



המועצה המקומית
קרית טבעון



שלהב"ת

קריית 26811

מרכז תרבות

קתדרה ומערך פעילויות

לשנת תשע"ז 2016-2017

צ'אן איכות

שלהב"ת: סמטת הלבנה

טל: 04-9535750, פקס: 04-9830748

מרכז תרבות שלהב"ת: רח' אורנים 27, טבעון

דוא"ל: shalhevet@gmail.com

אתר: www.shltiv.com

- 4 ברכת ראש המועצה.
- 4 ברכת יו"ר שלהב"ת
- 5 דבר המתנדבים
- 5 ברכת מנהלת העמותה

פרק א' - קתדרה - לימוד והעשרה

- 6 מידע כללי
- 7 קורסים
- 17 בדרכי המוסיקה - חוג למוסיקה קלאסית
- 18 מועדון מחשב לכל גיל
- 19 בית ספר ומועדון ברידג'
- 20 תוכנית שבועית לקתדרה

פרק ב' - פעילות גופנית

- 22 מועדון בריאות וכושר
- 22 חוג צעידה
- 23 חוגי מטיילים - מטיבי לכת + אוהבי לכת
- 23 התעמלות שיקומית לעמוד השידרה
- 23 טאי-צ'י
- 24 טניס שולחן
- 24 הליכה נורדית
- 25 מועדון גר"א
- 25 התעמלות לפגועי ומושתלי מפרקים

פרק ג' - מועדון חברתי

- 26 שחרית שבת
- 27 קונצרטים מודרכים
- 28 מועדון זמר
- 29 חוג ריקודי עם ועמים
- 30 טיולים ונופשונים בארץ ובחו"ל

פרק ד' - פרויקטים ייחודיים

- 32 חבורת זמר - שלהב"ת רון
- 32 מועדון פיסול ופירזול - פו"פ
- 33 "מזג טוב" - מימוש זכויות לאוכלוסיה המבוגרת
- 33 עברית לעובדים זרים
- 34 "ניצוצות" - ירחון העמותה
- 34 התנדבות בשלהב"ת
- 35 חונכות תלמידים
- 35 מיני מוזיאון לחפצים ישנים-פרויקט בין דורי בהתהוות
- 35 "חברים לרפואה" - איסוף תרופות עבור נזקקים

פרק ה' - שירותים נוספים לרווחת הקהילה

- 36 "ותיקים נהנים" - מועדון צרכנות ארצי
- 36 עמותת פ.ל.א. - פאה לכל אישה
- 36 ארוחות צהרים חמות
- 36 מספרה, פדיקור ומניקור
- 37 ריכוז טלפונים שימושיים



ברכת ראש המועצה

תושבים יקרים,

כמידי שנה, עמותת שלהב"ת מפיצה חוברת בה מוצעת לכם, התושבים הוותיקים בקרית טבעון, פעילות מגוונת ואיכותית.

פעילות עמותת שלהב"ת מבורכת וחשובה הן בשימור החוסן הפיזי והנפשי והן במתן מענה למכלול הצרכים של קהילת המבוגרים ביישוב. העמותה פועלת מתוך כבוד ומחויבות במטרה להטיב את איכות חייכם.

כראש המועצה, אני מייחס חשיבות רבה לתרבות שעות הפנאי לכלל התושבים בקריה ומכאן שאיפתי שגם האוכלוסייה המבוגרת ביישוב תמלא בתוכן את יומה, תזכה לחברה נעימה ותהנה מפעילויות התואמות את צרכיה.

החוברת יוצאת מידי שנה ומכילה מידע עדכני כגון: חוגים, אירועים, הרצאות, קורסים, אירועי תרבות, תכניות העשרה ועוד פעילויות פנאי, שנבחרו בקפידה למענכם.

הפעילויות מתקיימות במהלך השנה במועדונים השונים של עמותת שלהב"ת בקרית טבעון.

בהזדמנות זו, אני מוצא חובה נעימה להודות לכל העושים במלאכה, שבדרכם המקצועית דואגים כל שנה להנעים את הזמן בפעילויות השונות.

תודה גדולה, לצוות העובדים והמתנדבים על עבודה מסורה, יוזמה והשקעה מרובה.

אני מאחל לכם שנה פורייה ומעניינת.

בכבוד רב,

דוד אריאלי, ראש המועצה

דבר יו"ר העמותה

חברים יקרים,

אנו שוב בפתחה של שנת פעילות נוספת ולצד הפעילויות הקיימות מצטרפים נושאים חדשים שנבחרו בקפידה להנאתכם: קרימינולוגיה, ספרות, פרשיות נעלמות ועוד...

אודותיהם תוכלו לקרוא ביתר פירוט בחוברת.

לחוג למוסיקה ולחוג רואים עולם מצטרפים מרצים חדשים שיתנו גוון חדש ומרענן.

הרעיונות לפרויקטים: **יזמות עסקית** שמטרתו לסייע למצטרפים אליו בניהול עסק עצמאי.

מוזיאון לחפצים ישנים, בשיתוף בית הספר התיכון, קורמים עוד וגידים ואנו נמשיך לפתחם.

תחום נוסף שאנו לוקחים בו חלק הוא שיפוץ בתי זקנים עריריים ומעוטי יכולת בסיוע קבוצת מתנדבים. בתחום החברתי ההיצע רחב, כמות המשתתפים הולכת וגדלה ומאפשרת בחירה בהתאם לרצון וליכולת של כל אחד.

אני קורא לחברים ליטול חלק בפעילות הרחבה המוגשת לכם.

מאמץ משותף של המתנדבים, העובדים וחברי ההנהלה מאפשרים עשייה ברוכה זו.

יצחק תלם - יו"ר עמותה



התנדבות - נתינה וקבלה

עבורנו ההתנדבות היא דחף פנימי ורצון לעשייה. בהתנדבות מתקיים המושג של נתינה לזולת, זה איננו משהו חד כיווני, נתינה היא גם קבלה. כשנתנים לאחר גם מקבלים ממנו והרבה. הנותן - תורם, עוזר, מעניק ומעביר מהיכולת האצורה בו לכל מי שמעוניין להיעזר בידע שלו.



בשבילנו, **בנתינה יש קבלה** של קיום עם משמעות, יש סיפוק רב מן העבודה, ישנה הרגשה נפלאה של אושר עצום וזהו התגמול האמיתי שמתקיים מבלי שביקשנו, וכול אלה יוצרים מחויבות בלתי נדלית. מי שנשבה במערכת ההתנדבותית הענפה והמבורכת, קשה מאוד יהיה לו להינתק ממנה.

דבר המתנדבים

דבר מנהלת העמותה

שלום חברים,

"אי שיש או אמה לאיוג - יוכל אלא כאט לא איק" (פרידריך ניטשה)

אני שמחה להגיש לכם את החוברת לשנת תשע"ז בה תמצאו תוכניות מרתקות ומגוונות להעשרת הידע והרחבת האופקים. מיגוון הקורסים, הפעילויות והתכנים משקפים את חזון עמותת שלהב"ת - לספק את המענים הראויים לצרכים הערכיים, ההשכלתיים, הגופניים והחברתיים לאוכלוסייה המבוגרת, ובכך להאט את הזיקנה. שלושה מרכיבי יסוד עומדים לנגד עינינו: איכות המרצים והמנחים, הוראה ופעילויות המעוררות למידה ושיפור איכות החיים ואוירה חברתית תומכת. התכנית מציעה תחומים, פעילויות, טיולים, נושאים ומרצים חדשים שנבחרו על בסיס של משובים ולקחים משנת הפעילות הקודמת. אני מקווה שהיצע הפעילויות המובא בחוברת זו, המשלב מוכר וחביב עם חדש ומסקרן, יאפשרו לכל אחד מכם למצוא את הפעילות המועדפת עליו. לרגל סיום תפקידי כמנהלת העמותה ברצוני להודות לצוות המתנדבים והעובדים הנוטלים חלק בהפעלת הקתדרה, הפעילויות הגופניות והחברתיות.

בסימן של חיוניות ועשייה,
בסימן של בריאות ותקווה.

אני מאחלת לצוות החדש שיוביל את העמותה לשגשוג והצלחה.

רמה גולדויין - מנהלת העמותה

2016 - 2004



פרק א' - קתדרה - לימודי העשרה

מידע כללי לשנת תשע"ז

פתיחת שנת הלימודים: יום ראשון 30/10/16 כ"ח בתשרי תשע"ז

תעריפים:	חבר	לא חבר
מחיר מלא לקורס שנתי (28 מפגשים)	925	985
מחיר לסמסטר (14 מפגשים)	460	520
לנרשם/ת ל-4 סמסטרים	15% הנחה	15% הנחה
מנוי לחוג למוסיקה (39 מפגשים)	1,140	1,250
מנוי ל-10 הרצאות - חוג למוסיקה	400	450
חוג למוסיקה הרצאה בודדת	45	50

הסדרי הרשמה

1. תנאי לפתיחת כל אחד מהקורסים או החוגים הוא מספר משתתפים מינימלי.
2. במידה ולא מיצית את כל השיעורים בחוג אליו נרשמת, ניתן להשתמש ביתרה בחוגים אחרים פרט למוסיקה.
3. בכרטיסיית המוסיקה ניתן להשתמש גם בכל חוגי המכללה.
4. לא ניתן להעביר כרטיסייה משנה זו לשנה הבאה.
5. עלות הקורסים כוללת דמי רישום וטיפול בסך 50 ש"ח.
6. ביטול השתתפות בחוג לא יאוחר מהמפגש השני. דמי הרישום לא יוחזרו.
7. לא יגבה תשלום נוסף בגין צילומים וחומר כתוב שיחולק למשתתפים.
8. טיולים וסעורים יחויבו בנפרד.
9. מועדי החופשות יפורסמו במהלך השנה.



רכזת המכללה: סופי הנדל, טל' 054-8761904



יידיש - פנינים מן הספרות והתיאטרון

ימי ראשון	פעם בשבועיים	09:00-10:30
מרצה: מלך זיו		
<p>ברוח הרנסאנס של שפת היידיש ותרבותה, הרפרטואר הקלאסי של הדרמטורגיה ביידיש, כנדבך משמעותי בביטוי האמנותי המודרני בעולם ובארץ, ובהתייחס לשפת היידיש העתיקה והחדשה.</p> <p>נמשיך לבנות את הגשר המרתק בין מה שנוצר ביידיש במקור, לבין ההתחדשות התרבותית והאמנותית.</p> <p>נעסוק בקורס בעושר, בעומק וביופי של השפה, בחוויה הרגשית, באתגר האינטלקטואלי, בחכמה ובקריצת העין, בדמעה ובחיוך, הטמונים בשפת היידיש ובתרבותה.</p> <p>נחבר בין הסיפורים והתיאטרון של שלום עליכם, י.ל.פרץ, ש.אנסקי, י. באשוויס-זינגר, א.גולדפאדן, גארדין, ה.ליוויק, איציק מאנגער, והיצירה המודרנית, השואבת מן היידיש.</p> <p>על המרצה - מר מלך זיו, מורה בכיר ומנכ"ל הרשות הלאומית לתרבות היידיש.</p> <p>הלימודים יתקיימו פעם בשבועיים בחדר הספריה של מרכז היום.</p> <p>פתיחת הקורס: יום ראשון 30.10.16</p>		

הרפואה בעולם העתיק לאור הממצאים הארכיאולוגים

ימי ראשון	קורס שנתי	9:00-10:30
מרצה: ד"ר יעל ארנון		
<p><i>"אל נא רפא נא לה" (במדבר י"ב)</i></p> <p>ראשיתה של הרפואה עוד בתקופות פרה-היסטוריות. האדם למד מניסיונו את טיבם של הצמחים בסביבתו (אכילים, רעילים, מרפאים). הניסיון הועבר מדור לדור, הורחב ושוכלל מכיוון שהידע התבסס על ניסיון ואמונה ולא על שיטות מדעיות. מאחר שהחולי והמוות הם פרי התערבותם של כוחות עליונים המרפאים הראשונים היו שאמנים וכוהני דת. עם הזמן למדו בני האדם לחקור ולחזות את מהלך המחלה ותוצאותיה. כ"אבי הרפואה" נחשב היפוקראטס (357-460 לפנה"ס) שהשתית את עבודתו על תצפיות וניסויים והוביל את הרפואה לעידנה המדעי. הוא קבע שהמחלה היא תופעה טבעית, וסימניה מראים את תגובת הגוף נגדה, והיא מושפעת מתנאי האקלים, טיב המים, וגורמים סביבתיים אחרים. הוא הניח את היסודות לאתיקה הרפואית, הקרויה היום "שבועת היפוקראטס" שמירת סודותיו של החולה, הגשת עזרה רפואית לכל חולה וכו'.</p> <p>כתבים שיוחסו לו שימשו ספרי לימוד עד המאה ה-19.</p> <p>במסגרת השיעור נבחן כמה מן הנושאים המרכזיים בשדה הרפואה למן התקופות הפרה-היסטוריות ועד לימי הביניים לאור הממצאים הארכיאולוגים.</p> <p>סמסטר א': רפואה בעידן הפרה-היסטורי ♦ רפואה במסופוטמיה ובתנ"ך ♦ רפואה במצריים העתיקה.</p> <p>סמסטר ב': רפואה בתקופה הקלאסית והרומית ♦ רפואה בעולם המוסלמי וימי הביניים. ♦ רפואה סינית עתיקה.</p> <p>על המרצה: ד"ר לארכיאולוגיה וארכיאולוגיה ימית, בוגרת אוני' חיפה, עבדה בחפירות קיסריה, מלמדת במכללות ובקתדרות ומשמשת יועצת לרשות העתיקות.</p> <p>פתיחת החוג: יום א' 30.10.16</p>		



קרימינולוגיה - הצד האפל של החיים

11:15-12:45

על פי תאריכים

ימי ראשון

מרצה: ד"ר אבי זלבה

נושאי הקורס:

- ◆ רומן זדרוב - רוצחה של תאיר ראדה ז"ל או חף מפשע?
 - ◆ עבריינות נשים בישראל - היקף התופעה.
 - ◆ מה מניע אנשים לבצע פשע? לדוגמא: משה קצב - עבירות מין
- אהוד אולמרט - עבירות שוחד
- ◆ איך נגן על עצמנו מפני גניבות, עושק, מרמה ועוד?
 - ◆ פדופיליה - האם ילדינו ונכדינו מוגנים?
 - ◆ בתי סוהר - מה באמת קורה שם?
 - ◆ האדם מאחורי המדים.
 - ◆ משטרת ישראל - מבנה ארגון וכשלים.
 - ◆ שוטר מול פושע - מצא את ההבדלים.
- סכום הקורס וניתוח תופעות הפשע בישראל.
- על המרצה: ד"ר לקרימינולוגיה וקצין משטרה בכיר בדימוס.
- תחילת הקורס: יום ראשון 13.11.16

ערבית מדוברת למתקדמים

08:30-10:00

קורס שנתי

ימי שני

מורה: מר עדנאן עידאת

לימוד השפה הערבית המדוברת עם דגש על שימוש השפה בחיי היום יום וניהול דיאלוגים.

ניתן להצטרף לבעלי ידע בסיסי (לאחר שיחה עם מרכז הקורס).

על המורה: עדנאן הינו מורה בכיר ללימודי השפה הערבית.

מרכז הקורס: גדי בתר 04-9832088, 054-6416840

הלימודים יתקיימו בחדר הספרייה של מרכז היום.

פתיחת הקורס: יום שני 31.10.16

ערבית מדוברת לממשיכים

10:15-11:45

קורס שנתי

ימי שני

מורה: מר עדנאן עידאת

לימוד השפה הערבית המדוברת עם דגש על שימוש השפה בחיי היום יום.

ניתן להצטרף לבעלי ידע בסיסי (לאחר שיחה עם מרכז הקורס).

על המורה: עדנאן הינו מורה בכיר ללימודי השפה הערבית.

מרכז הקורס: גדי בתר 04-9832088, 054-6416840

הלימודים יתקיימו בחדר הספרייה של מרכז היום.

פתיחת הקורס: יום שני 31.10.16



גיבורי התרבות היהודית

9:00-10:30

קורס שנתי

ימי שני

מרצה: קובי וייס

ההשפעה התרבותית של גיבורי הספרות היהודית לאורך הדורות: נחוה מסע בילוש תרבותי אחר האישים ההיסטוריים והשפעתם על תחומי חיינו בהווה. אין צורך בידע מוקדם. יש צורך בפתיחות מחשבתית, סקרנות ונכונות להפתעות. השנה תוקדש בעיקר לשתי דמויות מופת, רבי יהודה הנשיא והרמב"ם

- ◆ רבי יהודה הנשיא, האם היה משיח? על דמותו של מי שיכל לקחת על עצמו ציבורית והיסטורית להעלות על הכתב את התורה שבעל פה.
- ◆ דמותו של הרמב"ם והיחס אליו מדורו ועד דורנו. מוביל תפישת היהדות הרציונלית. שריפת כתביו בתקופתו, ההתייחסות אקטואלית לרמב"ם בקרב: קהילת יהודי תימן, חב"ד והרעיון המשיחי, ישיבות ליטא וערש הפלפול התלמודי וכמובן השפעתו על הגותו של ישעיהו ליבוביץ.

מפגשים נוספים יתמקדו בדמויות:

- ◆ ישמעאל ההופך לאבי הערביות והאסלאם, בעוד שעשו הופך לסמל לנצרות... ומה עדיף? ליפול בידי "ישמעאל" או "עשו"?
 - ◆ "יוסף הצדיק" - למה רק הוא צדיק? ואיך הוא אחראי לנסיעת חסידי ברסלב לאומן?
 - ◆ נשים על נשים - קריאות נשית בנשות התנ"ך: אסתר ורות כדוגמה לקריאות השונות של גברים ונשים בדמותם של נשים חזקות.
 - ◆ ישו היהודי, סיפורו של היהודי המפורסם ביותר כפי שמופיע (או הושמט על ידי הצנזורה) בכתבי חז"ל.
 - ◆ המהר"ל והגולם מפראג, עלילות הדם.
 - ◆ ה"חפץ חיים", הלוחם ברכילות חברתית שהפך לקיבוץ בדרום.
- המפגשים יכללו מקורות מתקופת חז"ל, ספרות ימי הביניים והגות ואקטואליה בת ימינו. דגש רב יינתן להשפעות על התרבות והשיח המתרחשים בחברה הישראלית, דתית וחילונית כאחד.

פתיחת הקורס: יום שני 31.10.16



תולדות ההעפלה - "ספינות המרי"

11:00-12:30

קורס שנתי

ימי שני

מרצה: ד"ר (תא"ל מ.ל.) ישראל לשם

תכני ההרצאות:

1. מבוא לתקופת ההעפלה וסיפורה של ה"ולוס" - הספינה החלוצה.
 2. "הפטריה" והגירוש למאוריציוס.
 3. ספינות המרי - "סלבדור", "סטרומה".
 4. "דריאן 2" - המסע שלא הושלם.
 5. הטבעת אוניית הדגל המצרית - האמיר פארוק והשליטה בים.
 6. "מלחמת קדש" ולכידת ה"איברהים אל עוול".
 7. יוסלה דרו-לוחם הלי"ם, מקים הקומנדו הימי ומיסד שייטת הצוללות.
 8. מבצע לחילוץ יהודי פורט סעיד.
 9. סיפורה של הצוללת "דקר".
 10. המוסד וחילוץ יהודי סוריה.
- על המרצה:** ד"ר ישראל לשם תא"ל במילואים מפקד צוללות, מבקר מערכת הביטחון, מרצה באוניברסיטת חיפה ומכללות.
- פתיחת הקורס: יום שני 31.10.16**



אגדות חז"ל - גלגוליהם של רעיונות מאז ועד ימינו

9:00-10:30

קורס שנתי

ימי שלישי

מרצה: צביה כפיר

- במשך דורות נוהגים יהודים לקרוא את התורה לאורך כל השנה מדי שבוע פרשה אחת. בכל פרשה ניתן למצוא שלל רעיונות ומוטיבים בצד סיפורים, דמויות, שאלות ותמיהות. מה שהוסיפו חז"ל על סיפורי התורה וכיצד התייחסו אליהם משוררים וסופרים בני ימינו - כל אלה יעמדו במרכז הקורס השנה.
- מדי שבוע נעסוק בנושא המופיע בפרשה של אותו שבוע.
- נאיר רעיונות ומוטיבים, כפי שהם משתקפים במקרא, בספרות חז"ל ובספרות ימינו.
- על המרצה:** בעלת תואר ראשון במחשבת ישראל מ"אורנים" (אוניברסיטת חיפה), תואר שני בספרות - אגדות חז"ל (האוניברסיטה העברית).
- פתיחת הקורס: יום שלישי 1.11.16**



פוליטיקה מקומית, אזורית ועולמית בראי הזמן

9:00-10:30

קורס שנתי

ימי שלישי

מרצה: ד"ר ירון סלמן

תכני הקורס: עליית סין, הודו ורוסיה, משבר הפליטים, הסכם הגרעין, חולשת האיחוד האירופאי והטרור בפרזיז ובריסל עיצבו את השיח הפוליטי עולמי בעת האחרונה. מדי שבוע נדון בסוגיה פוליטית אקטואלית ונתמקד בניתוח מוקדי סכסוכים אזוריים ועולמיים. נעסוק בהבנת פוליטיקה אזורית ועולמית, כלכלה עולמית, קשרי גומלין והבטחת הביטחון האזורי והבין-לאומי תוך התמקדות באתגר שמציבים סכסוכים פנימיים על מערכת הביטחון הקיבוצי, כפי שהדבר בא לביטוי באזורנו. לאורך הקורס יושם דגש על הצגה וניתוח של סוגיות אקטואליות מגוונות תוך מיקוד בבחינת מקומה של מדינת ישראל בפוליטיקה העולמית והאזורית ובניתוח תהליכי קבלת החלטותיה בנושאי שת"פ בין-לאומי/אזורי, ביטחון, מלחמה ושלום.

על המרצה: בוגר המח' ליחסים בינלאומיים - האוניברסיטה העברית בירושלים. מתמחה וחוקר פוליטיקה בין לאומית. מלחמות אזרחים, יישוב סכסוכים ועוד. מרצה בביה"ס לממשל ופוליטיקה במרכז הבינתחומי הרצליה ובתוכנית האקדמית לקורס טיס מטעם אונ' בן גוריון.

פתיחת הקורס: יום שלישי 1.11.16

תיאטרון - לפני ומאחורי הקלעים

11:00-12:30

קורס שנתי

ימי שלישי

המרצה: רודה קנול-יהלום

מה יש באמנות התיאטרון, שגורם לנו לחשוב שזו המציאות? כיצד הופך הבמאי מלים והוראת בימוי לדמויות ולמראות? כיצד עובד השחקן על דמות בהצגה? מהי "שפת התיאטרון"? מה הקשרים בין האמנויות השונות (קולנוע, ספרות, מוסיקה) לבין התיאטרון.

על שאלות אלה ורבות אחרות ננסה לענות בסדרת הרצאות שתעקוב אחר התפתחות אמנות התיאטרון, ותעצים את חווית הצפייה שלנו ע"י שנלמד להיות צופי תיאטרון מיומנים יותר.

הקורס יכלול ניתוח של מחזות והצגות מתוך הרפרטואר הישראלי והעולמי. דגש מיוחד יינתן להצגות שיעלו בתיאטרונים הקרובים. נדון יחד, לפני או אחרי צפייה, בכל מרכיבי השפה התיאטרונית של כל הצגה והצגה, ונבחן את השפעתם על חווית הצפייה שלנו.

כדי ליהנות מתיאטרון כדאי ללמוד את שפת התיאטרון.

ההרצאות מלוות בהקרנת קטעים מצולמים מתוך הצגות וראיונות עם יוצרי תיאטרון.

על המרצה: מחזאית ובמאית, מרצה בכירה במכללת אורנים.

פתיחת הקורס: יום שלישי 1.11.16



מדברים אנגלית רמה בינונית

10:30-11:45

קורס שנתי

ימי שלישי

מורה: אורנה שני

חוג זה מיועד למי שמבקשים לשוחח באנגלית, לדבר ולהבין אנגלית תוך לימוד חווייתי, משחקים, סימולציות מחוויית היום יום.

על המורה: שפת אם אנגלית וניסיון בהוראת השפה למבוגרים.

הקורס יתקיים בחדר הרצאות של מרכז יום.

פתיחת הקורס: יום שלישי 01.11.16

מדברים אנגלית - למתקדמים

11:45-13:00

קורס שנתי

ימי שלישי

מורה: אורנה שני

הרחבת השימוש הנכון בשפה האנגלית לשם שיפור ושימור השפה. בקורס נתאמן בשיחה חופשית במגוון נושאים, עם דגש על שימושי השפה בחיי היום יום וניהול דיאלוגים.

קבוצה קטנה באווירה נעימה על כוס קפה.

על המורה: שפת אם אנגלית וניסיון בהוראת השפה למבוגרים.

הקורס יתקיים בחדר הרצאות של מרכז יום.

פתיחת הקורס: יום שלישי 01.11.16

מסע אל ארצות מרתקות

16:30-18:00

פעם בשבועיים

ימי שלישי

מרצה: יואב גרוס

נלמד על התרבות, המאכלים והייחודיות של כל ארץ דרך עיניו של יואב גרוס איש הייטק שתר את העולם.

נושאי הרצאות:

◆ יפן

◆ סין

◆ קמבודיה

◆ ויטנאם

◆ ברזיל

◆ דרום אפריקה

◆ צ'ילה

◆ קולומביה

◆ סקנדינביה

על המרצה: יואב גרוס, בעל תואר שני במשאבי אנוש וניהול פרויקטים.

מביא לנו רשמים מהידע הרב שרכש במסעותיו בעולם.

פתיחת הקורס: יום שלישי 1.11.16



רואים עולם - מסעות למחוזות אקזוטיים

09:00-10:30

על פי תאריכים

ימי רביעי

נושאי ההרצאות:

זוהר נבון - מדריכת טיולים

◆ סטנלי, האיש שמצא את ליוונגסטון

◆ שבט ההדזבה - ציידים ולקטים.

◆ טנזניה ◆ זימבבווה הגדולה, זימבבווה הקטנה.

◆ גן עדן ושמו סיישלד ◆ פועלי הניקיון של הטבע.

◆ עולמם המופלא של צבי הים ◆ אלמוגים ו/או כלובים.

נסיה שכטר -מדריכה מוסמכת בחברת "איילה גיאוגרפית", מרצה

◆ איסלנד - ארץ הקרח והאש.

רון ברק - צלם ויוצר תיעודי.

◆ ירדן - נחלים זורמים, מצודה צלבנית והסלע האדום.

◆ קילימנג'רו - קרחונים בקו המשווה - טיפוס אל הפסגה הגבוהה באפריקה.

◆ פורטוגל - ארץ מגלי העולם - מסע גיאוגרפי.

◆ נפאל - טרק ממרומי ההימליה.

רוית חבשוש - צלמת גיאוגרפית וחוקרת תרבויות

◆ קובה - חוויה של קסם לטיני.

ההרצאה הראשונה תתקיים ביום רביעי 2.11.16

ללמוד תנ"ך אחרת

11:00 - 12:30

קורס שנתי

ימי רביעי

מרצה : ענת גסול (M.A)

סיפורי התנ"ך כתובים בדרך מיוחדת, מסקרנת ומעניינת. בקריאה ראשונה, ואפילו שנייה, קשה לעמוד על משמעותם והמסר שהם מתכוונים ללמד את הקורא. רק קריאה מעמיקה, המשלבת הכרות עם האמצעים הספרותיים והייחודיים והרבים שמשתמש בהם המחבר המקראי, מגלה את העולם העשיר, המורכב ועוצר הנשימה, שהסיפורים פורשים לפנינו.

נחשוף את דרך הכתיבה המיוחדת של הסיפורים, ונגלה עולם מופלא. בלימוד הסיפורים נשלב פרשנות מסורתית ומחקרית, פרשנות עכשווית ספרותית, והשלכות רלוונטיות להווה בו אנו חיים.

בשנה הקרובה נקרא את ספר מלכים ב'. נפגוש את מלכי ישראל ומלכי יהודה, עד לחורבן ממלכת ישראל וממלכת יהודה. הפעם נרחיב עוד בהשוואה בין סיפורי ספר מלכים למקורות נוספים (ספר דברי הימים, ספרי הנביאים, יוסף בן מתתיהו, וכמובן - הספרות העברית העכשווית בפרוזה ובשירה), וננסה להבין את הסיבה לתיאורים ההיסטוריים השונים המופיעים בכל מקור.

נתבשם גם מחמש המגילות, שאת הקריאה בהן נשתדל לכוון לפי עונות השנה המתאימות.

על המרצה: בעלת תואר ראשון בספרות עברית ומקרא ותואר שני במקרא וחינוך.

פתיחת הקורס: יום רביעי 2.11.16



מתחילים לדבר אנגלית

11:15-12:30

קורס שנתי

ימי רביעי

מורה: אורנה שני

חוג זה מיועד למי שמבקשים ללמוד חוקים, כללים ואוצר מילים באנגלית, לדבר ולהבין אנגלית תוך לימוד חווייתי, משחקים, סימולציות מחוויית היום יום.
על המורה: שפת אם אנגלית וניסיון בהוראת השפה למבוגרים.
הקורס יתקיים בחדר הרצאות של מרכז יום.
פתיחת הקורס: יום רביעי 2.11.16



מסע הנפש בעולם הספרות

9:00-10:30

פעם בשבועיים

ימי חמישי

מרצה: אייל איבניצקי

כיצד טקסט יכול לקדם צמיחה נפשית? מה תפקידו של הגיבור, במה נבדלת קריאה ספרות ריאליסטית מספרות פנטסטית ואילו ספרי ילדים יכולים לעזור גם למבוגרים? הקורס מבקש לפענח את התהליכים הנפשיים המודעים והבלתי מודעים שקורים בזמן פעולת הקריאה.
בהרצאות נגלה כיצד ספרים יכולים לשכך כאבים ונעמוד על סוד הקסם של עולם הספרות. הקורס ילווה בדוגמאות ספרותיות וישלב דיון חווייתי
על המרצה: B.A בפסיכולוגיה, M.A בביליותרפיה, מתמחה בקשר בין הספרות והנפש ובליווי תהליכי כתיבה.
פתיחת הקורס: יום חמישי 3.11.16

"היה או לא היה"

09:00-10:30

על פי תאריכים

ימי חמישי

פעם בשבועיים

מרצה: יעקב שורר

נתאר מאורעות היסטוריים ולצדם פרשיות פיקנטיות שהתרחשו בצפון הארץ. נתמקד בסיפורי מקום, בדמויות ובארגונים שפעלו בתולדות הישוב. נעסוק בשאלות המיתוס מול המציאות ונסתמך על מחקרים חדשים.

נושאי הקורס:

- ◆ "רכבת העמק" - תולדותיה וסיפוריה.
 - ◆ חיפה במלחמת העולם הראשונה.
 - ◆ מסדר הנזירים שאימץ את קדושת הכרמל (כרמליתים).
 - ◆ חסידים על גבעות שייך אבריק.
 - ◆ רועים ושומרים עבריים בהרי הגליל.
 - ◆ "מצדה בכרמל" - הייתה או לא הייתה.
 - ◆ דהר אל עומר שליט הגליל במאה ה-18.
 - ◆ "חברה טראסק" ופעילותם בעמק.
 - ◆ חנה סנש - התפתחות המיתוס.
 - ◆ "הייקים" הראשונים בחיפה ובצפון הארץ.
 - ◆ ההרצאות תהיינה מלוות במצגות.
- על המרצה:** מדריך טיולים בכיר, מוסמך בביולוגיה, גיאוגרפיה ולימודי ארץ ישראל.
- פתיחת הקורס: יום חמישי 10.11.16**





פרשיות נעלמות בתולדות מדינת ישראל בעת החדשה

ימי חמישי **פעם בשבועיים** **11:00 - 12:30**

מרצה: מנחם טילמן

- ◆ "סוד עלייתם של האוליגרכים הרוסיים".
- ◆ איך עשו האוליגרכים הרוסים את הונם העצום.
- ◆ "פרשת העסק המביש במצריים"
- ◆ מי באמת נתן את ההוראה.
- ◆ פרשת יעקב לוינסון ובנק הפועלים.
- ◆ מדיניות הביטחון של מדינת ישראל בתקופת פעולות התגמול.
- ◆ "רצח רבין - מבט אחר" - מה באמת קרה בליל הרצח.
- ◆ המאפייה היהודית בארה"ב, סיפורם של מאיר לנסקי ובאגסי סיגל.
- ◆ פרשת השחיתות העלובה ביותר.
- ◆ איך גנב תת אלוף רמי דותן את המיליונים הרבים.
- ◆ פרשת המרגל הדוקטור ישראל בר.
- ◆ נחום מנבר - עבריין או קורבן.
- ◆ פרויקט האטום של מדינת ישראל.
- ◆ **על המרצה:** בוגר האוניברסיטה העברית בחוג למדעי המדינה.
- ◆ חוקר תולדות מדינת ישראל בעת החדשה.
- ◆ **תחילת הקורס: יום חמישי 3.11.16**

אמנות - הסיפורים הקטנים על האמנים הגדולים

ימי חמישי **לפי תאריכים** **11:00-12:30**

פעם בשבועיים

מרצה: דליה המאירי

נושאי הקורס:

- ◆ ואזארי - אמן וסופר שהעלה את חיי אמני הרנסנס באמצעות הרכילות.
- ◆ סיפורו של ילד הרועים, ג'וטו שהפך לחלוץ הציור של הרנסנס.
- ◆ מיכלאנג'לו - גאון שידע לשלב את אמנויות הפיסול והאדריכלות.
- ◆ לאונרדו דה וינצ'י - הגאון שלא החליט במה להתרכז.
- ◆ דרכו של רפאל, ילד השעשועים, מציור מדונות מתוקות אל ציורי ה"סנטנצה" עזי ההבעה בוותיקן.
- ◆ הצייר קרוג'ו שאורח חייו הפרוע ניכר בציוריו הדרמטיים.
- ◆ ברניני, שהתפרסם כבר בגיל 13, בנה עבור האפיפיורים את רומא של הברוק.
- ◆ **על המרצה:** בוגרת בצלאל, פסלת בינלאומית, מלמדת אמנות בסמינר אורנים ומדריכת טיולים בחו"ל.
- ◆ **פתיחת הקורס: יום חמישי 1.12.16**

בדרכי המוזיקה

17:00 - 18:30

קורס שנת

ימי שני

על מוזיקה קלאסית, מלחינים ויצירותיהם.
מיטב הקלאסיקות והרפרטואר לכינור ולפסנתר.
מרצים:

גגה ישרון - בוגרת האקדמיה למוזיקה ת"א - בפסנתר בסון וחינוך. נגנית בסון ראשית בתזמורת סימפונית חיפה.
ולדימיר שמולנסון - בעל תואר שלישי במוזיקה, כנר ראשון בתזמורת סימפונית חיפה.

מסך לאופרה: מסע מרגש לנפש האדם בדרמות אנושיות חזקות ובהפקות קולנוע מרהיבות שיוקרנו על המסך.

מרצה: ניצה יולביץ - בעל תואר שני מהאוניברסיטה העברית מורה לפסנתר ומוסיקולוגית.

"מוזיקה - ראי הנפש"

נשמע, נראה ונלמד כיצד יצירות מוזיקאליות מתנהגות כמונו בני האדם וכיצד הן יכולות לבטא עבורנו עולם שלם של משמעות, דימויים ורגשות. נאזין למבחר ממיטב יצירות קלאסיות, נצפה בקטע וידאו ונשוחח על הרבדים העמוקים של המוזיקה.

מרצה: ד"ר מוטי אדלר, חוקר ומרצה למוזיקה, ומומחה לפסיכולוגיה של המוזיקה.

פתיחת הקורס: יום שני 5.9.16



מועדון מחשב לכל גיל

מנהל ומופעל ע"י צוות מתנדבים - גמלאים למען גמלאים.

במועדון ניתנת הזדמנות לאוכלוסיה המבוגרת לרכוש ניסיון ומיומנויות שימוש במחשב ובאינטרנט, החיוניים כל כך לחיי עצמאות בימינו.

ההדרכה פרטנית, מותאמת לקצב, ליכולת האישית ולתחומי העניין המוגדרים של הלומד.

נושאי ההדרכה:

- ◆ אינטרנט ודואר אלקטרוני
- ◆ פייסבוק
- ◆ הדרכה בתפעול טלפונים חכמים
- ◆ בניית עץ שורשים (משפחתי)
- ◆ מעבד תמלילים - מכונת כתיבה מודרנית ומשוכללת
- ◆ אקסל-לוח חישוב אלקטרוני
- ◆ טיפול בתמונות: מצלמה דיגיטלית והעברת תמונות למחשב
- ◆ עיבוד תמונות וידאו
- ◆ בניה ועריכה של מצגות
- ◆ יצירת אלבומים באינטרנט.
- ◆ העברת קבצים לכלי זיכרון ניידים: "דיסק און קיי", כרטיס זיכרון, דיסקים ועוד
- ◆ משחקי זיכרון ושעשוע, משחקי חשיבה
- ◆ הורדה והתקנה של תוכנות.

עלות חודשית: גמלאים תושבי טבעון חברי שלהב"ת - 100 ש"ח

גמלאים תושבי טבעון שאינם חברים - 110 ש"ח

תושב חוץ ו/או צעיר חברי שלהב"ת - 120 ש"ח

תושב חוץ ו/או צעיר שאינם חברים - 130 ש"ח

מרכזת המועדון: חדווה גלמן - 054-4907584, hedvag4@gmail.com

תחילת פעילות: 4.09.1



בית ספר ומועדון ברידג'

הברידג' הינו משחק מחשבה חברתי, תרבותי וספורטיבי מרתק. המעניק הנאה רבה למשחקים אותו. המשחק מהווה מעין "התעמלות למוח" ותורם לפיתוח החשיבה, הזיכרון והריכוז.

קורסי הלימוד:


לימוד מתקדם	10:00-12:30	ימי ראשון
מורה: יניב זק רב אמן בינלאומי מבכירי שחקני ישראל.		
התכנסות: אולם הברידג', אגף תחתון, מרכז יום שלהב"ת		

משחק מודרך לבוגרי קורסים	09:00-11:00	ימי שני
מורה: מלכה הדרי, 052-8635879		
קורס מתחילים	10:00-12:00	
מורה: מלכה הדרי, 052-8635879		
התכנסות: אולם הברידג', אגף תחתון, מרכז יום שלהב"ת.		

הגיון שמאחורי הברידג'	09:30-12:00	ימי שלישי
לימוד ומשחק תחרותי		
מרצה אורח: זך עומר.		
התכנסות: אולם הברידג', אגף תחתון, מרכז יום שלהב"ת		
משחק חופשי	09:00-11:30	
מורות: חנה ארן, 04-9834156		
מימי כץ, 04-9931133		

לפרטים על עלויות והרשמה: מרכזת ביה"ס והמועדונים:
גב' עמירה בן מרדכי טלפון: 04-9534801, נייד: 052-3754841.



ג	ב	א
09:00-10:30 אגדות חז"ל - סיפורים קטנים על דרמות גדולות מרצה: צביה כפיר חדר ספריה	08:30-10:00 ערבית מדוברת למתקדמים מורה: עדנאן עידאת חדר ספריה	09:00-10:30 יידיש פנינים מן הספרות והתיאטרון מרצה: מלך זיו פעם בשבועיים בחדר הספריה
09:00-10:30 אידיאולוגיה, דת, פוליטיקה ושאר ירקות - נקודת מבט אקטואלית על מלחמות אזרחים במזה"ת מרצה: ד"ר ירון סלמן	10:15-11:45 ערבית מדוברת למתחילים מורה: עדנאן עידאת חדר ספריה	09:00 - 10:30 ארכיאולוגיה הרפואה בעולם העתיק מרצה: ד"ר יעל ארנון
11:00-12:30 תיאטרון לפני ומאחורי הקלעים מרצה: ורדה קנול - יהלום	09:00-10:30 גיבורי התרבות היהודית מרצה: קובי וייס	חדש! 11:15 - 12:45 "קרימינולוגיה" הצד האפל של החיים מרצה: ד"ר אבי זלבה על פי תאריכים
10:30-11:45 מדברים אנגלית רמה בינונית מורה: אורנה שני חדר הרצאות מרכז יום	חדש! 12:30-11:00 תולדות העפלה - ספינות המרי מרצה: ד"ר ישראל לשם	
11:45-13:00 מדברים אנגלית-מתקדמים מורה: אורנה שני חדר הרצאות מרכז יום	17:00-18:30 בדרכי המוסיקה מנחים: נגה ישורון, ניצה יולביץ ד"ר מוטי אדלר, ולדימיר שמולנסון פתיחת הקורס: 5/09/17	
חדש! 16:30-18:00 מסע אל ארצות מרתקות מרצה: יואב גרוס פעם בשבועיים	08:00-12:00 מועדון המחשב הדרכה פרטנית	12:00-08:00 מועדון המחשב הדרכה פרטנית
08:00-12:00 מועדון המחשב הדרכה פרטנית	15:00-19:00 מועדון מחשב הדרכה פרטנית	
09:30-12:00 ההגיון שמאחורי הברידג' לימוד ומשחק תחרותי זך עומר	09:00-11:00 בי"ס לברידג' משחק מודרך לבוגרי קורסים מלכה הדרי	12:30-10:00 בי"ס לברידג' לימוד מתקדם מר יניב זק רב אמון בינלאומי אולם תחתון
09:00-11:30 מועדון ברידג' משחק חופשי חנה ארן, מימי כץ אולם תחתון	10:00-12:00 בי"ס לברידג' קורס מתחילים מלכה הדרי	



תוכנית שבועית למכללה

ה

ד

חדש!

09:00-10:30

מסע הנפש

בעולם הספרות

מרצה: אייל איבניצקי
פעם בשבועיים

09:00-10:30

רואים עולם

מסעות למחוזות אקזוטיים

מרצים: זוהר נבון, רון ברק
רוית חבשוש, נסיה שכטר

חדש!

11:00-12:30

אמנות

מרצה: דליה המאירי
פעם בשבועיים

11:00-12:30

ללמוד תנ"ך אחרת

מרצה: מאסטר ענת גסול

חדש!

09:00-10:30

"היה או לא היה"

סיפורי מקום, דמויות וארגונים
שפעלו בתולדות היישוב.
מרצה: יעקב שורר
פעם בשבועיים

11:15-12:30

מתחילים לדבר אנגלית

מורה: אורנה שני
חדר הרצאות מרכז יום

חדש!

11:00-12:30

פרשיות נעלמות בתולדות

ישראל בעת החדשה

מרצה: מנחם טילמן
פעם בשבועיים

08:00-12:00

מועדון המחשב

הדרכה פרטנית

12:00

מועדון המחשב

הדרכה פרטנית



פרק א' - פעילות גופנית

מועדון בריאות וכושר

מועדון הבריאות והכושר הינו ייחודי בסגנונו, מתאים לכל הגילאים, לכל רמות הכושר הגופני והתפקודי. מתאים לנשים וגברים כאחד ומשלב פעילות אישית על מכשירים לצד פעילות קבוצתית מודרכת. מטרת הפעילות:

שיפור הבריאות על ידי חיזוק השרירים וגמישות המפרקים. שיפור תהליך חילוף חומרים.

שיפור יכולת השמירה על שיווי משקל. מניעת נפילות ופגיעות חמורות. רדיזות ומהירות תגובה והקטנת הסיכון לקבלת התקפי לב על ידי חיזוק סיבולת לב - ריאה.

תוכניות ייחודיות של גמישות ומתיחות, חיזוק מסת העצם, עיצוב וחיטוב, סבולת לב ריאה, חיזוק ובניית שרירים.

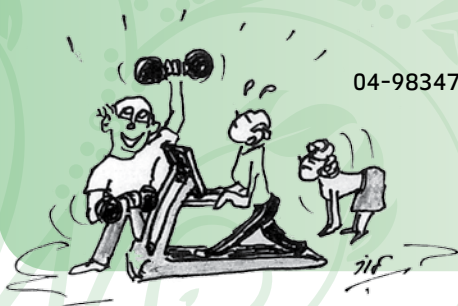
המועדון מצויד במכשירי כושר. המדריכים מיומנים בהפעלת אוכלוסיה מבוגרת. השיעורים מתקיימים בקבוצות קטנות - עד 9 אנשים ובהתייחסות אישית לכל משתתף.

מקום: מרכז שלהב"ת קומה תחתונה.

לא חבר	חבר	עלות חודשית:
90	80	פעם בשבוע
170	150	פעמיים בשבוע
225	200	שלוש פעמיים בשבוע

לפרטים והרשמה:

רכז המועדון: עמרם גזית 054-2258850, 04-9834720
אפשרות לשיעור ניסיוני - ללא תשלום.



חוג צעידה

חברי החוג, צועדים בצוותא פעמיים בשבוע בשבילי הקריה ובנתיבותיה.

נחשפים לנופים ולעולם החי והצומח שבה.

ערך מוסף לתרומת הצעידה ולכושרו של הצועד, הוא המורל והגיבוש חברתי.

טווח ההליכה כ-5 קילומטרים: משך ההליכה - כשעה אחת.

מקום: נפגשים ליד תחנת המשטרה, ברחוב החורש.

מועדי פעילות: ימי ג' שעה 6:30, פעם בשבוע

מרכז: יוסי מורנו טל: 054-4258767, 04-9831965

שמעון זלמן - רואל ולפרי את הפענה



חוגי מטיילים

2 חוגי מטיילים ברמות קושי שונות המספקים לחברים טיולים ברחבי הארץ, באתרי ארכיאולוגיה חשובים ומעניינים, בעיתות הפריחה, זרימות הנחלים ותופעות הטבע המעניינות, וכול זאת, באווירה חברתית של כיף והנאה.

הערך המוסף מעבר לשיפור ושימור הכושר הגופני בפעילות זו מושג בהתרוממות ההרגשה הנפשית, בגיבוש וביצירת רשתות חברתיות.

חוג למטיבי לכת - גלים

החוג מטייל בכל רחבי הארץ.

רמת קושי: בינוני ומעלה.

טווח הליכה: בין 7 ק"מ ועד 15 ק"מ.

מועדי פעילות: ימי ראשון, אחת לשבועיים.

עלות חודשית: 20 ש"ח,

לא כולל עלות תחבורה.

רכז: יורם גרזון 050-7954934

חוג לאוהבי לכת - גאל

החוג מטייל בחורשות ובגבעות הגליל התחתון.

רמת קושי: קלה עד בינונית.

טווח הליכה: בין 7 ק"מ עד 10 ק"מ.

מועדי פעילות: ימי חמישי אחת לשבועיים.

עלות חודשית: 20 ש"ח

לא כולל עלות תחבורה.



התעמלות שיקומית לעמוד השדרה, המפרקים והשרירים.

מיועד לאוכלוסייה הסובלת מכאבי גב, צוואר וברכיים

ולאלו הרוצים למנוע אותם.

ההתעמלות כוללת שיפור הרגלי היציבה, תרגילי גמישות למפרקי עמוד השדרה, ותרגילים לחיזוק שרירי הגב, שרירי הליבה, הסוגרים ועוד.

פעילות: ימי ראשון 09:15-08:15

ימי שלישי 08:30-07:30

ימי חמישי 09:15-08:15

מנחה: אורלי פלטנר - ד"ר לכירורפטיקה ומומחית בבעיות גב, שלד ושרירים.

פרטים והרשמה: משרדי שלהב"ת, ימים א'-ה' בין השעות 09:00-13:00.

טלפון 04-9535750

חוג טאי צ'י

מורה: תמר ראובני

טאי צ'י היא פעילות המאזנת בין הגוף לנפש.

התנועה האיטית והרכה המאפיינת את הטאי צ'י מאפשרת לגוף, למרבה הפלא,

להתחזק וגם משפרת שיווי משקל וקואורדינציה.

הטאי צ'י מקל על בעיות בריאות שונות, מרגיע ומביא רעננות לחיי היום-יום.

מקום התכנסות: מרכז יום שלהב"ת.

מועדי פעילות: ימי שני בבוקר

מתקדמים: משעה 08:00-07:15

מתחילים: משעה 08:45-08:00

עלות חודשית: 70 ש"ח.

מרכזת: עידית אלון 04-6897988



טניס שולחן

פעילות גופנית המהווה תרגול מוח מעולה.



ספורט זה דורש מהמשחק תיאום עיניים-ידיים-רגליים לכל אורך המשחק במקביל לחשיבה אסטרטגית על מסלול הכדור. בכך נמצא מועיל ביותר:

- ◆ לשיפור תפקודי המוח, מחשבה מהירה וקואורדינציה.
- ◆ לפיתוח ושמירה על כושר גופני.
- ◆ לפיתוח מיומנויות זריזות ומהירות תגובה.
- ◆ שיפור הראייה, והדיוק.
- ◆ עמידה במצבי לחץ.

המשחק מתאים לנשים וגברים כאחד ולכול גיל. המועדון מצויד בארבעה שולחנות תקינים, אולם ממוזג ואווירה נעימה. אתם מוזמנים להצטרף ולהתנסות בפעילות ברוכה זו.

מקום: מרכז שלהב"ת, אולם תחתון - ממוזג.

ימי חמישי 09:15-12:00	ימי ראשון 16:00-19:00
ימי שישי 09:00-12:00	ימי שלישי 16:00-19:00
	ימי רביעי 08:00-12:00

עלות חודשית: 75 ש"ח לחבר שלהב"ת / 80 ש"ח למי שאינו חבר

מרכז: אבי לרון 054-5544009

חדש בשלהב"ת

סדנה להליכה נורדית

לשיפור התפקוד והכושר הגופני.

ההליכה הנורדית היא הליכה עם מקלות הליכה שמתוכננים במיוחד לספורט זה. היא מתאימה בכל גיל לכל אחד בקבוצה או לבד, בכל ימות השנה, בטבע, בעיר, בחוף הים, בהרים ובכל מקום.

יתרונותיה של ההליכה הנורדית:

- ◆ מחזקת את העצמות ונלחמת בתופעת האוסטיאופורוזיס.
- ◆ מקטינה את הלחץ על הברכיים ועל חלק הגוף התחתון.
- ◆ מפעילה, מחזקת ומגמישה את שרירי פלג גוף עליון.
- ◆ מגבירה באופן משמעותי את צריכת האנרגיה לעומת הליכה רגילה.
- ◆ משפרת סיבולת לב ריאה ומייעלת זרימת דם.
- ◆ משחררת כאבים ומתח בשרירים באזור הצוואר והכתפיים.
- ◆ מקילה על הליכה בעליות, בירידות ובשטחים מישוריים.
- ◆ משפרת יציבה ומאזנת שיווי המשקל.
- ◆ מתרגלת ומשפרת קואורדינציה.
- ◆ פעילות נעימה בחברותא המאפשרת שיחה בזמן הפעילות.

הסדנה בת 10 מפגשים בני כ-50 דקות.

לפרטים: הלה קובר - מדריכה מוסמכת להליכה נורדית, נייד 058-4400808

להרשמה: משרדי העמותה - 04-9535750



מועדון גר"א - גמלאים רוכבי אופניים

גמלאים אחדים חברו יחדיו והקימו מועדון לרכיבה על אופניים - מועדון גר"א. המועדון מהווה מפגש חברתי של אוהבי נופי ארץ ישראל ובעלי יכולת לדווש בדרכים אטרקטיביות בטבע.

מטרות המועדון:

- ◆ קיום פעילות גופנית מאומצת על ידי רכיבה בצוותא בשבילים ודרכים בחיק הטבע.
- ◆ שימור הכושר הגופני והרוחני של הגמלאים, הרחבת החזה והדעת.
- ◆ הכרת ארץ ישראל.
- ◆ גיבוש והרחבת המעגל החברתי.
- ◆ כיום קיימות 3 קבוצות של רוכבים גמלאים אליהם הצטרפו גם רוכבים צעירים והחברותא חוגגת.

רמת קושי בינונית ומעלה:

מובילים: ימי שני - יורם גרזון - 050-7954934

ימי שישי - שמעון שביט - 050-5254009, 04-9836978

רמת קושי קלה ונינוחה:

מוביל: ימי שישי - יוסי מורנו 054-4258767



"צעדים" - התעמלות לפגועי מפרקים ומושתלי מפרקים

מורה: אלן ויסברג - פיזיותרפיסטית מוסמכת

התעמלות מיוחדת לאנשים עם חולשות שרירים ו/או שינויים ניווניים במפרקים, אנשים לפני או אחרי החלפת מפרקים כולל מפרקי ירך, ברך, קרסול וכתף. מסגרת ייחודית לאנשים שלמרות הקשיים מתעמלים ומשפרים את הכושר והתפקוד. הפעילות מתקיימת בעיקר בישיבה. על מנת לשקם ולשמור על עצמות הגוף ובמיוחד על המפרקים הפגועים נלמד ונתרגל:

- ◆ חיזוק שרירי ידיים ורגליים.
- ◆ תרגילי נשימה לשיפור נפח ריאה עם דגש על נשימה נכונה בזמן התרגול.
- ◆ תרגילים לשיפור שיווי משקל וקואורדינציה, לאחר פגיעה במפרקים כדי למנוע נפילות שהן מסוכנות.
- ◆ חיזוק שרירי רצפת האגן ושרירי הגב והבטן.
- ◆ טיפים לשיפור בתפקוד יומיומי.
- ◆ גיבוש ותמיכה קבוצתית להתמודדות עם קשיים עקב פגיעה במפרקים.

מקום התכנסות: מרכז יום שלהב"ת.

מועדי פעילות: ימי שלישי 17:00-18:00.

עלות חודשית: 160 ש"ח

לפרטים והרשמה: אלן ויסברג, 054-3180980

פרק ג' - מועדון חברתי

שחרית שבת

מפגש חברתי עם קצת אקטואליה ושמיעת סיפורי חיים מעניינים השזורים בליווי אומנותי, זה אופייה של שחרית שבת.

התוכנית כוללת:

פתיחה של "אקטואליה בקריצה" על ידי ההומוריסט דוד צור המלקט אירועים עכשוויים מהמתרחש ושוזר אותם בעטו המושחז, למסכת בעלת תוכן ביקורתי והומוריסטי. כמה משירי התקופה במעבר מהאקטואליה לסיפור היום. ולאחריו אורח השבת - המספר סיפור חיים מעניין, מרגש, מיוחד, חוויות אישיות או מעשים מיוחדים מהעבר. לעיתים הסיפור מלווה במצגת או בהקרנת סרט, הממחישים את המלל ומוסיפים עניין לנאמר.

אורך המפגש כשעתיים ובסופו מקבל האורח תעודת הוקרה.

מועדי התכנסות: ימי שבת שעה 11:00.

תאריכי המפגשים יפורסמו באתר האינטרנט, בירחון העמותה ובעיתונות המקומית.

עלות כניסה: 15 ש"ח.

מקום התכנסות: מרכז תרבות שלהב"ת - רח' אורנים 27.

מפיק ומארגן: יהושע בר מסדה 04-9832634



קונצרטים מודרכים

סדרה ייחודית המיועדת לחובבי מוסיקה קלאסית לסוגיה השונים.

בסדרה יוקרנו סרטי מוסיקה וקונצרטים של גדולי המלחינים והמבצעים מהעבר ומההווה בליווי הנחיה. המפגשים יתקיימו במוצאי שבת פעם בחודש בשעה 19:00.

משך המפגש כשעתיים.

תאריכי המפגשים יפורסמו באתר האינטרנט, בירחון העמותה ובעיתונות המקומית.

עלות כניסה: 20 ש"ח.

מקום התכנסות: מרכז תרבות שלהב"ת, אורנים 27.

עורך ומנחה: זאב מזור.



מועדון הזמר

הנחיה וליווי מוסיקלי ע"י האחים יפתח ויונתן גרשון

בילוי מוסיקלי, שירה בצבור של שירי ארץ ישראל המוכרים והאהובים

הערב מלווה בניגנית המנחה וחוברים אליו חברים שמנגנים בכלים שונים וכן סולנים שמגוונים את הערב ומעשירים את השירה הכללית בהופעת אורח. חבורת הזמר שלהבת רון מופיעה גם היא בפני הקהל. ערבי השירה מכוונים בדרך כלל על ידי: חגים ומועדים, עונות השנה, או מוקדשים למלחינים מסוימים ועוד.

ערב שכולו הנאה צרופה!

מועדי התכנסות: מוצאי שבת, אחת לכחודש וחצי.

תאריכי המפגשים יפורסמו באתר האינטרנט, בירחון העמותה ובעיתונות המקומית.

מקום התכנסות: מרכז תרבות שלהב"ת - רח' אורנים 27.

עלות כניסה: 35 ש"ח

רכז ומפיק: גדי בטר 054-6416840



חוג ריקודי עם ועמים

ריקודי העם הישנים והיפים, מעגלים, ריקודים יוונים וריקודי שורות

פעילות המכוונת לכל מי שאוהב לרקוד ויש לו ניסיון.
הריקוד הוא פעילות גופנית ותרפיה לנפש.
מתאים גם לגברים.

מדריך: דוד בן נעים - מדריך ותיק ומוסמך.

מועדי התכנסות: ימי חמישי 16:00-18:00 במשך כל השנה.

מקום התכנסות: חדר מלאכה, מרכז יום שלהב"ת.

עלות כניסה: 30 ש"ח בכל הרקדה.

מרכזת: עידית אלון 04-6897988



טיולים ונופשונים בארץ ובחו"ל

"קום והתהלך בארץ"

עם שלהב"ת מטיילים ומגלים פינות קרובות ורחוקות בארץ ובחו"ל. תרים אחר ניחוחות וטעמים חדשים, צוברים חוויות ומעשירים את הידע באווירה חברתית ונעימה. כול הטיולים בהנחיית מדריכים מוסמכים.

תקנון טיולים ונופשונים בארץ:

1. מחירי הטיולים והנופשונים נקבעים לפי העלויות - אוטובוסים, מלונות, מסעדות, כניסות לאתרים וכו'.
2. ההשתתפות בטיולים תהיה על פי הרשמה מראש, והשיבוץ על פי העיקרון של כל הקודם זוכה.
3. מספר המשתתפים בכל טיול לא יעלה על 50.
4. במידה ומספר הנרשמים לטיול יהיה גדול מ-50, תיפתח רשימת המתנה. הממתינים ישובצו לטיול, אם וכאשר יתפנה מקום, לפי סדר תאריך הרשמתם.
5. תשלום עבור טיול בארץ ייגבה עד 5 ימים לפני מועד הטיול.
6. יציאת הטיול מותנית במינימום משתתפים.
7. ביטול השתתפות בטיול:
 - א. נרשם שביטל השתתפותו עד שבוע לפני המועד, לא יחויב בעלות הטיול.
 - ב. נרשם שביטל השתתפותו בטווח של 48 שעות לפני המועד יחויב ב-50% מעלות הטיול, במידה ולא יתמלא מקומו.
 - ג. במקרה של אי-הגעה ביום הטיול (גם למאחרים בשעת היציאה) יחויב המשתתף בעלות מלאה.

תקנון טיולי חו"ל:

1. מספר המשתתפים בכל טיול לא יעלה על 40.
2. דמי הרשמה - בסך \$47 לא יוחזרו במקרה של ביטול.
3. הסעה הלוך ושוב מטבעון לנתב"ג וחזרה לטבעון בלבד כלולה במחיר הטיול.
4. לקבוצה נלווים אחראית מטעם שלהב"ת, חובש מוסמך ומדריך מוסמך לארץ היעד.
5. דמי ביטול מלאים ייגבו שבועיים לפני מועד הטיול. מומלץ לרכוש ביטוח ביטול טיול מיד עם התשלום לטיול.
6. יציאת הטיול מותנית במינימום משתתפים.



המשך טיולים ונופשונים בארץ ובחו"ל

תוכנית פעילות לשנת תשע"ז

טיולי חו"ל:

יעדים ותאריכי יציאה יפורסמו במהלך השנה.

נופשונים:

נופש בים המלח, 4 לילות 5 ימים.
אילת, 4 לילות 5 ימים, כולל טיולים.
תאריכים מדוייקים ופרטים נוספים יפורסמו במהלך השנה.

טיולים:

- ספטמבר 2016 - "המותננים של המדינה בין ראש העין ואריאל"
- נובמבר 2016 - "נכנסים אל הפרוזדור של ירושלים".
- דצמבר 2016 - פינות נסתרות בגוש דן.
- ינואר 2017 - עדות ומורשת במרכז הארץ.
- פברואר 2017 - פרחים, אומנות ואדריכלות במישור החוף
- מרץ 2017 - "מה מתרחש בין בית שמש לאשדוד?"
טיול אל אזור השפלה
- אפריל 2017 - "נשים ואנשים, חקלאות ופעילות בגליל המערבי"

מידע נוסף על הטיולים והנופשונים יפורסם באתר שלהב"ת
www.shaltiv.com בירחון ניצוצות ובמקומון "מרכז העניינים".
ייתכנו שינויים בלוח הזמנים ובהתאם למזג האוויר.
הזכות לשינויים שמורה.
לפרטים והרשמה: משרדי שלהב"ת 04-9535750.

זכרו! שנת טיולים ונופשונים אהנה ואשירה!



פרק ד' - פרויקטים ייחודיים

חבורת הזמר - שלהבת רון

מנהל מוסיקלי: יפתח גרשון

בשלהב"ת יש גם רון!

במסגרת הפעילות המוסיקלית של העמותה, פועלת חבורת זמר. החבורה מחולקת לארבעה קולות. הקולות הנשיים-סופרן ואלט, הקולות הגבריים-טנור ובס והשירה משלבת ביניהם על פי עיבוד של כל שיר לצד ההקפדה על השירה המדויקת והמלוטשת, מושם דגש גם על פיתוח הקול, כאשר כל חזרה נפתחת בכמה דקות של אימוני קול ונשימה.

האהבה למוסיקה, לשירה אומנותית ולשירי עם, מחברת בין האנשים ויוצרת "חבורתא" התורמת לגיבוש ולהתרוממות הרוח. החברים שרים להנאתם אך שמחים להופיע במועדוני הזמר בפני קהל. למעוניינים להצטרף נא ליצור קשר.

מקום: מרכז תרבות שלהב"ת.

מועדי החזרות: ימי ראשון שעה 19:00, נמשכות כשעה ו-45 דקות.

עלות חודשית: 120 ש"ח.

מרכז ואיש קשר: יורם גרזון 050-7954934



מועדון פו"פ - פיסול ופרזול במתכת

מועדון ייחודי זה מקנה למשתתפיו יכולת ביטוי עצמית בייצור אביזרי אומנות ממתכת, לרוב מגרוטאות ומכלי עבודה שיצאו מכלל שימוש.

במועדון יוצרים החברים אביזרי קישוט ופיסול שימושיים לבית ולגן כיד הדמיון הטובה עליהם.

בשבת אומנים - מציג המועדון את תוצרתו לקהל המבקרים. ההכנסות ממכירת העבודות - קודש להרחבת פעילות המועדון.

מקום: מועדון ויצ"ו, רחוב האיריס

מועדי פעילות: ימי רביעי 9:00 - 12:00

מרכז: אורי בנגר טל': 052-5584979



"מזג טוב" - מימוש זכויות גמלאים.

פרויקט ייחודי המופעל על ידי מתנדבים שעברו הכשרה בנושא מימוש ומיצוי זכויות לאוכלוסייה המבוגרת.

המתנדבים יסייעו בייעוץ ובמידע עדכני באמצעות הטלפון ו/או ילוו את הזקוקים לגופים השונים כגון: רשויות, מוסדות, ארגונים וכו'. השירות ניתן בחינם.

לפניות וקבלת פרטים: משרדי הקהילה התומכת טל' 9539253

משה - רכז קהילה תומכת 052-2974185

עברית לעובדים זרים

מורה מתנדבת: שולמית אורן

בקריית טבעון מתקיימים לימודי עברית לעובדים זרים המסייעים לאוכלוסייה המבוגרת.

מטרת הלימוד: לסייע לתקשורת טובה יותר בין העובד הזר והאוכלוסייה הזקוקה לו ולשפר את תפקודם של העובדים הזרים. הלומדים מחולקים לכיתות על פי רמת הידע בעברית.

תוכנית הלימודים כוללת:

- ◆ שיחה בעברית של יום יום
- ◆ קריאה וכתיבה תפקודית בלבד
- ◆ סיטואציות: ברחוב, בבית, בקניות, בקופת חולים, בסופר ועוד

אלו מפגשים של כף והנאה תוך כדי רכישת השפה העברית התורמים רבות לגיבוש חברתי ולהיכרויות חדשות.

בנוסף לכך: לומדים על חגי ישראל, אקטואליה ועוד (במינון מתאים)

מקום: מרכז יום רב תחומי שלהב"ת.

מועדי פעילות: ימי רביעי בין השעות 13:30-15:00

עלות: ללא תשלום

לפרטים והרשמה: משרדי שלהב"ת טל: 9535750

תחילת פעילות: יום רביעי 2/11/16



ניצוצות - ירחון מידע שלהב"ת

הירחון נועד לתת ביטוי לפעילות הענפה המתקיימת בעמותה, ולתת אפשרות גם לחברים להביע דעתם על פעילויות שונות.

ארבעת עמודי העיתון שהם בבחינת "מעט המחזיק את המרובה", משקפים את דופק חייה של העמותה. באמצעותם מקבלים החברים מידע שוטף על הפעילויות של שלהב"ת במועדונים ובחוגים, ועל השירותים לכלל האוכלוסייה המבוגרת.

במדוריו הקבועים מוצגות תוכניות ופעילויות החודש במועדונים השונים וכן, סקירה ותגובות חברים על האירועים השונים מהחודש שחלף.

בכל גיליון מפנה הירחון זרקור אל נושא תפקיד, עובד או מתנדב, מעין "אנשי מופת" שנותנים במעשיהם דוגמה חיובית לתרומתם לקהילה בכלל, ולשלהב"ת בפרט.

גם סיפורים קטנים על מעשים או אנשים מעניינים בקרב גמלאי הקריה, מוצאים מקום בירחון.

הירחון יוצא לאור מידי חודש, ומופץ בדיוור ישיר ובאתר האיטרנט בין חברי העמותה הרשומים ולמוסדות איתם קשורה העמותה.



עורכות העיתון: גזית תמר - 050-5831031

האס רונית - 052-8816772

התנדבות בשלהב"ת - אתגר וסיפוק

150 מתנדבים פועלים כיום בכל מגוון השירותים והפעילויות הקיימות והם לב לבה של העמותה ביחד עם צוות העובדים.

אם ברשותך זמן, יכולת, כישורים מסויימים ורצון לתרום לקהילה בה את/ה חי/ה, הינך מוזמן/ת לפנות אלינו ואנו נשבץ אותך בפעילות המתאימה לך והגורמת לך הנאה.

תחומי ההתנדבות:

- ◆ **מרכז יום** - עזרה לצוות המרכז, הרצאות בנושאים שונים
 - ◆ **קהילה תומכת** - עזרה לצוות הפרויקט בביצוע תיקונים קלים (סיירת תיקונים) בבתי החברים, ביקורי בית, התקנת לחצנים בבתי החברים, עבודה משרדית וקשר טלפוני רציף עם חברי הקהילה התומכת.
 - ◆ **אוזן קשבת** - יצירת קשר טלפוני עם זקנים בביתם לשם חיזוק הקשר עם הקהילה ומעקב.
 - ◆ **מחשב לכלל-ל** בעליידעוניסיון בעבודה במחשב עליושומיוהשונים, מוזמנים להתנדב לשמש מנחים בעבודה יחידנית על מחשב לחברים המעוניינים בהדרכה אינדידואלית.
 - ◆ **מכון בריאות וכושר** - עבודה משרדית.
 - ◆ **משרדי שלהב"ת** (עבודה משרדית).
- ריכוז אחד מהפרויקטים שמעניין אותך המצוינים בחוברת זו.
כוחה ועוצמתה של העמותה במתנדביה !



חונכות תלמידים

גמלאים מתנדבים חונכות תלמידים לקראת מבחני בגרות

מזה 10 שנים, חונכים מורים בדימוס, מתנדבי שלהב"ת, תלמידי אורט טבעון הזקוקים לעזרה לקראת מבחני הבגרות.

המקצועות הנלמדים: מתמטיקה, אנגלית, לשון, מדעים ומיומנות למידה.

השיעורים הינם פרטניים וניתנים בשעות שלאחר הלימודים.

במשך השנה מתקיים מעקב אחר התקדמות התלמיד עם המורים, היועצות ומרכזת הפרוייקט מטעם שלהב"ת.

המפגשים בין המתנדבים החונכים לבין התלמידים יוצרים מעורבות מעבר ללמידה ומאפשרים לתת לבני הנוער ראייה נוספת על החיים והיכולת להתמודד.

רכזת הפרוייקט: נילי ינקוביץ 052-3300755

מיני מוזיאון לחפצים ישנים - פרוייקט בין דורי בהתהוות

במסגרת פעילות בקהילה בכלל ועם הדור הצעיר בפרט, יזמה הנהלת העמותה בשיתוף עם ביה"ס תיכון אורט להקים מיני מוזיאון במתחם ביה"ס, בו יוצגו מוצגים שהיו בשימוש יום יומי בארץ במאה הקודמת.

המקום יופעל בשיתוף חברי שלהב"ת ותלמידי ביה"ס כרעיון של שיתוף בין דורי.

תושבי טבעון מוזמנים להעביר למרכז הפרוייקט חפצים ישנים שיוכלו לספר את סיפור החיים והתרבות בארץ בעידן לא רחוק אך נשכח.

החפצים שיתרמו יוצגו בשמם של התורמים וילוו בטקסט מתאים.

מרכז הפרוייקט: שמואל דוידוביץ 052-3763063

"חברים לרפואה" - איסוף תרופות עבור נזקקים

תסתכלו על חצי החפיסה המלאה, מישהו צריך אותה.

בבתים רבים בישראל נזרקות תרופות, שאינן בשימוש.

בהשקעת מאמץ קטן, יכולות תרופות אלו לסייע לאלפי חולים השרויים במצוקה כלכלית ואף להציל חיים. תרופות הנאספות באמצעות פרוייקט זה, חלקן יקרות ונדירות שאינן כלולות בסל התרופות וחלקן "רגילות", מועברות לחולים כרוניים המתקשים לרוכשן. התרופות נבדקות וממוינות על ידי רוקחים מוסמכים ומועברות לחולים נזקקים באמצעות שליחים.

שלהב"ת נרתמה לפרוייקט חשוב זה ופתחה סניף איסוף תרופות.

אנו קוראים לתושבי טבעון והסביבה לאסוף את התרופות שאין בהן צורך, כולל תרופות שפג תוקפן, ולהעבירן למשרדי שלהב"ת.

אנו נדאג להעבירן למוקד איסוף התרופות של חברים לרפואה.

אם מסיבה כלשהי אין באפשרותכם למסור את התרופות במשרדי שלהב"ת, אנו נדאג לאסוף אותן מבייתכם על ידי אחד מנציגיו המתנדבים למשימה.

רכז הפרוייקט: איתן מיכאל טל' 052-3211781



פרק ה' - שירותים נוספים לרווחת הקהילה

"ותיקים ונהנים" - מועדון צרכנות ארצי

המשרד לאזרחים ותיקים השיק את מועדון "ותיקים ונהנים" - מועדון צרכנות ותוכנית הטבות שיקדם מתן הנחות לאזרחים ותיקים. אזרח ותיק הינו חבר המועדון מכח היותו אזרח ותיק. למימוש הטבות הניתנות ע"י המועדון נדרשת הרשמה קצרה, ללא תשלום, באתר המועדון www.8840.co.il טלפוני *8840

עמותת פ.ל.א. - פאה לכל אישה

התאמת פאות לנשים חולות סרטן

אישה חולת סרטן נמצאת במצב רגיש של התמודדות עם נשירת שיער בנוסף לקושי שבטיפולים.

מספרת שלהב"ת משמשת אכסניה לחולות סרטן הזקוקות להתאמת פאה וביחד עם שושנה הספרית, המסייעת בהתאמה, קורה נס, וברגע של חסד מוארות הפנים בניצוץ של תקווה ותסרוקת חדשה המאפשרת להשתלב בחברה בראש מורם.

מיקום המספרה - מרכז יום שלהב"ת.

בהתנדבות הספרית שושנה אברג'יל

רכזת: רותי לבנון 052-3241796

מספרה, פדיקור ומניקור

המספרה מצוידת ומאובזרת היטב, השירותים הניתנים בה: תספורת נשים וגברים, תסרוקות, צביעת שיער ועוד.

הספרית מקצועית והמחירים נוחים.

קביעת תור על פי תאום מראש.

טיפול בכף הרגל ובכף היד. הטיפולים ניתנים על ידי פדיקוריסטית מוסמכת והמחירים נוחים.

השירות ניתן במספרה, במרכז היום.

קביעת תור על פי תאום מראש.

ארוחת צהריים:

מרכז היום מפעיל מטבח מבשל, המספק ארוחות חמות, מגוונות וטעימות, ארוזות במגשיות אישיות - לקחת הביתה וליהנות.

ניתן לבצע משלוחים לבתים בתאום מראש.

לפרטים והזמנות: מרכז יום שלהב"ת טל: 04-9833255, 04-9832743.



ריכוז טלפונים שימושיים

לנוחיותכם ריכזנו את כל מספרי הטלפון לכירורים והרשמות:

חוגי מטיילים - גלים, גא"ל

רכז - יורם גרזון: 050-7954934

התעמלות לפגועי ומושתלי מפרקים - "צעדים"

מורה - אלן וייסברג: 054-3180980

התעמלות שיקומית לעמוד השדרה המפרקים והשרירים

מורה - אורלי פלטנר: 054-4707700

חוג טאי צ'י

רכזת - עידית אלון: 04-6897988

טניס שולחן

רכז - אבי לרון: 054-5544009

שחרית שבת

רכז - יהושע בר מסדה: 04-9832634

חוג ריקודי עם ועמים

רכזת - עידית אלון: 04-6897988

חבורת זמר

רכז - יורם גרזון: 050-7954934

קונצרטים מודרכים

עורך ומנחה - זאב מזור: 054-4776131

מועדון פו"פ

רכז - אורי בנגר: 052-5584979

ניצוצות

עורכת - האס רונית - 052-8816772

עורכת - גזית תמר - 050-5831031

עברית לעובדים זרים

מורה - שולה אורן: 04-9832182

"מזג טוב" - מיצוי זכויות גמלאים

רכז - משה אמסלם: 052-2974185

חונכות תלמידים

רכזת - ינקוביץ נילי : 052-3300755

איסוף תרופות

רכז - מיכאל איתן: 052-3211781

מיני מוזיאון לחפצים ישנים

רכז - שמואל דוידוביץ: 052-3763063

משרדי שלהב"ת

טל: 04-9535750

פקס: 04-9830748

מנהלת העמותה - דורית דישון: 052-2974186

מרכז יום

טל: 04-9833255

פקס: 04-9832743

מנהלת המרכז - קרן גולן: 052-5525751

קהילה תומכת

טל: 077-3539261

פקס: 04-9539253

רכז - משה אמסלם: 052-2974185

מועדון המפגש - טיולים בארץ ובחו"ל

טל: 04-9830311

רכזת - צביה מזרחי: 052-2615800

מכללה

טל: 077-3203907

רכזת - סופי הנדל: 054-5761904

מועדון בריאות

טל: 04-9531091

רכז - עמרם גזית: 054-2258850

מועדון מחשב

טל: 04-9531659

רכזת - חדווה גלמן: 054-4907584

מועדון הברידיג'

רכזת - עמירה בן מרדכי: 052-3754841

מועדון זמר

רכז - גדי בתר: 054-6416840

מועדון גר"א

יורם גרזון: 050-7954934

שמעון שביט: 050-5254009

יוסי מורנו: 054-4258767

חוג למוסיקה

רכזת - רינה גוליק: 054-6401315

חוג צעידה

רכז - יוסי מורנו: 054-4258767

