

# ימי ראשון

9:30 פת שחרית לימוד ושיח ישראלי-יהודי-אקטואלי.

עם הרב ניר ברקין  
והרב סמדר ביליק

החל מ-3.11

11:00 שיעור ספורט כושר בריאותי לגיל השלישי

עם חנה סולץ

החל מ-29.9

פעילות גופנית והדרכת מבוגרים בהתאמה לגיל ולכושר הגופני של כל אחד ואחת.



## ימי שני



שיעורי היוגה מפתחים כישורים גופניים ומנטליים חשובים להתנהלות היום יומית. גמישות, חיזוק השרירים, מרכז הגוף ורצפת האגן, שיפור היציבה, המרצת זרימת הדם, טיהור מערכת העצבים. בעת תרגול היוגה אנו מטעינים את עצמנו באנרגיה חדשה ורעננה ובמהרה תרגישו שהיוגה הופכת לשפה ולדרך חיים.

9:30 יוגה מזרון  
10:45 יוגה כיסא  
עם לימור אלקיים סרי

החל מ-16.9

תרגול ויישום אישי המבוסס על טכניקות מדיטציה לשינוי חיובי בחיים. פיתוח תשומת לב קשובה להווה, קבלה של המציאות שאיננה פסיביות, התמודדות עם לחצים, המחשבות שלנו ואיך הן מפעילות אותנו, חמלה וחמלה עצמית.

2 קבוצות  
9:30 מיינדפולנס  
עם ד"ר יובל צור  
10:45

החל מ-30.9

תאריך התחלה  
יקבע בהמשך

מפגש קבוצתי בתנועה ריקוד מונחה וחופשי בליווי מוסיקה, הומור ושעשוע, תרגילי נשימה ומדיטציה. חוויה ייחודית, משחררת ומשמחת. מתאים לכל גיל וכושר גופני.

12:00 ריו אבירטו  
עם שירלי חזן



קורס שימור ושיפור הזכרון עם צורית יהודה

פעם בשבועיים

29.1 15.1 1.1 18.12 4.12 20.11 6.11 23.10 9.10 18.9  
9.7 25.6 11.6 28.5 14.5 30.4 9.4 26.3 12.3 26.2 12.2

תרגול מיומנויות הזיכרון הרלוונטיות לחיי היום יום באמצעות משחק ולמידה חווייתיים.  
איך לזכור בקלות שמות, מספרים, מקומות ואנשים...  
איך לזכור רשימות ומטלות, כיצד להגיע תמיד לכל מקום באופן עצמאי ועוד...

תנ"ך עם חיה הוכפלד "מלכים ונביאים"

פעם בשבועיים

22.1 8.1 25.12 11.12 27.11 13.11 30.10 16.10 25.9  
16.7 2.7 18.5 4.6 21.5 7.5 23.4 2.4 19.3 5.3 19.2 7.2



החל מ-18.9

מדי יום רביעי בשעה 11:00

מורה מוסמכת לצ'י קונג ממרכז WuWei.  
צ'י קונג היא אומנות רוחנית ומדיטציה בתנועה.  
אין צורך ברקע - התנועות רכות ויפות.  
כל אחד ואחת לפי יכולתו/יכולתה.  
משולב בשיעורים חכמת היהדות על גוף ונפש.

צ'י קונג

עם הרב כנרת שריון



מדי יום חמישי בשעה 8:30

פילאטיס עם רחל אבינועם מקומות מוגבלים החל מ-19.9

מורה לחינוך גופני ולתנועה. למעלה מ-30 שנות ניסיון עם הגיל השלישי.  
פילאטיס היא שיטת אימון השומרת על יציבות הגוף ושמירתה לחזק את הגוף  
לייצר יציבה נכונה וטובה יותר. בנוסף משפר את טווח התנועה של המפרקים,  
עמוד השדרה והקצוות (ידיים הרגליים) וזאת עי תרגול של הפעלת כוח  
במרכז הגוף - שרירי הליבה.  
התרגול מתבצע בעמידה, ישיבה ושכיבה ותוך שימוש באביזרים שונים.

מועדון קריאה עם נאוה בן גלים פעם בחודש בשעה 9:30

דיון אודות ספר שנקרא מראש: שיתוף תובנות, מחשבות וחוויות.

26.6 29.5 24.4 27.3 27.2 30.1 26.12 28.11 31.10 26.9