

פעילות חדשה
לצעירים בני 60+

מועדון צמרות

עניין ◀ חברה ◀ תרבות ◀ ספורט

תכנית שנתית
2019 ◀ 2018

חברים יקרים,

מועדון צמרות הוא נדבך נוסף במערך השירותים אשר מספקת עמותת עלה הרצליה, אשר משמשת כרשת שירותים למען קהילת גמלאי העיר. המועדון מפעיל שפע חוגים ופעילויות ואני משוכנע שכל אחד ואחד מכם ימצא שם חוג שיעשיר את זמנו.

אני מברך את קהל הגמלאים בשנה פורייה, בריאה ומוצלחת.

שלכם בברכה,

שלמה תנעמי

יו"ר עלה - הרצליה



ברוכים הבאים למועדון צמרות!

אני שמחה וגאה להציג בפניכם את תכנית הפעילות של מועדון צמרות לשנה הבאה.

צמרות הינו מועדון לצעירים בני 60 ומעלה אשר מציע מגוון רחב של פעילויות, באווירה ביתית וחמה במבנה חדש ומודרני. השיעורים מתקיימים בכיתות מרווחות, באווירה נעימה ואינטימית, ולנוחיותכם, חנייה חופשית בשפע.

בתוכנית תוכלו למצוא מגוון רחב ואיכותי של חוגים ופעילויות עם מורים ומדריכים מקצועיים אשר נבחרו בקפידה כדי להבטיח שהחוגים יהיו ברמה הגבוהה ביותר. בבניית התוכנית הושקעה מחשבה רבה ואני בטוחה שכל חבר יוכל למצוא פעילות מעניינת ומאתגרת. דלתנו תמיד פתוחה ואנו קשובים לכל בקשה ורעיון ומזמינים אתכם לפנות אלינו.

המועדון מופעל על ידי עמותת ע.ל.ה הפועלת למען רווחתם ואיכות חייהם של הגמלאים בעיר ומפעילה שירותים נוספים מעבר למועדון. הצוות עומד לרשותכם לכל שאלה וישמח להקשיב, לייעץ ולסייע לכל אחד.

אני מזמינה אתכם להצטרף אלינו למועדון וליהנות משפע הפעילויות - יחד ניצור שנה מרגשת ומהנה עם שפע של חוויות.

בברכת שנה של בריאות טובה
ופעילות מהנה,

חני גזית

מנכ"לית עלה - הרצליה

בואו להפעיל את הגוף



◀ פילאטיס | אלינור אלפנדרי

אימון גופני אשר מחזק את מרכז הגוף ושרירי הליבה.
ימים א' ו-ד' 15:55 - 16:40 | מחיר: 130 ₪

◀ עיצוב וחיזוק לגברים | אלינור אלפנדרי

אימון המשלב תרגילי עיצוב וחיזוק שרירים בעזרת אביזרים: כדור, גומיות ועוד.
יום א' 16:45 - 17:30 | מחיר: 90 ₪

◀ התעמלות בריאותית | נירית שנברגר

אימון המיועד לשיפור היכולת הגופנית, הקניית הרגלי תנועה ויציבה נכונים ומניעת כאבים.
יום א' 18:30 - 19:15 | מחיר: 90 ₪

◀ התעמלות בונה עצם

אימון בריאותי ממוקד, שמטרתו עידוד התחזקות העצם.
ימים ג' ו-ה' 16:00 - 16:45 | מחיר: 130 ₪

◀ פלדנקרייז

התעמלות עדינה לשינוי ושיפור יציבות הגוף, יכולת תנועתית ושינוי משקל, קואורדינציה וגמישות השלד.

טל אגם | ימים ב' ו-ה' 17:40 - 18:25 | ימים ב' ו-ה' 18:30 - 19:15 | מחיר: 130 ₪
ציפי נבון | יום א' 17:40 - 18:25 | מחיר: 90 ₪

◀ צ'יקונג | עדי טכרוש

אומנות תנועה סינית קדומה המשלבת תרגילי אנרגיה, שמטרתם הזרמת אנרגיית החיים הפנימית של הגוף, איזונה והמרצתה.
יום ב' 16:50 - 17:35 | מחיר: 90 ₪

◀ יוגה עם חיוך | בילי שקד

יוגה להעצמת הגוף והנפש. חיזוק שרירי הליבה. לגוף צעיר, בריא ויפה יותר.
יום ד' 17:35 - 18:20 | מחיר: 90 ₪

◀ מדיטציה רפואית ודמיון מודרך | בילי שקד

מדיטציה המעצימה את כוחות הריפוי המצויים בגופנו, ומחברת אותנו לשלווה ואושר פנימי.
יום ד' 18:25 - 19:10 | מחיר: 90 ₪

◀ זומבה GOLD | שירן ברזאני

אימון אירובי בקצב לטיני, המשפר את הקואורדינציה ושינויי המשקל ומחזק את הגוף.
יום ד' 16:50 - 17:35 | מחיר: 90 ₪

◀ ריו אביירטו - נחל זורם | לנה מאירוביץ

שיטת קסומה וסוחפת לתנועת גוף-נפש בריקוד, תנועה, קצב, נשימה ושיטות של הרפיה.
יום ב' 16:00 - 16:45 | מחיר: 90 ₪



◀ רישום וציור | רחל רבינו אזובל

יצירה במגוון טכניקות באמצעות עפרונות, פחמים, צבעי מים, אקריליק, הכרת החומרים ושילובם יחדיו. פיתוח שפה אישית, שיפור היכולות הציוריות והבנת הציור והרישום לעומקם.
מתקדמים: יום א' 16:00 - 19:00 | מתחילים: יום ד' 15:30 - 18:30
מחיר: 170 ₪ | לא כולל חומרים וצילומים

◀ ציור | רחל רבינו אזובל

ציור בצבעי אקריליק ושמן, לימוד דרכי התבוננות, הכרת חומרים וצבעים. עבודה עם טבע דומם, ציורי נוף, דיוקן ומופשט.
יום ב' 15:45 - 18:45 | מחיר: 170 ₪ | לא כולל חומרים וצילומים

◀ רישום וציור מוסיקלי | הילי אילון

ציור מהתבוננות בטבע דומם, מודל, מאסטרים בתולדות האומנות, דגש על קומפוזיציה, קצב, צבע ועוד...
יום ג' 15:00 - 17:30 | מחיר: 160 ₪ | לא כולל חומרים וצילומים

◀ שילוב אומנויות | רחל רבינו אזובל

אומנות משולבת, מגוון חומרים וטכניקות ברמה גבוהה. עבודת ציור על משטחי עץ, זכוכית וחרסינה, פיסול בעיסת נייר, אמנות שימושית ועוד.
יום ה' 15:30 - 18:30 | מחיר: 170 ₪ | לא כולל חומרים וצילומים

◀ תכשיטנות בחרוזים | דניאלה פלקוביץ

יצירת תכשיטים ייחודיים בעיצובים אישיים.
יום ב' 16:35 - 18:35 | מחיר: 150 ₪ | לא כולל חומרים וצילומים



בואו ללמוד ולחשוב



◀ אנגלית מדוברת | פיליס בייקר

למידת אנגלית מדוברת, הבנת הנקרא, כתיבה ואוצר מילים.
יום ב' 16:30 - 18:00 | מחיר: 100 ₪

◀ אנגלית "מהסרטים" | פיליס בייקר

צפייה בסרט דובר אנגלית, מלווה בניהול שיחה באנגלית על נושאים, שעולים במהלך הסרט.
יום ב' 18:05 - 19:35 | מחיר: 100 ₪

◀ צילום | אודי סלמנוביץ

למידת מרכיבים מרכזיים של הצילום: אור, שימוש במצלמה וההתבוננות. במהלך החוג כל משתתף יעבוד על פרויקט צילום אישי, המבט הייחודי שלו.
מתקדמים: יום ד' 15:45 - 17:45 | מתחילים: יום ד' 17:50 - 19:50 | מחיר: 165 ₪

◀ ברידג' | ליאת צדיק

משחק חשיבה חברתי מהנה ומאתגר, משפר זיכרון ומחדד את החשיבה. ניתן להירשם עם נכדים או ילדים.
מתחילים: יום ה' 15:00 - 17:00 | מתקדמים הרצאות ומשחק מודרך: יום ה' 17:30 - 19:30
מחיר: 130 ₪

◀ תשבצי היגיון | דוד אשד

בילוי חברתי, משעשע ומאתגר, המשפר ומחזק את הזיכרון.
מתקדמים: יום א' 17:00 - 18:00 | מתחילים: יום א' 18:05 - 19:05 | מחיר: 90 ₪

◀ כתיבה יוצרת | גלי צבי וויס

חוג מספק יסודות וכלים לכתיבה, ונותן הזדמנות לתרגם חוויות למילים ומחשבות.
מתקדמים: יום ג' 16:30 - 18:00 | מתחילים: יום ד' 16:30 - 18:00 | מחיר: 120 ₪

◀ פסיכודרמה | לי ליבר

באמצעות שימוש באמנות ובדמיון, נמחזי סטואציות מהחיים, כאשר אתם הבמאים והשחקנים.
אין צורך בכישרון משחק.
יום ב' 16:00 - 17:30 | מחיר: 130 ₪

**במהלך השנה יתקיימו אירועים
נוספים, עליהם נספר בהמשך,
הקפידו להישאר מעודכנים.**



◀ מחשבים | רונית ק.

שימוש במערכת ההפעלה, תוכנות האופיס, גלישה באינטרנט, שליחת מיילים, ארגון תמונות וכתובת מסמכים, חיפוש מתקדם בגוגל, הורדת קבצים והתקנת תוכנות, עבודה עם שירותי ענן ושיתוף קבצים. 10 מפגשים | מתחילים / מתקדמים יום ה' 17:30 - 19:00 | מחיר: 450 ₪

◀ לופה & POWER POINT | רונית ק.

סדנה לעיצוב ממוחשב של אלבומים ומצגות משפחתיות דינמיות. 8 מפגשים | יום ב' 17:30 - 19:00 | מחיר: 360 ₪

◀ סמארטפון וטאבלט | רונית ק.

הכרת ותפעול המכשיר האישי, עבודה עם שירותי ענן, ארגון תמונות, הורדת ושימוש באפליקציות ועוד. 6 מפגשים | יום ב' 17:30 - 19:00 | מחיר: 300 ₪

סדנאות מתוכננות להמשך השנה:

◀ שזירת פרחים | גלי כהן ארזי

סדרת מפגשים יצירתיים לאוהבי פרחים, החל מיסודות האיקבאנה (שזירה יפנית) ועד לטרנדים החדשים וסידורי שולחנות חג.

◀ סריגת בובות | דניאלה פלקוביץ

סריגת בובות ייחודיות ויפות, שלא תמצאי בשום חנות.

◀ סדנת בישול בריא ומפנק | דפנה אילון

סדנת בישול בריאה ומפנקת. עם השתתפות של הקהל בהכנת המנות, בקיצור חגיגה לחושים.

◀ סדנת ציור על עץ וכלים משומשים | אורנה גרוס

נפיח חיים חדשים בכלים ישנים באמצעות טכניקות מגוונות.

◀ יצירת תכשיטים בפימו | אורנה גרוס

פימו (חימר פולימרי), חומר פיסולי נעים, נח, וקל לעיצוב, מתרכז בחום הידיים ומתקשה בחום התנור. נכיר את תכונות החומר ואת כלי העבודה וניצור תכשיטים שונים במרקמים שונים.



◀ שיח בידיש | אנריקה קוטונס

קבוצת שיח לשימור ושיפור השפה. נפגש, נדבר ונצחק. מאטאכזן.
יום ג' 16:35 - 17:35 | מחיר: 100 ₪ לשנה חד פעמי + 15 ₪ לחודש

◀ שיח בספרדית | אנריקה קוטונס

קבוצת שיח לשימור ושיפור השפה. נפגש, נדבר ונצחק.
יום ג' 15:30 - 16:30 | מחיר: 15 ₪

◀ ריקודי עם | שירן ברזאני

ריקודי מעגלים וריקודי שורות. בואו נרקוד ביחד.
יום ג' 17:45 - 19:15 | מחיר: 80 ₪

◀ שירה בציבור | דניאל תמיר

שירה בציבור מהנה לכל הגילאים שפותחת את הלבבות ומחברת בין כולם, עם כל השירים האהובים ומיטב הזמר העברי משנות ה 60 ועד היום.
ימי ד' בתאריכים: 24.10.18 | 28.11.18 | 26.12.18 | 23.1.19 | 27.2.19 | 27.3.19 | מחיר: 20 ₪

◀ חברותא

במועדון תהיה לכם הזדמנות להכיר ולפגוש חברים חדשים, טיולים משותפים, סדנאות, לבלות ולהנות יחדיו.

מפגש אחת לשבועיים | יום ג' 18:00 - 19:30 | מחיר: 25 ₪ חברות במועדון

◀ סיפורי סבתא

שעת סיפור לנכדים בשיתוף הסבא והסבתא.
פעם בחודש | מועדים יתפרסמו בהמשך.

◀ טיולים

פרטים יפורסמו במהלך השנה



מבצעים:

חודשים ספטמבר+אוקטובר במחיר חודש אחד בלבד!

5% הנחה לנרשמים לחוגים עד סוף יולי

5% הנחה לחוג שני ומעלה לכל בית אב (לזול מביניהם)



מיני סדרות הרצאות

◀ "סוגיית הזיקה שבין שארית הפליטה היהודית והעם בישראל"

סדרת הרצאות עם בתיא דביר, מוסמכת המכון ליהדות זמננו באוניברסיטה העברית בירושלים, היסטוריונית המתמחה בתולדות יהדות מרכז ומזרח אירופה וחוקרת שואה. בהרצאות נתמקד בהתגבשות שארית הפליטה באירופה, מפגשים ראשונים עם היישוב, הקשר בין פתרון בעיית שארית הפליטה באירופה והקמת מדינת ישראל, קליטת שארית הפליטה במדינת ישראל (המעברות, סוגיית השילומים), השפעת יחס החברה בישראל לשארית הפליטה ולעיצוב תודעת זיכרון השואה.

ימי שני בשעה 19:30, בתאריכים:

15.04.19 | 01.04.19 | 18.03.19 | 04.03.19 | 18.02.19 | 04.02.19

עלות הסדרה: 150 ₪ למשתתף

◀ "עולם המשפט - הצצה אל מאחורי הגלימה"

סדרה הרצאות משפטיות עם השופט בדימוס שאול מנהיים.

ימי שני בשעה 19:30:

12.11.18 | המשפט - מבוא

26.11.18 | מקורות היסטוריים של שיטת המשפט בישראל

10.12.18 | על חוקה, חוקי יסוד, חוקים, ביקורת שיפוטית, יחסי בג"צ - כנסת, הפרדת רשויות, "אקטיביזם שיפוטי" ומה שמאחורי הדברים.

24.12.18 | משפט חוקתי

07.01.19 | משפט מנהלי

21.01.19 | המשפט הפלילי

עלות הסדרה: 150 ₪ למשתתף

◀ "החקירה המשטרתית פשע והונאה"

סדרת הרצאות עם משה טומי פלדינגר - שוטר בדימוס ומרצה בכיר בתחום החקירה המשטרתית פשע והונאה.

ימי שני בשעה 19:30:

10.10.18 | השחיתות הציבורית - (מקרה פאינה קירשנבאום ואהוד אולמרט)? "נפילת ראשי ערים בפח" אחד אחר השני? מה "תרומתם" של ראשי כנופיות פשע למצב שנוצר?

21.11.18 | פרשת הנשיא משה קצב - סודות מאחורי הקלעים. כיצד בני המשפחה תרמו לנפילה. הדילמות שעמדו לנגד החוקרים והפרקליטות.

19.12.18 | פרשת רצח ראש הממשלה ז"ל יצחק רבין - האם יגאל עמיר הוא הרוצח ומדוע לא נורה ע"י השב"כ? האם היו לו שותפים? מיהו "השמפניה"? הסתירות שעמדו מול וועדת שמדר והאמת מאחורי הקונספירציה.

16.01.19 | תופעת הפדופיליה - האם ילדינו/ נכדינו מוגנים? מהי התופעה? כיצד חוקרי המשטרה לוכדים אותם? טיפול בילד והורים שנפגעו.

עלות הסדרה: 100 ₪ למשתתף

מיני-סדרות הרצאות



◀ "סיפורי מסע בספרות"

סדרת הרצאות עם ד"ר מירי גלעד, חוקרת, משוררת, יוצרת ומרצה רב תחומים בנושאים: מרוץ חיים, חוויות הרגע, ספרות וקולנוע ועד.

ימי שני בשעה 19:30:

29.04.19 | **כוחו של מסע בשלהי החיים** - על פי הספר "הזקן והים" (א. המינגוויי) ו"סיפור פשוט" (ד.לינץ') כהשראה לחיינו.

13.05.19 | **השיבה הביתה** - מסע ושיבה הביתה במיתולוגיה, בתרבות, באמנות ובהוויה הישראלית על פי "יונה ונער", מאיר שלו.

27.05.19 | **מסע אל שורשי המשפחה, הכאב והחיים** - על פי "פולין ארץ ירוקה", אהרון אפלפלד.

03.06.19 | **המסע של ה"אדם השקוף" כאל גאולת הנפש** - על פי "שליחותו של הממונה על משאבי אנוש" א.ב. יהושע.

עלות הסדרה: 100 ₪ למשתתף

◀ "הספר היהודי"

סדרת הרצאות עם ענת גואטה הפותחת צוהר לקריאה מחודשת בטקסטים המוכרים תוך הצצה לספר הזוהר, מדרשי חז"ל, יצירות אומנות ופרקי שירה.

ימי רביעי בשעה 19:30:

01.05.19 | **מחרוזת סיפורי הבריאה**.

15.05.19 | **סיפור המבול** - למה החליט אלוהים לשטוף את העולם?

29.05.19 | **סיפור העקדה ומשמעותו**.

12.06.19 | **למה נפלה רבקה מהגמל** - הסיפור של יצחק ורבקה.

עלות הסדרה: 100 ₪ למשתתף

עלות כניסה חד-פעמית לכל אחת מההרצאות: 35 ₪ למשתתף

יריד חוגים פתוח

יתקיים ביום רביעי 1.8.18

בין השעות 17:00-19:00

מוזמנים להשתתף



נהלים ותקנות

- פעילות המועדון תחל השנה ב- 2.9.18 ותסתיים ב- 31.7.19.
- בחופשות מועדי ישראל לא מתקיימים חוגים, כמפורט בלוח החופשות (דבר הנלקח בחשבון בעלות החוג).
- הנהלת המועדון, על פי שיקול דעתה, רשאית לשנות ימים ושעות פעילות, לבטל או לאחד חוגים ולהחליף מדריך במקרה הצורך. במקרה של סגירת החוג יוחזר החלק היחסי של התשלום לנרשמים.
- שיעור שיבוטל ע"י הנהלת המועדון, יוחזר במועד מאוחר יותר כולל חודש יולי.

תנאי תשלום:

- התשלומים לחוגים ייעשו באמצעות המחאות או כרטיסי אשראי, מראש לכל שנת הפעילות. המחיר כולל 50 ש"ח דמי רישום.
- 5% הנחה לנרשמים לחוגים עד סוף יולי.
- 5% הנחה לחוג שני ומעלה לכל בית אב (הזול ביניהם)

ביטול השתתפות:

- בקשות להפסקת פעילות יטופלו אך ורק לאחר מילוי טופס ביטול במזכירות המועדון.
 - ניתן לשלוח הודעת ביטול באמצעות הפקס ובמקרה זה יש לוודא קבלת הפקס. לא ייעשו ביטולים בטלפון או דרך המדריך. ללא הודעה בכתב, ייחשב המשתתף כממשיך בלימוד לכל דבר.
 - החזר כספי בגין ביטול יינתן עד סוף חודש מרץ 2019. חישוב החזר בניכוי דמי הרישום, יהיה החל מהחודש שאחרי הגשת הבקשה.
 - דמי החוג ישולמו גם במקרה של היעדרות. במקרה של מחלה שנמשכת מעל חודש, יש להציג אישור רפואי וכל מקרה ידון לגופו של עניין.
 - אין ביטול והחזר כספים רטרואקטיבית ואין החזרת כספים על רישום לסדנאות והרצאות.
- ## שיעור ניסיון:
- כל משתתף רשאי להתנסות בשיעור אחד לפני ביצוע הרישום. במידה והחליט להירשם, שיעור הניסיון ייחשב כשיעור הראשון.
 - לא יפתח חוג בלי מינימום משתתפים.

לפרטים והרשמה:

חיאלה / מיכל | 09-7683874, 09-7683886
ימים א'-ה' | בין השעות 15:30-19:30

לקבלת מידע עדכני על הפעילות במועדון צמרות
שלחו שם מלא, מספר טלפון וכתובת למייל:
zamarotclub@gmail.com



עלה
הרצליה

מועדון צמרות רח' רבי שמעון לביא 21, הרצליה

לפרטים והרשמה:

יחיאלה / מיכל | 09-7683874, 09-7683886
ימים א'-ה' | בין השעות 15:30-19:30

לקבלת מידע עדכני על הפעילות
במועדון צמרות
שלחו שם מלא, מספר טלפון וכתובת למייל:
zamarotclub@gmail.com

חניה חופשית!