

מרכז  
קהילה  
ערבה



תשע"ט

ספטמבר 2018 – אוגוסט 2019

# הקתדרה

לוותיקי הערבה

לימודי העשרה, תרבות ופנאי לגיל השלישי

פתוח לקהל הרחב

## שנה טובה,

שנת הפעילות החדשה של הגיל השלישי נפתחת בבשורת עשייה איכותית. הרצון להעמיק, להרחיב אופקים ולהעשיר את עולמנו מביא להתרחבות היצע הפעילויות. מפגשי הבוקר שנוספו בשנה החולפת הוכיחו את הצורך של כלנו להישאר מחוברים, להיפגש ולהתעדן. ללימודי ההעשרה, ההרצאות, החוגים, הטיולים והמגוון הרחב הקיים, מתווספים השנה גם פעילויות התעמלות מותאמות גיל ומפגשי סרטים עכשוויים. הפעילות המתוכננת גובשה וצמחה מתוך הקשבה אמיתית ורצון בלתי מתפשר של מחלקת הגיל השלישי, מרכז קהילה והמחלקה לשירותים חברתיים, ליצור תוכן נוגע ורלוונטי. מוזמנים לקחת חלק, להשתתף וליהנות.

**שנת עשייה, בריאות, ואיכות חיים לכולנו.**

## מועצה אזורית ערבה תיכונה

## גמלאי הערבה היקרים,

תחילה של שנה חדשה באוויר ואיתה גם תכנית הפעילות השנתית לגיל השלישי של "הקתדרה לוותיקי הערבה". אנו בפתחה של השנה השביעית למסגרת הפעילות ואנו מתרחבים ומתחדשים במגוון נוסף של פעילויות מוצלחות מהעבר וחדשות בהווה, המביאות את מיטב המרצים, המנחים והתכנים לערבה. הפעילות תתקיים לאורך כל השנה ותכלול גם "קתדרה של החופש הגדול" בחודשי הקיץ.

גם השנה נמשיך לפעול בשלושה ימי פעילות מלאים בעלות מסובסדת על ידי משרד הרווחה במסגרת 'מועדון מופ"ת'. הפעילות תתקיים בבקרי ימי ראשון, שני ורביעי. פעילויות "הקתדרה" יתקיימו גם אחרי"צ בכל ימות השבוע ויכללו חוגים, סדנאות והרצאות. ימי שלישי יוקדש לטיולים המשותפים עם מחלקת תיירות, סיורי "שביל ישראל", מפגשי יוצרים במסגרת "סינמטק ערבה" וסרטי קולנוע עכשוויים ב"קולנוע ערבה".

אנו נערכים לתת מענה של הסעות מהישובים לתושבים הזקוקים לכך על מנת להגיע לפעילויות הבוקר האזורית בספיר.

בהתאם למסגרת העבודה וליעדים שקבענו והצבנו לתחום הגיל השלישי, אנו שמחים להביא בפניכם את תחומי הפעילות השונים ביחד עם תכנית הפעילות והמפגשים לשנת תשע"ח, תכנית המתפרסת על פני כל השנה. התוכנית מיועדת לכם ובשבילכם, ואנו תקווה כי תראו עצמכם חלק ממנה ותמצאו בה עניין ורצון להשתתפות. למידה, העשרה וחוויה.

## שנה טובה ולהתראות,

**דורית פאינאס-לוביש**  
מנהלת המחלקה לשירותים חברתיים

**אילת להב-ביגר**  
מנהלת מרכז קהילה ערבה

**עירית שחר**  
מנהלת מחלקת גיל שלישי ובריאות

# הקתדרה לוותיקי הערבה

בית ספר ומועדון חברתי למבוגרים, המתפרס על-פני עשרה חודשים ומציע חוגי בוקר ייחודיים לאוכלוסיות הגיל השלישי, המתקיימים בהצלחה זו השנה השישית, כאן אצלנו בערבה. מגוון הפעילויות מתחלקות לשני אפיקים עיקריים:

## מועדון מופ"ת

חוגי פעילות בוקר יחד עם כיבוד עשיר בעלות סמלית

## חוגי קתדרה

חוגי קתדרה בתשלום נפרד ומסובסד, המשלימים תכנית פעילות שבועית סביב מפגשים ולמידה במתכונת של חוגים, הרצאות, טיולים, סיורים וסדרות מתחלפות בחדרי מרכז קהילה ערבה, בשעות הבוקר ואחר הצהריים. ניתן להצטרף לכל תחום בנפרד, ליום שלם, סדרה או לבחור חוג בודד.

**מועד תחילת הפעילות – יום ראשון ה- 7.10.18**

8:00-11:00 פסיפס ומוזאיקה

## דליה מטמון



דליה, אומנית רב תחומית. ילידת מושב עין יהב. מרפאה בעיסוק ומעצבת פנים עוסקת, יוצרת ומדריכה במגוון תחומים של אומנות יצירה.

מוזאיקה הנה אומנות דקורטיבית אשר נבנית על ידי צירופן של יחידות או התיכות חומר קטנות המכסות שטח פנים מסוים כדי ליצור דבר מה חדש בעל זהות ייחודית משלו. העבודה והיצירה בחוג ילבו בין טכניקות מסורתיות ומודרניות ועבודה עם חומרים שונים. לעיסוק במוזאיקה לא נדרשים תנאים וידע מיוחדים מלבד נכונות להתנסות בעבודה איטית בהתנהלותה. החוג יאפשר ליצור עבודות אישיות מקוריות וינתן הידע להתנסות בהנאה בחומרים, בעיצובים ובטכניקות מגוונות. השנה מתוכננת להיפתח שתי קבוצות בוקר - בימים ראשון ורביעי. מותנה במינימום מספר משתתפים.

9:00-10:30 תופעות בטבע

## נדב טורי

נדב, תושב ספיר, בוגר תואר שני במדעי החיים (B.Sc), מעביר מזה מספר שנים הרצאות בנושאי מדע פופולרי לאוכלוסיות מגוונות. מדריך ומנהל פרויקט "עבודה עברית".

תופעות טבע מוגדרות כאירועים שקורים בטבע, ללא התערבות יד האדם. במהלך הקורס נלמד על מגוון של תופעות טבע, המדהימות אותנו ומרתקות אותנו, אך לא תמיד מובנות לנו כדוגמת: תהליכי אבולוציה, חיזור, רבייה וגידול צאצאים, רמאות, צמחים טורפים ומינים פולשים. הקורס מלווה במצגות המשלבות תמונות מרהיבות מעולם החי והצומח וסרטונים ייחודיים להעצמת החוויה. אין צורך בידע קודם!

11:00-13:00 - אחת לשבועיים - "הישראלים המשפיעים"

מרצים מתחלפים - תכנית הרצאות בשיתוף "מדרשת בן-גוריון"



תאריך	הרצאה	מרצה
7.10.18	האדריכל של המדינה - אריה שרון	רמון זיו אב
21.10.18	יוסף טרומפלדור	איתן דוניץ
4.11.18	יצחק רבין	עפר איתן
18.11.18	קצין וג'נטלמן - אבא אבן וחיים הרצוג	אסתר סויסה
2.12.18	הנרייטה סולד	שירי אחיאסף
16.12.18	חיים נחמן ביאליק	יוני גליציאנו
30.12.18	לאה גולדברג	שירי אחיאסף
13.1.19	מניה שוחט	איתן דוניץ
27.1.19	הרב עובדיה יוסף	אסתר סויסה
10.2.19	דמות הצבר בקולנוע הישראלי - אסי דיין	רמון זיו אב
24.2.19	"...הן היו העלמות הצעירות"	ד"ר גילי גופר

אחת לשבועיים: "סיפור מקומי"

## דפנה פיליפ

סדרה של 14 מפגשים, העוסקת בתיעוד מורשת יישובי הערבה מנקודת מבטם וזיכרונותיהם של הוותיקים ודור המייסדים. במהלך המפגשים יילמדו המשתתפים, את השימוש בפלטפורמת "סיפור מקומי", תוך שיפור מיומנויות דיגיטליות, שימור מורשת המקום, העשרת הארכיון האישי והאזורי.

דפנה, תושבת יוטבתה מלווה יחד עם שותפתה ענת חכמוב את מרכז קהילה ערבה בפרויקט "סיפור מקומי" והטמעתו בקהילה ובאזור.

## ימי שני

9:00-10:00 - "התעמלות בריאה וטיפוח היציבה"

### רחלי ה

רחלי, מורה לחינוך גופני בעלת תואר ראשון, בוגרת מכללת וינגייט במגמת "טיפוח היציבה והתעמלות מונעת". תושבת צופר, בעלת ניסיון רב בהדרכה. התעמלות בריאה, מאוזנת ומותאמת יכולת. בחוג ניתן דגש על יציבה נכונה דרך מודעות גופנית, עבודה על שרירי הליבה, ותרגול מגוון של שווי משקל. נשפר יכולות וטווחי תנועה, תוך חיזוק והגמשת שרירים ומפרקים. נגוון ונשלב מכשירים קטנים. \* במידה ותהיה הענות נבחן פתיחת החוג ליום נוסף

אהלן וסהלן - לשוחרי השפה הערבית המדוברת

### איריס לביא

איריס, חברת קיבוץ נאות סמדר מלמדת שנים רבות בבית הספר המקומי. לפני כמה שנים התוודעה לשפה הערבית וגילתה שפה בעלת עושר לשוני ותרבותי מרתק. אתם מוזמנים להצטרף אלי. נבלה, נתרגש וכמובן נלמד לשוחח בערבית. **9:00-10:30** - ממשיכים - הקבוצה מיועדת למשתתפי החוג מהשנה שעברה ולמצטרפים חדשים עם ידע בסיסי בערבית. **11:00-12:30** - מתחילים - הקבוצה מיועדת למצטרפים חדשים ולאלו הממשיכים והמעוניינים לחזק ולתרגל בדרך יותר מקיפה.

العربية

11:00-12:00 - ארון הספרים היהודי - לימודי יהדות בחברותא

### הרב משה בלוי

מפגש שבועי מידי לחוויה לימודית בצוותא של לימוד ועיון בארון הספרים היהודי, בהנחיית הרב משה. פגישה מפתיעה עם מחברים עתיקים וחדשים ממגוון המקורות היהודים.

## ימי רביעי

8:00-11:00 פסיפס ומוזאיקה

### דליה מטמון

קבוצה נוספת של חוג הפסיפס, פרטים בעמוד הקודם.

9:00-11:00 ציור

### סיליה יצחק



סיליה, תושבת חצבה, אמנית, ציירת ורכזת תחום האמנות במרכז קהילה ערבה. חוג הציור מתאים למתחילים ומתקדמים כאחד. אין צורך בידע או ניסיון קודם, רק רצון וכמיהה לביטוי עצמי דרך ציור וחומרים. למתחילים: כל אחד יכול לצייר! נלמד רישום, פרופורציות, אור וצל, פרספקטיבה, תורת הצבע, טבע-דומם ועוד. למתקדמים: רישום, צבעי מים, אקריליק ועוד. כלל המשתתפים יציירו במגוון טכניקות וחומרים.

9:00-10:30 בעקבות הרוח, על דרך הבשמים - תנ"ך באווירה מדברית

### שירלי אבידן

שירלי, בוגרת החוג למקרא ותכנית "אופקים" - תכנית המצטיינים של אוניברסיטת ת"א ללימודי פילוסופיה יהודית והוראתה. כיום עובדת בהוראה ומתן הרצאות. מעבר להעברת סחורות, נפגשו בדרך הבשמים המדברית, העוברת בערבה, גם רעיונות, דרכי מחשבה פילוסופית, ומסורות רוחניות שונות. נלמד על האופן בו התרחשו מעברי ידע אלו וכיצד הם יכולים לייצר מחדש זהות אזורית משותפת. ניחשף למפגשים מעין אלו שהתקיימו בדרכים חשובות נוספות כגון דרך המשי. במקביל למפגשי העשרה, יתקיימו אחת לחודשיים סיורי לימוד וחוויה במשעולי "דרך הבשמים" שבאזורנו.

17:00-19:00 ציור מתקדמים

## סליה יצחק

החוג יתקיים לקבוצת **מתקדמים** גם בשעות אחה"צ במחיר זהה לשאר חוגי אומנות שבמסגרת "קתדרה לוותיקי הערבה".

18:00-19:00 מפגשי פטפוט באנגלית

## תלמה נהיר-לביא

תלמה, תושבת עין-יהב, מורה לאנגלית שנים רבות וזוברת אנגלית ברמה של שפת-אם.

"מפגשי פטפוט באנגלית" כשמם כן הם. קבוצת חברים הנפגשת אחת לשבוע לפטפט באנגלית בכל נושא ועניין, על כוס קפה ובאווירה חברית וקלילה. אין צורך בניסיון מוקדם וכל אחד ואחת מוזמנים להצטרף ולפטפט אתנו, בכל רמה ובכל גיל. **כניסה חופשית** מתקיים במועדון עין-יהב.



20:00-22:00 ריקודי-עם

## אילנה בראל

אילנה, תושבת אילת, מגיעה לערבה בהתמדה ונאמנות שנים רבות, להרקיד, ללמד ולשמח את המשתתפים. הרקדות, ריקודי זוגות, לשירים האהובים והישנים וכן למידת ריקודים לשירים חדשים. מתקיים במועדון לחבר בצופר. מועדי פעילות: 30 הרקדות בין החודשים ספטמבר 2018 - יוני 2019.



## ימי רביעי

11:00-13:00 סדרות מתחלפות

### ערבה לומדת קולנוע

#### זיו אלכסנדרוני

זיו, מרצה ותיק לקולנוע, במאי קולנוע תיעודי ומרכז תכניות לקולנוע ב"סינמה סטיי" ובמרכזי לימוד רבים ברחבי הארץ, יגיע אלינו לסדרה של 6 הרצאות מרתקות בשילוב קטעי סרטים בנושא קולנוע. ההרצאות משלבות עיון, למידה, צפייה וחוויה. פירוט הרצאות ותאריכים בהמשך החוברת.

### סוגיות בזקנה, בן-ממשיך, גישור ומשפחה

#### דליה עוזדור

במפגשים נחשף לכלים בשפה הנישורית שיאפשרו שיפור דרכי התקשורת ויישוב מחלוקות. נתמקד בתכנים כלליים ובסוגיות מיוחדות במשפחה ומתן מידע חיוני לניהול משברי החיים ולשיפור איכות החיים. נדון בסוגיות רלבנטיות למשתתפים, ננתח הדילמות ונתנסה באסטרטגיות חליפיות לניהולן. בכל מפגש נעסוק בכלי או גוף ידע שונה. ההקניה תהא סדנאית, באמצעים מגוונים, חווייתית תוך תרגול והתנסות.

תאריך	הרצאה
10.10.18	ניהול קונפליקטים בגיל השלישי - למה זה קורה לנו? סכסוכים בכלל ובמשפחה בפרט - מה ואיך מתמודדים? האם יש חוק ומה הוא אומר?
17.10.18	"אני מדברת נשית ואתה גברית ועכשיו אנחנו הרבה ביחד בבית" - איכות חיים וזוגיות במשפחה, בגיל השלישי
31.10.18	"אמא התאלמנה ועכשיו יש לה בן זוג חדש" - התמודדות עם קונפליקטים במשפחות חדשות
16.11.18	"למה הם לא מקשיבים לי?" - כלי יעיל להקשבה מעשית ולניהול שיח אפקטיבי
19.12.18	"מה כבר אמרתי?" - למה נעלבים מאתנו? כלים להעברת מסרים בצורה יעילה
26.12.18	מודל לניהול שיחה באמצעות הכלים הגישוריים
9.1.19	"מי יטפל בנו?" - מינוי אפוטרופוס וייפוי כוח מתמשך
13.1.19	הארכת חיים - הכרות עם החוק והוראות לטיפול באדם החולה/המזדקן
26.2.19	אפלייה בגיל השלישי - מה, איפה ואיך? סוגיות בגילנות והכלים לפתרון
6.3.19	האם חייבים לערוך צוואה? - כן/לא ומה שביניהם - סוגיות בעניין צוואות וירושות.
27.3.19	מי יקבל אחרי לכתנו את המשק? מה עושים? איך מייצרים הסכמות במשפחה? - סוגיית בן ממשיך במשקים

### לומדים מוזיקה

#### ירון קרשאי

סדרה של 8 הרצאות סביב נושא המוזיקה הכוללות מצגות, סרטונים וקטעי מוזיקה מוכרים, אהובים ופופולריים אשר פונה לקהל הרחב ב"גובה העיניים". אין צורך בידע מוקדם.

תאריך	הרצאה
7.11.18	קסם הוואלס
21.11.18	התרועה לתזמורת
12.12.18	רוח צוענית
13.2.19	הסרנדות היפות
10.4.19	לקראת פסטיבל "מחול אביב" - מחולות סביב העולם
15.5.19	להיטי אופרה
12.6.19	הדרנים מפורסמים לכינור
19.6.19	קומיקאים במוזיקה

16:00-19:00 פסיפס ומוזאיקה

### דליה מטמון

חוג אחה"צ לקהל הרחב. יפתח רק במידה ויהיו מספיק נרשמים, במחיר זהה לשאר חוגי אומנות שבמסגרת "קתדרה לוותיקי הערבה".

17:00-19:00 - ציור אינטואיטיבי

### פרח דנאי



ציור אינטואיטיבי הינו דרך פשוטה לגילוי הכוח היצירתי והביטוי האוטנטי שלך, חיבור לרגשות, פתיחת חסימות, מינימום מלל וביקורת עצמית, מקסימום חופש יצירתי לעשות הכול. הציור האינטואיטיבי הוא כלי וטכניקה לתרגול ופתוח היצירתיות הרגשית. צמצום ביקורת העצמית בזמן הפעולה היצירתית, טיפוח הספונטאניות, מתן ביטוי רחב של רגשות באמצעים של משחק והמצאה, באמצעים יצירתיים ולא מילוליים והגברת ביטוי אישי ייחודי. במפגשים מציינים וגם כותבים כתיבה אינטואיטיבית עם חומרים. פרח, מעין יהב, בוגרת במגמת עיצוב טקסטיל ב"שנקר", מדריכת ציור אינטואיטיבי לילדים ומבוגרים, מטפלת בארומתרפיה ומדריכה מוסמכת במדיטציית "עמוד האור". הקורס יפתח במידה וירשמו מינימום משתתפים.

19:00-21:30 - מקהלת ערבה

### יואל סיון



מקהלת 'ערבה' קיימת כבר יותר מ-20 שנים. מורכבת מ-25 זמרים מכל יישובי הערבה. המשתתפים הוותיקים שרים במקהלה מאז היווסדה. במהלך שנות פעילותה מקהלת 'ערבה' תרמה רבות לעשייה המוסיקלית באזור. הרפרטואר של המקהלה עשיר וכולל מוסיקה קלאסית מתקופות שונות, מוסיקה ישראלית, מוסיקה אתנית, פופ בעיבודים אומנותיים. "מקהלת ערבה" הייצוגית שלנו מופיעה במספר פרויקטים איכותיים ומשתתפת בכנסים בין-לאומים בארץ ובח"ל. המנצח הנוכחי של המקהלה הוא יואל סיון - מהבולטים בתחום ניצוח מקהלות בארץ. פעילות בין החודשים אוקטובר 2018 - יוני 2019.

### ימי חמישי

9:00-12:00 - צילום מתחילים

### אלכס ליבק

הכרת המצלמה, קומפוזיציה, תאורה, שחור לבן וצבע, צילומי שטח, ניתוח תמונות מבחינה היופית, המשמעות, וכדומה. לקראת סמסטר ב' ובהתאם להיענות, תפתח קבוצה נוספת בימי ראשון באותן שעות.

11:00-13:00 - קשת אסיאתית

### אורן חורש



אורן חורש - מדריך מנוסה, פיתח את תחום העבודה עם קשת אסיאתית בארץ, חבר קיבוץ קטורה.

לימוד עקרונות השימוש בחץ וקשת: איך לירות בקשת תוך שימוש נכון בגוף ובאופן החשיבה. הלימוד אינו תחרותי, ללא ניקוד, התלמיד נמדד רק ביחס לעצמו בדגש על שיתוף פעולה. אומנות לחימה לחיזוק פלג גוף עליון, שמירה על יציבה, שיווי משקל, מיקוד קשב, התמודדות עם מצבים משתנים ללא עימות פיסי ומנצח-מפסיד.

# מנוי שנתי לארבעה קונצרטים בסינפונייטה הישראלית בבאר-שבע

## סדרת קלאסיקה: קונצרט פתיחת העונה

הסינפונייטה מציינת 70 שנה לשחרור באר-שבע ו-100 שנה להולדתו של לאונרד ברנשטיין, בתכנית מיוחדת וחגיגית המשחזרת את הקונצרט הקלאסי הראשון בבירת הנגב, עליו ניצח ברנשטיין בשנת 1948. בניצוח ניר קברטי.

27.10.18

## הסדרה הקלאסית: מסע מוסיקלי בין המאות

אבי אוסטרובסקי, מנצח הילה בג'יו, סופרן. גלוק: שלושה קטעים מתוך "אורפאוס ואורדיקה" חיים פרמונט: "נגב", בכורה עולמית. שוסטקוביץ': סימפוניה קאמרית אופ' 110 א' (עיבוד לתזמורת של רביעית מיתרים מס' 8). מוצרט: סימפוניה מס' 39 במי -במול מז'ור, ק' 543

24.11.18

## הסדרה הישראלית: שוברים שגרה

הסינפונייטה וגיל שוחט מארחים את שלומי שבן. שבן ושוחט - מוסיקאים מובילים שהם חברים ותיקים, האחד עוסק במוסיקת הפופ, כשהוא יוצר סגנון ייחודי, וירטואוזי ועשיר. השני - מנצח, פסנתרן ומלחין ידוע ומבוקש. הדיאלוג האמנותי בערב זה מבוסס על הקשר המוסיקלי בין היצירות הקלאסיות של מוצרט ובין השירים והעיבודים האישיים אשר יצר שבן. \*מקומות ביציע או במרפסות.

12.1.19

## סדרת צלילים מהגלובוס: כשקלאסי פוגש ג'אז

מבחר יצירות על הגבול המסעיר והמסקרן שבין שני העולמות: הקלאסי והג'אז. כולל יצירתו הנצחית של מוסורגסקי "תמונות בתערוכה", בעיבוד לתזמורת וטריו ג'אז מאת ירון גוטפריד ובניצוחו. היצירה הוזמנה על ידי היכל הקונצרטים שבעיר האסורה בבנינג'ינג והיא זוכה להצלחה בינלאומית.

25.5.19

המנוי כולל הסעה ותשלום מאורגן עבור הקונצרטים, דרך מרכז קהילה ערבה.



# ערבה לומדת קולנוע

סדרת הרצאות חודשיות  
עם זיו אלכסנדרוני

ימי רביעי אחת לחודש  
11:00-13:00 | קפיטריית המתני"ס

24.10.18 **סטיב ג'ובס**  
האיש שהקים את "אפל" ושינה את חיינו



28.11.18 **קלינט איסטווד**  
"הארי המזוהם לומד לבכות"



2.1.19 **"חלף עם הרוח"**  
במלאת 80 שנה ליציאתו למסכים



20.2.19 **לציון יום האישה: רונית אלקבץ**  
הדיווח הגדולה שהלכה לעולמה



3.4.19 **אל פצ'ינו**  
פשע (לפעמים) משתלם



30.5.19 **"סקס מיניות וצמזמה"**  
בעולם משתנה



# סינמטק ערבה

הקרנות ומפגש עם יוצרי סרטים  
דוקומנטריים ישראלים עכשוויים

ימי שלישי אחת לחודש  
אולם רוזנטל

27.11.18 **המראה של השמש**



תמר אריאל / נסע אריאל

5.2.19 **הרצח (ארלוזורוב)**



אבי וייסבלאי

28.5.19 **ציפור בחדר**  
במסגרת ימי "שירה ברוח"



ארי דוידוביץ'

16.10.18 **מיגונית ושמה תשוקה**



שרון שלי

1.1.19 **סיבת המוות**



רמי כץ

30.4.19 **יהודים פעם שלישית**  
לציון יום השואה



רינו צרור

18.6.19 **סרט בהפתעה!**

קולנוע בערבה



הסדרה מתקיימת בשיתוף ובהפקת  
יפעת בן שושן - תוכן וקולנוע



# מועדון מטיילי הערבה

ימי שלישי 06:00-19:00

השנה יתקיימו ארבעה טיולים ייחודיים בהדרכת יוני שטרן, בשיתוף מחלקת תיירות והגיל השלישי. פרטים מדויקים ומחירים יפורסמו לקראת מועד יציאת הטיולים.

**הערבה**  
מקום להתאהב בו

8.1.19

## תיירות בצפון ים המלח בעקבות אתרים קדושים לנצרות

מורשת הנצרות קשורה לצפון ים המלח ולמדבר יהודה. הסיור יכלול ביקור במנזרים מוכרים ונסתרים כמו: מנזר גרסימוס, מנזר אבתימיוס ומרטיריוס ועוד



צילום: עומרי הבין

11.12.18

## רמלה לוד

סיור בעקבות תולדותיהן של הערים רמלה ולוד. סיור ססגוני וצבעוני ולצד מבני תרבות בולטים כגון המנדל הלבן, המסגד הגדול, ברכת הקשתות ועוד, הערים מתובלת היטב באוכלוסייה מקומית מגוונת על שלל הקבוצות הדתיות והאתניות השונות שלה.



צילום: יוני שטרן

14.5.19

## סיור בעקבות נשים יוזמות בשפלת יהודה

שפלת יהודה, ארץ התנ"ך וסיפורי המקרא. אל האזור החקלאי העשיר ומרחב התיירות של גידולי הכרמים, הצטרפו בשנים האחרונות יזמות שונות בתחומי התיירות, הקולינריה והאומנות. בסיור לשפלת יהודה נצא לבקר בעסקי תיירות בפועלן של נשות שפלת יהודה.



5.3.19

## ערד - מפגש עם תיירות ביתית לצד אומנים וגלריות

סיור בערד המבטא את העיר כמקום מתפתח ומקדם יזמות ואומנות. נטייל בשבילי הטיולים של ערד, בטיילת הפסלים החדשה, וביקור בבתי התושבים לצד הגלריות הרבות שיש לערד להציע.



צילום: יוני שטרן

# הולכים בשביל

## עם ההגעה לגמלאות אנו שמחים לממש חלומות נעורים ולצאת ל"מסע של אחרי".

זו שנה הרביעית שאנו יוצאים לצעוד יחד ב"שביל ישראל". אנו מזמינים אתכם להצטרף אלינו לקבוצה המטיילים ולחוג המתמשך למספר שנים בו נצא כל פעם לקטע אחר של השביל, בהתאמת המסלולים לעונות השנה. הטיולים בהדרכת אלון דמבובסקי, מתקיימים בימי שלישי אחת לחודש ומותאמים לגיל המבוגר, ורובם דורשים כושר הליכה סביר.

קטע I	30.10.18	יער יתיר - מהר עמשא למיתר
קטע II	22-24.11.18	סופשבוע בצפון - מטבריה לנחל תבור
קטע III	25.12.18	נחל חווה
קטע IV	22.1.19	מצוקי הצינ - מעין זיק לחוד עקב
קטע V	26.2.19	נחל מדור נחל עפרן
קטע VI	26.3.19	המשך בהרי ירושלים - מצור הדסה לעזקה
קטע VII	2-4.5.19	שישי שבת בצפון - מהר תבור לציפורי



**מועדון "מופת"**  
**12 חודשי פעילות הכוללים 7 חוגים שבועיים במהלך השנה ובקיץ**

540 ₪ לשנה

**תשלום לתושב בגיל השלישי (מגיל פנסיה ומעלה)**  
**\*מותנה ברישום ומילוי טפסים במח' הרווחה**

**קתדרה על הבוקר**  
**תשלום שנתי לחוגים וסדנאות**

תשלום לתושב בגיל השלישי (מגיל 55 ומעלה)		תשלום לאחרים (צעירים ותושבים מחוץ לאזור)	
750 ₪	צילום מתחילים / מתקדמים (8 מפגשים שנתיים)	750 ₪	צילום מתחילים / מתקדמים (8 מפגשים שנתיים)
1,400 ₪	פסיפס ומוזאיקה ערב / ציור אינטואיטיבי / ציור ערב / קשת אסיאתית	1,600 ₪	פסיפס ומוזאיקה ערב / ציור אינטואיטיבי / ציור ערב / קשת אסיאתית

\*פתיחת חוג מותנית בהרשמה של מספר משתתפים מינימאלי

**מחירי פעילויות וסדרות**

סדרה: 330 ₪ הרצאה בודדת: 45 ₪	סדרה של 8 מפגשים אחת לחודש - שנתי	ירון קרשאי	"לומדים מוזיקה"
סדרה: 250 ₪ הרצאה בודדת: 45 ₪	סדרה של 6 מפגשים - אחת לחודש - שנתי	זיו אלכסנדרוני	ערבה לומדת קולנוע
סדרה: 420 ₪ הרצאה בודדת: 45 ₪	סדרה של 10 מפגשים אחת לחודש - שנתי	דליה עוזדור	סוגיות בזקנה, בן-ממשיך, גישור ומשפחה
סיורים קרובים: 150 ₪ - תושב ותיק 180 ₪ - תושב צעיר/חוץ סיורים רחוקים: 200 ₪ - תושב ותיק 230 ₪ - תושב צעיר/חוץ טיולי סופ"ש: 400 ₪ - תושב ותיק 430 ₪ - תושב צעיר/חוץ (לא כולל לינה) מחיר שנתי לכל החוג - 1,600 ₪	סדרה של 8 סיורים בקטעי "שביל ישראל" - אחת לחודש - שנתי	אלון דומבובסקי	"הולכים בשביל" - סיורים בשביל ישראל
1,800 ₪ - תושב ותיק 2,200 ₪ - תושב צעיר/חוץ	מפגשים אחת לשבוע - שנתי	יואל סיוון	מקהלה ערבה
1,800 ₪ - תושב ערבה	מפגשים אחת לשבוע - שנתי (30 מפגשים)	אילנה בראל	ריקודי-עם
סדרה: 290 ₪ סרט בודד: 45 ₪	סדרה של 7 הקרנות ומפגשי יוצרים אחת לחודש	מתחלפים	סינמטק ערבה
עלות השתתפות חד-פעמית (לקונצרט+הסעה)	מחיר שנתי למנוי: 650 ₪ כולל הסעות		מנוי לסינפוניית ערבה - קונצרטים+הסעה לסינפוניית באר-שבע

[www.arava.co.il/acc](http://www.arava.co.il/acc)  
**08-6592260**

רישום ותשלום לפעילויות ולחוגים בטלפון או באתר



תכנית "קהילה כפרית תומכת" החלה לפעול בינואר 2016, תחת מחלקת הגיל השלישי במועצה ומרכז קהילה ערבה ובשיתוף המחלקה לשירותים חברתיים, במטרה לספק שירותים ומענה שיסייעו לתושבי הערבה להזדקן בכבוד בבית, בקהילה ובערבה - המוכרת והבטוחה. התכנית שגובשה מעניקה סל שירותים כולל ותומך לאדם בביתו וקהילתו, ומסייעת גם ברמה המערכתית להנהלות ולוועדות הגיל השלישי ביישובים.

עיריית גבעון-סלומון מחבבה מרכזת את התוכנית.

עיריית עוברת בין היישובים, נפגשת עם תושבים הן הרמה האישית והן עם בעלי תפקידים במערכת היישובית ומהווה כתובת ישירה וזמינה לפניות. היא עורכת ביקורי בית סדירים בבית המבוגרים, מסייעת במציאת פתרונות לצרכים האישיים שעולים במפגש, מתכללת ומתווכת בין הצרכים השונים מול גורמי חוץ מושביים, אזוריים וארציים (מחלקת הרווחה ועו"ס זקנה, משרד הרווחה, ביטוח לאומי, בעלי מקצוע, תחזוקן וכו'). במהלך החודשים שחלפו נפגשנו הנהלות והועדות הרלוונטיות ביישובים על-מנת לזהות ולמפות צרכים של התושבים ברמה הפרטנית וצרכים של המערכת היישובית. במהלך התקופה הקרובה ישתלב בתכנית נדב ברקוביץ' מספיר - **אב קהילה** כחלק מפעילות התכנית לסייע בתיקונים קלים ואחזקה בבתי המבוגרים.

**למתעניינים ולמעוניינים - ניתן ליצור קשר בכל עת**

**עיריית גבעון-סלומון - רכזת קהילה תומכת | 052-8991191 | kehilat@arava.co.il**

## המחלקה לשירותים חברתיים

במהלך השנה החולפת, הורחב המענה הניתן לאזרחים הוותיקים באמצעות משרד הרווחה והמועצה האזורית: הפעילות במועדון מופ"ת המאפשר תעסוקה והזנה לאורך כל השנה, משרת עובדת סוציאלית מומחית בנושא גיל הזקנה ומיצוי זכויות, תיווך וסיוע בנושאים הקשורים לסייעות והעסקת עובדים סיעודיים ופרוייקטים קהילתיים ייחודיים לגיל השלישי. גם בשנה הקרובה נשמח לראותכם - וותיקי הערבה - נהנים ופעילים, נמשיך לפתח עבורכם שירותים ומענים מתאימים בתוך חבל ארץ מאתגר זה שהינו ביתנו, ובעיקר, נהיה קשובים לצרכים העולים. אנחנו מזמינים אתכם להתייעץ, לשתף ולשאול בכל עניין. נשמח לעמוד לרשותכם,

**המחלקה לשירותים חברתיים - הערבה - 08-6592233**

**עו"ס דורית לוביש - מנהלת המחלקה - 054-6814587**

**עו"ס ציפי אמבר - מרכזת תחום זקנה - 052-5450595**

## שירותי, טיפול ושיקום למבוגרים

לפני כשנה התחלנו יחד עם המרכז הטיפולי והמחלקה לשירותים חברתיים, במהלך משותף בסיוע המועצה וקופ"ח כללית להרחבת שירותי הטיפול ושיקום למבוגרים לנוכח העלייה בצרכים והמענה הנדרש לאוכלוסייה המתבגרת ועל מנת לאפשר לה להמשיך לחיות בבית ובקהילה המוכרת בצורה איכותית ובטוחה. אנו פועלים ליצירת מענה כולל בנושא שיאפשר טיפול ושיקום האזרח הוותיק בקהילה.

במרפאה האזורית בספיר פועל חדר לפעילות פרא-רפואית ולאחרונה הונגשו מרכז הטיפולים והמתקנים בו והם מאפשרים מענה רחב ונוח לכל האוכלוסייה.

הרחבת השירותים מתמקדת בארבעה תחומים:

- **ריפוי בעיסוק** - שרות הניתן דרך קופת חולים, יומיים בשבוע במרפאת ספיר.
- **פיזיותרפיה** - שרות הניתן על ידי קופת חולים על ידי פיזיותרפיסט המגיע אחת לשבוע למרפאת ספיר.
- **ליווי תזונתי** - ייעוץ תזונתי "און-ליין" דרך קופת חולים.
- **טיפולים רגשיים** - ניתנים באופן פרטי בעלות מסובסדת דרך המרכז הטיפולי, כחלק ממענה הקופה להסדרי עבודה בנושא בריאות הנפש.
- **קלינאית תקשורת** - אנו נמצאים במגעים להסדרת הגעה של קלינאית תקשורת על בסיס קבוע.

**לפרטים נוספים ניתן לפנות דרך מרפאת היישוב**

**מרכז אזורי בספיר: 08-6592223 | מרכז טיפולי ערבה: 08-6592230**

## אזרחים ותיקים - הנחות, הטבות וזכויות - המשרד לשוויון חברתי

על פי החוק, אזרח וותיק הוא אזרח ישראלי שהגיע, לפי הרישום במרשם האוכלוסין, לגיל פרישה כמשמעותו בחוק גיל הפרישה התשס"ד 2004. סעיף 1 לחוק האזרחים הוותיקים קובע כי אזרח ותיק הינו תושב ישראל שהגיע, לפי הרישום במרשם האוכלוסין, לגיל פרישה מעבודה כמשמעותו בחוק גיל פרישה. גיל הפרישה כיום עבור גבר הוא 67 שנים ועבור אישה 62 שנים (משתנה ויגיע ל-64).

### חוק האזרחים הוותיקים קובע:

כל אזרח ותיק זכאי לקבל אוטומטית מדי משרד הגמלאים תעודה המעידה על כך שהוא אזרח וותיק, וכי הוא זכאי לכל ההטבות וההנחות המגיעות לאזרחים וותיקים. לאחרונה נמסר על ידי משרד הגמלאים כי מי שבוסע לחו"ל רשאי לקבל תעודת אזרח וותיק גם בשפה האנגלית, על מנת שניתן יהיה ליהנות מההטבות הניתנות לגמלאים בחו"ל.

### אם לא מקבלים תעודת "אזרח ותיק", יש לפנות למשרד לשוויון חברתי:

**המשרד לשוויון חברתי**

**טלפון - 02-6547025**

**פקס - 02-6547049**

**בימים א'-ה' בין 09.00-13.00**

יש לצרף לבקשה את הפרטים הבאים: שם פרטי, שם משפחה תאריך לידה, מספר תעודת זהות, כתובת מדויקת, מספר טלפון ופלאפון.

### שימו לב:

אם בידכם תעודת אזרח ותיק "חדשה" - קרי הכתוב גם באנגלית (כותרת וחתומת רה"מ) וגם בעברית - אין צורך להוציא תעודה חדשה לחו"ל. מדובר רק בתעודות ישנות הכתובות רק בעברית.

### הטבות לאזרחים ותיקים מקבלי קצבת זקנה לנכה:

כל אזרח ותיק המקבל קצבת זקנה לנכה עשוי להיות זכאי להטבות הבאות:

- ✓ הנחה בתשלומי ארנונה.
- ✓ הנחה בתשלומי חברים בקופות חולים.
- ✓ הנחה בתשלום בעד תרופות הכלולות בסל שירותי הבריאות.
- ✓ מענק חימום.
- ✓ הנחה בתשלום הקבוע לחברת בזק החברה הישראלית לתקשורת בע"מ.

## המוקד לאזרחים ותיקים \*8840

אזרחים ותיקים ובכללם ניצולי שואה הזקוקים למידע או סיוע מוזמנים לפנות למוקד לאזרחים ותיקים באחת מהדרכים הבאות:

**טלפון - \*8840**

**פקס - 02-5605034**

**דואר אלקטרוני - infovatikim@mse.gov.il**

**דואר - ת.ד. 2512 מגדלי ויטה, בני ברק 5112401**

**מענה טלפוני בימים א' עד ה' - בין 08:00-20:00**

שירות זה מספק מידע על המוקד לאזרחים ותיקים, אשר מהווה מרכז מידע וסיוע לאזרחים הוותיקים בנושאים המגוונים עמם הם צריכים להתמודד באופן יומי.

זכאים לקבל את השירות: אזרחים ותיקים, ובכללם ניצולי השואה.

הסיוע ניתן בתחומים שונים, כגון:

זכויות ניצולי שואה, המוסד לביטוח לאומי, בריאות, דיור, רווחה, ביטוח ופנסיה, הכנה לפרישה, צרכנות, תרבות, פנאי וכל נושא הקשור לחיי היום יום של האזרח הוותיק.

בנוסף, מבצע המוקד פניות יזומות לאזרחים ותיקים, במטרה ליידע אותם על זכויות המגיעות להם. צוות המוקד יוצא לשטח ומגיע אל האזרחים הוותיקים במרכזי היום, במועדונים, בדירות מוגנים, בבתי אבות ועוד. צוות המוקד, הכולל מומחים ויועצים, מטפל בפניותיהם של האזרחים הוותיקים ובני משפחותיהם.

**מידע וקישורים נוספים באתר המועצה תחת מרכז קהילה ערבה / הגיל השלישי**

**בקישור: <https://www.arava.co.il/151>**



### הנחה בארנונה על פי חוק "אזרחים ותיקים"

מיועד להגשת בקשה להנחה על פי חוק אזרחים ותיקים. ההנחה תוענק לאזרח ותיק שסך כל הכנסותיו אינו עולה על השכר הממוצע במשק. לטופס הבקשה יש לצרף צילום ת"ז וכן תצהיר מאושר ע"י עו"ד או אישור רו"ח בדבר גובה הכנסות. את הבקשה יש לחדש מידי שנה.

**מידע נוסף במח' הגבייה במועצה בטלפון: 08-6592213**  
**או דרך אתר המועצה / שירותי המועצה / טפסים ומסמכים להורדה - <https://www.arava.co.il/56>**

### הנחות במנוי התיאטרון

כחלק מהטבות לאוכלוסיית הגיל השלישי במועצה ובמדינה ובהמשך לכלל פעילויות התרבות והחברה האזוריות המוצעות לגיל השלישי במועצה במסגרת תכנית "קתדרה לוותיקי הערבה", ניתנת מידי שנה הנחה לגימלאים ברכישת מנויים להצגות תיאטרון המופיעות בערבה והמוצעות לתושבים כחלק מפעילות האזורית של מחלקת התרבות במרכז קהילה ערבה.  
 הנחות בהצגות התיאטרון (ובמופעי תרבות) מעוגנות בחוק וניתנות לכל מי שעומד בתנאי הזכאות.

מחיר	סטטוס
50% מעלות המנוי/הצגה הצגה בודדת - תשלום בקופה 50 ₪	<b>אזרח ותיק</b> <b>נשים - מגיל 64</b> <b>גברים - מגיל 67</b>
הנחה של 50 ₪ מעלות המנוי.	<b>גמלאי ערבה - מגיל 55 ומעלה</b>

\*ההנחה הנה אישית ואינה ניתנת להעברה

שעות	יום א	יום ב	יום ג	יום ד	יום ה
פעילות בוקר	תופעות בטבע נדב טורי	ערבית ממשיכים איריס לביא	הולכים בשביל טיולים בשביל ישראל אלון דמבובסקי אחת לחודש	פסיפס ומוזאיקה דליה מטמון	דרך הבשמים - סיורים תנ"כיים בערבה ובנגב שירלי אבידן אחת לחודשיים
	פסיפס ומוזאיקה דליה מטמון	התעמלות רחלי ה 9:00-10:00	טיול מבוגרים בשיתוף מחלקת תיירות אחת לחודשיים	דרך הבשמים - תנ"ך באווירה מדברית" שירלי אבידן	ציור סיליה יצחק
	צילום אלכס ליבק 9:00-12:00 סמס' ב'	הישראלים שהשפיעו "מדרשת בן-גוריון" מרצים מתחלפים אחת לשבועיים			
סיפור מקומי דפנה פיליפ אחת לשבועיים	פרשת השבוע הרב משה בלוי	לומדים מוזיקה ירון קרשאי   8 מפגשים	ערבה לומדת קולנוע זיו אלכסנדרוני   6 מפגשים	מוצ"ש	מוצ"ש
פעילות אחה"צ		ציור סיליה יצחק	סינמטק ערבה דוקומנטרי ישראלי הקרנת סרטים ומפגש יוצרים אחת לחודש	פסיפס ומוזאיקה דליה מטמון	סינפוניית ערבה קונצרטים בבאר-שבע
		פטפוטי אנגלית תלמה נהיר		ציור אינטואיטיבי פרח דנאי	קולנוע ערבה סרטי קולנוע עכשוויים למבוגרים אחת לחודש
פעילות ערב		ריקודי-עם אילנה בראל	קולנוע ערבה סרטי קולנוע עכשוויים למבוגרים אחת לחודש	מקהלה יואל סיון	קולנוע ערבה סרטי קולנוע עכשוויים למבוגרים אחת לחודש

פעילות במסגרת מועדון "מופת" פעילות במסגרת חוגי הקתדרה לוותיקי הערבה

נשמח לראותכם איתנו  
לקבלת פרטים והרשמה לפעילות: מרכז קהילה ערבה

acc@arava.co.il | 08-6592260  
www.arava.co.il/acc

הצטרפו לרשימת התפוצה iritr@arava.co.il  
מדור גיל שלישי ובריאות לשירותכם ובשבילכם!

עירית שחר | 052-3666171 | 08-6592250