכרות או לשיעור ניסיון, יש לתאם מראש.

## הדרכה דיגיטלית

הדרכה קבוצתית ואישית לאורך השנה. לפרטים נוספים יש לפנות למועדון.

## חברי מועדון מרצים/מנחים פעילות

במועדון ניתן להעביר הרצאה ומפגשי תוכן. חברים מוזמנים להציע הרצאה / מפגש חד פעמי או מתמשך. כל פנייה או יוזמה תישקל בתשומת לב. לפרטים נוספים והרשמה:

**זהרה:** 0523682336

דוא"ל: avivim@givatshmu.matnasim.co.il

## דמי חברות

**מדי שנה מחדשים חברות!**

**דמי חברה/ה לשנת 2024/2025: 150 ₪**

**לצד תשלום החברות יש פעילות חוגים**

**הכרוכה בתשלום נוסף, בנפרד.**

## מועדון סרטים דוקומנטריים

פרטים במועדון.

## פעילות מיוחדת

### פרויקט 70 וארבע

שיתוף פעולה בין גן הילדים 'ניצנים' הסמוך ומועדון אביבים. יוזמה שצמחה לפני מספר שנים במסגרתה חברי מועדון מצטרפים לפעילות בגן הילדים על בסיס שבועי. הפעילות מתקיימת בתיאום עם הגננת ובהתאם לצורכי הגן וזמינות המתנדבים.

## תערוכות

מרחב המועדון משמש כגלריה. צוות התערוכות יוצא מעת לעת ב"קול קורא" לתערוכות קונספט קבוצתיות, מקימ תערוכות יחיד ויוצר חיבורים בקהילה באמצעות האמנות.

## בית קפה חברותא

בזכות מתנדבות, אנו פותחים את המועדון אחת לחודש בימי שבת אחר הצהריים.

## ספרייה

תכולת הספרייה נאספה מחברי השכונה. הספרייה פתוחה להשאלה.



# מועדון אביבים

## יוגה בראי התרפיה ענת אלטשולר

צליל, מראה, מילה, רוח ומחשבה –  
כל אלו מפעילים את תאי העצב בגוף.  
תרגול לשיפור החוויה הגופנית, ללמוד ליהנות  
מתמיכה שהגוף מאפשר.  
ימי ראשון, שעות: 10:00–10:50  
עלות לחודש: 65 ₪  
ספטמבר 2024 – יולי 2025

## יוגה כעוגני בטיחות ענת אלטשולר

היוגה ככלי לעידון של תנועה, להעמקה ולטיפוח  
יציבות פיזית.  
ימי רביעי, שעות: 09:00–08:10  
עלות לחודש: 65 ₪  
ספטמבר 2024 – יולי 2025

## יוגה סוזי גולדברג

לשיפור נשימה, יציבות וגמישות.  
ימי שלישי, שעות: 09:30–10:30  
עלות לחודש: 65 ₪  
ספטמבר 2024 – יולי 2025

## התעמלות בריאותית

**בטי לוי, פיזיותרפיסטית מוסמכת**  
התעמלות מתונה על כיסא, בליווי מוזיקה ואביזרים,  
באווירה נעימה, תומכת ומקצועית.  
ימי שני, שעות: 10:00–10:50  
עלות לחודש: 65 ₪  
ספטמבר 2024 – יולי 2025

## התעמלות מתונה **חדש**

**טלי דולה**  
תרגול תנועתי באווירה אישית ותומכת.  
ימי שישי, שעות: 09:00–10:50  
עלות לחודש: 65 ₪  
ספטמבר 2024 – יולי 2025

## פלדנקרייז

שיטת תנועה שפותחה ע"ד ר' משה פלדנקרייז.  
הגברת המודעות לתנועה, משחררת מתח ולחץ  
מיותרים ועוזרת בריכוך מפרקים, גמישות,  
קואורדינציה, שיפור הריכוז והנשימה.  
התרגול נעשה בשכיבה על מזרון.

## ריטה ברק

ימי שני, שעות: 08:50–08:00  
עלות לחודש: 65 ₪  
ספטמבר 2024 – יולי 2025

## התעמלות לעיצוב וחיזוק עידית בן עמי

פעילות לחיזוק, שיפור היציבה, הגדלת טווחי  
התנועה ולשיפור מצב הרוח.  
הנחיה דינמית, חינונית וחיובית!  
ימי ראשון, שעות: 08:00–08:50  
עלות לחודש: 65 ₪  
ספטמבר 2024 – יולי 2025

## התעמלות בונה עצם עידית בן עמי

אימון גופני המתמקד בחיזוק העצמות,  
השרירים המייצבים, שיפור יציבות ושיווי משקל.  
האימון נעשה באווירה תומכת, נעימה ובליווי מוזיקה.  
ימי חמישי בשעה 09:00–09:50  
עלות לחודש: 65 ₪  
ספטמבר 2024 – יולי 2025

## פילאטיס מזרן עידית בן עמי

התעמלות על מזרן. אימון לשיפור טווחי התנועה  
והחיזוק שרירי הליבה.  
ימי חמישי שעה 10:00–10:50  
עלות לחודש: 65 ₪  
ספטמבר 2024 – יולי 2025

## התעמלות בונה עצם – ימי א' אפרת שפיר

ימי ראשון, שעות: 09:00–09:50  
עלות לחודש: 65 ₪  
ספטמבר 2024 – יולי 2025

## התעמלות בונה עצם – ימי ב' אפרת שפיר

ימי שני, שעות: 09:00–09:50  
עלות לחודש: 65 ₪  
ספטמבר 2024 – יולי 2025

## התעמלות בונה עצם – ימי ה' אפרת שפיר

ימי חמישי, שעות: 08:00–08:50  
עלות לחודש: 65 ₪  
ספטמבר 2024 – יולי 2025

## התעמלות בכיף נאוה אגמון

התעמלות מגוונת לחיזוק הגוף והנפש,  
בשילוב אביזרים ומוזיקה.  
ימי רביעי, שעות: 09:00–09:50  
עלות לחודש: 90 ₪  
ספטמבר 2024 – יולי 2025

# מועדון אביבים

## קולנוע – כמראה חברתית דורית באלין

ימי שני, אחת לשבועיים.  
שעות 16:30–18:30  
עלות לחודש: 60 ₪  
ספטמבר 2024 – יוני 2025

## צילום וכתיבה יוצרת יגאל גרוס

סדנה המשלבת צילום באמצעות הטלפון הנייד, התבוננות וכתיבה.  
לא נדרש ניסיון קודם.  
ימי שני, אחת לשבועיים.  
שעות: 16:30–18:30  
עלות לחודש 80 ₪  
ספטמבר 2024 – יוני 2025

## התפתחות אישית בדרך רוחנית יהונה ויסלר

דרך קריאת טקסטים ושיחה במסגרת קבוצתית.  
ימי ראשון, שעות: 13:15–14:30  
עלות לחודש 50 ₪  
ספטמבר 2024 – יוני 2025

## שעורים בשפה הצרפתית ותרבותה מרים פירשטיין

**צרפתית ממשיתים**  
ימי רביעי, שעות: 11:15–12:45  
עלות לחודש: 200 ₪  
ספטמבר 2024 – יוני 2025

## צרפתית מתקדמים

ימי חמישי, שעות: 19:30–18:00  
עלות לחודש: 200 ₪  
ספטמבר 2024 – יוני 2025

## חמישי – יצירתי **חדש**

## “הנאה לשמה” כשספרות פוגשת את הנפש

סדרת מפגשים ספרותיים ומעגלי שיח בהנחיית:  
**נורית ינדס**, בעלת תואר שני בספרות ומגדר,  
מרצה ומנחת קבוצות.  
יום חמישי בשעה 11:00–12:30,  
אחת לחודש לאורך השנה (מועדים במועדון)  
עלות למפגש: 40 ₪

## מעגל קוראים בטקסט

הטקסטים מהווים פלטפורמה לשיח קבוצתי.  
בהנחיית: **איילה שטרית**  
יום חמישי בשעה 11:00–12:30  
אחת לחודש לאורך השנה (מועדים במועדון)  
לחברי מועדון ללא עלות.

## אלינוער הדרי

ימי רביעי, שעות: 10:00–10:50  
עלות לחודש: 65 ₪  
ספטמבר 2024 – יולי 2025

## צ'י-קונג אבי מוריה

הצ'י היא אנרגיית החיים הזורמת בגופנו ומסביבנו.  
בתנועות רכות, בדגש על נשימה ומודעות, אנו  
מתרגלים תנועה המאזנת בין הפיזי לנפשי,  
בין הפנים לחוץ.  
ימי שלישי, בשעות: 08:00–09:00  
עלות לחודש: 120 ₪  
ספטמבר 2024 – יולי 2025

## ריי-אביירטו ליביה הורסט

ריקוד הנהר הפתוח. מפגש לעידוד התנועה ושיפור  
התחושה, במסגרת קבוצתית תומכת ונעימה.  
ימי שלישי, שעות: 17:30–16:30  
עלות לחודש: 120 ₪  
ספטמבר 2024 – יולי 2025

## ריקודי שורות לילך זהר

בנים-בנות שורות-שורות רוקדים את הקצב...  
בתנועה פשוטה המתאימה לכולם!  
ימי חמישי בשעה 12:45–13:30  
עלות לחודש: 75 ₪  
ספטמבר 2024 – יולי 2025

## ציור, אקריליק על בד **חדש** עינת פרדס-מלר

ציור בצבעי אקריליק על בד.  
לימוד כלים וטכניקות, באווירה נעימה, תומכת  
ובהתאמה אישית.  
ימי שני, שעות: 11:00–13:00  
עלות לחודש: 190 ₪  
ספטמבר 2024 – יולי 2025

## לצייר בצד ימין של המוח, חוג רישום **חדש** אניטה אריאב

ללמוד לצייר זה כמו ללמוד שפה, מוזיקה  
או נהיגה. זה דורש תרגול בהתבוננות ולימוד  
טכניקות. הקורס מערב שיטות חדשות  
ומסורתיות ברישום. מיועד לכולם!  
ימי ראשון, שעות: 11:00–12:30  
עלות לחודש: 150 ₪  
ספטמבר 2024 – יולי 2025

# מועדון אביבים

## משחקים ברידג'

בהנחיית: **פיפי פרידמן**  
משחק קלפים לשיפור ריכוז, זיכרון ויכולות חברתיות, משחקים ומתרגלים יחד.  
ימי ראשון, שעות: 17:00-19:00  
ימי רביעי, שעות: 17:00-15:00  
ספטמבר 2024 - יולי 2025

## קבוצת תמיכה חברית

בהנחיית: **שושנה הרשקו**  
ימי שלישי, שעות: 18:00-19:00  
פרטים נוספים במועדון.

## משחקים קנסטה

משחק קלפים חברתי.  
ימי שלישי, שעות: 15:00-17:00  
פרטים נוספים במועדון.

## משוחחים באנגלית

בהנחיית: **יעקב קינן**  
מעגל משוחחים באנגלית.  
ימי ראשון, שעות: 18:30-17:00  
ספטמבר 2024 - יוני 2025

## משחקים שחמט

בהנחיית: **אבי אבן**  
ימי רביעי בשעות 12:30-11:15  
ספטמבר 2024 - יולי 2025

## מתנדבות סורגות תופרות

מעגל סורגות ותופרות שתוצרתן תרומה לקהילה  
ימי שני, אחת לשבועיים, שעות: 12:30-11:00  
ספטמבר 2024 - יולי 2025

## פתרון תשבצי היגיון - ממשיכים ומתקדמים

בהנחיית: **שלומית כץ**  
ימי שלישי, אחת לשבועיים, שעות: 12:15-10:45

## קורסים למתחילים!!!

עלות הקורסים: הרשמה וחברות במועדון  
מועד פתיחה: נובמבר 2024

## קורס ברידג'

בהנחיית: **פיפי פרידמן**  
ימי רביעי, שעות: 15:00-17:00

## קורס לימוד שחמט

בהנחיית: **אבי אבן**  
ימי רביעי, שעות: 12:15-11:15

## קורס לפתרון תשבצי היגיון

בהנחיית: **שלומית כץ**  
ימי שלישי, מדי שבוע, שעות: 12:15-10:45  
אחת לשבועיים שעת תרגול: 13:15-12:15

## מאחורי הקלעים של האמנות

על הכוחות הגלויים ואלו הנסתרים הפועלים בשדה האמנות מאז ראשית הדרך ועד ימינו.  
בהנחיית: **ד"ר מלכה בן-פשט**  
יום חמישי בשעה 11:00-12:30  
אחת לחודש לאורך השנה (מועדים במועדון)  
עלות למפגש: 40 ₪

## כותבים - קוראים

מעגל תמיכה בפעולת הכתיבה. במסגרת קבוצה קטנה נקרא בקול, נקבל משוב ואט-אט נצא לאור! בהנחיית: **מריאן נבעה**, כותבת.  
יום חמישי בשעה 11:00-12:30  
אחת לחודש לאורך השנה (מועדים במועדון)  
לחברי מועדון ללא עלות.

## סדנת תיאטרון חדש

בהנחיית: **אלי פלח**  
לברוח מהשגרה, ליצור, לצחוק, לנוע ולדמיין... סדנה המיועדת לאלו המוכנים להתחפש, להמציא דמויות, לעבוד על טקסטים ולהציג.  
ימי שני בשעות 19:30-18:30  
עלות לחודש: 160 ₪  
מתחילים בנובמבר 2024

## "מה ממלא אותי?"

## לפיתוח חוסן וויסות רגשי

סדרת מפגשים בהנחיית: **יפעת גוטמן וליטל טמקין**  
ימי ראשון בשעות 19:00-20:15  
משך 5 מפגשים.  
עלות הסדרה כולה: 120 ₪  
מתחילים בנובמבר 2024

## פעילות ללא עלות לחברי/ות מועדון -

## הרצאה שבועית

מדי יום רביעי לאורך שנת הפעילות. התכנסות למפגש וקפה בשעה 17:30, הרצאה בשעה 18:00.  
ההרצאה פתוחה למתעניינים חדשים ולחברי מועדון.

## זמן משחק

## עזרא נגר

משחק דמקה, שש-בש, רמי-קיוב ועוד.  
ימי ראשון, שעות: 11:00-12:30  
ספטמבר 2024 - יולי 2025

## מועדון קריאה

## בהנחיית: שושנה הרשקו

דיון ושיחה בעקבות קריאת ספר.  
ימי ראשון, אחת לחודש, שעות: 19:00-20:30  
הצטרפו על בסיס מקום פנוי וראיון אישי.  
פרטים נוספים במועדון.



מחנ"ס מרחב  
גבעת שמואל

מועדון אביבים  
לוח פעילות שבועי - שנת תשפ"ה  
ספטמבר 2024 עד י"ה ת"ה 2025

מחלקת המחקר והפיתוח

GERARD (MORGAN)  
GRU, FLOW

מנהלת מועצת  
זהררה אליאס

03-5325851-70  
3682336-7777

קרן חסד 13, רמת אביב  
כביש מנחם בגין 13, רמת אביב  
פזאטא ונחלת שבעה

[illegible]

נובמבר, אירועי חודש האזרח הותיק

חודש שלם של אירועים, הופעות, הרצאות ומפגשים



## "מאוב ירושלמי"

### פתיחה חגיגית

יום ד' | 4.11.24 | ה' חשון תשפ"ה | 20:00  
באולם התרבות מתנ"ס

מתי סרי ושמעון פרנס נפגשים מחדש בעיר ילדותם, ירושלים.

הם עורכים מסע בזמן רווי הומור, רגש וגעגוע

מירושלים ההיא שאיננה עוד, אל זאת היום השונה,

הפועמת בסגנון ובצבעים שונים.

במופע מוגשים בכישרון רב קטעי משחק, סיפורת ושירים מרגשים

ומשובחים מאז ומהיום, בחיך ובדמעה

דרך עיניהם האוהבות של ירושלמים העבים לעיר הולדתם

וכור מחצבתם, שכבר אינה קיימת אלא בזיכרונם.

מכניסים למחפ לחיים - תנועה, מוסיקה ופואמוי



# הצגות תיאטרון אולם תרבות

## רוחל'ה מתחתנת



יום שלישי, 14.1.25, שעה 20:30  
אולם תרבות

דרמה מרגשת פרי עטה של: **סביון ליברכט**,  
על פי הסיפור "החתן המושלם של רוחל'ה",  
מתוך ספרה "צריך סוף לסיפור אהבה".

משתתפים: **נתן דטנר, פולי רשף,**  
**נטע פולונטיק, ענבר דנון, רוי מילר**



## דרייפוס



יום שלישי, 18.2.25, שעה 20:30  
אולם תרבות

קומדיה מרגשת מאת: **ז'אן קלוד גרימברג**  
בימוי: **ארז שפריר**, נוסח עברי: **אלי ביז'אווי**

משתתפים: **ניצן לברטובסקי, כרמית**  
**מסילתי, שחר נץ, יוסי עיני, אריה צ'רנר,**  
**ניר רון, איתי שור, גל זק, שלו גלבר**



## יומן חוף ברייטון



יום שלישי, 19.11.24, שעה 20:30  
אולם תרבות

דרמה קומית מאת: **ניל סיימון**  
תרגום: **עדנה מזי"א**

משתתפים: **יונה אליאן-קשת, מיה דגן,**  
**יורם טולדנו, אבירם אביטן, טל גרושקה,**  
**דין הפנר, נאיה פדרמן**



## מרציפנים



יום שלישי, 17.12.24, שעה 30  
אולם תרבות

קומדיה מרה מאת: **מאיה הפנר**  
בימוי: **מור פרנק**

משתתפים: **ליא קניג, גילת אנקורי,**  
**אורי הוכמן, ריקי בליך**



# הרצאות מוזיקה

## ארבעה טרובדורים

יום שני, 6.1.25, שעה 20:30  
אודיטוריום עירוני

מעשה בארבעה טרובדורים יהודים יוצרים ושרים, משנים את העולם.

**בוב דילן, פול סיימון, לאונרד כהן ולו ריד**

פרצו לתודעה במהלך שנות השישים והפכו ליוצרים-זמרים חשובים שמחקו את הפער שבין "שירה" לבין "שירים". כתיבתם של ארבעת היהודים מאמריקה פתחה את האפשרות לכתוב על נושאים בלתי מקובלים עד אז – זכויות השחורים, הומוסקסואליות, מאבק הנשים, יצרים ויצירה, רוחניות ותאווה.



עיצוב קארין כהן

## אנגלופיליה – מסיבת תה אנגלית

יום שני, 10.3.25, שעה 20:30  
אודיטוריום עירוני

ספרי אגתה כריסטי וסרטי ג'יימס בונד, הביטלס ודיוויד בואי, תיאטרון הכורסא ויצירות הטלוויזיה של דניס פוטר – מהות האנגליות בספרות, במוזיקה ובקולנוע. אהבת הגינון וסרטי הביון. אנגליה חולמת ולונדון הקלאסית. הרצאה עם טעם של געגעוע.

**בועז כהן** – שדרן רדיו אקו 99 וזוכה

פרס אגודת העיתונאים (2018), מרצה לתרבות, מחבר הספרים "סיפורים קטנים, תקליטים גדולים" (2014), "וכשאפתח את הדלת" (2017), "איש כוכב" (2019).



צילום: אילון בשור

## מאז ולעולם

יום שלישי, 18.3.25, שעה 20:30  
תיאטרון דימונה  
DIMONA THEATER  
ע"ש זאן אדרי

מחזה מאת: **תאיר סיבוני**

משתתפים: **יעל פרימר-סביר, יפתח רוח, חנית כהן-מוריוסף, אורלי טובלי, נועם אוחיון**



צילום: מיקי צוקר

## החופש של ג'קי

יום שלישי, 10.6.25, שעה 20:30  
אולם תרבות  
דרמה קומית מאת: **חנית גולי**  
בימוי: **עידו רוזנברג**

משתתפים: **לירית בלבן, ענת וקסמן, דינה בליי, חי מאור/סולימאן חוסייסי, רדה קנטרוביץ', רם גואטה, תום זידנר**



צילום: שי פתוך

# סדרת סרטים דוקומנטריים

הקרנת סרט ושיחה עם יוצר הסרט/במאי

## ציפורים משונות

יום שני, 10.2.25, שעה 20:00  
אודיטוריום עירוני

סרט אינטימי שחושף סיפור בלתי מדובר על הורות מיוחדת ועל הילדים שגדלים בצלה.

## המעורר

יום רביעי, 6.11.24, שעה 20:00  
אודיטוריום עירוני

במאי: **רנן שור** ("בלוז לחופש הגדול")  
רומן מכתבים בין סב לנכדו.  
סרט תיעודי אוטוביוגרפי באורך מלא של הבמאי רנן שור. הסרט נבחר להקרנה בבכורה בינלאומית בפסטיבל דוקאביב ב-24 במאי 2024.

## 50 רסיסים

יום שני, 28.4.25, שעה 20:00  
אודיטוריום עירוני

במאי/תסריטאי/צלם: **מיכה אמיתי**  
עריכה: **מיכה אמיתי, ענר פרמינגר**

פורטרט אינטימי של חברות בין טייס (יוצר הסרט) שאיבד חברים ופקודים בהתרסקות מסוק היסעור ברומניה (2010), ומילואימניק רדוף אשמה בעקבות פיגוע תופת בכפר דרום (1995), שלא הצליח למנוע. השניים מוצאים זה את זה במסע משותף של התמודדות עם רוחות הרפאים שרודפות אותם.



## הדונם של סבתא

יום שני, 9.12.24, שעה 20:00  
אודיטוריום עירוני

זוכה פרס הבימוי, דוקאביב 2024  
בימוי: **ירמי שיק בלום, אלעד אורנשטיין**  
מה שמתחיל במשימה למציאת פתרון דיור הגיוני למשפחה המתרחבת, הופך למסע קומי-אקטיביסטי, במהלכו נפתחת תיבת פנדורה, או שתיים.



# טרום בכורה בקולנוע

סדרה של שמונה סרטי איכות המוקרנים טרום יציאתם לבתי הקולנוע ולפני חשיפתם לקהל הרחב. כל מפגש ילווה בהרצאת מומחים המעשירה ומעמיקה את חווית הצפייה. שם הסרט הנבחר יפורסם עד 48 שעות לפני ההקרנה.

המפגשים יתקיימו **בימי רביעי בשעה 20:00 באודיטוריום באולם הספורט ע"ש זמיר בן ארי**.

התאריכים הם: 2.7.25 , 21.5.25 , 26.3.25 , 26.2.25 , 29.1.25 , 4.12.24 , 30.10.24 , 18.9.24

## מפגש ראשון בסדרה

### התינוקת – LA PETITE

יום רביעי, 18.9.24, שעה 20:00

אודיטוריום עירוני

פרטי הרצאה מקדימה יפורסמו בהמשך.

ג'וזף מתמודד עם אובדן קשה – בנו ובן זוגו נהרגו בתאונה. יחד עם הבשורה הקשה, מתברר לג'וזף כי השניים ציפו לצאצאית מאם פונדקאית בלגית. ג'וזף יוצא לבלגיה, נחוש בדעתו לגדל את התינוקת הקטנה לאחר הלידה, אלא שהפונדקאית הצעירה מתגלה כבעלת אופי עיקש ורצונות משלה וגם החוק הבלגי עומד לצדה. של מי התינוקת ומה יעלה בגורלה? דרמה מחממת לב ואנושית על משפחות, קשרים ועל כוחה המרפא של התקווה.



הצטרפו לקבוצת הווטסאפ של הגמלאים - שלחו הודעה ל: 050-4516798



## ביטוח לאומי

רוטשילד 72 פתח תקווה, \*6050 | \*9696

## קופות חולים

### כללית

בארי 10, 03-7385200  
מנחם בגין 38, 03-5310760

### מכבי

בן גוריון 11, 03-7344222  
מנחם בגין 38, 03-5327689

### לאומית

בן גוריון 18, 03-5323024

### מאחדת

הנשיא 73, 03-7385501

## מועדונים לאזרח הוותיק

### מועדון שורדי שואה

הזיתים ב' 69, קומה ב'  
ימי א' ב-16:00  
מנהלת: לבנה גפן, 052-2495283

### מועדון סביונים

הנשיא 21  
מנהלת: טליה שירסקי, 054-6465265

### מועדון אביבים

קרן היסוד 13  
מנהלת: זהרה אליאם-כהן, 052-3682336

### מועדון סחלבים

הבית השקוף, משה דיין 7  
מנהלת: טליה שירסקי, 054-6465265

### מועדון "מועשר"

מסגרת חברתית לגמלאים שאינם משתלבים  
במסגרות הקיימות  
במתנ"ס, רח' נחום 1  
מנהלת: שרונה סימן טוב, 052-2230350

### מועדון עולים המחודש

בן גוריון 11, קומה 2  
מנהלת: מרינה קדישס, 054-4701453

### מרכז יום - "הבית על הגבעה"

רח' הזיתים 69, 03-5327060  
מנהלת: עו"ס דינה לוין

## האגף לשירותים חברתיים

### רח' העבודה 1 גבעת שמואל 03-5319204

מנהלת המחלקה לאזרח הוותיק ומשפחתו  
עו"ס מומחה גבי ברוטמן 03-9546502

### היחידה לבני משפחה מטפלים

עו"ס רושל אברמוב 03-9546501

### היחידה למניעת התעללות והזנחה באזרח הוותיק

עו"ס ענת גנץ-הופרט 03-9546500  
עו"ס שירן ויצהנדלר 03-9546320  
עו"ס אילנה קרן 03-9546319

### מנהלת מחלקת התנדבות עירונית

ורד פרץ 03-5319244

### אוזן קשבת מיזם עירוני להפגת בדידות של בני הגיל השלישי

חני שרמן 054-9251234

### קבוצת גברים מפגש יום ב'

מפגש יום ב' 09:00-12:00  
לפרטים והרשמה: סימה 03-5319204

### מוקד עירוני 108 גבעת שמואל

## קהילה תומכת - נטלי

ציפי ליסון - רכזת הקהילה 052-6063417  
רמי צפירה - אב הקהילה 053-8607467

## מתנ"ס קהילתי גבעת שמואל

נחום 1 גבעת שמואל, מזכירות 03-5323258  
אתר המתנ"ס: [www.givatshmuel.org.il](http://www.givatshmuel.org.il)

### מנהלת תחום קהילה מתנ"ס

ענת וילוז'ני 03-7341819 / 050-4516798

### מועדון +55

דבורה גנץ 052-8616834

### "באים לטוב" המערך הלאומי להתנדבות ותיקים

חנה שולחני 052-3788195

## העמותה לאזרח הוותיק

יו"ר העמותה: שלי מירקו 054-2108218