

תשפ"ד
יולי
אוגוסט
2024

קתדרה של החופש הגדול ולפני החגים | תוכנית קיץ לותיקי הערבה

לימודי העשרה, תרבות ופנאי לגיל השלישי

ותיקים יקרים,

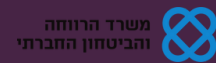
הימים הולכים ומתחממים ואנחנו במחלקת הגיל השלישי, מתחדשים ויוצאים בתוכנית פעילות לימי הקיץ - "קתדרה של החופש הגדול ולפני החגים".
תכנית זו מובאת לכם במטרה ליצור רצף פעילויות חברה ותרבות ייעודיות לוותיקים בכל חודשי השנה אשר מזמנת מפגשים חברתיים, אומנות ויצירה והעשרה ודעת, סביב פעילות בוקר אזורית, במקביל לפעילות בישובים. אנו רואים בכך כהזדמנות עבורכם - בני הגיל השלישי בערבה - להצטרף לפעילות השנתית שלנו לבוא, לטעום ולהתנסות. כמו גם, לקחת "פסק זמן" ממה שקורה בחוץ ולתת הפוגה לראש ולנפש.

כחוח
לקהל
הרחב

דורית פאינאס-לוביש
מנהלת המחלקה לשירותים חברתיים

אילת להב-ביגר
מנהלת מרכז קהילה ערבה

מיכל אדרי
רכזת גיל שלישי



רביעי

התעמלות בריאה
רחלי רז

שני

התעמלות בריאה
רחלי רז
סדנת גוף נפש
נועה טלשיר
1/7, 29/7, 5/8

ראשון

התעמלות מים
מיה שריג רפפורט
(רק בחודש יולי)

7:50

התעמלות כסאות
רחלי רז

סדנת כתיבה- ארבעת
האלמנטים
עמית שמיר
10/7, 17/7, 24/7, 31/7

התעמלות כסאות
רחלי רז

התעמלות מים
מיה שריג רפפורט
(רק בחודש יולי)

הילטיס
הילה טל

9:15

פעילויות מתחלפות:

סרט: 7/8, 24/7

יוגה עם רועי לוי:
3/7, 17/7, 31/7

הרצאה עידן שפירא: 10.7

הרצאות:

גדעון רגלוסקי
1/7

אברהם (אבי) אלצק
8/7, 15/7, 22/7, 29/7,
5/8

קורס סינמטק

איריס אלגרישי
7/7, 21/7, 28/7

סדנת יצירה מתחלפת

סדנת ליבוד חנה רוזנר שחם-
7/7, 30/6

נייר פרגמנט נורית איל- 4/8

11:15

8:00-9:00 | התעמלות מים - מיה שריג רפפורט

התעמלות מותאמת גיל ומתאימה לכולם ב"מרכז אוולין למצוינות בשחייה" שבספיר

9:15-10:15 | הילטיס - הילה טל

התעמלות עדינה לשכלול תנועתיות.
תרגול יציבה, שיווי משקל, חיזוק, מתיחות, נשימה והרפייה.
הפעלת כל שרירי ומפרקי הגוף עם דגש על שרירי ליבה וקרקעית האגן בתרגילים מעולם הפילאטיס, זן-יוגה, מחול, ו'תנועה רכה'.

11:15-12:45 | קורס סינמטק - איריס אלגרישי או סדנאות יצירה מתחלפות

28/7, 21/7, 7/7

סדרת מפגשים בנושא סרטים.

במפגשים נצפה במבחר סרטים מכל העולם ונשוחח עליהם. כל מפגש יעסוק בסרט אחד.

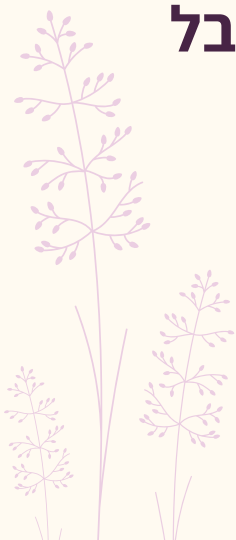
*פירוט לגבי סדנאות יצירה מתחלפות בעמוד הבא

סדנת ליבוד יבש - חנה רוזנר שחם | 30/6, 7/7

הכנת תמונה מצמר כבשים בשלל צבעים על בד לבד בעזרת מחט ליבוד. גודל התמונה יהיה כ-A4 וניתן לבחור את צורתה. 7/7- המשך סדנת ליבוד- נעבוד על הפרטים עם מחט ליבוד מיוחדת שמאפשרת "להדביק" פרטים ולעצב את התמונה עד סיומה.

עבודה בנייר פרגמנט - נורית איל | 4/8

יצירה בנייר פרגמנט, אומנות ומלאכת מחשבת, יצירת תמונה, כרטיסי ברכה, סימניה ועוד.
***הרשמה מראש לסדנאות היצירה אצל לימור בר נכון, מספר המשתתפים מוגבל**



7:50-8:50 | התעמלות בריאה וטיפול היציבה - רחלי רז

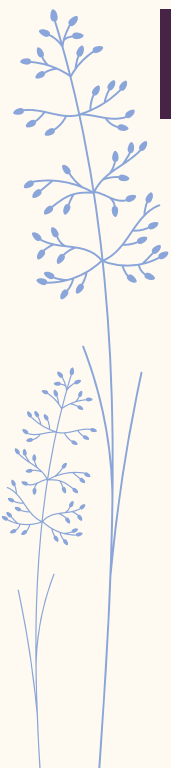
התעמלות מאוזנת ומותאמת יכולת. נשים דגש על יציבה נכונה דרך מודעות גופנית, עבודה על שרירי הליבה, תרגול מגוון של שיווי המשקל, ותרגילי קואורדינציה - "התעמלות למוח". נשפר יכולות וטווחי תנועה, תוך חיזוק והגמשת השרירים והמפרקים. נגוון ונשלב מכשירים קטנים וגדולים.

או

7:45-9:15 | סדנת גוף נפש - נועה טל-שיר

1/7, 29/7, 5/8

סדנת מיינדפולנס לאיזון נפשי ומנטאלי, חיזוק יכולת הוויסות ופיתוח החוסן האישי להתמודדות עם אתגרי החיים, מורכבויות הנפש ומצבי בריאות שונים. נתרגל, נתנסה ונחווה את השיטה ונקבל כלים יישומים לתרגול יומיומי. הסדנה מיועדת לתלמידים חדשים וותיקים כאחד.



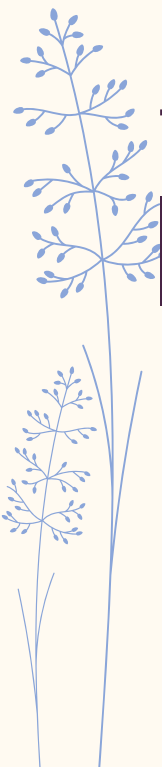
9:00-10:00 | התעמלות כסאות - רחלי רז

התעמלות מתונה, משפרת גמישות וטווחי תנועה, יציבה ושווי משקל, עובדת על חיזוק השלד והשרירים, נותנת הקלה ושיפור בביצוע פעולות יום יומיות. הכיסא משמש כמכשיר עזר. ההתעמלות מבוצעת בחלקה בישיבה אבל גם בעמידה ובהתקדמות במרחב, על פי יכולת. מתאים למי שמתקשה בעמידה ממושכת וגם במעברים לשכיבה, ולמי שזקוק למעט תמיכה עם שווי המשקל.

או

9:30-10:15 | התעמלות מים - מיה שריג רפפורט

התעמלות מותאמת גיל ומתאימה לכולם ב"מרכז אוולין למצוינות בשחייה" שבספיר



"חפצים בערבה ומשמעותם" - רגולסקי גדעון

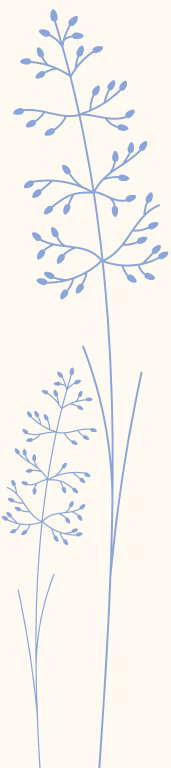
1/7

לימודי עברית קיצית בחמישה מפגשים - אברהם (אבי) אלצק

8/7, 15/7, 22/7, 29/7, 5/8

בחמישה מפגשים נעמוד על מספר היבטים מעניינים בעברית:

1. על העגה (סלנג) בחיינו
2. דיבור נכון- בין תקינות לנורמה
3. מילה חדשה בעברית- חידוש או המצאה
4. השפעת שפות העולם על העברית
5. מלחמות קדושות- מלחמת השפות, והיריבות בין ביאליק לבן יהודה



7:50-8:50 | התעמלות בריאה וטיפוח היציבה - רחלי רז

9:00-10:00 | התעמלות כסאות - רחלי רז

9:15-10:45 | סדנת כתיבה דרך ארבעת האלמנטים - עמית שמיר

10/7, 17/7, 24/7, 31/7

אדמה, אש, מים, אוויר.

היסודות המקיפים אותנו מבחוץ ומרכיבים אותנו מבפנים. דרך התבוננות, מגע, קשב ושיח, נפגוש בכל מפגש יסוד אחר, בעזרתו ניגש לכתיבה ונאפשר למילים להוביל אותנו פנימה. אין צורך בניסיון כתיבה, יש צורך ברצון. מוזמנות ומוזמנים לחווית כתיבה אחרת.



סדנת יוגה נשימה ותנועה- רועי לוי

31/7, 17/7, 3/7

נפגוש את הגוף, הנשימה והתנועה שלנו דרך מסורת היוגה ונקבל כלים לנשימה נכונה יותר, נשחרר את המפרקים ונגמיש את השרירים מה שיוביל להרגעה, איזון והרגשה טובה - ונצא עם מספר תרגילים שנוכל להמשיך לתרגל ביומיום.

הרצאה בנושא בחירות והעדפות בסוף החיים - עידן שפירא | 10/7

הגישה הפליאטיבית תומכת בכל האספקטים של סוף החיים, הפיזיים והרגשיים, ומלווה את האדם מהרגע בו אובחן במחלה מסכנת חיים ועד לסוף חייו: "השאלה איננה מתי יסתיימו חיינו, אלא איך תראה הדרך לשם?" בהרצאה זו נחשף אל עולם הפליאציה – נכיר את החוק במדינת ישראל, נלמד מי מתאים לשירות זה, באיזה שלב נכון להשתמש ברפואה זו וכיצד ניתן לממש את זכותנו.

בנוסף נחשוף את הקהל לזכותו של כל אזרח לשמר את אלמנט הבחירה בחייו גם ברגעיו האחרונים באמצעות הנחיות רפואיות מקדימות וייפוי כוח מקוצר. החוק במדינת ישראל מאפשר לכל אדם להחליט כיצד יראה סוף חייו, גם במידה ולא יהיה כשיר לקבל החלטות בעצמו, זאת תוך שיח מקדים וחתימה על מסמכים המהווים תיעוד לרצונותיו. החתימה על טפסים אלה טומנת בחובה אתגרים רגשיים ותקשורתיים משמעותיים, אליהם נתייחס בהרחבה.

הקרנת סרט באולם רוזנטל - 7/8, 24/7 | מידי שבוע נפרסם את הסרט שיוקרן

משתתפי מועדון מופ"ת שהשתתפו בשנת הפעילות תשפ"ד – ללא תשלום נוסף
השתתפות חד-פעמית לאחת מפעילות הבוקר (למי שאינו במועדון מופ"ת תשפ"ד) – 45 ₪

לפרטים נוספים ולהרשמה:

מרכז קהילה ערבה | 08-6592250 ☎️ www.arava.co.il/matnas 🌐 matnas@arava.info ✉️

מחלקת גיל שלישי - לשירותכם ובשבילכם!

לימור בר נכון – רכז פעילות קהילה וחברה
052-4270525
katedra@arava.info

מיכל אדרי – רכזת גיל שלישי
052-2062042
gil-shlishi@arava.info

נשמח לראותכם
אתנו!

שנת הפעילות תשפ"ה של "הקתדרה לוותיקי הערבה"
תחל ביום ראשון 27/10/24

קתדרה לפני החגים 2-25/9/24

ימים שני ורביעי

התעמלות בריאה והתעמלות כיסאות עם רחלי רז
התעמלות מים עם מיה שריג רפפורט

בוקר שירה בציבור | 3/9 - הרשמה מראש

טיול בערבה הדרומית | 10/9 - הרשמה מראש

אירוע פתיחת שנה | 24/9

לו"ז לחודש ספטמבר יפורסם בהמשך

