



המועצה האזורית  
הערבה התיכונה



# הקתדרה

## לנותיקי הערבה

לימודי העשרה, תרבות ופנאי לגיל השלישי

**תכנית פעילות שנתית תשפ"ג**

אוקטובר 2022 - ספטמבר 2023



**פתוח לקהל הרחב**

# הקתדרה

ל ו ו ת י ק י ה ע ר ב ה

**מסגרות פעילות למבוגרים, המתפרסות לאורך כל השנה ומציע חוגי בוקר, אחה"צ וערב ייחודיים לאוכלוסיות הגיל השלישי, המתקיימים בהצלחה זו השנה האחת-עשרה, כאן אצלנו בערבה.**

**מגוון הפעילויות מתחלקות לשני תחומים**

**חוגי בוקר הכוללים את: "מועדון מופת" - שלושה ימי פעילות של חוגים יחד עם כיבוד עשיר בעלות סמלית.**

**חוגי קתדרה בתשלום נפרד ומסובסד, המשלימים תכנית פעילות שבועית סביב מפגשים ולמידה במתכונת של חוגים, הרצאות, טיולים, סיורים וסדרות מתחלפות בשעות הבוקר, אחה"צ והערב.**

**שנת הפעילות תשפ"ג  
תפתח ביום ראשון  
23.10.2022**

## הסעות

**בשנה הקרובה נתחיל בפעילות של הסעות ייעודיות לפעילות הבוקר של הגיל השלישי, במרכז קהילה בספיר.**

**ההסעות יפעלו בימי ראשון ורביעי, יצאו ויפזרו בשני צירי המועצה מצפון ומדרום, יכנסו למושב ויאספו מתחנות מרכז הישוב.**

**חותנה בהרשמה מראש  
לזמן: 054-5377662**

### תושבים ותושבות יקרים,

שנת הפעילות תשפ"ג פותחת שעריה לבני הגיל השלישי בערבה בפעם האחת עשרה ברציפות. גם הפעם על סדר יומנו יצירת תנאים להזדקנות מיטיבה וחיזוק השותפות, תחושת המשמעות והשייכות של האזרח הוותיק. אתם, דור החלוצים ומייסדי הערבה, אנו נושאים אליכם את עינינו ולעונג הוא לנו לפעול למענכם. כאן ביתנו, כאן חיינו ומגיע לכולנו להזדקן בכבוד באזור ואנו נעשה כל שביכולתנו כדי להעמיד כאן שירותים ברמה גבוהה. אנו רואים בטיפוח פעילויות הפנאי מקור להנאה, העשרה והשכלה ופועלים לגוון, להעשיר ולהרחיב פעילות זו עבורכם. פעילות הקתדרה תתקיים בכל ימות השבוע ותציע תוכן איכותי ורלוונטי להרחבת הדעת, הנפש ולאיכות החיים אליה אנו שואפים דרך מיטב המרצים והמנחים בשלל חוגים, סדנאות, טיולים והרצאות.

עושר הפעילויות המוצע הוא תוצאה של עבודת צוות משותפת, חשיבה וסיעור מוחות שגובש וצמח מתוך הקשבה אמיתית, כאשר המוטו שלנו הוא גיוון שיאפשר להרחיב את מעגל המשתתפים כך שכל תושב יוכל להתחבר לתחום עניין ודעת וירצה לקחת חלק בפעילויות השונות. שנות הקורונה והבדידות שנכפתה עלינו בגינה, העצימו והעמיקו צרכים אלו ביתר שאת.

השנה נתחיל בפעילות של הסעות ייעודיות לבני הגיל השלישי במטרה לסייע לאנשים שפחות נגישים לתחבורה עצמאית, אך מעוניינים להגיע לספיר, ולעודד אותם להשתתף בפעילויות השונות. היו עירניים לפרסומים בנושא. בנוסף, אנו מקדישים תשומת לב רבה ועושים את מירב המאמצים לפתח מענים המותאמים לכלל צרכי אוכלוסיית האזרחים הוותיקים, על כל הרצף התפקודי. אני פונה אליכם בני הגיל השלישי, ליטול חלק פעיל במסגרות הפעילות המוצעות מתוך שותפות, שייכות ואכפתיות.

אני מאחל לכולנו שנת פעילות פורייה ומהנה. תודה רבה לכל האמונים על העשייה המבורכת. שנה טובה, רווית פעילות, כיף והנאה ובעיקר שנה בריאה לכולנו!

**מאיר צור - ראש המועצה האזורית ערבה תיכונה**

### גמלאי הערבה היקרים,

שנה חדשה באוויר. שנה אשר מביאה איתה התחדשות לצד שמירה על הקיים והטוב. בשנה זו שעברנו - חזרנו לפעילות שגרתית והצלחנו לפתח ולהציע פעילות קבועה ואיכותית של מפגשים מהנים, מלמדים וחוויתיים.

בשנה הבאה עלינו לטובה אנו ממשיכים במלוא המרץ עם תכנית הפעילות השנתית לגיל השלישי של "הקתדרה לוותיקי הערבה", אשר נפתחת זו השנה האחת עשרה. התוכנית כוללת את מיטב המרצים, המנחים והתכנים המגיעים אלינו לערבה. השנה שמנו לעצמנו מטרה לבנות מסגרת פעילות נוספת עבור ותיקים החווים ירידה קוגניטיבית של יום פעילות ייעודי ומותאם, כל-זאת במקביל להרחבת הפעילויות המוכרות והמהנות של מועדון מופ"ת ו"הקתדרה לוותיקי הערבה".

השנה נמשיך להנות משני מרחבי פעילות הנוספים בהם התחדשנו בשנה שעברה והמאפשרים לנו להרחיב את תחומי הפעילות: "מרכז אוולין לשחייה" שהוקם בספיר ושיפוץ מרחב פעילות בקומה הספרייה במרכז קהילה אשר כוללת מועדון חברים, סטודיו התעמלות וכיתת מחשבים ומולטימדיה מונגשים ורחבי ידיים המותאמים לגיל המבוגר.

בדומה לשנים עברו נמשיך השנה לפעול בשלושה בקרים של ימי פעילות מלאים בעלות מסובסדת על ידי משרד הרווחה במסגרת "מועדון מופ"ת" והמועצה בתמיכה במחלקת הגיל השלישי. הפעילות תתקיים בבקרים של ימי ראשון, שני ורביעי. פעילויות ה"קתדרה" יתקיימו גם אחה"צ והערב בכל ימי השבוע ויכללו חוגים, סדנאות והרצאות. יום שלישי יוקדש לטיולי מבוגרים, סיורי "שביל ישראל" ומפגשים שונים. במקביל לכל אלא יתקיימו השנה חוגי קתדרה גם בישובים. כל ישוב בהתאם לחוג שבחר עבור ותיקיו. גם השנה תכלול התכנית את "קתדרה של החופש הגדול" בחודשי הקיץ ופעילות "הקתדרה של לפני החגים" בתקופה שלפני חגי תשרי. בנוסף לכל אלא החידושים אותם אנו מתכננים להרחיב השנה:

**"שורשים מותאם"** - במסגרת מענים של תכנית "שורשים בקהילה" בהובלת המחלקה לשירותים חברתיים ובשיתוף עם מחלקת הגיל השלישי במרכז קהילה, ניפגש אחת לשבוע ליום פעילות עשיר בתוכן ועניין

המותאם לוותיקים המתמודדים עם ירידה קוגניטיבית. מטרת מסגרת זו הינה לאפשר לוותיקים אלה פעילות הפגתית ויצאה מהבית (יחד עם מטפל מלווה או באופן עצמאי), בתנאים מוגנים ומותאמים המסייעים בשמירה על כלל התפקודים האישיים, קשרים חברתיים ומשמעות. מסגרת זו תתקיים במרכז קהילה ותכלול פעילות, הסעות וארוחות.

**הסעות** - החל משנת הפעילות תשפ"ג נתחיל בפעילות של הסעות ייעודיות לגיל השלישי מצירי הישובים לפעילות הבוקר האזורית בספיר, במטרה לתת מענה לוותיקים הזקוקים לכך ומעוניינים להשתתף במגוון הפעילויות השונות.

אנו שמחים להביא בפניכם את תכנית הפעילות והמפגשים לשנת תשפ"ג, תכנית המתפרסת על פני כל השנה. התוכנית מיועדת לכם ובשבילכם, ואנו תקווה כי תראו עצמכם חלק ממנה ותמצאו בה עניין ורצון להשתתפות, למידה, העשרה וחוויה.

שנה טובה ומלאה בריאות וימים של טוב,

#### עירית שחר (רוזה)

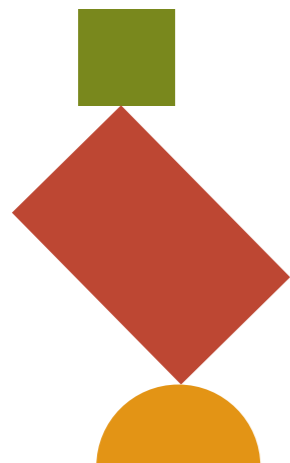
מנהלת מחלקת גיל שלישי ובריאות

#### אילת להב-ביגר

מנהלת מרכז קהילה ערבה

#### דורית לוביש

מנהלת המחלקה לשירותים חברתיים





**יום ראשון**

**7:45-8:45 התעמלות מים**

**מיה שריג-רפפורט**

תכונות המים הופכות אותם לסביבה אידיאלית לתרגול המיטיב עם מערכות רבות בגוף. המים נמצאים בתנועה מתמדת וכשאנו זורמים איתם אנו נהנים מתנועה חופשית בכל המישורים. כשאנו נעים לכיוונם אנו מתרגלים כנגד התנגדות. כך ניתן להתאים את התרגול לכל רמה או מטרה. התמיכה של המים מאפשרת לנו לאתגר את מערכת שיווי המשקל והיציבה מבלי לחשוש מפילה. במים אפשר לחזור לרוץ, לקפוץ ללא "עומס" על המפרקים ולהנות מפעילות המשפרת את סבולת לב הריאה. בתרגול על פי על פי עקרונות האימון הפונקציונאלי הדגש הינו שיפור התפקוד היומיומי. חיזוק קבוצות שרירים ולא "תרגול מבודד של שריר ספציפי", ישנו דגש על שילוב מרכיבי כושר ושיפור הזריזות וזמן התגובה. מוזמנים לפתוח יחד את הבוקר ולהנות מההשפעה המטיבה של המים לאורך כל היום. מיה מתגוררת בצופר. שחינית, מורה לשחייה ופיזיותרפיסטית-הידורתרפיסטית מוסמכת. הפעילות תתקיים ב"מרכז אוולין לשחייה" בבריכה החדשה בספיר.



**11:15-12:45 עבודה בנייר פרגמנט**

**נורית אייל**

יצירה בנייר פרגמנט, אומנות ומלאכת מחשבת, יצירת תמונה/כרטיסי ברכה ועוד.

**11:15-12:45 הערבה - טבע, סביבה וחקלאות**

**מרצים מתחלפים**

20 הרצאות בנושאים מגוונים עם מיטב חוקרים ומומחים בתחומם בשיתוף "חממת הערבה" וחוקרי המו"פ החקלאי והמדעי.

העשרה והעמקה בנושאי מדע וסביבה - נבחן את מצב השטחים הפתוחים בערבה. האם "מעלה וחצי" זה כל הסיפור? על שינויי האקלים במקום הכי חם בארץ. מה דרווין היה חושב? על אבולוציה כאן ועכשיו. מה שרואים מכאן לא רואים משם - מבט על גידול דבורים. האם צמח ישראלי אחד יציל את העולם מרעב? ביטחון תזונתי מהו. מה בין אמנים, פרחים ואמנות? על בוטנאים וחוקרים בארץ ישראל לאורך ההיסטוריה. היערכות החקלאות לשינויי אקלים. תמרי המעיינות בערבה כמקור גנטי להשבת תמרים. האמנם? על יוזמות מקומיות למען הסביבה.



**9:15-10:45 יפן המודרנית**

**איריס אלגרישי**

בשנים הקודמות חקרנו את יפן במספר אופנים. השנה נעסוק ביפן המודרנית על שלל האספקטים היוצרים את המגוון המפואר שנקרא יפן המודרנית. במהלך המפגשים נצפה בסרטים דוקומנטריים קצרים של רשות השידור היפנית NHK, העוסקים בנושאים מגוונים מחייה של יפן המודרנית ונרחיב ונראה את האופן בו הפך העבר להווה. נבחן את אורחות החיים היפנים דרך מגוון תחומים כגון: טקסטיל, סומו, מזון, נזירים, האי אוקינוה ועוד.

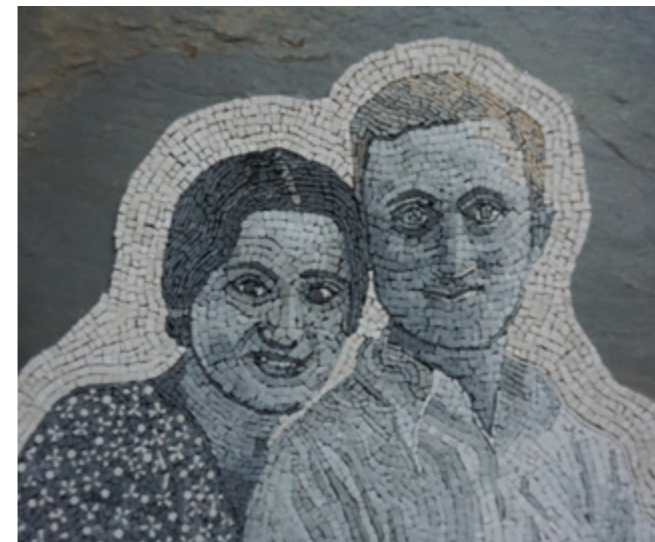
איריס התגוררה במשך 10 שנים בקנזווה שביפן, כסטודנטית לתואר שני ושלישי בספרות ותיאטרון יפניים באוניברסיטת המקומית.



**8:00-11:00 פסיפס ומוזאיקה**

**דליה מטמון**

פסיפס היא אמנות שבה מורכבות פיסות חומר קטנות לכדי יצירה אחת שלמה. בחוג נלמד כיצד לחתוך, לעצב וליצור עבודות פסיפס. החומרים לפסיפס רבים ומגוונים: אבן טבעית גולמית, קרמיקות צבעוניות, קרמיקות בעבודת יד, זכוכיות, מראות, שברי כלים, צדפים, חימר ועוד. נלמד מגוון טכניקות: בשיטה הישירה וההפוכה, תבליט, פסיפס בתלת-ממד ופיסול בקלקר, רשת ובטון. כל משתתף יוצר עבודות פסיפס אישיות, על פי רצונו והעדפתו. במגוון העבודות ניתן לראות: פסלים, אבני מדרך לגינה, תמונות, שלטים, שולחנות, רצפות ועוד. דליה מתגוררת במושב עין יהב. מלמדת פסיפס למגוון גילאים במרכז קהילה ערבה ובמתנ"ס חבל איילות. יוצרת במגוון רחב של חומרים ואומנות: פסיפס, חוטי ברזל, פיסול בבטון, פיסול באבן ועוד.



**9:15-10:45 נירוביקה**

**נעה גבים**

נירוביקה (נירון + אירוביקה), שמבוססת על תגליות חדישות במדעי המוח, היא תוכנית תרגול ייחודית למוח, שנועדה לשמר את המוח כשיר ובריא. כשם שניתן לשמר את רווחתך הגופנית, ניתן לקחת לידך את בריאותך, את כושר החשיבה ואת הזיכרון שלך. אימון נירובי מייצר דפוסים חדשים של פעילות עצבית במוח על ידי שימושים מגוונים בחושים ושינוי ההתנהגות באמצעות הצגת הבלתי צפוי למוח, משחקי מילים זיכרון ותרגול של פעילויות יום יומיות. במהלך החוג נשבור את המיתוסים השליליים ביחס למוח המזדקן וניתן דרך מאוזנת, נוחה ומהנה לגרות ולהפעיל את המוח באופן שישפר את חיוניותו.

**יום שני**

**7:30-9:00 מינדפולנס**

**נעה טל שיר**

בשנות ה-70 של המאה הקודמת, התפתחה גישה שמדברת ומבוססת על מחקר שפיתח ד"ר ג'ון קבט-זין (PhD) ועיקרה "הפחתת לחץ מבוססת קשב". "קשיבות" (MINDFULNESS) היא היכולת להפנות תשומת לב לרגע הזה בעדינות, ללא התערבות ושיפוטיות. מחקרים חדישים בתחום מדעי המוח מראים שאימון נוכחות ברגע הזה, לעצמנו עוזרת להשיג בהירות ברגע הנוכחי ללא התעסקות בעבר או בעתיד וכתוצאה מכך להגיע לאיזון נפשי ושחרור מנטלי. מוזמנים לנשום איתנו ביחד ולתת לעצמכם שעה של רוגע.

השיעור יפתח במפגש למתחילים ולמתקדמים כאחד, והוא יתחלק לזמן תרגול וללימוד בו תרכשו את כלי המיינדפולנס.

נעה טל שיר - גרה בצוקים בעלת תואר שני בעבודה סוציאלית, מורה לקונדליני יוגה ולמיינדפולנס.



**7:50-8:50 התעמלות בריאה וטיפוח היציבה**

**רחלי רז**

התעמלות בריאה, מאוזנת ומותאמת יכולת. בחוג נשים דגש על יציבה נכונה דרך מודעות גופנית, עבודה על שרירי הליבה, ותרגול מגוון של שווי משקל. נשפר יכולות וטווחי תנועה, תוך חיזוק והגמשת שרירים ומפרקים. נגוון ונשלב מכשירים קטנים. שיעור התעמלות קלה, משפרת תנועה, יציבה ושווי משקל. עובד על חיזוק חגורת כתפיים ושרירי הגוף העליונים. מתאים גם למבוגרים עם ירידה תפקודית.

רחלי, מורה לחינוך גופני בעלת תואר ראשון, בוגרת מכללת וינגייט במגמת "טיפוח היציבה והתעמלות מונעת". תושבת צופר, בעלת ניסיון רב כמדריכה ומנחה חוגים ופעילויות בערבה במסגרת ביה"ס, המתנ"ס, וחוגים פרטיים.



**9:00-10:00 התעמלות מים**

**מיה שריג-רפפורט**

שיעור התעמלות מים נוסף.



**9:00-10:30 כתיבה בהשראת הדרך השמאנית**

**עמית שמיר**

לידה, נעורים, בגרות, זקנה. מזרח, מערב, צפון, דרום. קיץ, חורף, סתיו, אביב. אש, מים, אוויר, אדמה.

דרך מחזוריות החיים ונקודות מבט ייחודיות בטבע נתבונן בעצמנו פנימה, ונכתוב. על-פי הדרך השמאנית כל צורת חיים היא עולם ומלואו ויחד כולן יוצרות מעגל פועם. בתהליך קבוצתי שבועי נצא מהשורות ומהעט השחור, נכניס צבע, מוזיקה, חפצים וסיפורים כדי לעזור לנו להתחבר לכתיבה בסקרנות והתרגשות ולפתח את הדמיון. כל מפגש מכיל התנסויות כתיבה מונחות ואפשרות שיתוף במרחב עוטף וחברי. מוזמנות ומוזמנים לבוא להנות מחווית כתיבה אחרת. אין צורך בניסיון, יש צורך ברצון.



**9:00-9:50 התעמלות בישיבה על כיסא**

**רחלי רז**

שיעור התעמלות קלה, משפר תנועה ומחזק חגורת כתפיים בישיבה על כיסא.



**10:00-11:00 התעמלות בריאה וטיפוח היציבה**

**רחלי רז**

שיעור התעמלות נוסף.

**11:15-12:15 ארון הספרים היהודי - לימודי יהדות בחברותא**

**הרב משה בלוי**

מפגש שבועי מידי לחוויה לימודית בצוותא של לימוד ועיון בארון הספרים היהודי, בהנחיית הרב משה. פגישה מפתיעה עם מחברים עתיקים וחדשים ממגוון המקורות היהודים.

**11:15-12:45 אהלן וסהלן - לשוחרי השפה הערבית המדוברת**

**איריס לביא**

איריס, חברת קיבוץ נאות סמדר מלמדת שנים רבות בבית הספר המקומי. לפני כמה שנים התוודתה לשפה הערבית - שהיא עושר לשוני ותרבותי מרתק. תחילה החלה בלימוד השפה, ובהמשך הרגישה חשק עז לשתף עוד אנשים במסע ההרפתקאות והגילוי הזה. אתם מוזמנים להצטרף אלי. נבלה, נתרשש וכמובן נלמד לשוחח בערבית.

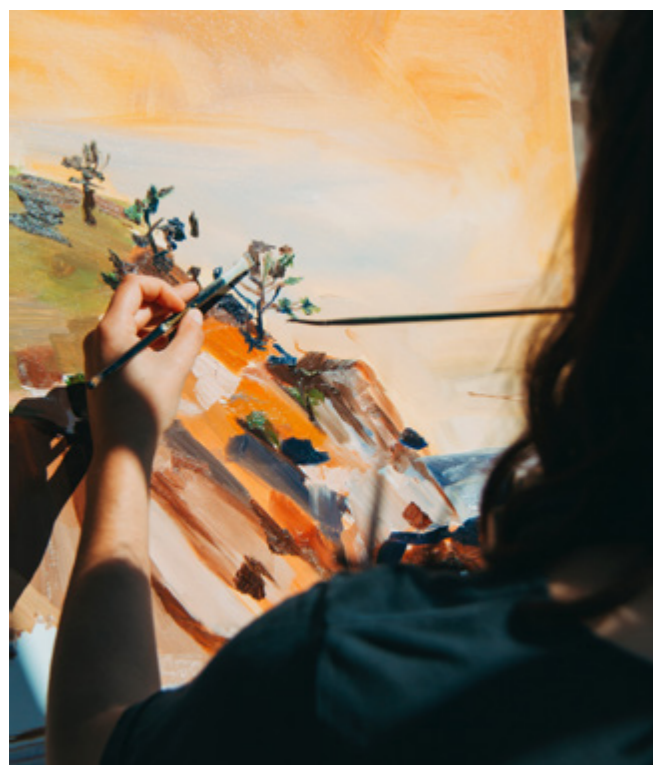


**11:00-13:00 ציור**

**סיליה יצחק**

סיליה יצחק - תושבת חצבה, אמנית, ציירת ורכזת תחום האמנות במתנ"ס.

חוג הציור מתאים למתחילים ומתקדמים כאחד. אין צורך בידע או ניסיון קודם, רק רצון וכמיהה לביטוי עצמי דרך ציור וחומרים. החוג מיועד לקבוצה הממשיכה משנה שעברה וכן למתחילים חדשים מתוך ראייה כי כל אחד יכול לצייר! במפגשים נלמד רישום, פרופורציות, אור וצל, פרספקטיבה, תורת הצבע, טבע-דומם ועוד. למתקדמים: רישום, צבעי מים, אקריליק ועוד. כלל המשתתפים יציירו במגוון טכניקות וחומרים. הצבע, טבע-דומם ועוד. למתקדמים: רישום, צבעי מים, אקריליק ועוד. כלל המשתתפים יציירו במגוון טכניקות וחומרים. החוג פתוח למצטרפים חדשים.





**יום רביעי**

**7:30-8:30 שחיה ללא מאמץ**

**נעה גבים**

בשנים האחרונות אנו רואים בבריכות יותר ויותר אנשים שמאמצים את שיטת ה"שחיה ללא מאמץ". לשיטה שמות רבים, אך העיקרון המוביל הוא ריכוז ותשומת לב לתנועות זרמות ומדיקות שמביאות להתקדמות הגוף במים באופן זורם ושליט, המאפשר שחיה למרחקים ארוכים בקלות.

בתור שחינית תחרותית תמיד לימדו אותי לשחות כמה שיותר מהר עם כמה שיותר כוח ולאחר כמה שנים עזבתי את השחייה. חזרתי רק כאשר נחשפתי לשיט השחיה ללא מאמץ שאפשרה לי להנות מהשהות במים.

**7:50-8:50 התעמלות בריאה וטיפוח היציבה**

**רחלי רז**

**8:00-11:00 יוצרים בגיל**

**דליה מטמון**

בחוג ניצור אומנות מגוונת, נתנסה בטכניקות כגון מיקס-מדיה, הדבקה, קולאז', אסמבלז', הדפסים, צביעה, ונעבוד עם מגוון חומרים רכים כמו צמר, נייר, קרטון, חרוזים ועוד. הפעילות מותאמת לכולם.

**9:00-10:00 התעמלות בריאה וטיפוח היציבה**

**רחלי רז**

**9:15-10:45 ביוגרפיות**

**איריס אלגרישי**

"והלא אין שני עלים שווים, אין שתי טיפות שוות. אם תהיינה - יחזור העולם לתוהו ובוהו." זלדה.

הביוגרפיה היא התבוננות על מהלך חייו היחיד, הייחודי והמיוחד של אדם אחד, לפי חלוקה לתקופות בנות 7 שנים מיום לידתו. במפגשי הקורס נבחן את מהלך חייהם של מספר דמויות היסטוריות ובמיוחד נביט במהלכי חייו וננסה לזהות יחד את המשמעות הנוצרת בכל מהלך חיים. נעזר בידע מתחום ההתבוננות הביוגרפית באנתרופוסופיה. הליך זה יעשה בעזרת חברי הקבוצה המנסים להכיר את האחר באמצעות השיח. התהליך מעודד פיתוח עניין בזולת, הרחבה של חוויית האחר כעולם מלא, כחידה מורכבת, כישות רבת סוד הצופנת רבדים שונים של משמעות.

איריס למדה את תחום הביוגרפיה במשך שנים מספר.

חוגי הקתדרה פתוחים לכלל הקהילה מגיל 18 ומעלה



חוגים, מפגשים, הרצאות וסדנאות המביאות מגוון של נושאים ותכנים לוותיקי הערבה בשעות הבוקר, אחה"צ והערב. ניתן להשתתף במפגש בודד או חוג/סדנה שנתית. השנה נוספו מגוון חוגים ופעילויות במסגרת הקתדרה שיתקיימו בישובים, נוסף לאלו המתקיימים במרכז קהילה בספיר.

**יום שני**

**20:30-22:30 ריקודי-עם**

**אילנה בראל**

אילנה, תושבת אילת, מגיעה לערבה בהתמדה ונאמנות שנים רבות, להרקיד, ללמד ולשמח את המשתתפים. הרקדות, ריקודי זוגות, לשירים האהובים והישנים וכן למידת ריקודים לשירים חדשים. מתקיים במועדון לחבר בצופר. 25 הרקדות בין החודשים אוקטובר עד מאי. מותנה במספר מינימום של נרשמים.



**יום שלישי**

**16:00-19:00 פסיפס ומוזאיקה**

**דליה מטמון**

חוג אחה"צ לקהל הרחב. במחיר זהה לשאר חוגי אומנות שבמסגרת "קתדרה לוותיקי הערבה". החוג פתוח למצטרפות. ים חדשים. מותנה במספר מינימום של נרשמים

**"נפגשים בשלישי"**

סדרת מפגשים והרצאות בנושאים שונים של העשרה ודעת במסגרת פעילות "הקתדרה". אחה"צ/ערב. פתוחים לקהל הרחב. נפגשים בשלישי השנה מכוון לסרטים "לב הערבה".

**18:00-20:30 "סינמטק לב הערבה"**

פרוייקט משותף של מחלקת תרבות והגיל השלישי להנגשת קולנוע לפריפריה הכולל הקרנת 6 סרטים עכשוויים וחדשים שיוקרנו באולם רוזנטל. תוכנית סרטים מפורטת תפורסם בהמשך.

**יום רביעי**

**17:00-19:00 ציור חוג ערב**

**סיליה יצחק**

התנסות בטכניקות ציור שונות. החוג פותח את שעריו למצטרפים חדשים - צעירים, מבוגרים וותיקים. מותנה במספר מינימום של נרשמים



**מטיילים יחד**  
 השנה אנו יוצאים בתוכנית חדשה של טיולי יום קצרים בסביבתנו המדברית בערבה ובנגב.

**"לאורכה ולרוחבה של הערבה"**  
**גדעון רגולסקי**  
 נערוך ארבעה סיורים ברחבי הערבה בהם ניחשף לחיים הקדומים שהתרחשו ממש ליד ביתנו. הזדמנות ללמוד, לגלות ולהיות מופתע כמה היסטוריה וארכיאולוגיה יש לנו ממש מתחת לאף, בהדרכתו המיוחדת של גדעון אשר מכיר כל אבן ועץ בערבה. תוכנית הטיולים הכוללת מחיר השתתפות ומידע מפורט, תפורסם לקראת כל טיול.

- טיולי "חממת הערבה"**  
**רחלי ברדו**
1. **"תמרי המדבר"** - כנס וסיור מעיינות ותמרים בערבה
  2. **עין-גדי** - ביקור במרכז המבקרים ים המלח, סיור בשמורת עין גדי, ביקור בגן הבוטני בקיבוץ ומפגש "קפה ועוגה" לקראת שקיעה.
  3. **חבל איילות** - ביקור בקטורה, סיור מקצועי בחי-בר עם "רשות הטבע והגנים", טיול בוטני בסמר "בגן מדבר".
  4. **הר הנגב ומצפה רמון** - ארץ האוהלים - מורשת בני המדבר וסיור עירוני חווייתי במצפה רמון.

**"הולכים בשביל" - ממשיכים לצעוד בשביל ישראל**  
**אלון דמבובסקי**

עם ההגעה לגמלאות אנו שמחים לממש חלומות נעורים ולצאת ל"מסע של אחריו". זו שנה השישית שאנו יוצאים לצעוד יחד ב"שביל ישראל" בהדרכת אלון דמבובסקי. אנו מזמינים אתכם להצטרף אלינו לקבוצה המטיילים ולחוג המתמשך למספר שנים בו נצא כל פעם לקטע אחר של השביל, בהתאמת המסלולים לעונות השנה. הטיולים מתקיימים בימי שלישי אחת לחודש ומותאמים לגיל המבוגר, ורובם דורשים כושר הליכה סביר. השנה שילבנו בתוכנית הטיולים גם מסלולים קרובים המתאימים לקהל יותר רחב ברמת קושי בינונית.



| מועדון "מופת" - 12 חודשי פעילות   |  |
|---|--|
| פעילות מועדון מופ"ת - ימים א, ב, ד (חוג + מפגש חברתי + ארוחות)  | 540 ₪ לשנה   |
| שירותים נוספים לנרשמי מועדון מופ"ת - תכנית חוגים מועשרת לבחירה תשלום לתושב בגיל השלישי (מגיל פנסיה ומעלה) * מותנה ברישום במח' לשירותים חברתיים - ערבה | תוספת של 540 ₪ לשנה תשלום שנתי על-בסיס חישוב של 90 ₪ בחודש |

| קתדרה - תשלום שנתי חוגים, מפגשים וסדנאות |  |                   |
|--|--|-------------------|
| תשלום לתושב בגיל השלישי (מגיל 55 ומעלה)  | תשלום לאחרים (צעירים ותושבים מחוץ לאזור) |                   |
| פסיפס ומוזאיקה ערב   ציור ערב            | פסיפס ומוזאיקה ערב   ציור ערב            | 2,400 ₪   1,800 ₪ |
|  |  | 2,800 ₪   2,200 ₪ |

| מחירי טיולים, פעילויות וסדרות  |  |
|--|--|
| טיולי ארכיאולוגיה - גדעון רגולסקי<br>4 טיולי יום במרחב הערבה                           | 80/100 ₪ - תושב צעיר/ותיק  |
| טיולי "חממת הערבה" - רחלי ברדו<br>4 טיולי יום בנגב ובערבה (כולל הדרכה, הסעה וארוחה)    | 200/230 ₪ - תושב צעיר/ותיק   |
| "הולכים בשביל" - אלון דמבובסקי<br>סדרה של 5 סיורים אחת לחודש בקטעי "שביל ישראל" - שנתי | סיורים קרובים לערבה: 200/230 ₪ - תושב צעיר/ותיק<br>סיורים רחוקים: 250/280 ₪ - תושב צעיר/ותיק<br>טיולי סופ"ש: 650/700 ₪ - תושב צעיר/ותיק (לא כולל לינה) |
| "סינמטק לב בערבה"<br>6 סרטים אחת לחודש - שנתי  | 40 ₪ לסרט בודד   |
| ריקודי-עם - אילנה בראל<br>אחת לשבוע - 25 מפגשים  | 2,300 ₪ לשנה   |

**תקנון**

- מרכז קהילה ערבה פועל בהתאם להנחיות משרד הבריאות להתמודדות עם מגיפת הקורונה. ההנחיות מחייבות את כל משתתפי הפעילויות. לא ניתן להשתתף בפעילות ללא עמידה בהנחיות.
- רוב החוגים תומחרו על בסיס של 30 שבועות, בשבוע יתקיימו שיעור אחד או יותר, לפי מאפייני כל חוג.
- ההשתתפות בחוגים ובפעילויות מותנית ברישום מוקדם ובהסדרת התשלום.
- במידה וישנו חוב למרכז קהילה בעבור פעילויות/חוגים/שירותים משנים קודמות, לא תתאפשר הרשמה ללא הסדרת חוב.
- תתכן סגירת חוגים במהלך השנה עקב פרישת חלק מהמשתתפים.
- הרשמה לפעילויות שדורשות מאמץ פיזי, תחויב במילוי טופס הצהרת בריאות ייעודי.
- במידה והפעילות השוטפת תיקטע בשל מגיפת הקורונה, מרכז קהילה ערבה שומר על זכותו להחליף את מועד החוג או לבצעו במרוכז או באמצעים טכנולוגיים אלו ואחרים. השיעורים שיינתנו יהיו חלק מתוכנית החוג, ולא יתקבל זיכוי עבורם.

התקנון המלא נמצא באתר [www.arava.co.il/217](http://www.arava.co.il/217)

**"שורשים מותאם"**  
 החל מהשנה הקרובה יופעל באמצעות תוכנית "שורשים בקהילה" שבהובלת המחלקה לשירותים חברתיים, יום פעילות המותאם ומונגש לוותיקים החווים ירידה קוגניטיבית. מסגרת פעילות חד-יומית הפגתית המאפשרת יציאה מהבית (יחד עם מטפל מלווה או באופן עצמאי) בתנאים מוגנים ומותאמים, בליווי אישי המסייעים בשמירה על כלל התפקודים האישיים, הקשרים החברתיים והמשמעות. מסגרת זו, בשיתוף מחלקת הגיל השלישי, תתקיים במרכז קהילה ותכלול פעילות, חוגים, הסעות וארוחות. לפרטים נוספים ניתן לפנות לנרי מזור רכזת תוכנית "שורשים בקהילה" 054-2073023

| רביעי   | שלישי  | שני  | ראשון   | אחרי צ"צ  | ערב                     |
|---|--|--|---|---|-------------------------|
| <p>אומנות רכה<br/>דליה מסמון</p> <p>שחיה<br/>נועה גבים</p> <p>התעמלות<br/>רחלי רז</p> | <p>טיולים וסירים:</p> <p>סירי ארכיאולוגיה<br/>4 סירים חד-יומיים<br/>גדעון רגולסקי</p> <p>4 סירים חד-יומיים<br/>"סיולי" חממת ערבה"<br/>רחלי ברזו</p> <p>שביל ישראל<br/>אלון דמובובסקי</p> | <p>מיינדפולנס<br/>נעה טל-שיר</p> <p>התעמלות<br/>רחלי רז</p> <p>התעמלות<br/>כסאות<br/>רחלי רז</p> <p>התעמלות<br/>רחלי רז</p> <p>כתיבה<br/>בהשראת<br/>הדרך<br/>השמאנית<br/>עמית שמיר</p> <p>התעמלות מים<br/>מיה שריג-<br/>רפפורט</p> <p>פרשת השבוע<br/>הרב בלוי</p> <p>ערבית<br/>איריס לביא</p> <p>ציור<br/>סיליה יצחק</p> | <p>התעמלות<br/>רחלי רז</p> <p>התעמלות מים<br/>מיה שריג-רפפורט</p> <p>פסיפס<br/>דליה מסמון</p> | <p>11:15</p> <p>עבודה בנייר<br/>פרגמנט<br/>נורית אייל</p> | <p>8:00</p> <p>9:00</p> |
| <p>ציור מבוגרים<br/>סיליה יצחק</p>  | <p>פסיפס מבוגרים<br/>דליה מסמון</p>  | <p>ריקודי-עם<br/>אילנה בראל</p>  |   |   |                         |
|   | <p>סינמטק "לב הערבה"</p>   |  |   |   |                         |



הצטרפו לרשימת התפוצה  
08-6592250  
katedra@arava.co.il

## נשמח לראותכם איתנו!

לקבלת פרטים והרשמה לפעילות: מרכז קהילה ערבה  
www.arava.co.il | 08-6592260  
acc@arava.co.il

## מחלקת גיל שלישי ובריאות - לשירותכם ובשבלכם!

לוטם שלדיקס - רכזת פעילות קהילה וחברה: 054-5377662 | katedra@arava.co.il