



בית על"ה

כמה טוב שבאת הביתה

תכנית התרבות מרץ - יולי 2023



חופאים



”שרים אריק איינשטיין”

הרכב ”הכי ישראלי שיש”

יום ד' | 29.03.23 | בשעה 20:00

מופע מחווה לאריק איינשטיין ולשירים הכי יפים שלו.

רוני פרי - שירה | ארבל ארוך - גיטרה | ארנון זיו - קלידים | נועם פנחסוב - גיטרה ושירה

עלות כרטיס במכירה מוקדמת: 65 ₪ | ביום המופע: 75 ₪



מסיבת יום העצמאות

עם הרכב ”תלתן”

יום ה' | 27.04.23 | בשעה 11:00

חגיגה של מוסיקה ישראלית בהשתתפות הקהל, לרגל חגיגות 75 שנה לישראל.

עלות כרטיס: 35 ₪ כולל כיבוד קל | בהזמנה מראש | מס' המקומות מוגבל

לפרטים והרשמה: בית על"ה, השופטים 5 רחובות, 8870* שלוחה 4



HABITELS

מופע מחווה לביטלס

יום ד' | 17.05.23 | בשעה 20:00

מופע אקוסטי משובח עם ביצועים מפתיעים שעושים כבוד ללהקה המוכרת והאהובה.
אסף הדר - גיטרות ושירה | אמיתי וילק - קונטרבס, הופנר ושירה | מתן אשכנזי - אקורדיאון, קאזו ושירה
עלות כרטיס במכירה מוקדמת: 65 ₪ | ביום המופע: 75 ₪



"גרסיאס אה לה וידה"

יום ד' | 28.06.23 | בשעה 20:00

מסע מוזיקלי מרגש מספרד לדרום אמריקה, עם השירים הגדולים במוסיקה הספרדית,
הלטינית והלינו.

שירה - שירן שחר בורק | גיטרה - עודד מלכנר | פסנתר - שחר בורק

עלות כרטיס במכירה מוקדמת: 65 ₪ | ביום המופע: 75 ₪

חלוצים וחלוצות בלב השרון | יום ד' | 22.03.23



נסייר ב"יער אילנות" - גן בוטני יערני ייחודי עם כ-750 מיני עצים אקזוטיים מכל העולם. משם נמשיך לביקור ב"מוזיאון החאן" בחדרה ונביט אל חיי החלוצים בימי העלייה הראשונה. נקנח בפריחת האביב בפארק בריכת החורף בעין שריד.

מדריך: יאיר לנדסברג

יציאה מבית על"ה בשעה 07:30 | חזרה משוערת - 18:00

עלות: ₪ 130 | מומלץ להביא אוכל ומים

מס' המקומות מוגבל. בהרשמה מראש בלבד. התכנית ניתנת לשינוי

מורשת ותקומה בגבעת ברנר ונען | יום ד' | 19.04.23



סיור מיוחד לציון עצמאות מדינת ישראל. נסייר בשבילי קיבוץ גבעת ברנר בין מבנים היסטוריים: מוזיאון הראשונים, שובך היונים, מוזיאון הטרקטורים ועוד. משם נמשיך לקיבוץ נען ל"בית ניגונים לדוד זהבי", למופע מוסיקלי מרגש של שירים וסיפורים על המשורר דוד זהבי. עם הזמרת דפנה זהבי.

יציאה מבית על"ה בשעה 09:00 | חזרה משוערת - 15:00

עלות: ₪ 110 | כולל כיבוד בוקר | מומלץ להביא אוכל ומים

מס' המקומות מוגבל. בהרשמה מראש בלבד. התכנית ניתנת לשינוי

פארק אריאל שרון ומקווה ישראל | יום ד' | 31.05.23



נסייר במתחם ההר המשוקם שהפך מתל אשפה לריאה ירוקה, נצפה במיצג "סיפורו של הר", נתצפת לעבר גוש דן ונלמד על אקולוגיה, סביבה ושיקום. משם נמשיך למקווה ישראל, בית הספר החקלאי הראשון ונסייר באתרים ההיסטוריים במקום כמו בית הכנסת העתיק, הגן הבוטני, היקב ועוד.

יציאה מבית על"ה בשעה 09:00 | חזרה משוערת - 16:00

עלות: ₪ 120 | מומלץ להביא אוכל ומים

מס' המקומות מוגבל. בהרשמה מראש בלבד. התכנית ניתנת לשינוי

טיול שקיעה אל נגבה ואשקלון | יום ד' | 21.06.23



נקר בגבעת "תום ותומר" ונסייר בקיבוץ נגבה באתר השחזור "חומה ומגדל", מגדל המים ופסל הגבורה. נמשיך לאשקלון לצפייה בסרקופגים העתיקים ונהנה ממראות טיילת אשקלון בשקיעה - פיסול סביבתי, פסיפס ביזנטי, גן הלוויתן ועוד. לקינוח זמן חופשי במרינה של אשקלון.

מדריך: חיים סופר

יציאה מבית על"ה בשעה 15:00 | חזרה משוערת - 21:00

עלות: 100 ₪ | מומלץ להביא אוכל ומים

מס' המקומות מוגבל. בהרשמה מראש בלבד. התכנית ניתנת לשינוי

מהירקון לשרונה - סיור ערב בת"א | יום ד' | 19.07.23



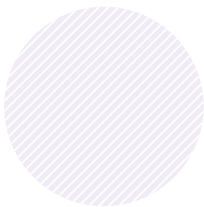
נשוטט על גדות הירקון, גשר וקופ (גשר רידינג), ארכיאולוגיה בתל כודאדי והמגדלור. משם ניסע אל המושבה הטמפלרית שרונה, נסייר בין המבנים המשוחזרים, נסייר במרכז המבקרים ובבית הבד ולסיום זמן חופשי במתחם שמתמלא בצבע ואור עם רדת החשיכה.

מדריך: יאיר לנדסברג

יציאה מבית על"ה בשעה 16:00 | חזרה משוערת - 22:00

עלות: 100 ₪ | מומלץ להביא אוכל ומים

מס' המקומות מוגבל. בהרשמה מראש בלבד. התכנית ניתנת לשינוי



"נפגש אמן" - חדש בגינת אל"ה



אנו שמחים לחנוך את "מפגש אמן!"
סדרה חדשה, במסגרתה נארח אמנים בתרבות הישראלית
שיספרו על עצמם ועל היצירה שלהם.

הם ישתפו חוויות, סיפורים וכמובן מיצירותיהם.
אנו נארח אמנים מתחומי המוסיקה, המחול, הציור, הריקוד,
התיאטרון, הספרות ועוד ועוד.
בכל מפגש תינתן הזדמנות לכם הקהל,
לשאול את כל מה שרציתם.

"נפגש אמן" אס

דני רובס

יום ב' | 20.03.23 | בשעה 11:00

דני רובס מספר על הקריירה רבת השנים שלו,
ישיר ממיטב שיריו
וישתף בסיפורים מאחורי השירים.

עלות: 35 ש"ח | כולל כיבוד קל
בהזמנה מראש | מס' המקומות מוגבל



"נחש אמן" - חדש הבית אל"ה



"נחש אמן" עם

איציק וינגרטן

יום ב' | 08.05.23 | בשעה 11:00

איציק וינגרטן הוא במאי, מחזאי ושחקן. שימש כמנהל האמנותי של פסטיבל עכו, פסטיבל הילדים של תיאטרון חיפה ופסטיבל התיאטרונטו ועוד. במפגש נעבור דרך תחנות בדרכו המקצועית וניחשף לסיפורים מעניינים מאחורי הקלעים.

עלות: 35 ₪ | כולל כיבוד קל
בהזמנה מראש | מס' המקומות מוגבל

"נחש אמן" עם

אתגר קרת

יום ב' | 19.06.23 | בשעה 11:00

ד"ר שלמה הרציג מארח את אחד מגדולי היוצרים בישראל, הסופר, המחזאי ואיש הקולנוע אתגר קרת. במפגש ישוחחו על חייו ויצירותיו ואתגר קרת יקרא מסיפוריו וייענה לשאלות הקהל.

עלות: 35 ₪ | כולל כיבוד קל
בהזמנה מראש | מס' המקומות מוגבל



צילום: ליאת יור

תרבות יוס' א' / הרצאות בוקר

עלות: 15 ש"ח כולל כיבוד קל. חברי קהילה תומכת - חינם.
ההרצאות מתקיימות בשעה 10:00 | אין צורך בהרשמה מראש



יום א' | 05.03.23
סיפורו של רחוב, סיפורה של מושבה - סדרת סרטונים על החיים ברחובות של פעם ברחוב יעקב, הרחוב הראשון של המושבה.
מרצה: הדס אביבי וענת סקילי, יוצרות הסרטים

יום א' | 12.03.23
"בשיר וזמר עם זהרה הרציג" - "שיר לשלום" - שירי שלום בזמר העברי.
מרצה: זהרה הרציג

יום א' | 19.03.23
בין השכלה לרגש - מפגש קולנועי על המסע הרגשי של גיבורי המחזמר "גברתי הנאווה".
מרצה: עמי רוניס

יום א' | 26.03.23
"דרך השירים" - על שיריו של אריק לביא.
מרצה: שומי שירן

יום א' | 02.04.23
מגילת שיר השירים - שירת האהבה הנפלאה שלנו בת כ- 3,000 שנה. הרצאה לקראת פסח.
מרצה: חניק גולן ניצני

יום א' | 16.04.23
טקס יום השואה.
בהשתתפות: מקהלת "הללויה על"ה" | הכניסה חופשית

תרבות יוס' א' / הרצאות בוקר

עלות: 15 ש"ח כולל כיבוד קל. חברי קהילה תומכת - חינם.
ההרצאות מתקיימות בשעה 10:00 | אין צורך בהרשמה מראש

יום א' | 23.04.23

זווית אישית על "קרב סרפאוס" במלחמת יום הכיפורים.
לציון אירועי יום הזכרון לחללי צה"ל ופעולות האיבה.
מרצה: אל"מ מוטי מזרחי | הכניסה חופשית

יום א' | 30.04.23

"טיול מהכורסה" – המסעות הראשונים לגילוי הקוטב הצפוני.
במאה ה-19 וה-20, במזחלות רתומות לכלבי האסקי, יצאו חוקרים והרפתקנים
למסע חלוצי ואמיץ לגילוי מדבר הקרח האינסופי.
מרצה: דוד זקס

יום א' | 07.05.23

יצירות מופת של בלט המאה ה-20.
מרצה: גיא באום

יום א' | 14.05.23

צרכנות נבונה לאזרחים וותיקים - חוקי הגנת הצרכן, טיפים לצרכנות נבונה,
זכות הביטול של קניות אונליין ועוד.
מרצה: עו"ד אורית המרמן גולן מטעם ארגון "אמון הציבור" | הכניסה חופשית

יום א' | 21.05.23

צפת במאה ה-16. מה הביא לפריחתה ומה גרם לדעיכתה? האם לקח נלמד?!
כיצד ולמה צפת הפכה לעיר הגדולה ביותר בארץ ישראל ואיך בתוך 50 שנה חזרה
להיות כפר קטן ונידח.
מרצה: צביקה תדמור

יום א' | 28.05.23

"גבירתי הנאווה בהוליווד" - המסע לגילוי האהבה של גיבורי הסרט "אשה יפה",
ג'וליה רוברטס וריצ'ארד גיר.
מרצה: עמי רוניס

יום א' | 04.06.23

"בשיר וזמר עם זהרה הרציג" - "כל שנבקש לו יהי" - משירי נעמי שמר.
מרצה: זהרה הרציג

תרבות יוס' א' / הרצאות בוקר

עלות: 15 ש"ח כולל כיבוד קל. חברי קהילה תומכת - חינם.
ההרצאות מתקיימות בשעה 10:00 | אין צורך בהרשמה מראש

יום א' | 11.06.23
בוקר יוצרים מקומיים – כותבי שירה ופרוזה חובבים יקריאו מיצירותיהם.
מנחה: **חניק גולן ניצני** | בהשתתפות פאנל כותבים

יום א' | 18.06.23
יאנוש קורצ'אק – על חייו של האדם והמחנך הדגול.
מרצה: **חנה פורת**

יום א' | 25.06.23
ספרים מחברים בין אנשים ועולמות. לציון אירועי חודש הספר העברי.
מרצה: **ליה סלע**

יום א' | 02.07.23
"דרך השירים" – שיריו של סשה ארגוב, חתן פרס ישראל.
מרצה: **שומי שירן**

יום א' | 09.07.23
ביטוחים רפואיים. הכול על ביטוח משלים וביטוח סיעודי.
מרצה: **ד"ר עוזי סמני** | הכניסה חופשית

יום א' | 16.07.23
"טיול מהכורסה" – הקוטב הדרומי – המסע רצוף התלאות בשנת 1911,
לגילוי מדבר הקרח ביבשת אנטרקטיקה.
מרצה: **דוד זקס**

יום א' | 23.07.23
"החלום" - עיבוד הבלט למחזה "חלום ליל קיץ" של וויליאם שייקספיר.
מרצה: **גיא באום**

יום א' | 30.07.23
"דוקו עלי"ה" – הסרט "בית האיכר".
דרך הסיפור של בית האיכר נכיר את רחובות מימי ראשית המושבה
ונבין את הצורך בשימור נכסים היסטוריים.
מנחה: **חיה דרוור**, אחת מיוצרות הסרט

תרבות פאס גחורז

מועדון הקריאה של בית על"ה ע"ש ציפי ליבוביץ

בהנחיית ד"ר שלמה הרציג



יום ב' | 06.03.23 | בשעה 11:00 | הספר "פחד" מאת סטפן צוויג
נובלה מצמררת ומותחן פסיכולוגי המלווה את חרדותיה של אשה 'בוגדת' הכתוב ברוח תורתו הפסיכואנליטית של זיגמונד פרויד.

יום ב' | 03.04.23 | בשעה 11:00 | הספר "ביוטופ" מאת אורלי קסטל בלום
רומן עכשווי המעמיד במרכזו את שאלת 'הבית' והבדידות בחברה הישראלית. הומור ועצב משמשים בערבוביה בספר זה שמתאים לקרוא ולדון בו דווקא לפני החג המשפחתי כל-כך, חג הפסח.

יום ב' | 01.05.23 | בשעה 11:00 | סיפורי אתגר קרת
אמנות הסיפור של אתגר קרת באמצעות מבחר מסיפוריו. לקראת המפגש יש לקרוא שלושה מסיפוריו הקצרים, שניתנים להורדה/קריאה באינטרנט: "צפירה", "רבין מת", "פרח לב הזהב".

יום ב' | 05.06.23 | בשעה 11:00 | הספר "בדרך אל החתולים" מאת יהושע קנז
הרומן הגדול והחשוב ביותר של אחד הסופרים המשמעותיים ביותר בספרות העברית. במרכז היצירה הנפלאה הזו, התמודדות עם הזקנה בדרך אותנטית ומטלטלת.

יום ב' | 03.07.23 | בשעה 11:00 | הספר "הרפתקאות אליס בארץ הפלאות" מאת לואיס קרול
קלאסיקה מופלאה עשירת דמיון, הכוללת משחקי הגיון וביקורת חברתית, והיא נקראת בשקיקה על ידי ילדים ומבוגרים כאחת.

עלות: 30 ₪ כולל כיבוד קל | אין צורך בהרשמה מוקדמת



האזנה מודרכת למוסיקה קלאסית

בהנחיית המנצח והמרצה מיכאל שני

"הפואמה הסימפונית - סיפורו של הסיפור המוסיקלי"

הסדרה תעסוק בז'אנר המוסיקלי השואב את השראתו מתכנים חוץ מוסיקליים, בעיקר ספרותיים. במהלך הסדרה תושמענה יצירותיהם של ליסט, רחמיניוב, גרשווין, ברליוז, צ'ייקובסקי, סמטנה, סיבליוס, שטראוס ורבים אחרים.

המפגשים יתקיימו בימי ג' | בשעה 20:15

בתאריכים: 14.03.23 | 02.05.23 | 23.05.23 | 13.06.23 | 11.07.23

עלות: 60 ₪ כולל כיבוד קל | אין צורך בהרשמה מוקדמת

לפרטים והרשמה: בית על"ה, השופטים 5 רחובות, 8870 * שלוחה 4



מועדון בית על"ה

מפגשים חברתיים על כוס קפה

ימי ד' | 12:00-09:30

מוזמנים להכיר חברים חדשים
וליהנות מפעילות חווייתית של משחקי חברה
משותפים.

עלות: 10 ש"ח | כולל כיבוד קל

"קבלת שבת"

ימי ה' | 11:15-10:00

29.06.23 | 11.05.23 | 30.03.23

20.07.23

נתכנס יחד לקבל את השבת ולהתחיל את סוף
השבוע בחיוך ועם מצב רוח טוב.

מפגש מוסיקלי עם שחר שומן
הכולל שיח על פרשת השבוע ושירה בציבור
עם השירים הכי יפים.

עלות: 15 ש"ח | כולל כיבוד קל



חוזים ופנאי - אונה 2023



התעמלות בריאותית על כסאות

ימים א' + ג' | 08:50 - 08:00

מדריכה: **מרטין עמיר** | עלות: 180 ₪ לחודש

פילאטיס ובונה עצם משולב בוקר

ימים א' + ג' | 09:55 - 09:00

מדריכה: **איריס רייטר** | עלות: 180 ₪ לחודש

כושר באושר - התעמלות בשילוב טכניקות

ימים א' + ד' | 10:55 - 10:00

מדריכה: **איריס רייטר** | עלות: 180 ₪ לחודש

התעמלות לחיזוק הגוף

יום א' | 10:50 - 10:00 | יום ג' + 12:05 - 11:15

מדריכה: **מרטין עמיר** | עלות: 180 ₪ לחודש

פעילות גופנית לגיל השלישי א' ימים ב' + ד' | 08:50 - 08:00

פעילות גופנית לגיל השלישי ב' ימים ב' + ד' | 09:50 - 09:00

מדריכה: **לריסה פוקסיניאנו** | עלות: 180 ₪ לחודש

התעמלות בריאותית א' יום ב' | 10:30 - 11:15 + יום ה' | 09:30 - 10:15

התעמלות בריאותית ב' יום ב' | 11:25 - 12:10 + יום ה' | 10:25 - 11:10

מדריכה: **תמרה ליפוביציקי** | עלות: 180 ₪ לחודש

חוזים ופנאי - אונה 2023

פילאטיס ובונה עצם משולב ערב

ימים א' + ג' | 16:55 - 16:00

מדריכה: **איריס רייטר** | עלות: 180 ₪ לחודש

פילאטיס

ימים א' + ג' | 17:55 - 17:00

מדריכה: **איריס רייטר** | עלות: 180 ₪ לחודש

התעמלות בונה עצם

ימים א' + ג' | 18:55 - 18:00

מדריכה: **איריס רייטר** | עלות: 180 ₪ לחודש

התעמלות גברים

יום א' | 19:55 - 19:00

מדריכה: **איריס רייטר** | עלות: 120 ₪ לחודש

התעמלות בשיטת מחשבת הגוף

יום ב' | 17:30 - 16:30

מדריכה: **שחר לין** | עלות: 120 ₪ לחודש

כדורשת נשים - מאמאנט / אולם הפועל, רח' ברנר

יום ג' | 09:30 - 08:00

מדריכה: **פסיה גולדנר** | הכניסה חופשית

פטאנק / ספורטק רחובות

יום ג' | 19:30 - 17:00

מארגן: **ראובן זופן** | הכניסה חופשית

טניס שולחן / בית ספר לוי יצחק, שטיינברג 10 רחובות

יום ד' | 18:00 - 16:30

מארגן: **ראובן זופן** | הכניסה חופשית

באולינג / ריפליי באולינג - אופנהיימר 7 רחובות

יום ו' | 14:00 - 10:00

מארגן: **ראובן זופן** | עלות: 25 ₪ למפגש

חוזים ופנאי - אונה 2023

ציור

יום א' בוקר | 12:00 - 09:00

יום א' ערב | 21:00 - 18:00

יום ד' בוקר | 12:00 - 09:00

יום ה' בוקר | 12:00 - 09:00

מדריך: ג'ורג' יונס | עלות: 270 ₪ לחודש

אנגלית מדוברת א' יום ד' | 10:30 - 09:00

אנגלית מדוברת ב' יום ד' | 12:30 - 11:00

מורה: רלף טרופר | עלות: 170 ₪ לחודש

אנגלית מתקדמים יום ה' | 10:30 - 9:00

אנגלית בינוניים יום ה' | 12:15 - 10:45

מורה: נעמי קפלן | עלות: 180 ₪ לחודש

מקהלת הללויה על"ה

יום ג' | 14:15 - 12:15

מנצחת: מיכל אוקון | עלות: 170 ₪ לחודש

ריקודי עם

יום ב' | 22:30 - 18:00

18:00 - שורות לכולם

18:30 - מעגלים בינוניים ומתקדמים

21:15 - זוגות לכולם

מרקידה: כרמית שימקו דה קלו | עלות: 35 ₪ כולל כיבוד קל

יום ד' | 20:30 - 19:00

מעגלים ושורות - מתחילים צעד ראשון

מרקידה: כרמית שימקו דה קלו | עלות: 35 ₪ כולל כיבוד קל



חדש בבית על"ה

יוגה לגיל השלישי

יום ב' | 19:00 - 18:00

מדריכה: דנה שולמן

עלות: 130 ₪ לחודש

סדנאות - חדש הבית אצל"ה

"לסטייל אין גיל" - סדנת סטיילינג

סדנה לימודית ומעשית במסגרתה נלמד כיצד נוכל להיראות ולהרגיש טוב יותר.

מפגש 1 - חשיבותם של הבגדים בחיינו.

מפגש 2 - התאמת צבעים.

מפגש 3 - מציאת הסגנון האישי שלי.

בהנחיית **מלכה דורון**, סטייליסטית.

ימי ד' | פתיחה: 15.03 | 11:30 - 13:00 | 3 מפגשים

עלות: 110 ש"ח לכל הסדנה | בהרשמה מראש בלבד



סדנת "מינדפולנס לגוף ולנפש"

סדנה הכוללת שיח מחזק ותרגול לשיפור הבריאות הגופנית והנפשית. המינדפולנס הוא כלי מדעי מוכח התורם לשלווה ורוגע, בניית חוסן רגשי, הפחתת מתח וחרדות, הפחתת כאבים, הקלה בשינה, שיפור מערכות יחסים ועוד.

בהנחיית **איילת מולכו שמולביץ**, בעלת ניסיון של למעלה מ-15 שנה בתחום ובהדרכה ואימון הגיל השלישי

ימי ד' | פתיחה: 03.05 | 11:30 - 13:00 | 12 מפגשים

עלות: 380 ש"ח לכל הסדנה | בהרשמה מראש בלבד



סדנת "אימון הזיכרון"

נתרגל מגוון רחב של אסטרטגיות זיכרון אשר יכולות לשפר את התפקוד היומיומי ולהכניס רוגע לחיינו. הסדנה תיגע בנושאים הבאים: סוגי הזיכרון ותהליכי הזיכרון, שינויים בזיכרון עם הגיל, אסטרטגיות זיכרון "פנימיות" (זכירת שמות, רשימות של פריטים, תכניות, תוכן של שיחה/סרט/ספר ועוד), אסטרטגיות "חיצוניות" כולל שימוש בעזרי זיכרון, לימוד תרגילים לאימון יומיומי בבית.

בהנחיית **מיכל ליבוביץ**, מרפאה בעיסוק

ימי ב' | פתיחה: 01.05 | 09:00 - 10:15 | 5 מפגשים

עלות: 300 ש"ח לכל הסדנה | בהרשמה מראש בלבד

