

הבית בסירקין

חוגים
ופעילויות
2025 – 2026

תקנון והנחיות לשנת הפעילות 2025-26

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 30 ₪ לחודש. כל המשלם שנה מראש יקבל חודשיים מתנה. מינימום 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-1/9/25 ומסתיימת ב-31/7/26. בחודש אוגוסט יפעל המועדון במתכונת קיץ.
2. חגים ומועדים נלקחו בחשבון בעת חישוב העלות ומספר המפגשים.
3. פתיחת כל חוג מותנית במספר מינימאלי של משתתפים. אם מספר המשתתפים בחוג ירד במהלך השנה מתחת למספר המינימאלי תעמוד למרכז הזכות לבטל.
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 חוג יגבה סך של 10 ש"ח בגין עמלת ביטול.
2. במקרה של ביטול סדנא על ידי החבר, התשלום לא יוחזר.
3. בקשות להפסקת פעילות יטופלו רק לאחר מילוי טופס ביטול במזכירות המועדון.
4. ביטול חוג - יחויב בתשלום מלא של אותו החודש, החבר זכאי להשתתף עד סוף החודש.
5. תאריך אחרון לביטול חוג 1.4.26.
6. התשלום לחוג ישולם גם במקרה של היעדרות. במקרה של מחלה הנמשכת למעלה מחודש יש להציג אישור רפואי והמקרה יידון לגופו.
7. אין ביטול והחזר כספים וטרואקטיבי!

תנאי הרשמה

1. אין כניסה לחוגים ללא הסדרת התשלום מראש.
2. התשלום עבור החוגים יגבה בספטמבר 2025 עבור כל השנה. ניתן לשלם במזומן, צ'קים או כרטיס אשראי עד 10 תשלומים.
3. ניתן להשתתף בשיעור ניסיון בחוג בלבד. במידה וגרשמתם 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-5-3 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 מינימום 100 ש"ח לחודש. ההנחות הינן על חוגים בלבד ולא על סדנאות.

ביטול טיול/נופש

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

לוח חופשות

ראש השנה: 22-24/9/25 | כיפור: 1-2/10/25 | סוכות: 6-14/10/25 | פורים: 4/3/26 | פסח: מ-1/4/26 עד 8/4/26 | יום העצמאות: 22/4/26 | שבועות: 24/5/26

ברוכים הבאים ל"בית בסירקין"

גמלאים וגמלאיות יקרים,

שנת הלימודים החדשה בפתח - ואיתה הזדמנות נוספת לצמוח, ללמוד וליהנות יחד.

אני שמחה ונרגשת לפתוח את שנת הלימודים 2025-2026 ולברך את כולכם עם התחלה מבטיחה.

במהלך החודשים האחרונים הקדשנו מחשבה, תכנון והשקעה כדי לבנות עבורכם תוכנית עשירה ומגוונת: חוגים חדשים לצד חוגים אהובים, הרצאות מרתקות, סדנאות, מפגשים חברתיים - ובעיקר מקום שבו תוכלו להיות סקרנים, פעילים ומשפיעים.

המטרה שלנו ברורה - ליצור עבורכם מסגרת שמאפשרת העשרה, שייכות, וחוויות שמרחיבות את הלב ואת הדעת.

כאן, כל אחד ואחת מכם מוזמן להמשיך לגלות, ליצור קשרים חדשים ולמצוא משמעות.

מאחלת לכולנו שנה של סקרנות מתחדשת, חיבורים אנושיים, עשייה משותפת - ובעיקר שמחה.

בברכה חמה,

חן צפריר איתן

מנהלת "הבית בסירקין"



לימודי שפות

ערבית מדוברת בניב ישראלי אתי מינדל

מיומנויות יסוד בסיסיות בכדי לדבר ולהבין את
הערבית המדוברת במרחב הארץ ישראלי
ביניים | שני | 9:00
מחיר: 120 ₪

ספרדית אדית בלינדר

לימודי קריאה, כתיבה ושיחה

שנה ג' | שני | 11:45
ביניים | חמישי | 8:30
מתקדמים+ | חמישי | 10:00
מתקדמים | חמישי | 11:45
מחיר: 120 ₪

צרפתית אדית בלינדר

קריאה, כתיבה ודיבור

מתקדמים+ | ראשון | 8:30
שנה ז' | ראשון | 11:00
מתקדמים | שני | 8:30
מחיר: 120 ₪

צרפתית למתחילים דניס אברדי

קריאה, כתיבה ודיבור

שלישי | 9:00
מחיר: 120 ₪

שיח צרפתית

שיח צרפתית מתקדמים+ | ראשון | 10:00
מחיר: 100 ₪
שיח צרפתית מתקדמים | שני | 10:00
(אחת לשבועיים)
מחיר: 50 ₪

"צוזאמן"

קבוצות שיח יידיש

קבוצות שיח ולימוד יידיש לשימור השפה
והתרבות
ראשון | 16:00
מחיר: 300 ₪ לשנה

אנגלית שרה דמבינסקי

כתיבה, קריאה ודיבור בהתאמה אישית

מתחילים+ | ראשון | 8:00
ביניים | ראשון | 9:00
שיח ברמה גבוהה | ראשון | 16:00
מתחילים | רביעי | 8:00
ביניים | רביעי | 9:00
מתקדמים | רביעי | 10:10
מחיר: 100 ₪

אנגלית שרון זקס

כתיבה, קריאה ודיבור בהתאמה אישית

שיח ברמה גבוהה | ראשון | 10:30 (שעה וחצי)
מתקדמים | ראשון | 12:15 (שעה וחצי)
שיח ברמה בינונית רביעי | 10:30 (שעה וחצי)
מתקדמים+ | רביעי | 12:00 (שעה וחצי)
מחיר: 100 ₪/120 ₪ (לשיעור של שעה וחצי)

אנגלית מדוברת ג'ף פטרוק

שני | 9:30 כלול בדמי חבר

ספרדית מוניקה לאון מילר

לימודי קריאה, כתיבה ושיחה

מתחילים | שלישי | 12:30
שנה ד' | שלישי | 11:00
מחיר: 120 ₪

ספרדית דבי יוסף

לימודי קריאה, כתיבה ושיחה

שנה ו' | שלישי | 9:30
מחיר: 120 ₪

איטלקית עמנואלה דילר

מתחילים | שני | 10:30
ביניים | רביעי | 8:30
מתקדמים | חמישי | 9:00
מתחילים+ | חמישי | 10:20
מחיר: 120 ₪

ערבית בחברותא

לימוד ערבית בחברותא - קריאה וכתיבה בלבד
ראשון | 9:30 כלול בדמי חבר

חוגי אכנות

מלאכת יד הלבן אהרונאי

פעילות המנהל של עבודות יצירה בחומרים שונים: ריקמה, צביעה, סריגה, פיסול בנייר ובד, תפירה ועוד לפי בחירה ויכולת אישית

שני ורביעי | 10:00 - 13:00

מחיר: 70 ₪

ויטראד' קלרה פלוטניק

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

ראשון | 11:45 - 14:45

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

שני | 14:00

מחיר: 250 ₪

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 פרטית

שני | 9:00 - 11:00 | 11:00 - 13:00

חמישי | 9:00 - 11:00 | 11:00 - 13:00

מחיר: 180 ₪

תאטרון אור מרמור

שחקנית ומורה לתיאטרון

בואו לפתח את הדמיון, היצירתיות והביטוי העצמי בכלים של משחק

שלישי | 12:30

מחיר: 130 ₪

פיסול בחוטי ברזל עדי רז

ראשון | 9:00

מחיר: 130 ₪

מפגש חשיפה - 2.11.25

סבתא סורגת

ציפי בן ארי

שני | 8:00

שלישי | 8:30

מחיר: 70 ₪ / 140 ₪

סדנאות וחוגי חשיבה

סדנת ביבליותרפיה - קריאה וכתובה רגשית דנה דרילינגס

סדנה בת חמישה (אחד לשבועיים) מפגשים המשלבת עבודה רגשית דרך כתיבה, היכרות עם טקסטים ספרותיים קאנוניים והבנת תהליכים המתרחשים תוך כדי קריאה. לכל מפגש נושא מארגן. הסדנה מאפשרת לבטא את הקול האישי, הרגשות והעמדות דרך אמצעי עקיף - הטקסט הנכתב והטקסט הנקרא

רביעי | 11:30 - 13:30

פרטים על פתיחת הסדנה יימסרו במהלך שנת הפעילות

תשבצי הגיון דוד אשד

מפתח חשיבה יצירתית, משנה קיבעון מחשבתי ומשפר זיכרון. עיסוק נפלא וממכר לשעות הפנאי, מלא הומור ותחכום

שני | מתחילים 15:30 |

שנה ד' 16:30 |

מתקדמים 17:30 |

שנה ה' 18:30 |

מחיר: 120 ₪

חדר כושר למח שירי אמבון

אימון המוח בתנועה, בשיטת מוד לשיפור הזיכרון, מהירות התגובה, הקשב וגמישות מחשבתית בשילוב עם תנועה וחיוכים

שלישי | 11:30

מחיר: 90 ₪ לחודש

מפגש חשיפה - 9.9.25

מחשבים (מתחילים, מתקדמים, רשתות חברתיות)

הכרת המחשב, חשיפה לוורד, גלישה באינטרנט,

דואר אלקטרוני ורשתות חברתיות

פרטים על פתיחת הסדנה יימסרו במהלך שנת הפעילות

טלפון חכם

הקורס פותח דלת לתקשורת קלה וזמינה - נלמד על הגדרות הטלפון, אנשי קשר, הורדת אפליקציות, מצלמה, גלישה באינטרנט וכניסה לרשתות חברתיות

פרטים על פתיחת הסדנה יימסרו במהלך שנת הפעילות

אמנות ההקשבה למתקדמים (סגנה) אורלי קורן

מיידנפולנס למתחילים ולמתקדמים.

נשימה - נוכחות - הקשבה. למידה ותרגול של כלים מטיבי חיים

מתחילים חמישי | 13:30

מתקדמים חמישי | 12:00

מחיר: 250 ₪ ל-8 מפגשים

מועדון קריאה דנה דרילינגס

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

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

מפגש ראשון 4.11.25

מחיר: 520 ₪ ל-10 מפגשים

מוסיקה

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 סורי 052-2644655

תנועה

התעמלות כסאות - טיפוח שלד ויציבה

הדרה שיריאן / קרן לאופמן

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

ראשון	8:30	הדרה שיריאן
שני	8:00	הדרה שיריאן
שלישי	9:00	הדרה שיריאן
שלישי	10:00	קרן לאופמן
רביעי	12:00	הדרה שיריאן
חמישי	8:00	הדרה שיריאן
חמישי	12:15	קרן לאופמן
מחיר: 140 ₪	- פעמיים בשבוע	
70 ₪	- פעם בשבוע	

פילאטיס קרן לאופמן / מירב שני
חיזוק הגוף תוך הארכת השרירים. שיפור היציבה,
הגברת האנרגיה, הקלה בכאבי גב, מפרקים ועוד

קרן לאופמן

שלישי	10:45
חמישי	10:30

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

מירב שני

שני	14:00
שלישי	10:30
חמישי	9:10

מחיר: 70 ₪

ספורתרפיה נטלי קונסט

שני	16:00
מחיר: 70 ₪	

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	

התעמלות בריאותית מזרונים הדרה שיריאן

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

ראשון	9:30
שני	9:00
חמישי	9:00

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

התעמלות בריאותית - חוכמת התנועה יוליה לופר

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

ראשון, שלישי ורביעי | 8:00

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

התעמלות בונה עצם ושריר נטע צרפתי

חיזוק ובניית הגוף, שיפור התנועה והיציבה,
העלאת
המודעות הגופנית

שני	11:30	12:15	13:00
חמישי	11:00	11:45	12:30

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

תנועה

פשוט לרקוד סנדרה קדם

(מבוסס שיטת ריו אביירטו)

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

שלישי | 9:00

מחיר: 90 ₪

זומבה קרן לאופמן

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

שלישי | 11:30

חמישי | 11:15

מחיר: 70 ₪

ריקודי דרך המשי - הודי,

פרסי וריקודי בטן טל כהן

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

מתחילות שני | 13:00

מתקדמות שלישי | 12:30

מחיר: 180 ₪ - פעמיים בשבוע

90 ₪ - פעם בשבוע

ריקודי עם, מעגלים ושורות

אורפז פוגרס

מתקדמים - ראשון | 13:00

מחיר: 90 ₪ - פעם בשבוע

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 | חמישי | 8:00

מחיר: 140 ₪ - פעמיים בשבוע

70 ₪ - פעם בשבוע

מפגשי תנועה בזום

פלדנקרייז רונית גורדון

ראשון | 8:45 | 17:30

שני | 19:00

רביעי | 8:45 | 19:00

מחיר: 140 ₪ - פעמיים בשבוע

70 ₪ - פעם בשבוע

הרצאות ימי שני | 11:00

זהבה טוריאל סופרת, מרצה ובלוגרית

תחל שנה וברכותיה - סיפורים ומנהגים במסורות של יהודי ספרד	1/9/25
הקשר היהודי - הדרוזי מנקודת מבט אישית. הנרטיב משותף לדרוזים וליהודים	8/9/25
יפן - מה אנחנו יכולים ללמוד ממנה?	15/9/25
מסע לכרתים והיהודים שהיו בה	29/9/25

יעל ענבי יועצת גרונטולוגית

פסיכולוגיה חיובית	20/10/25
הזדקנות חיובית	27/10/25

תרבויות משתנות בעולם השלישי, קידמה מול מסורת דניאל לוי

הודו מתעוררת - מסורת פוגשת קידמה	3/11/25
נפאל - מסע אתני בהרי ההימלאיה	10/11/25
נשות המדבר - מהסרה ועד מדבריות הקרח	17/11/25
צוענים - נודדים בעולם מודרני	24/11/25

שיר השירים - גל גרינברג משורר ומורה דרך

מגילת שיר השירים - היכרות בסיסית עם טקסט	1/12/25
ריחות וטעמים בשיר השירים	8/12/25
תיאור טבע ונוף בשיר השירים	15/12/25
עצמה רכה (חלק א') - הנשים החזקות בתנ"ך	21/12/25
עצמה רכה (חלק ב') - הנשים החזקות בתנ"ך	29/12/25

חובקי עולם - יעל סוניה הרמלין

אי היופי בים התיכון - קורסיקה כפי שלא הכרתם	5/1/26
מה הקשר בין שוקולד לאנוסי פורטוגל?	12/1/26
נסיכות מונקו - כשיופי פוגש כוח	19/1/26
סרדיניה - קרבנל ורוחות העבר	26/1/26

הרצאות ימי שני | 11:00

חקר המוח - נפלאות הקוגניציה בגיל השלישי

פרופסור בועז בן דוד		9/2/26
יוליה גולנד		16/2/26
פרופסור שושי קיסרי		23/2/26

מסע עולמי - יונית קמחי

ישראל		2/3/26
אנגליה (חלק א')		9/3/26
אנגליה (חלק ב')		16/3/26
פורטוגל		23/3/26
איטליה		30/3/26

יום השואה

זיכרון בסלון - שורת השואה פלי וייס		13/4/26
------------------------------------	--	---------

יום הזיכרון

גוונים של ציונות - ליום העצמאות ולכל השנה - אדי אלון - תרבות העברית		20/4/26
---	--	---------

עו"ד סא"ל דורית ובל

הנובליסטיות		27/4/26
-------------	--	---------

הודו ארץ מולדתי - רבקה בנימין מורת דרך ומרצה

מנהיגות הודית - דמויות ששינו את פני ההיסטוריה - מהטמה גנדי ועד נרנדרה מודי		4/5/26
הודו ארץ מולדתי - המעבר של יהודים מהודו לארץ ישראל - יהדות הודו - בני ישראל, קוצ'י'נים, בגדדים, בני מנשה ובני אפרים - החיים שם והחיים כאן בארץ ישראל		11/5/26
הודו במבט ישראלי - טיול וירטואלי ביו תרבויות ואתרים - ההרצאה תלווה בטיול וירטואלי ברחבי הודו, בה אציג את התרבויות השונות, האתרים המפורסמים והמגוון המדהים של הודו		18/5/26
מסע להודו דרך תבלינים וטעמים - נלמד על התבלינים המיוחדים של המטבח ההודי, נשמע סיפורים על תרבות והאוכל בהודו		25/5/26

הרצאות ימי שני | 11:00

רועי קהנוביץ מזרחן

נשים באסלאם ובאיראן	1/6/26
האיום האיראני: עבר, הווה ומחשבות על העתיד	8/6/26
קילובייט שווה יותר ממגה טון - איום הסייבר האיראני	15/6/26
כשהיא נכנסת הביתה - תקשורת ומדיה בשירות הטרור	22/6/26
הכחשת השואה העולמית בעמי ערב ובאיראן	29/6/26

נפלאות התבונה המקראית - רבקה חג'ג'

מלכות עמרי ובנו אחאב - תקופת שגשוג או תקופת שפל בישראל?	6/7/26
כרם נבות - עוצמת הכוח המשחית	13/7/26
חורבן בית המקדש הראשון ומגילת איכה - שבוע ט' באב	20/7/26
אלישע הנביא - שתי נשים ונביא מחולל ניסים	27/7/26

ההרצאות כלולות בדמי חבר | מחיר לאורח: 30 ₪ להרצאה | לא תורשה כניסה למאחרים

אירועים

תערוכת חוגי אמנות

16:00 | 15/6/26

אירוע סיום שנה

17:00 | 22/6/26

טיולים

גל גרינברג	11/9/25	חיים מטרי	19/3/26
חיים מטרי	23/10/25	גל גרינברג	16/4/26
גל גרינברג	13/11/25	חיים מטרי	14/5/26
חיים מטרי	25/12/25	גל גרינברג	18/6/26
גל גרינברג	22/1/26	חיים מטרי	16/7/26
חיים מטרי	19/2/26	גל גרינברג	13/8/26

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

נופשים

חו"ל - פרטים בהמשך

8-11/3/26
נופש לצפון הארץ

7-10/12/25
אילת

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

כועדון ברידג'

אפריים בריפמן

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

מתקדמים | רביעי 10:00
מחיר: 160 ₪

מתחילים | ראשון 13:00
מתחילים+ | ראשון 10:45

כועדון שחמט

יוכי אמודאי

הדרכה ומשחק

שלישי | 9:30

כלול בדמי חבר

כשחקי שולחן

רמי

רביעי | 9:00 - 13:00

מחיר: 30 ₪ לחודש

ברידג' חופשי

שלישי | 13:00 - 11:00

ספריה להנאת החברים

השאלת ספרים ואתנחתא

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

ניתן להשאיל גם מחוץ לשעות הפתיחה בתיאום מראש.

לוח פעילויות שבועי

ראשון		שני		שלישי	
8:00	התעמלות בריאותית - חוכמת התנועה	8:00	התעמלות כסאות - טיפוח שלד ויציבה	8:00	התעמלות בריאותית - חוכמת התנועה
8:00	אנגלית - מתחילים +	8:00	סבתא סורגת	8:30	קרמיקה
8:30	התעמלות כסאות - טיפוח שלד ויציבה	8:30	צרפתית - מתקדמים	8:30	סבתא סורגת
8:30	צרפתית - מתקדמים +	9:00	התעמלות מזרחיים - טיפוח שלד ויציבה	9:00	התעמלות כסאות - טיפוח שלד ויציבה
9:00	פיסול בחוטי ברדל	9:00	ערבית מתקדמים	9:00	פשוט לרקוד
9:00	מקהלה	9:00	ציור	9:00	צרפתית מתחילים
9:00	אנגלית - ביניים	9:45	צ'י קונג	9:30	שחמט
9:30	התעמלות כסאות - טיפוח שלד ויציבה	10:00	אנגלית מדוברת	9:30	ספרדית - שנה ו'
9:30	ערבית בחברותא	10:00	שיח צרפתי מתקדמים	10:00	התעמלות כסאות - טיפוח שלד ויציבה
10:00	שיח צרפתי - מתקדמים +	10:00	מלאכת יד	10:15	פילאטיס
10:30	אנגלית - שיח ברמה גבוהה	10:30	איטלקית - מתחילים	10:45	פילאטיס
10:45	ברידג' - מתחילים +	11:00	הרצאה	11:00	מועדון קריאה
11:00	צרפתית - שנה ז'	11:00	ציור	11:00	ספרדית - שנה ד'
11:00	פלדנקרייז	11:30	התעמלות בונה עצם ושריר	11:30	חדר כושר למוח
11:45	יטראד'	11:45	ספרדית - שנה ג'	11:30	קרמיקה
12:00	פלדנקרייז	12:15	התעמלות בונה עצם ושריר	11:30	זומבה
12:00	אנגלית - מתקדמים	13:00	התעמלות בונה עצם ושריר	12:30	תאטרון
13:00	ברידג' - מתחילים	13:00	ריקודי דרך המשי - מתחילות	12:30	ספרדית - מתחילים
13:00	ריקודי עם, מעגלים ושרות	14:00	פסיפס	12:30	ריקודי דרך המשי - מתקדמות
16:00	אנגלית - שיח ברמה גבוה	15:30	תשבצי הגיון - מתחילים		
16:00	צוזאמן	16:00	ספורטרפיה		
		16:30	תשבצי הגיון - שנה ד'		
		17:30	תשבצי הגיון - מתקדמים		
		18:30	תשבצי הגיון - שנה ה'		

רביעי		חמישי	
8:00	התעמלות בריאותית - חוכמת התנועה	8:00	התעמלות כסאות - טיפוח שלד ויציבה
8:10	אנגלית מתחילים	8:00	יטראד'
8:30	צ'י קונג	8:00	צ'י קונג
8:30	איטלקית - ביניים	8:30	ספרדית - ביניים
9:00	מקהלה	9:00	התעמלות מזרחיים - טיפוח שלד ויציבה
9:00	משחקי שולחן/קלפים	9:00	איטלקית - מתקדמים
9:00	אנגלית - ביניים	9:00	ציור
10:00	ברידג' - מתקדמים	9:10	פילאטיס
10:00	מלאכת יד	10:00	ספרדית - מתקדמים +
10:10	אנגלית - מתקדמים	10:00	פילאטיס
10:30	אנגלית - שיח ברמה בינונית	10:20	איטלקית - מתחילים +
11:00	פלדנקרייז	10:30	פילאטיס
11:30	ביבליותרפיה	11:00	ציור
12:00	התעמלות כסאות - טיפוח שלד ויציבה	11:00	התעמלות בונה עצם ושריר
12:00	פלדנקרייז	11:15	זומבה
12:05	אנגלית - מתקדמים	11:15	יטראד'
		11:45	ספרדית - מתקדמים
		11:45	התעמלות בונה עצם ושריר
		12:00	אמנות ההקשבה - מתקדמים
		12:15	התעמלות כסאות - טיפוח שלד ויציבה
		12:30	התעמלות בונה עצם ושריר
		13:00	אמנות ההקשבה - מתחילים

תנועה
שפות
אמנות
מוסיקה
חשיבה וסדנאות
הרצאות

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
gimlaeim6@gmail.com

הבית בסירקין 
[www.facebook.com/
GimlaimHerzliya](http://www.facebook.com/GimlaimHerzliya)