

חברת נפגשים מציגה: הקתדרה לשנת פעילות תשפ"ה



כל הפעילויות
לאוכלוסייה
הבוגרת במקום
אחד!

מחלקת פנאי וקהילה בטל. 073-2827122 בווטסאפ 073-2827123
קבלת קהל: בימים א'-ה', 9:00-16:00, שד' אליהו סעדון 87 אור יהודה

הרשמה באתר: NIFGASHIM.ORG.IL



תושבות ותושבים יקרים,

אני שמחה לפתוח עימכם שנת פעילות נוספת של הקתדרה העממית באור יהודה, שמדי שנה מחברת אליה עוד ועוד תושבים. מחלקת פנאי וקהילה בחברת "נפגשים" מרכזים קהילתיים עומלת על תוכן עשיר, מרתק ובעיקר רלוונטי עבורכם ודואגת לגוון את הפעילויות והאירועים כדי שתיהנו ממפגשים איכותיים, קרוב לבית במשך כל השנה. זו הזדמנות להודות לכם על האמון שאתם נותנים בנו.

דווקא בעת הזו ובמיוחד אחרי תקופת הקורונה והמצב הביטחוני שמאתגר את כולנו, חשוב שנמשיך להיפגש וליהנות ממפגשי תרבות, מטיולים ומאירועים. זה המקום להזכיר שגם מועדוני האזרחים הוותיקים הפרוסים ברחבי העיר מציעים מגוון עשיר של תכנים.

הביחד של כולנו הוא המפתח לאיכות חיים טובה ועשירה.

שנת פעילות מוצלחת לכולם!

ליאת שוחט
ראש עיריית אור יהודה



תושבים ולקוחות יקרים,

אני נרגש להציג בפניכם את חוברת הקתדרה לשנת פעילות תשפ"ה. מחלקת פנאי וקהילה בחברת "נפגשים" מרכזים קהילתיים הכינה עבורכם מגוון רחב של פעילויות העשרה ופנאי הכוללים טיולים, הרצאות, סדנאות וחוגי העשרה, מכללת גמלאים, פעילות מגוונת ומעשירה במועדונים ומפגשים מרתקים למשך כל השנה הקרובה.

שנת הפעילות האחרונה התאפיינה כשנה לא פשוטה עם אירוע קשה שמלווה אותנו החל מה-7/10/2023 ועד היום במיוחד עבורכם הקהילה הבוגרת.

אנו רואים את החשיבות בחידוק החוסן הנפשי ושמירה על שגרת חיים רגילה בתקופה מאתגרת זו ונפעל לתת לכם מענה גם בימים מאתגרים אלו.

אני מאחל שתהיה לכולכם שנת פעילות מוצלחת ומעשירה,

משה פטל
משנה לראש העיר ויו"ר הנהלת חברת נפגשים

מכללת גמלאים – סדרת הרצאות ומפגשי איכות עם המרצים הטובים ביותר

הרשמה באתר חברת נפגשים: NIFGASHIM.ORG.IL

נפגשים בימי שני, התכנסות 09:45, הרצאה 10:00
 במשכן למוסיקה ולמחול (שד' בן גוריון 5 אור יהודה)
 מחיר כרטיס בודד 35 ₪ | כרטיסיה ל-6 הרצאות 180 ₪

לוח הרצאות לשנת תשפ"ה ספטמבר עד דצמבר 2024

תאריך	מרצה	שעה	נושא
2/9/24	תלמה אליגון	11:30-10:00	מופע מוזיקלי עם המשוררת תלמה אליגון רוז- "דרך ארוכה..."
16/9/24	יואב יונפז	11:30-10:00	כישורי חיים: חשיבה חיובית והומור
23/9/24	אלברט גבאי	11:30-10:00	קולנוע: עולם ההרפתקאות של סטיבן ספילברג
7/10/24	עדי כרמי	11:30-10:00	ביטחון: מלחמת חרבות ברזל - האירועים הסודיים, המיוחדים והלא מוכרים מאחורי המלחמה
28/10/24	רבקה חנג	11:30-10:00	סיפורי התנ"ך- נפלאות התבונה המקראית-מחיר התשוקה-דוד ובת שבע
4/11/24	איציק עזרא	11:30-10:00	ביטחון: המודיעין הישראלי- רצח רבין כיצד הוחטאו כל הסימנים המעדיים?
11/11/24	עודד צפתי	11:30-10:00	תרבות ישראלית: "שירי הלב שאין כמותם"
18/11/24	יואל שתרוג	11:30-10:00	מסע תרבותי: בואנוס איירס
25/11/24	יואב יונפז	11:30-10:00	כישורי חיים: לסלוח צריך לדעת ולבקשה סליחה צריך ללמוד
2/12/24	אורן לימור	11:30-10:00	הרצאה מוזיקלית: שיירת השירים- עלייתם לארץ של שירים ממקומות רחוקים
9/12/24	אלון גור אריה	11:30-10:00	אומנות הקולנוע:שייקה אופיר-ממאה שערים ל "יופי נחמה"
16/12/24	עידן צ'רני	11:30-10:00	מסע תרבותי: מסע בעקבות שלטון לקוטב הדרומי, איי ג'ורג'יה הדרומית ואנטארקטיקה
23/12/24	רבקה חנג	11:30-10:00	סיפורי התנ"ך: נפלאות התבונה המקראית- יוסף ואשת פוטיפר

לפרטים נוספים ניתן לפנות למח' פנאי וקהילה:

טל. 073-2827122/3 | ווטסאפ 073-2827123

קבלת קהל: בימים א'-ה', 09:00-16:00, שד' אליהו סעדון 87 אור יהודה

יש לרכוש כרטיסים מראש! | ייתכנו שינויים במערכת ההרצאות | תוקף כרטיסייה עד 23.6.2025



מכללת גמלאים – סדרת הרצאות ומפגשי איכות עם המרצים הטובים ביותר

הרשמה באתר חברת נפגשים : NIFGASHIM.ORG.IL

נפגשים בימי שני, התכנסות 09:45, הרצאה 10:00
 במשכן למוסיקה ולמחול (שד' בן גוריון 5 אור יהודה)
 מחיר כרטיס בודד 35 ₪ | כרטיסיה ל-6 הרצאות 180 ₪

לוח הרצאות לשנת תשפ"ה ינואר עד יוני 2025

תאריך	מרצה	שעה	נושא
6/1/25	אלי נאבי	11:30-10:00	מיומנו של חוקר משטרה: מאה סיבות לחייך
13/1/25	יואב יונפז	11:30-10:00	כישורי חיים: העולם הנסתר של הרגש- אהבה, קנאה, גאווה...
20/1/25	אלון גור אריה	11:30-10:00	תרבות ישראלית: הומור ואומנות בקולנוע- חיים טופול'לו הייתי רוטשילד..'
27/1/25	יואל שתרוג	11:30-10:00	מסע תרבויות: וינה האישה בזהב
3/2/25	איציק עזרא	11:30-10:00	ביטחון: המודיעין הישראלי- "מה לך ילדה"
10/2/25	משה פויסטר	11:30-10:00	מסע תרבויות: יוון שלא הכרתם
17/2/25	אורלי סולומון	11:30-10:00	מסע מוזיקלי הדולצ'ה ויטה- שירים וסיפורים מאחורי הקלעים של הלהיטים האיטלקיים
24/2/25	אלברט גבאי	11:30-10:00	קולנוע: מעמד האישה בקולנוע- משירלי טמפל ועד אינסטינקט בסיסי
3/3/25	רפי דזיזוב	11:30-10:00	מופע בידור: עם מיטב קטעי המוסיקה של שנות ה-80
10/3/25	רבקה חגג	11:30-10:00	סיפורי התנ"ך: נפלאות התבונה המקראית- "מרד הנשים במגילת אסתר"
17/3/25	יואב יונפז	11:30-10:00	כישורי חיים: מהפכת הבינה המלאכותית והשפעתה על חיי האדם
24/3/25	יואל שתרוג	11:30-10:00	מסע תרבויות: האי סיישל
31/3/25	אלון גור אריה	11:30-10:00	הומור ואומנות בקולנוע: מרילין מונרו
21/4/25	תמי שם טוב	11:30-10:00	הרצאה יום השואה: "גם למבוגרים יכולות להיות כנפיים"
28/4/25	ארז ראובן	11:30-10:00	מופע מוזיקה: שירי להקות צבאיות
5/5/25	משה פויסטר	11:30-10:00	מסע תרבויות: סרילנקה-הפנינה של האוקיינוס ההודי
12/5/25	אלון גור אריה	11:30-10:00	הומור ואומנות בקולנוע: ג'רי לואיס-ללמוד מ"מלך הקולנוע"
19/5/25	יואב יונפז	11:30-10:00	כישורי חיים: "עולם המחר"
26/5/25	אלברט גבאי	11:30-10:00	קולנוע: ירושלים, עיר של היסטוריה עתיקה, ניגודיות ומהו סינדרום ירושלים?
9/6/25	אורן לימור	11:30-10:00	הרצאה מוזיקלית: באלה הידיים
16/6/25	עוזד צפתי	11:30-10:00	תרבות ישראלית: סיפורה של שלישיית הגשש החיוור מהקמתה ב- 1963 ועד לשנות ה-2000
23/6/25	יואב יונפז	11:30-10:00	כישורי חיים: "הפסיכולוגיה של החלטה"
30/6/25	מופע סיום	11:30-10:00	מסיבת סיום

לפרטים נוספים ניתן לפנות למח' פנאי וקהילה:

טל. 073-2827122/3 | ווטסאפ 073-2827123

קבלת קהל: בימים א'-ה', 09:00-16:00, שד' אליהו סעדון 87 אור יהודה

יש לרכוש כרטיסים מראש! | ייתכנו שינויים במערכת ההרצאות | תוקף כרטיסייה עד 23.6.2025

סדרת טיולים וסיורים בארץ ובחו"ל לשנת תשפ"ה 2024-2025

שם הטיול	תאריך
סיור סליחות בירושלים, סיור בעין כרם, מעיין מרים וסיפור משפחת כהן, ביקור בקבר זוז המלך, חדר הסעודה וגג המנזר, רובע היהודי, כותל	17/9/24
טיול בירושלים ממילא, טלביה, התחנה, המנזר הצרפתי	27/10/24
טיול מזמר בעקבות היוצרים הגדולים של הזמר העברי	5/11/24
טיול מזמר לעמק נהלל	4/12/24
טיול כריסמס לחיפה, ביקור במושבה הגרמנית המקושטת	24/12/24
נופש בים המלח- מלון מילוס	1/24
יום כיף בחמי געש	14/1/25
סיור זיכרון ותקומה בעוטף, יער שוקדה ונובה	12/2/25
טיול נשים כולל טיולים וסדנאות	2/25
בעקבות סיפורי התנ"ך בעמק יזרעאל ובגלבוע	10/3/25
נופש פורים בגולדן קראון נצרת – נוף הגליל	14-15/3/25
טיול גיבוש וחוויה בשפלת יהודה, תל עזקה, משטרת ישראל	25/3/25
נופי טבע ותרבויות בגליל התחתון, מצפור אודרמליק	20/4/25
נפלאות הדרך לירושלים – מתחם לטרון, אנדרטת מח"ל, מצפור שער הגיא	7/5/25
טיול וחוויה לגליל המערבי	20/5/25
טיול בחו"ל	06/25
חצות היוצר – ירושלים	8/25

לפרטים נוספים ניתן לפנות למח"פנאי וקהילה:

טל. 073-2827122/3 | ווטסאפ 073-2827123

קבלת קהל: בימים א'-ה', 9:00-16:00, שד' אליהו סעדון 87 אור יהודה

מידע נוסף על הטיולים נפרסם בקרוב בהתאם למצב הביטחוני | ייתכנו שינויים במועדי הטיולים



סדנאות לאזרחים בוגרים לשנת תשפ"ה 2024-2025

הרשמה באתר חברת נפגשים: NIFGASHIM.ORG.IL

סדנת ריקודי עם - "מחול ישראל" | שנתי

סדנת ריקודי עם - "מחול ישראל" | שנתי

בהדרכת: אורבך זב

מתי? ימי רביעי, בשעה 16:45-18:15

איפה? בהיכל הספורט, שד' אליוה סעדון 87 אור יהודה

מה בתכנית? נלמד לרקוד מהצעד הראשון בקבוצות או עם בני זוג,

לימוד וביצוע ריקודי עם יכולים לשפר את התפקוד הקוגניטיבי, הזיכרון והריכוז



תחילת פעילות
הסדנאות
והקורסים:
1/9/24



תחילת פעילות
הסדנאות
והקורסים:
15/9/24

הכרת הסמארטפון | 6 מפגשים

ללמוד טכנולוגיה חדשה בסמארטפון

בהדרכת: יואב מצליח

מתי? ימי רביעי, מתחילים: 10:00-11:30 | מתקדמים: 17:00-18:30

איפה? בחברת "נפגשים", שד' אליוה סעדון 87 אור יהודה (קומה 2, חדר ישיבות)

מה בתכנית? בסדנא נלמד כלים שימושיים ליום יום, הקנייה לשימוש נכון בנייד

והתאמתו לצרכים האישיים

קורס אנגלית מדוברת | שנתי

לנסיעה לחו"ל לימוד אנגלית בסיסית

בהדרכת: לינדה תומר (מורה לאנגלית)

מתי? ימי ראשון, מתחילים: 16:30-17:20 | מתקדמים: 17:30-18:20

איפה? בחברת "נפגשים", שד' אליוה סעדון 87 אור יהודה (קומה 2, חדר ישיבות)

מה בתכנית? בקורס נלמד את האותיות באנגלית ומילים בסיסיות עם משפטים

ומילים יומיומיות למטיילים בחו"ל



תחילת פעילות
הסדנאות
והקורסים:
1/9/24



תחילת פעילות
הסדנאות
והקורסים:
1/10/24

סדנת מיינדפולנס | 4 מפגשים

שיטות חוסן ומדיטציה

בהדרכת: עופרה זיו

מתי? ימי רביעי, בשעה 17:00

איפה? בחברת "נפגשים", שד' אליוה סעדון 87 אור יהודה (קומה 2, חדר ישיבות)

מה בתכנית? בסדנה נלמד תרגילי מיינדפולנס, שיטות מדיטציה עוצמתיות,

טכניקות להפחתת מתחים ונרכוש כלים לאיזון רגשי

סדנאות לאזרחים בוגרים לשנת תשפ"ה 2024-2025

הרשמה באתר חברת נפגשים: NIFGASHIM.ORG.IL

תחילת פעילות
הסדנאות
והקורסים:
15/9/24

סדנת ציור ורישום | שנת

האמן שבי

בהדרכת: ליזט קלודן

מתי? ימי רביעי, בשעה 10:00-11:30

איפה? בספרייה העירונית, רח' משה דיין 27 אור יהודה

מה בתכנית? לימודי ציור ורישום בטכניקות מגוונות וסגנונות שונים

בשיטה מהירה, מזוייקת ופשוטה



תחילת פעילות
הסדנאות
והקורסים:
1/10/24

סדנה לשימור ושיפור הזיכרון | 5 מפגשים

זיכרון חד יותר, חיים טובים יותר

בהדרכת: עידית חריף

מתי? ימי שלישי, בשעה: 11:00-12:30

איפה? בחברת "נפגשים", שד' אליהו סעדון 87 אור יהודה (קומה 2, חדר ישיבות)

מה בתכנית? בסדנא נלמד כלים שימושיים ליום יום ושיטות ייחודיות לשיפור וחיזוק

הזיכרון

קורס ספרדית | שנת

שפה חדשה, עולם חדש

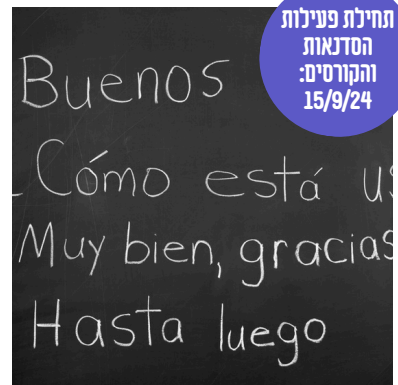
בהדרכת: מירי סלוקי

מתי? ימי שלישי, 9:30-10:30

איפה? בחברת "נפגשים", שד' אליהו סעדון 87 אור יהודה (קומה 2, חדר ישיבות)

מה בתכנית? בקורס נלמד כלים שיסייעו לכם לתקשר נכון ולהתמודד עם האתגרים

בלימוד השפה הספרדית



תחילת פעילות
הסדנאות
והקורסים:
15/9/24



תחילת פעילות
הסדנאות
והקורסים:
15/9/24

סדנת גרפולוגיה | 6 מפגשים

בואו לגלות מה כתב היד שלנו אומר עלינו

בהדרכת: דפנה שליין

מתי? ימי ראשון, בשעה: 10:00-11:15

איפה? בחברת "נפגשים", שד' אליהו סעדון 87 אור יהודה (קומה 2, חדר ישיבות)

מה בתכנית? בסדנה נלמד אבחון כתבי יד, הקשר בין ציורים וצבעים

לתת המודע ונחקר ונגלה מה מסתתר מאחורי החתימה שלנו על אישיותנו

סדנאות לאזרחים בוגרים לשנת תשפ"ה 2024-2025

הרשמה באתר חברת נפגשים: NIFGASHIM.ORG.IL

תחילת פעילות
הסדנאות
והקורסים:
15/9/24

סדנת צ'י-קונג | שנתי

צ'י-קונג היא שיטה ייחודית המביאה איזון, שלוה ואנרגיה טובה

בהדרכת: בלה טוביאנה

מתי? ימי שלישי, שעה 17:30

איפה? בחברת "נפגשים", שד' אליהו סעדון 87 אור יהודה (קומה 2, חדר ישיבות)

מה בתכנית? בסדנה נלמד מיומנויות של יציבות, גמישות, שיווי משקל

וקואורדינציה, נרגיש את הקשר בין המחשבה לגוף



תחילת פעילות
הסדנאות
והקורסים:
1/9/24



חבורת זמר לגילאי +50 | שנתי

יצירת קסם באמצעות שירה משותפת

בהדרכת: ניצן גולן

מתי? ימי שלישי, 19:00-18:00

איפה? במשכן למוסיקה ומחול, בן גוריון 5 אור יהודה

מה בתכנית? אם אתם אוהבים לשיר ורוצים להיות חלק מחבורת הזמר באור

יהודה זה המקום בשבילכם

קורס מחשבים | 6 מפגשים

רכישת מיומנויות שימוש במחשב

בהדרכת: יואב מצליח

מתי? ימי רביעי, בשעה 18:30-17:00

איפה? מכללת אור יהודה, שד' אליהו סעדון 87 אור יהודה

מה בתכנית? הקורס כולל הקניית ידע בתחום המחשבים, התמצאות במערכות,

עבודה עם מעבד תמלילים וורד, ידע בסיסי באינטרנט, זואר אלקטרוני ו"ZOOM"

בכל מהלך הקורס נתמקד בפיתוח מיומנויות בשימוש ותפעול של הכלים

הדיגיטליים הנלמדים.

תחילת פעילות
הסדנאות
והקורסים:
15/9/24



לפרטים נוספים ניתן לפנות למח' פנאי וקהילה:

טל. 073-2827122/3 | ווטסאפ 073-2827123

קבלת קהל: בימים א'-ה', 16:00-9:00

שד' אליהו סעדון 87 אור יהודה

הרשמה מראש | פתיחת קורס / סדנא מותנית במינימום נרשמים

ייתכנו שינויים | מספר המקומות מוגבל

מועדוני פנאי וקהילה

המחלקה לאזרחים ותיקים פועלת להעשרת תרבות הפנאי של האזרחים הבוגרים

מגוון פעילויות המתקיימות במועדונים:

ספורט המותאם לגיל השלישי- עם עזרים שונים, מוסיקה, הרצאות במגוון נושאים, יוגה, תרפיה באומנות(רכישת מוצרים ע"ח המשתתף) תשלום שנתי על בסיס מקום פנוי

מחולק ל-2 קבוצות

מועדון "מגדלור" בוקר
 שד' אליהו סעדון 87, אור יהודה
 ימים: א' - ה'
 בין השעות: 8:30-12:30

מועדון המשכן למוסיקה
 רח' בן גוריון 5, נווה סביון
 ימים: ג', ד'
 בין השעות: 9:00-12:00

מועדון הפלמ"ח
 רח' הפלמ"ח 12, אור יהודה
 ימים: א' - ה'
 בין השעות: 8:30-12:30
 14:30-18:00

מועדון "מגדלור" אחה"צ
 שד' אליהו סעדון 87, אור יהודה
 ימי א', ג'
 בין השעות: 16:30-18:00

מועדון כותר הפיס
 רח' משה דיין 27, אור יהודה
 ימים: א', ה'
 בין השעות: 8:30-12:00

מועדון רמת פנקס
 רח' הנרקיס 7, רמת פנקס
 ימים: א', ב', ד', ה'
 בין השעות: 8:30-12:30

מועדון איילת השחר
 רח' איילת השחר, אור יהודה
 ימים: ג', ה'
 בין השעות: 8:00-11:30

מועדון השחר
 רח' השחר 7, נווה רבין
 ימים: א', ג'
 בין השעות: 9:00-11:30

מועדון חברותא
 רח' יקותיאל אדם, אור יהודה
 ימים: א' - ד'
 בין השעות: 9:00-11:00

תחילת פעילות המועדונים: 1/9/24

לפרטים נוספים ניתן לפנות למח' פנאי וקהילה:

טל. 073-2827122/3 | ווטסאפ 073-2827123

קבלת קהל: בימים א'-ה', 9:00-16:00, שד' אליהו סעדון 87 אור יהודה



"הדרך הטובה ביותר לשפר את מצב רווחך היא לגרום לאדם אחר לחייך"

אם יש לך תשוקה לעדור ולתרום לקהילה מח' פנאי וקהילה מגייסת מתנדבים.ות

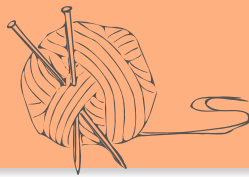
מכללת גמלאים

בניית תוכנית העשרתית, הרצאות,
מפגשים מוסיקליים, קולנוע ועוד..
זרושים.ות מתנדבים.ות בעלי ידע רב
בתחומי הלמידה



קהילה סורגת

סורגות הקהילה נרתמות למען
חיילים.ות, תינוקות, ילדי הגנים ועוד..



זהב בגן

מתנדבים לגני הילדים בעיר
משחקי חשיבה, שעת סיפור ועוד..



מתנדבים.ות למען משפחות שכולות

הקמת פורום של פנאי וקהילה
למען המשפחות
בתכנית: הרצאות, מפגשים,
טיולים ועוד..

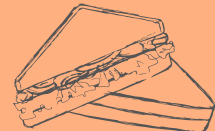
קהילה מטיילת

מתנדבים.ות בקהילה שיש להם.ן ידע
והתמצאות בטיולים בארץ ישראל
וארצות נוספות



כריך 10

מתנדבים.ות המעוניינים.ות להצטרף
בהכנת כריכים לילדי בייס ושינועם



לפרטים נוספים ניתן לפנות למח' פנאי וקהילה:

טל. 073-2827122/3 | ווטסאפ 073-2827123

קבלת קהל: בימים א'-ה', 9:00-16:00, שד' אליהו סעדון 87 אור יהודה





לפרטים נוספים ניתן לפנות למחלקת פנאי וקהילה: טל. 073-2827122/3 | ווטסאפ 073-2827123

קבלת קהל: בימים א'-ה', 9:00-16:00
שדרות אליהו סעדון 87 אור יהודה

וטסאפ מחלקת פנאי וקהילה:

אינסטגרם:

אתר חברת נפגשים:

