

# הבית בסירקין

חוגים ופעילויות  
2023-24

הבית בסירקין  
פנאי, חברה ותרבות לאזרחים הוותיקים



# תקנון והנחיות לשנת הפעילות 2023-2024

קבלת קהל ורישום חברים חדשים

ראשון עד חמישי 8:00 - 14:00 | ראשון ושני 16:00 - 18:00

## חברות בבית הגמלאי

כל פעילות במרכז מותנית בתשלום דמי חבר. דמי החברות הם 20 ₪ לחודש. כל המשלם שנה מראש יקבל חודשיים מתנה. מיימום תשלום לחברות הינו שלושה חודשים מראש. החברות כוללת: כניסה חופשית להרצאות, חברות בספריה, השתתפות יומית במשחקי רמי וברידג', כניסה יומית למועדון ולכל החוגים והפעילויות הכלולים בדמי חבר, הזכות להרשמה לחוגים, טיולים ונופשים.

## מסגרת החוגים

1. שנת הפעילות מתחילה ב-1/9/23 ומסתיימת ב-31/7/24. בחודש אוגוסט יפעל המועדון במתכונת קיץ.
2. חגים ומועדים נלקחו בחשבון בעת חישוב העלות ומספר המפגשים.
3. פתיחת כל חוג מותנית במספר מיימאלי של משתתפים. אם מספר המשתתפים בחוג ירד במהלך השנה מתחת למספר המיימאלי תעמוד למרכז הזכות לבלטל.
4. במקרים של ביטול חוג יוחזר התשלום היחסי לנרשמים.
5. התשלום המופיע במחירון חוגים הינו תשלום לחודש פעילות, למעט תשלום לסדנאות.

## תנאי ביטול

1. במקרה של ביטול סדנא על ידי החבר, התשלום לא יוחזר.
2. בקשות להפסקת פעילות יטופלו רק לאחר מילוי טופס ביטול במוזכרות המועדון.
3. ביטול חוג - יחויב בתשלום מלא של אותו החודש, החבר זכאי להשתתף עד סוף החודש.
4. תאריך אחרון לביטול חוג 1.4.24
5. התשלום לחוג ישולם גם במקרה של היעדרות. במקרה של מחלה הנמשכת למעלה מחודש יש להציג אישור רפואי והמקרה יידון לגופו.
6. אין ביטול והחזר כספים רטרואקטיבי!

## תנאי הרשמה

1. ההשתתפות בחוגים מותנית בהרשמה ותשלום מראש.
2. התשלום עבור החוגים יגבה בספטמבר 2023 עבור כל השנה. ניתן לשלם במזומן, צ'קים או כרטיס אשראי עד 10 תשלומים.
3. ניתן להשתתף בשיעור ניסיון בחוג בלבד. במידה ונרשמתם לחוג, התשלום יכלול את שיעור הניסיון.
4. לא ניתן להירשם לשיעור ניסיון בסדנא.
5. חבר אשר נעדר בגין מחלה במשך חודש ימים ישלם מחצית התשלום על אותו חודש כדי לשמור על מקומו. יש להודיע על כך מראש עד כמה שניתן.
6. התשלום לכל חוג הינו חודשי ומיועד ל-3 מפגשים בחודש.
7. לא ניתן לשלם לפחות מרבעון!

## הנחות

במקרה של הרשמה ליותר מחוג אחד תינתן הנחה של 10% על החוג השני, הנמוך מביניהם שעלותו 90 ש"ח לחודש ומעלה. ההנחות הינן על חוגים בלבד ולא על סדנאות.

## ביטול טיול/נופש

1. ביטול טיול - עד שבוע לפני המועד ינוכו 50 ש"ח דמי הרשמה. ביטול מאוחר יותר - ללא החזר כספי
2. ביטול נופש - עד שבוע לפני המועד ינוכו 100 ש"ח דמי הרשמה. ביטול מאוחר יותר - ללא החזר כספי

## לוח חופשות

ראש השנה: 17/9/23 | יום כיפור: 24-25/9/23 | סוכות: 1-7/10/23 | פורים: 24/3/24 | פסח: 22-29/4/24  
יום העצמאות: 12/6/24 | שבועות: 12/6/24

# ברוכים הבאים ל"בית בסירקין"

תושבים ותושבות יקרים,

אנו שמחים לפתוח את שנת הפעילות חדשה, ולהציג בפניכם את חוברת הפעילויות לשנת 2023-2024.

השנה, הוספנו לכם מגוון רחב של חוגים ופעילויות, סדנאות, אירועי תרבות וטיולים. הפעילות בבית בסירקין, תעשיר את עולמכם, תסייע לשמור על אורח חיים בריא ובעיקר תעזור להגדיל את מעגל החברים הקיים, ותסייע למניעת תחושת הבדידות. מומלץ וחשוב להרבות במפגשים חברתיים ופעילויות מחוץ לבית. אנו מזמינים אתכם להצטרף אלינו לבית סירקין ולהיות שותפים לרעיונות ולעשייה. מוזמנים להתרשם מהשפע הרב ולהירשם לכל מה שמעניין. חברי הצוות הנפלא של הבית בסירקין ממשיכים לפעול ללא לאות לאורך השנה כולה, וישמחו לסייע ולתת מענה לכל שאלה. מאחלת לכם שנה של עשייה, למידה והתפתחות, בריאות והצלחה.

שלכם,

**חן צפירי איתן**

מנהלת "הבית בסירקין"

# לימודי שפות

## ערבית בחברותא

לימוד ערבית בחברותא - קריאה וכתובה בלבד

ראשון | 10:00

לכל בדמי חבר

## ערבית מדוברת בניב ישראלי

איתי מנדל

מיומנויות יסוד בסיסיות בכדי לדבר ולהבין את

הערבית המדוברת במרחב הארץ ישראלי

מתחילים - שני | 10:00

מתקדמים - שני | 8:30

מחיר: 120 ₪

## צרפתית

אדית בלינדר

קריאה, כתיבה ודיבור

מתקדמים+ - ראשון | 8:30

שנה ה' - ראשון | 11:00

מתקדמים - שני | 8:30

מתחילים - שני | 11:45

מחיר: 120 ₪

## שיח צרפתית

שיח צרפתית מתקדמים+ - ראשון | 10:00

מחיר: 100 ₪

שיח צרפתית מתקדמים - שני | 10:00

(אחת לשבועיים)

מחיר: 50 ₪

## איטלקית

עמנואלה דילר

מתחילים - רביעי | 8:30

מתקדמים - חמישי | 9:00 | 10:30

מחיר: 120 ₪

## "צוזאמן" - קבוצות שיח יידיש

בני שפיר, דליה נקר

קבוצות שיח ולימוד יידיש תוך כדי צפייה בסרטים, קריאת

חומרים, שירה ושיחה, יציאה להצגות וטיוילים

ראשון | 16:00

מחיר: 200 ₪ לשנה

## אנגלית

שרה דמבינסקי

כתיבה, קריאה ודיבור בהתאמה אישית

מתחילים - ראשון | 8:10 | רביעי | 8:00

מתחילים+ - ראשון | 9:15 | רביעי | 9:15

מתקדמים - רביעי | 10:20

מחיר: 100 ₪/120 ₪ (לשיעור של שעה וחצי)

## אנגלית

שרון זקס

כתיבה, קריאה ודיבור בהתאמה אישית

ביניים - ראשון | 10:30

מתקדמים - ראשון | 12:00

קדם בינוני - רביעי | 10:10

מתחילים+ - רביעי | 11:05

מתקדמים+ - רביעי | 12:05 (שעה וחצי)

מחיר: 100 ₪/120 ₪ (לשיעור של שעה וחצי)

## ספרדית מתחילים

מוניקה לאון מילר

לימודי קריאה, כתיבה ושיחה

מתחילים+ - שלישי | 12:30

מחיר: 120 ₪

## ספרדית

דבי יוסף

לימודי קריאה, כתיבה ושיחה

שנה ד' - שלישי | 9:30

מחיר: 120 ₪

## ספרדית

אדית בלינדר

לימודי קריאה, כתיבה ושיחה

מתחילים - חמישי | 8:15

מתקדמים+ - חמישי | 9:45

מתקדמים - חמישי | 11:15

מחיר: 120 ₪

# חוגי אמנות

## קרמיקה

זהבה הוד

יסודות הקרמיקה וטכניקות שונות בעבודה בחומר. פיסול פיגורטיבי, משטחים, צביעה וגלזורה. מתאים למתחילים ומתקדמים

שלישי | 8:30 - 11:30 | 11:30 - 14:30

מחיר: 300 ₪ + 100 ₪ חומרים

## ציור

אליאסף קובנר

רכישת מיומנות טכנית בציור, שימוש בטכניקות שונות שמן, מים, אקריל, עפרון ופחם. מתאים למתחילים, מתקדמים, קבוצות קטנות ועבודה פרטנית

שני | 9:00 - 11:00 | 11:00 - 13:00

חמישי | 9:00 - 11:00 | 11:00 - 13:00

מחיר: 180 ₪

## טאטרון

דפנה לבנון - שחקנית ומורה לתיאטרון

שלישי | 11:30

מחיר: 130 ₪

## סדנאות - יצירה ופיסול בחוטים

יונה בן אהרון - אמנית רב תחומית

סדנאות מתחלפות בטכניקות שונות בידו מימד ותלת מימד בחוטי טריקו, חבל, צמר וחוטי ברזל בשילוב הלחמה וחומרי מיחזור. מתאים לכל אוהבי האמנות..

דורש ידע בסריגה!

שישה מפגשים רביעי | 8:00

מחיר: 150 ₪

## תכשיטנות בזכוכית

קלרה פלוטניק

ראשון | 8:30

מחיר: 250 ₪

## סבתא סורגת

ציפי בן ארי

שני | 8:00 | חמישי | 16:00

מחיר: 50 ₪/100 ₪

## תכשיטנות אומנותית

ושדרוג אופנה

דניאל כץ פלקוביץ

החוג משלב מגוון סגנונות ומיומנויות לעיצוב תכשיטים כגון סריגת תכשיטים בחוטי מתכת בשילוב חרודים, עבודות עור, מקרמה, סוטאז' ועוד

ראשון | 8:30 - 11:30

חריזת תכשיטים בלבד - ראשון | 11:30 - 14:30

מחיר: 120 ₪ לחודש

## מלאכת יד

הלן אהרוניאן

פעילות מהנה של עבודות יצירה בחומרים שונים: ריקמה, צביעה, סריגה, פיסול בנייר וכו', תפירה ועוד לפי בחירה ויכולת אישית

שני ורביעי | 10:00 - 13:00

מחיר: 70 ₪

## ויטראז'

קלרה פלוטניק

חגיגת אור וצבע. לימוד טכניקות שונות לחיתוך וחיבור של זכוכית, תוך כדי ביצוע יצירות מרהיבות כגון תמונות, מראות, אהילים, תכשיטים ועוד

ראשון | 14:45 - 17:45

חמישי | 8:00 - 11:00

חמישי | 11:15 - 14:15

מחיר: 250 ₪

## פסיפס

קלרה פלוטניק

טכניקות שונות של יצירת תמונה צבעונית מורכבת על בסיסים שונים דו ותלת מימדיים. התמונות עשויות מפיסות קטנות של חומרים שונים. זכוכית, אריחי קרמיקה, פורצלן ועוד

ראשון | 15:00 - 18:00

שני | 14:00 - 17:00

מחיר: 250 ₪

# סדנאות וחוגי חשיבה

## מועדון קריאה

דנה דרילינגס

דיון בסיפורים קצרים וייחודים מהארץ והעולם, קריאה ופרשנות של חוקרי ספרות לטקסט, שיח על הסופר והביוגרפיה שלו, ניתוח נושאים משמעותיים העולים מהסיפור וקישור למציאות האקטואלית שלנו

ימי שלישי אחת לשבועיים | 11:00 - 12:30

מפגש ראשון 18.10.22

מחיר: 520 ₪ ל-10 מפגשים

+ 60 ₪ חוברת הסיפורים

## סעימציה

אורלי קורן

עובדת סוציאלית - מנחת קבוצות מדיטציה, מיינדפולנס ודרהמה מטעם המכללה האקדמית לוינסקי - וינגייט.

• טכניקות בסיסיות של מדיטציה

• עקרונות תרגול נכון בישיבה והליכה

• מבוא לבודהיזם ופילוסופיה בודהיסטית.

• תרגול מיינדפולנס בחיי היומיום

8 מפגשים - שעה ורבע כל מפגש

רביעי | 11:30

מפגש חשיפה | 11/10/23

מחיר: 250 ₪ לכל הסדנא

## ביטיוב בגלובס

יערית כהן עורף

מדריכת ביטיוב מקצועית, אנרגטית ומלאת שמחת חיים. קשובה ואמפתית.

ביטיוב פעילות תנועה חווייתית עם קצב צליל ורצף

תנועות משתנות - חדר כושר למוח לחידוד הזיכרון, שיפור

המוטוריקה הגסה והעדינה שיפור יכולות קוגניטיביות, יצירת

אנדורפינים ושמחה מייצר סינפסות במח לחיזוק הניורונים

במח.

6 מפגשים - שעה כל מפגש

ראשון | 16:00

מחיר: 150 ₪ לכל הסדנא

## מחשבים (מתחילים, מתקדמים,

רשתות חברתיות)

ליאת דובדבני

הכרת המחשב, חשיפה לוורד, גלישה באינטרנט,

דואר אלקטרוני ורשתות חברתיות

ראשון | 9:00 - 10:30

מחיר: 450 ₪ ל-10 מפגשים

(+ שני תרגולים בשבוע)

## סלפון חכם

ליאת דובדבני

הקורס פותח דלת לתקשורת קלה וזמינה - נלמד על

הגדרות הטלפון, אנשי קשר, הורדת אפליקציות,

מצלמה, גלישה באינטרנט וכניסה לרשתות חברתיות

רביעי | 9:00

מחיר: 250 ₪ ל-5 מפגשים

## לצייר את השינוי - הקפסולה

לשינוי גישה

אסתר פומרנץ

סדנה חווייתית ממקדת לפתיחת ערוצים יצירתיים

ראשון | 10:00

מחיר: 200 ₪ ל-5 מפגשים

## תשבצי הגיון

דוד אשד

מפתח חשיבה יצירתי, משנה קיבעון מחשבתי ומשפר

זיכרון. עיסוק נפלא וממכר לשעות הפנאי, מלא הומור

ותחכום

שני | מתחילים שנה א' | 14:30-15:30

מתקדמים ותיקים | 15:30-16:30

ממשיכים שנה ב' | 16:30-17:30

מתקדמים | 17:30-18:30

ממשיכים שנה ג' | 18:30-19:30

מחיר: 120 ₪

# מוסיקה

## בקול הקצב

מפגש שבועי מוזיקלי חוויתי הכולל תרגילי נשימה, פיתוח קול, ריקוד ותנועה, הכרות עם שפת הקשות הגוף לפיתוח קורדינציה וזיכרון עם רפרטואר עשיר ומגוון מהזמר העברי

שני | 9:30

מחיר: 130 ₪

## מקהלת פעמוני גיל

### מנצחת: פרידה ברקובסקי

מקהלה ותיקה בעלת רפרטואר עשיר המורכב מטובי המלחינים והמשוררים מהפולקלור הישראלי והמתורגם

מלווה בפסנתר: נטלי זסלבסקי

ימי ראשון ורביעי | 9:00

מחיר: 70 ₪

גם השנה בחרנו להעניק בשיתוף עיריית הרצליה סיוע בתשלום החוגים והסדנאות לחברים אשר יעמדו בקריטריונים של מילגה לחוגים והסדנאות שלנו. נשמח לתת פרטים נוספים בשיחה אישית במשרדינו.

# מפגשי חברותא

## מפגשי קהילת להט"ב זהב

קבוצה חברתית לקהילה הגאה. כאן נוכל להכיר, להפגש, לטייל, לבלות ולתכנן פעילויות לפרטים והרשמה: שרה סזורי 052-2644655

## מש"ב רוח -

### מבלים שבת ביחד

קבוצה חברתית המיועדת לחברים ללא בני זוג (אלמנים/אלמנות, גרושים/גרושות, רווקים/רווקות). גיבוש חברים באמצעות שיח משותף, יציאה לפעילויות חברתיות מגוונות, יצירת מקום של תמיכה ועזרה הדדית

מפגשים בסופי שבוע וחגים בתוכנית:

קבוצות הליכה | שני ורביעי | 18:00

משחקים משותפים | שני | 16:30

חמישי | 16:00

סרט בסינמטק | ימי שבת אחת לחודש

שבתרבות בסינמטק | ימי שבת אחת לחודש

פרטים נוספים ותאריכים ינתנו במהלך השנה.

# תנועה

## פלדנקרייז מזרנים

עידית מימון

מקסימום תנועה במינימום מאמץ. שפור התפקוד הגופני והנפשי

ראשון ורביעי | 11:00 | 12:00

מחיר: 140 ₪ - פעמיים בשבוע

70 ₪ - פעם בשבוע

## פלדנקרייז כסאות

עידית מימון

מיועד לחברים שאינם יכולים לשכב על מזרן ולעבור משיבה לעמידה

ראשון ורביעי | 9:30

מחיר: 120 ₪ - פעמיים בשבוע

60 ₪ - פעם בשבוע

## התעמלות בריאותית מזרנים

הדרה שיריאן

התעמלות להנעת מפרקי הגוף באופן דינמי, דגש על שווי משקל, חיזוק השלד והעצמות בשילוב נשימות בעמידה ועל מזרון

שני | 9:00

חמישי | 9:00

מחיר: 120 ₪ - פעמיים בשבוע

60 ₪ - פעם בשבוע

## התעמלות בריאותית -

### חוכמת התנועה

הארייט אונרו

מכלול פעילויות גופניות כגון טאי צ'י, יוגה, פלדנקרייז ותנועה בריאותית משולבים לחוויה אחת

ראשון ורביעי | 8:00

מחיר: 140 ₪ - פעמיים בשבוע

70 ₪ - פעם בשבוע

## התעמלות כסאות -

### טיפוח שלד ויציבה

הדרה שיריאן / מיכל שפירא

התעמלות המחזקת את יציבות השלד והגוף בשילוב נשימות ועבודה על שווי משקל בישיבה. מיועד למתקשים בניצוץ פעילות גופנית ממושכת בעמידה ועל מזרון

ראשון | 8:30 | הדרה שיריאן

שני | 8:00 | הדרה שיריאן

שלישי | 10:45 | מיכל שפירא

חמישי | 8:00 | הדרה שיריאן

מחיר: 120 ₪ - פעמיים בשבוע

60 ₪ - פעם בשבוע

## יוגה

הדרה שיריאן

עולם פילוסופי רחב הכורך בתוכו טכניקות של נשימה נכונה, יציבה, גמישות פיזית ומחשבתית התורמת לריכוז ונינוחות

שלישי | 8:00

מחיר: 60 ₪

## פילאטיס

מיכל שפירא / מירב שני

חיזוק הגוף תוך הארכת השרירים. שיפור היציבה, הגברת האנרגיה, הקלה בכאבי גב, מפרקים ועוד

מיכל שפירא

ראשון | 15:00

שלישי | 10:00

מחיר: 140 ₪ - פעמיים בשבוע

70 ₪ - פעם בשבוע

מירב שני

שלישי | 10:30

חמישי | 9:10 | 10:00 | 10:45

מחיר: 70 ₪



# תנועה

## התעמלות בונה עצם ושירי

נטע צרפתי

חיזוק ובניית הגוף, שיפור התנועה והיציבה, העלאת המודעות הגופנית

שני | 11:30 | 12:15 | 13:00  
חמישי | 11:30 | 12:15

מחיר: 140 ₪ - פעמיים בשבוע  
70 ₪ - פעם בשבוע

## פשוט לרקוד

### (מבוסס שיטת ריו אביירוטו)

סנדרה קדם

תנועה, מוזיקה, קול ומגע. פעילות מגוונת עם תנועה אינטנסיבית נמרצת המאפשרת לשחרר מתח וגם מפגש עם שקט, רגיעה והרפיה

שלישי | 9:00

חמישי | 10:15

מחיר: 180 ₪ - פעמיים בשבוע  
90 ₪ - פעם בשבוע

## ריקודי דרך המשי -

### הודי, פרסי וריקודי בטן

טל כהן

לימוד סגנונות המחול מארצות דרך המשי מהודו, פרס הקלאסית והשבתית ועד מצרים

מתחילות שלישי | 11:30

מתקדמות שלישי | 12:30

מתקדמות רביעי | 13:00

מחיר: 180 ₪ - פעמיים בשבוע  
90 ₪ - פעם בשבוע

## סמבו פיטנס

ליטל דהרי

שיטת אימון המכילה חיזוק רצף תנועתי וריקוד אפרו ברזילאי עם מוזיקה משובבת לב

ראשון | 15:00

מחיר: 90 ₪

## צ'י קונג

נחמה דורפמן

הצ'י קונג הינו חלק מהרפואה הסינית המסורתית המכילה את כול היבטי האדם גוף ונפש. הצ'י קונג תומך באיזון הגוף ותורם לבריאות הפיזית - נפשית של המתרגל ומחזק את מערכות הגוף ואבריו לתפקוד יעיל יותר

נחמה דורפמן

שני | 9:45

צביקה שמילוביץ

רביעי | 8:30

מחיר: 120 ₪ - פעמיים בשבוע  
60 ₪ - פעם בשבוע

## ריקודי עם, מעגלים ושורות

שירן ברזני

שני | 16:00

מחיר: 80 ₪ - פעם בשבוע  
מפגש חשיפה 9/10/23

## מתיחות ומדיטציה

מירב שני

חמישי | 12:00 | 12:45

מחיר: 70 ₪

## מפגשי תנועה בזום

### פלדנקרייז

רונית גורדון

ראשון | 8:45 | 17:30

שני | 19:00

רביעי | 8:45 | 19:00

מחיר: 130 ₪ - פעמיים בשבוע  
70 ₪ - פעם בשבוע

# הרצאות | ימי שני | 11:00

## מופע לכבוד פתיחת שנה

4/9/23 | יונתן לוי - פיוטי הסליחות ומה שמסביב

## סגן אלוף צביקה קרוכמל

סא"ל (מיל.), לשעבר מפקד היחידה המרכזית לחקירות מיוחדות של מצ"ח וכיום מרצה ומספר סיפורים.

11/9/23 | יצירתיות בחקירה ושוד הקופה - על תרגילי חקירה מקוריים ובדיקות פוליגרף וגם סיפור מרתק על גניבת כספת עם משכורות של יחידה שלמה

18/9/23 | סוכן סמוי בדרך לפריז - על פעילות הסוכנים הסמויים - "המושגתלים", של משטרת ישראל ושל מצ"ח

## בין אחוות לוחמים לאחריות מפקדים - עו"ד סא"ל דורית תובל

שירתה בפקולטה הצבאית בפרקליטה חיל האוויר ופיקוד והמרכז ויועצת משפטית לדיני מלחמה.

9/10/23 | משפט, צבא וקולנוע: בין אחוות לוחמים לאחריות מפקדים

16/10/23 | תמונה של אלף מילים - הסיפורים מאחורי צילומי העיתונות שעשו היסטוריה

23/10/23 | דיני המלחמה והשפעתם במאה ה-21

30/10/23 | פרשות משפטיות שהותירו חותם

## מסע עולמי - יונית קמחי

6/11/23 | הנרת - קצת אחרת

13/11/23 | מדיירה פסטיבל הפרחים

20/11/23 | קפדוקיה

27/11/23 | ירושלים של צבע

# הרצאות | ימי שני | 11:00

## יעל סוניה הרמלין

חוקרת תרבויות - מחברת הספר "קוראים לי ד'נט"

השאנסונים של פעם, הגעגועים של היום		4.12.23
חלק 1 - הקשר בין הג'אז האמריקאי לשאנסון הצרפתי		
השאנסונים של פעם, הגעגועים של היום		4.12.23
חלק 2 - השפעת השאנסון הצרפתי על הזמר העברי		
זרם האימפרסיוניסטים באמנות והאתגר האמנותי - מסע מרתק מפריז לנורמנדי		18.12.23
התפתחות יהדות צרפת מהעת העתיקה עד ימינו		25.12.23

## שירה עולמית - גל גרינברג

מורה דרך ומשורר

מאיר שלו		1/1/24
איטלקי (סו רמו)		8/1/24
דרום אמריקה		15/1/24
בוב דילן		22/1/24
שאנסונים צרפתיים		29/1/24

## חוויה מהסרטים - ענת שפרן

"טעמו של הפרי הבשל" - על בחירה ומשמעות במחצית השנייה של החיים		5/2/24
המסע כחשבוני נפש ותיקון		12/2/24
"סיפור על אהבה וחושך" - עמוס עוז - הספר והסרט		19/2/24
"באנו לשנות" - נשים מסביב לעולם משנות מציאות		26/2/24

## זהבה חן-טוריאלי

סופרת ומרצה ובלוגרית

נשות הלאדינו כסוכנות תרבות		4/3/24
נשים יהודיות פורצות דרך ממזרח וממערב		11/3/24
הבנקאית מנאפולי - סיפורה של בנבנידה אברבנאל (איטליה)		18/3/24
סודן של היהודיות האחרונות בעולם (פורטוגל)		25/3/24

# הרצאות | ימי שני | 11:00

## אבקת קסמים של מוזיקה - אורן לימור

שירים ציפורים ואנשים - שירים שנכתבו על ציפורים ועל החיבור בין האדם לטבע	1/4/24
זר פרחים ריחני - שירי פרחים בשלל ריחות וצבעים	8/4/24
שיירת השירים - סיפור עלייתם לארץ של שירים ממקומות רחוקים	15/4/24

## לכבוד יום השואה - זהבה חן - טוריאל

שיירת השירים - סיפור עלייתם לארץ של שירים ממקומות רחוקים	6/5/24
--	--------

## לכבוד יום השואה - מירי פלמח

לשעבר מנהלת צריף בן גוריון

לכבוד יום הזיכרון - שלושה ימים לפני קום המדינה	13/5/24
מלב אל לב - מכתבי בן גוריון- אל המשפחות השכולות	20/5/24
דוד בן גוריון בשדה בוקר	27/5/24

## זמירה חן

הסטוריונית ומזרחנית

ביה"ד הצבאי אני מאשים - על שלוש פרשיות ובי"ד צבאי אחד	3/6/24
מרגלים במזה"ת - סיפורה המרתק של רשת ריגול שפעלה בירושלים בראשית המאה ה-20	10/6/24
נערות פיתוי - התופעה במקורות ובמודרנה לרבות בשירותי הביון	17/6/24
נערי רפול - על רמטכ"ל רב תעוזה שסייע לנוער במצוקה לשוב את תקרת הזכוכית	24/6/24

## נפלאות התבונה המקראית - רבקה חג'ג'

אלקנה חנה ופנינה - אהבה במבחן המציאות	1/7/24
חלום שלמה ומשפט שלמה - קווים למלך האידיאלי	8/7/24
מפעלי הבנייה של שלמה - בית המקדש ויעודו	15/7/24
שלמה ומלכת שבא - אינטרסים משותפים	22/7/24
פילוג הממלכה המאוחדת - לאוהליך ישראל	29/7/24

## אירוע סיום שנה

בשעה 17:00	24/6/24
------------	---------

# שביל ישראל - בהדרכת גל גרינברג

טעניות משביל ישראל (מותאם לגיל השלישי) עונה 2022-2023

שביל ישראל הפך במשך השנים לשביל הטיולים המוביל במדינת ישראל. אלף קילומטרים של נופים עוצרי נשימה, אזורי אקלים שונים, טבע מגוון ואטרקטיביות חד פעמית! פעם בחודש נצא אל השביל ונבחר מסלול עפ"י רמת העניין שבו ואפשרות ההליכה היומית שלנו. השביל מיועד מראש לנשים וגברים המסוגלים לגמוע כשבעה קילומטר הליכה והם בעלי ניסיון בהליכה. המסלולים נבחרו מאזורים שונים בארץ ומתוך רצון להיכרות עם חבלי ארץ שונים באופיים.

הטיולים יתקיימו בימי שישי בתאריכים:

17/7/24 , 12/4/24 , 22/3/24 , 23/2/24 , 26/1/24 , 29/12/23 , 17/11/23 , 20/10/23

\*פרטים בהמשך השנה! \*\* כל תכנית בסיס לשינויים!

## טיולים

גל גרינברג		7/3/24	חיים מטרי		21/9/23
גל גרינברג		4/4/24	גל גרינברג		26/10/23
גל גרינברג		9/5/24	גל גרינברג		23/11/23
גל גרינברג		27/6/24	גל גרינברג		24/12/23
חיים מטרי		25/7/24	חיים מטרי		18/1/24
גל גרינברג		15/8/24	גל גרינברג		15/2/24

\*פרטים בהמשך השנה! \*\* כל תכנית בסיס לשינויים!

## נופשים

10-13/3/24  
דרום הארץ  
מדריך: גל גרינברג

19-22/11/23  
אזור ירושלים  
מדריך: גל גרינברג

\*פרטים בהמשך השנה! \*\* כל תכנית בסיס לשינויים!

# מועדון ברידג'

## חזי יחזקאל

משחק חברתי שני שחקנים נגד שניים - מזיז הגלגלים במוח ומחדד את הזיכרון.  
כל אחד יכול! מתאים לכל הגילאים.

ברידג' למתחילים אפריים בריפמן

רביעי | 9:30

מחיר: 160 ₪

ברידג' שנה ב' - שלישי | 9:00

ברידג' שנה ד' ה' - שלישי | 11:15

מחיר: 120 ₪

# מועדון שחמט

## יוכי אמודאי

הדרכה ומשחק

שלישי | 9:30

כלול בדמי חבר

# משחקי שולחן

## שש בש חופשי

שני | 18:00 - 16:00

חמישי | 18:00 - 16:00

## רמי חופשי

שני | 18:00 - 16:00

חמישי | 18:00 - 16:00

## שחמט חופשי

שני | 18:00 - 16:00

חמישי | 18:00 - 16:00

## ברידג' חופשי

שני | 18:00 - 16:00

חמישי | 18:00 - 16:00

# ספריה להנאת החברים

## השאלת ספרים ואתנחתא

שעות פתיחה: ראשון ורביעי | 10:30 - 9:00

ניתן להשאיל גם מחוץ לשעות הפתיחה בתיאום מראש.

# לוח פעילויות שבועי

שלישי		שני		ראשון	
8:00	יוגה	8:00	התעמלות כסאות - טיפוח שלד ויציבה	8:00	התעמלות בריאותית - חוכמת התנועה
8:30	קרמיקה	8:00	סנתא סורגת	8:10	אנגלית מתחילים
9:00	פשוט לרקוד	8:30	ערבית מתקדמים	8:30	התעמלות כסאות - טיפוח שלד ויציבה
9:00	ברידג' - שנה ג'	8:30	צרפתית - מתקדמים	8:30	צרפתית - מתקדמים+
9:00	שחמט	9:00	התעמלות בריאותית - מזרנים	8:30	תכשיטנות אמנותית
9:30	ספרדית - שנה ד'	9:00	ציור	8:30	תכשיטנות בזוכיכת
10:00	פילאטיס	9:15	בקול הקצב	9:00	מקהלה
10:30	פילאטיס	9:45	צ'י קונג	9:00	מחשבים
10:45	התעמלות כסאות - טיפוח שלד ויציבה	10:00	אנגלית מדוברת	9:15	אנגלית - מתחילים +
11:15	ברידג' - שנים ה'א'	10:00	שיח צרפתית מתקדמים	9:30	פלדנקרייז כסאות
11:30	תאטרון	10:00	ערבית מתחילים	10:00	שיח צרפתית - מתקדמים +
11:30	קרמיקה	10:00	מלאכת יד	10:00	ערבית בחברותא
11:30	ריקודי דרך המשי - מתחילות	11:00	הרצאה	10:00	לצייר את השני
12:30	ספרדית - מתחילים +	11:00	ציור	10:30	אנגלית - ביניים
12:30	ריקודי דרך המשי - מתקדמות	11:30	התעמלות בונה עצם ושריר	11:00	צרפתית - שנה ה'
		11:45	צרפתית - מתחילים	11:00	פלדנקרייז
		12:15	התעמלות בונה עצם ושריר	11:30	חריזה
		13:00	התעמלות בונה עצם ושריר	11:45	ויטראז'
		14:00	פסיפס	12:00	פלדנקרייז
		14:30	תשבצי הגיון - מתחילים שנה א'	12:00	אנגלית - מתקדמים
		15:30	תשבצי הגיון - מתקדמים ותיקים	15:00	פילאטיס
		16:00	ריקודי עם, מעגלים ושורות	15:00	סמבו פוטנס
		16:00	משחקי שולחן/קלפים	15:00	פסיפס
		16:30	תשבצי הגיון - ממשיכים שנה ב'	16:00	ביוטיוב בגלובוס
		17:30	תשבצי הגיון - מתקדמים	16:00	צוזאמן
		18:30	תשבצי הגיון - ממשיכים שנה ג'		

חמישי		רביעי	
8:00	התעמלות כסאות - טיפוח שלד ויציבה	8:00	התעמלות בריאותית - חוכמת התנועה
8:00	ויטראז'	8:10	אנגלית מתחילים
8:30	ספרדית - מתחילים	8:30	צ'י קונג
9:00	התעמלות בריאותית - מזרנים	8:30	איטלקית - מתחילים
9:00	איטלקית - מתחילים +	9:00	מקהלה
9:00	ציור	9:15	אנגלית - מתחילים +
9:10	פילאטיס	9:30	פלדנקרייז כסאות
9:45	ספרדית - מתקדמים +	9:30	ברידג' - מתחילים
10:00	פילאטיס	10:00	מלאכת יד
10:15	פשוט לרקוד	10:10	אנגלית - קדם בינוני
10:30	איטלקית - מתחילים +	10:20	אנגלית - מתקדמים
10:45	פילאטיס	11:00	פלדנקרייז
11:00	ציור	11:05	אנגלית - מתחילים +
11:15	ספרדית - מתקדמים	12:00	פלדנקרייז
11:15	ויטראז'	12:05	אנגלית - מתקדמים +
11:30	התעמלות בונה עצם ושריר	13:00	ריקודי דרך המשי - מתקדמות
12:00	מתיחות ומדיטציה		
12:15	התעמלות בונה עצם ושריר		
12:45	מתיחות ומדיטציה		
16:00	סנתא סורגת		
16:00	משחקי שולחן/קלפים		

- תנועה
- שפות
- אמנות
- מוסיקה
- חשיבה וסדנאות

# הבית בסירקין

רח' סירקין 6, הרצליה

טלפון: 09-9541086 | פקס: 09-9559918

נייד: 050-2160019

קבלת קהל:

א' עד ה' 8:00 - 14:00 | ימי א' ו-ב': 16:00 - 18:00  
[www.gimlaeim.co.il](http://www.gimlaeim.co.il) | [gimlaeim6@gmail.com](mailto:gimlaeim6@gmail.com)

הבית בסירקין 

[www.facebook.com/GimlaimHerzliya](https://www.facebook.com/GimlaimHerzliya)