

בית על"ה

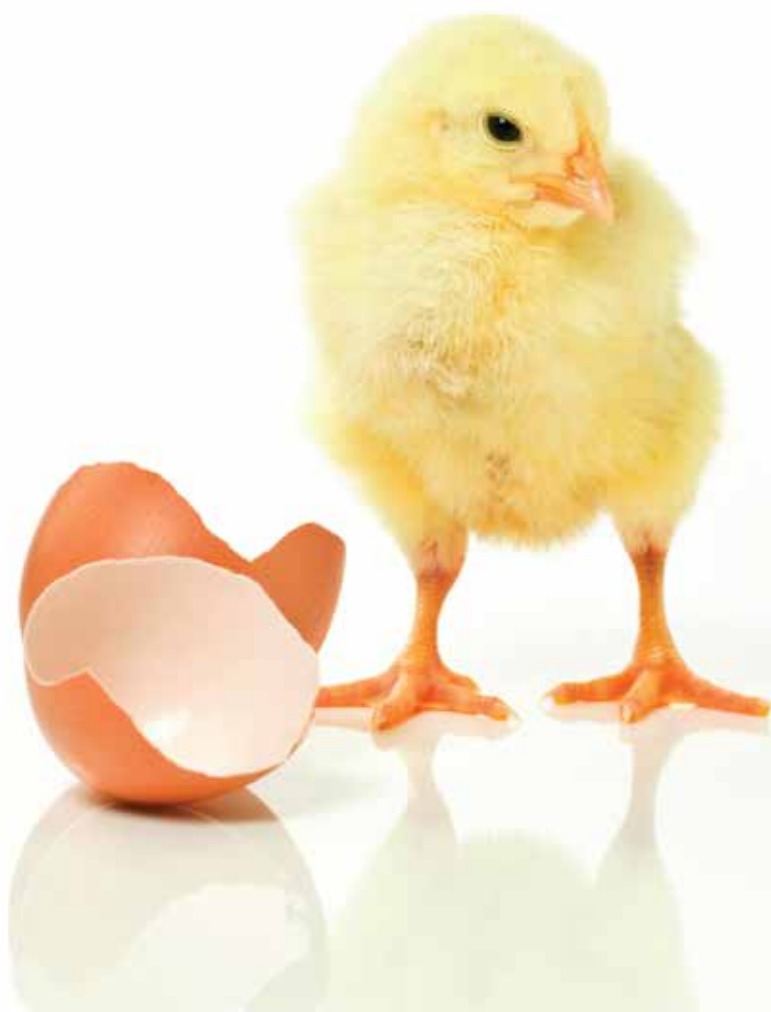


מרכז תרבות רווחה ופנאי למבוגר

# משהו חדש מתחיל...

תוכנית התרבות של בית על"ה

ספטמבר 2024 - פברואר 2025





## "יש לנו ארץ נהדרת"

אירוע שכולו גאווה ישראלית

יום ה' | 14.11.24 | בשעה 10:00

"חידושים והמצאות ישראליות" - הרצאתו של **גדי פן** על הפיתוחים הישראלים שעשו שינוי עולמי. **"אנסמבל דרור"** במופע "כמו צמח בר" – מופע מחווה לגדולי המשוררים הישראלים.

במסגרת אירועי ההצדעה לאזרח הוותיק של פורום שולחן עגול | עלות כרטיס מסובסדת: 20 ₪



## החמשי"ר חוזר

(חטיארים משמרי שירת ראשונים)

יום ד' | 01.01.25 | בשעה 20:00

ערב סוחף של שירה בציבור לזכרו של נחציה סנפיר. 15 נגנים וזמרים. שירי חנוכה וארץ ישראל הטובה והיפה. בהנחיית **אודי מילוא**.

עלות כרטיס: 90 ₪ | כולל ארוחת ערב





## ”תוצרת כוורת”

מופע מחווה ללהקת כוורת

יום ד' | 29.01.25 | בשעה 19:00

השירים המוכרים והאהובים של להקת כוורת ושל חברי הלהקה בקריירת הסולו שלהם.  
סקסופון, שירה - לירון יובל | גיטרה, שירה - איתמר אהרונוביץ' | בס, שירה - נתן קיימן | גיטרה, שירה - נועם פנחסוב

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



## ”מפריז באהבה”

חגיגה של השאנסונים הצרפתיים היפים ביותר

יום ד' | 26.02.25 | בשעה 19:00

שירה ופסנתר - אורליקה | אקורדיון - יוסי גרושקא  
גיטרה, מנדולינה וכינור - ניר פוליקר/אדם מדר

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



## על אומנות ועתיקות בבאר שבע | יום ד' | 20.11.24

נתחיל בביקור בנן הלאומי "תל באר שבע", נסייר בעיר העתיקה (טחנת הקמח, אמת המים ובאר אנטילית, המסגד הגדול ועוד), נמשיך לביקור במוזיאון האנז'ק ונסיים באנדרטת חטיבת הנגב.

מדריך: חיים סופר

יציאה מבית על"ה בשעה 07:30 | חזרה משוערת - 17:30

עלות: ₪ 155 | מומלץ להביא אוכל ומים

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



## צבעים וטעמים בדאליית אל כרמל | יום ד' | 18.12.24

נסייר בנחל השופט בין בריכות ומפלונים, מערת הגמל ושרידי טחנת הקמח. נמשיך אל דאליית אל כרמל, שם נבקר ב"בית הצבעים" - בית האומן סם חלבי, הצבוע במאות גוונים. נמשיך לסיור בשוק המפורסם וארוחת צהריים עצמית. נסיים בקיר הגרפיטי הארוך בארץ של דודי שובל.

מדריכה: זהבה ברזילי

יציאה מבית על"ה בשעה 07:30 | חזרה משוערת - 17:30

עלות: ₪ 165 | מומלץ להביא אוכל ומים

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



## "מסע אל מחוזות השקט" | יום ד' | 15.01.25

ביקור מרתק במוזיאון הילדים בחולון לחוויה שתשאיר אותנו "ללא מילים". נבקר בתערוכה "הזמנה לשקט" ונלמד איך "מתקשרים" עם העולם הסובב אותנו כאשר חוש השמיעה אינו ניתן לשימוש. לאחר מכן נשתתף בסדנה ללימוד שפת הסימנים ותקשורת בלתי מילולית שתועבר ע"י מדריכים כבדי שמיעה.

יציאה מבית על"ה בשעה 09:00 | חזרה משוערת - 14:00  
עלות: 155 ₪ כולל כיבוד קל | מומלץ להביא אוכל ומים  
מס' המקומות מוגבל. בהרשמה מראש בלבד. התוכנית ניתנת לשינוי.



## שרים ומטיילים עם התנ"ך, השירון והאקורדיון יום ד' | 12.02.25

נצא לסיור מזמר בנאות קדומים. נהנה מפריחת האביב, נטייל במסלול קל בנופי התנ"ך בין הצמחים, הכרמים, בריכות המים והמתקנים החקלאיים הקדומים ולאורך כל הדרך... לא נפסיק לשיר.

מדריך: אודי מילוא  
יציאה מבית על"ה בשעה 09:00 | חזרה משוערת - 14:30  
עלות: 145 ₪ | מומלץ להביא אוכל ומים  
מס' המקומות מוגבל. בהרשמה מראש בלבד. התוכנית ניתנת לשינוי.

# 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' | 01.09.24

"מיתמות לבגרות" - מפגש קולנועי על הסרט "קצין וגנטלמן" בכיכוב ריצ'ארד גיר. בסרט הגיבור עובר מסע של הבנה כי מערכות יחסים משמעותיות הן הדבר הכי חשוב בחיי אדם.  
מרצה: עמי רוניס

יום א' | 08.09.24

"מסך עשן" - הצצה אל מאחורי הקלעים של עולם החדשות. איך התחיל הקיטוב בין ימין לשמאל? מה ייכנס למהדורת החדשות? מה לא נדע לעולם? ועוד סודות מעולם התקשורת.  
מרצה: שחר שקלש, כתב "מעריב" ועורך "חדשות כאן 11" בעבר

יום א' | 15.09.24

"לימון ותפוזינה נלחמים בצפדינה" - סיפורו של ויטמין C - כל מה שלא ידעתם על ויטמינים, תפקידם וחשיבותם ואיך ויטמין C יכול להציל חיים ולרפא מחלות.  
מרצה: יפה ורד

יום א' | 22.09.24

יחסי ישראל והוותיקן - הצצה אל העולם הקתולי ומערכת היחסים רבת המתח בת אלפי השנים בין נוצרים ויהודים, שרב בה הנסתר על הנגלה, כמו גם על היחסים בין ישראל לוותיקן.  
מרצה: עודד בן חור, שגריר ישראל בוותיקן בעבר

יום א' | 29.09.24

"יש לי יום יום חג" - שירה בציבור עם הזמר אביב חלימי, לכבוד חגי תשרי.

יום א' | 06.10.24

"דוד מלך ישראל" - סיפורו של המלך הכי אהוב. נענה על שאלות שונות: מה באמת קרה בין דוד ליהונתן? איזה אבא הוא היה? איך התייחס דוד לנשותיו? ועוד.  
מרצה: סיגלית תמיר

יום א' | 13.10.24

"דרך השירים" - "יפה ירקוני - זמרת הלוחמים" - על הזמרת שליוותה את מלחמות ישראל.  
מרצה: שומי שירן

יום א' | 27.10.24

"מאתיפיה לישראל" - הסיפור של קהילת יוצאי אתיופיה בישראל - תולדות יהדות אתיופיה, מאפיינים תרבותיים ומסע העלייה והקליטה בארץ מזווית אישית.  
מרצה: דוד אלעזר

# תרבות יום א' / הרצאות בוקר

יום א' | 03.11.24

"מסעותיהם של מגלי העולם" - פרנסיס דרייק, פיראט בשירות המלכה אליזבת הראשונה.  
מרצה: דוד זקס

יום א' | 10.11.24

"בשיר וזמר עם זהרה" - "האמיני יום יבוא" - מהצהרת בלפור לכ"ט בנובמבר.  
מרצה: זהרה הרציג

יום א' | 17.11.24

איך מייצרים תקשורת מיטבית? - הרצאת חובה שנותנת כלים איך להתמודד עם תקשורת  
שמלווה בכעס, חוסר אונים מול בן משפחה או חבר, חוסר הבנה של האחר ועוד.  
מרצה: עופר סורין

יום א' | 24.11.24

"סודות האומנות" - מלכת שבא וארון הברית באומנות.  
מרצה: אורנה תומר

יום א' | 01.12.24

"מסע ההתבגרות של אנה" - מפגש קולנועי על הסרט "נוטינג היל" בכיכובם של ג'וליה  
רוברטס ויו גרנט, המציג את המחיר הכבד שמשלם אדם מפורסם.  
מרצה: עמי רוניס

יום א' | 08.12.24

"קסם המוסיקה הקלאסית" - הצמד המופלא: רוברט וקלרה שומאן.  
מרצה: רות ברודי

יום א' | 15.12.24

"זוג יונים" - בלט ריאליסטי בפריז הבוהמית.  
מרצה: גיא באום

יום א' | 22.12.24

"חיים וויצמן ורחובות" - הסיפור על ד"ר חיים וויצמן והקשר שלו לעיר, הקמת מכון זיו,  
ייסוד מכון ויצמן ועל קשריו עם אהרן איזנברג והבת יהודית הררי.  
מרצה: צבי תדמור

יום א' | 29.12.24

"עתיד היקום שלנו" - נקודת מבט אל היקום: כדור הארץ, מערכת השמש ומה שמעבר.  
מרצה: פרופ' כפיר בלום

# תרבות יוס א' / הרצאות בוקר

יום א' | 05.01.25

"מסע הפלאים של נילס הולגרסון הקטן ואווי הבר". סיפור לקטנים וגם לגדולים.  
מרצה: חנה פורת

יום א' | 12.01.25

"דרך השירים" - ישראל גוריון ושירי "הודאים".  
מרצה: שומי שירן

יום א' | 19.01.25

"AI – העתיד כבר כאן" – מה זה AI? איך זה יכול לעזור לנו? וממה יש להיזהר?  
מרצה: נדב מעוז

יום א' | 26.01.25

"סודות האומנות" – "ימים חשוכים" - ביקורת ומחאה באומנות גרמנית בעקבות מלחמות העולם. לרגל יום השואה הבינלאומי.  
מרצה: אורנה תומר

יום א' | 02.02.25

"את המנגינה הזאת אי אפשר להפסיק" - מסיפורי הלהקות הצבאיות ומשיריו היפים של המלך הבלתי מעורער של הלהקות הצבאיות: יאיר רוזנבלום.  
אומנית: אביבה הד

יום א' | 09.02.25

"שולכת" - צילומים נדירים של נופים עוצרי נשימה וההסברים המדעיים לתופעות יוצאות הדופן.  
מרצה: אסתר שחר

יום א' | 16.02.25

"סיפורו של רחוב, סיפורה של מושבה" – המשך לסדרת הסרטונים על החיים ברחובות של פעם - סיפורי משפחות משנותיה המקודמות של המושבה ברחוב יעקב, הרחוב הראשון של רחובות.  
מרצות: הדס אביבי וענת סקילי, יוצרות הסרטים

יום א' | 23.02.25

"בשיר וזמר עם זהרה" - "שירים הם לפעמים געגועים" - משירי המשורר נתן יונתן (במלאת 20 שנה לפטירתו).  
מרצה: זהרה הרציג



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



### בהנחיית ד"ר שלמה הרצי

יום ב' | 02.09.24 | בשעה 11:00

ספרו של אשכול נבו "ארבעה בתים וגעגוע"

יצירה ישראלית פורצת דרך הנוגעת בשאלות העומק של החברה הישראלית בשלהי המאה העשרים, על רקע רצח רבין ותקופת הפיגועים.

יום ב' | 04.11.24 | בשעה 11:00

ספרו של פול אוסטר "הטרילוגיה הניו יורקית"

היכרות עם כתיבתו החכמה של הסופר הפוסט-מודרני הידוע, שעושה שימוש במוסכמות הספרות הבלשית, כדי לגעת בסוגיות קיומיות בחיינו.

יום ב' | 02.12.24 | בשעה 11:00

ספרו של סמי מיכאל "חצוצרה בוואדי"

הרומן הידוע העוסק ביחסי יהודים - ערבים בתקופת מלחמת לבנון הראשונה שמעולם לא היה רלוונטי כפי שהוא היום מאז ה-7 באוקטובר.

יום ב' | 06.01.25 | בשעה 11:00

ספרו של איאן מקיואן "טובת הילד"

מהבולטות ביצירותיו של הסופר הבריטי המצליח ביותר בזמננו. שאלות משפטיות ומוסריות מעורבות בשאלות משפחתיות עמוקות ברומן מבריק ומטלטל.

יום ב' | 03.02.25 | בשעה 11:00

הרומן הידוע של ש"י עגנון "סיפור פשוט"

גדול הסופרים העבריים בתקופתנו, חתן פרס נובל לספרות, ש"י עגנון, באחת היצירות היחזקות ביותר שלו, שמשולש רומנטי במרכזה.

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



## האזנה מודרכת למוסיקה קלאסית

בהנחיית המנצח והמרצה מיכאל שני

### סדרת "עולם הקונצ'רטו"

הסדרה תעסוק בז'אנר המתמקד ביחסים המוזיקליים שבין הסולן לתזמורת מהבארוק ועד המאה ה-20.

ימי ג' | בשעה 20:15 | 3.9.24, 12.11.24, 10.12.24, 7.1.25, 4.2.25

עלות: 70 ₪ כולל כיבוד קל | אין צורך בהרשמה מוקדמת

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



## "נפרדנו כך"

אירוע ספרותי-מוסיקלי

יום ג' | 17.09.24 | בשעה 17:00

ד"ר שלמה הרציג מארח את הסופרת והעורכת נגה אלבך לשיחה על ספרה: "האיש הזקן - פרידה" על משמעותן הרגשית של פרידות, לצד שירים על פרידה בזמר העברי בהנחיית זהרה הרציג.

עלות: 30 ₪ | כולל כיבוד קל

## "לחיות בתוך ציור"

אירוע להשקת הספר "רחובות - לחיות בתוך ציור" המציג ציורים וסיפורים של המושבה. באירוע יתארח יוצר הספר **צבי תדמור** ויספר איך נולד הרעיון לכתיבת הספר. הספר יוצע למכירה כמתנה לכבוד החגים ב- 30 ₪ בלבד, תרומה לעמותת "אומני רחובות".

יום ג' | 24.09.24 | בשעה 10:00

הכניסה חופשית



## בילוי ערב בתל אביב

לצאת לכמה שעות של בילוי עצמי בתל אביב: ליהנות מהבריזה של הים, להסתובב, לעשות קצת קניות ולשבת לאכול עם חברים. בלי דלק, בלי פקקים ובלי חניה. ההסעה עלינו.

יום ד' | 25.09.24 | בשעה 17:00

חזרה משוערת ב- 22:00 | עלות: 55 ₪ | מסי המקומות מוגבל בהרשמה מראש בלבד.



## יוצאים לתיאטרון

"האמיני יום יבוא"

המחזמר הגדול של השנה בכיכובה של גילה אלמגור  
תיאטרון "הבימה"

יום א' | 10.11.24 | בשעה 20:00

עלות: 160 ₪ | כולל נסיעות | יציאה מבית על"ה בשעה 17:30  
כולל שעה של בילוי עצמי במתחם הבימה לפני ההצגה

## יוצאים לתיאטרון

"6 שיעורי ריקוד ב- 6 שבועות"

בכיכובם של סנדרה שדה ויחזקאל לזרוב  
תיאטרון "הבימה"

יום ב' | 23.12.24 | בשעה 11:00

עלות: 140 ₪ | כולל נסיעות | יציאה מבית על"ה בשעה 08:45  
כולל שעה של בילוי עצמי במתחם הבימה לפני ההצגה



## מסיבת חנוכה

אירוע חגיגי לכבוד חנוכה:

הדלקת נרות, כיבוד מיוחד ושירה בציבור ברוח החג  
עם הזמר אביב חלימי

יום ד' | 25.12.24 | בשעה 10:00

הכניסה חופשית

# חוזים ופנאי

## התעמלות על כיסאות א'

ימים א' + ג' | 08:00 - 08:50

מדריכה: מרטין עמיר | עלות: 190 ₪ לחודש

חדש

## התעמלות על כיסאות ב', פעם / פעמיים בשבוע

יום ג' | 11:00 - 11:50 ו/או יום ה' | 11:20 - 12:10

מדריכה: מרטין עמיר | עלות: 130 ₪/190 ₪ לחודש

## התעמלות לחיזוק הגוף

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

מדריכה: מרטין עמיר | עלות: 190 ₪ לחודש

## פילאטיס ובונה עצם משולב בוקר

ימים א' + ג' | 09:00 - 09:50

מדריכה: אריס רייטר | עלות: 190 ₪ לחודש

## נושר באושר - התעמלות בשילוב טכניקות

ימים א' + ד' | 10:00 - 10:50

מדריכה: אריס רייטר | עלות: 190 ₪ לחודש

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

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

מדריכה: לריסה פוקסיניאנו | עלות: 190 ₪ 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 ליפוביצקי | עלות: 190 ₪ לחודש

חדש

## פילאטיס ובונה עצם משולב - פעם/פעמיים בשבוע

יום א' | 12:15 - 13:05 ו/או יום ה' | 08:30 - 09:20

מדריכה: סלבה טיכונרובוב | עלות: 130 ₪/190 ₪ לחודש

חדש

## פלדנקרייז

יום ד' | 11:00 - 12:00

מדריכה: איילת מולכו שמולביץ | עלות: 130 ₪

# חוזים ופנאי

כדורשת נשים - מאמאנט | אולם הפועל, רח' ברנר  
יום ג' | 08:00 - 09:00  
מדריכה: פסיה גולדנר | ללא עלות

פטאנק | ספורטק רחובות  
יום ג' | 18:00 - 20:00  
מארגנים: ראובן זופן ואברהם גנדלמן | ללא עלות

פילאטיס ובונה עצם משולב אח"צ  
ימים א' + ג' | 16:00 - 16:50  
מדריכה: איריס רייטר | עלות: 190 ₪ לחודש

פילאטיס  
ימים א' + ג' | 17:00 - 17:50  
מדריכה: איריס רייטר | עלות: 190 ₪ לחודש

התעמלות בונה עצם  
ימים א' + ג' | 18:00 - 18:50  
מדריכה: איריס רייטר | עלות: 190 ₪ לחודש

התעמלות גברים  
ימים א' + ג' | 19:00 - 19:50  
מדריכה: איריס רייטר | עלות: 190 ₪ לחודש

התעמלות בשיטת מחשבת הגוף  
יום ב' | 16:30 - 17:30  
מדריכה: שחר לין | עלות: 130 ₪ לחודש

פילאטיס ובונה עצם משולב  
ימים ב' + ד' | 18:00 - 18:50  
מדריכה: סלבה טיכונרובוב | עלות: 190 ₪

זומבה לגיל השלישי  
יום ד' | 16:30 - 17:15  
מדריכה: עלי קידרון | עלות: 130 ₪

חדש

חדש

# חוזים ופנאי

## ציור

יום א' בוקר | 12:00 - 09:00

יום ד' בוקר | 12:00 - 09:00

יום ה' בוקר | 12:00 - 09:00

מורה: ג'ורג' יונס | עלות: 290 ₪ לחודש

## ציור מתקדמים

יום ב' בוקר | 12:30 - 09:30

מורה: רותי אפלבוים | עלות: 290 ₪ לחודש

חדש

## אומנות משולבת

יצירה במגוון תחומים וטכניקות: עיסת נייר/גבס, סריגה יצירתית, פיסול, ציור על עץ/זכוכית

יום ג' | 18:30 - 16:30

מורה: מיכל יעקובי | עלות: 240 ₪ לחודש כולל חומרים

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

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

מורה: רלף טרופר | עלות: 180 ₪ לחודש

אנגלית מתקדמים | יום ה' | 10:30 - 9:00

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

אנגלית מתחילים | יום ג' | 13:00 - 11:30

מורה: רחל מרקוס | עלות: 180 ₪ לחודש

## מקהלת הללויה על"ה

יום ג' | 14:15 - 12:15

מנצחת: מיכל אוקון | עלות: 180 ₪ לחודש

## ריקודי עם

משתלבים | 18:00 - 17:00

ריקודי שורות לכולם | 18:30 - 18:00

מעגלים לכולם | 21:30 - 18:30

זוגות | 22:45 - 21:30

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

חדש

## סדנת "משחקים לאימון הזיכרון"

סדנה קבוצתית אינטימית להיכרות, לימוד והתנסות של משחקי חשיבה שמטרתם לפתח מיומנויות כגון: קשב, תכנון, זיכרון עבודה, תפיסה חזותית ומרחבית, עיבוד מידע מורכב ועוד.

בהנחיית מיכל ליבוביץ, מרפאה בעיסוק, מומחית לאימון קוגניטיבי לגיל השלישי.

ימי ב' | פתיחה: 09.09 | 09:00 - 10:30 | 5 מפגשים  
עלות: 300 ₪ לכל הסדנה | בהרשמה מראש בלבד



## "להתיידד עם הנייד"

מזמנים להכיר את הטלפון שלכם ולהוציא ממנו את המיטב: שימוש באפליקציות, תשלומים, מציאה והוצאת מידע, קניות, קביעת תורים, מילוי טפסים ועוד.

בהנחיית דרורה בטקר שייך עודה

ימי ג' | פתיחה: 10.09 | 10:00 - 09:00 / 10:15 - 11:15

עלות סמלית 50 ₪ לכל הסדנה | בהרשמה מראש בלבד



חדש

## סדנת "חוסן על"ה"

סדנה קבוצתית ייחודית למבוגרים, שמטרתה להעניק כלים מעשיים לשיפור החוסן האישי ויכולת ההתמודדות עם המטלות והאתגרים של החיים. בגיל השלישי בשגרה ובחירום.

בהנחיית שפרה שידלוביץקי

ימי א' | פתיחה: 22.09 | 11:30 - 13:00 | 7 מפגשים  
עלות סמלית 140 ₪ לכל הסדנה | בהרשמה מראש בלבד



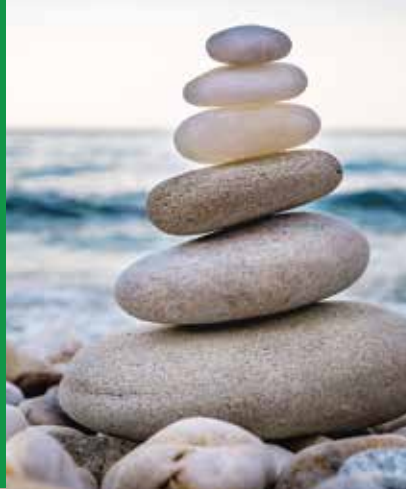
## סדנת מיינדפולנס

סדנה הכוללת שיח מחזק ותרגול לשיפור הבריאות הגופנית והנפשית. המיינדפולנס 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 ב' | פתיחה: 28.10 | 11:00 - 12:30 | 12 מפגשים

עלות: 480 ₪ לכל הסדנה | בהרשמה מראש בלבד



## סדנת "סטיילינג ב-3 צעדים"

חדש

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

צעד 1 - ההיבט הויזואלי - איך בוחרים בגדים מחמיאים?  
צעד 2 - ההיבט הרגשי - איך מכינים את הארון שלנו לסתיו/חורף ונהנים להתלבש?  
צעד 3 - ההיבט המעשי - טיפים לקניית בגדים, אקססוריז ואיפור בהנחיית מלכה דורון, סטייליסטית

ימי ד' | פתיחה: 06.11 | 12:15 - 13:45 | 3 מפגשים

עלות: 135 ₪ לכל הסדנה | בהרשמה מראש בלבד



## סדנת מיינדפולנס ב' סדנת המשך בנושא רגשות

חדש

בסדנה נלמד להכיר את הרגשות השליליים הנפוצים, את השפעתם המזיקה על הגוף שלנו, על הנפש ועל מערכות היחסים שלנו ונפתח "חוסן רגשי" לאהבה ולקבלה.

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

ימי ב' | פתיחה: 20.01 | 11:00 - 12:30 | 6 מפגשים

עלות: 300 ₪ לכל הסדנה | בהרשמה מראש בלבד





# תקנון פצילות התרבות הבית א"ה 2024/25

## התקנון רשום בלשון זכר אך פונה לשני המינים.

### חוגים

1. חוגי בית על"ה יפעלו החל מ-1.9.24 ועד לסוף חודש יוני או יולי 25 בהתאם לחוג למעט סופי שבוע, תקופות חול המועד סוכות ופסח, ערבי חג וזמן, והכל כמפורט בפרסומים של בית על"ה.
2. פתיחת כל חוג מתבצעת במספר מינימלי של משתתפים. אם מספר המשתתפים בחוג יקטן במהלך השנה מתחת למספר המינימלי, תעמוד לבית על"ה הזכות לבטל את החוג עד לסוף חודש מראש.
3. בית על"ה יהיה רשאי, בהתאם לאילוצים, לשנות ימים ו/או שעות פעילות של חוגים. במקרה דגן תהיה למשתתפים הזכות לבטל את השתתפותם בחוג והפסקת התשלום תהיה מיידית וללא דמי ביטול.
4. ההרשמה לחוגים היא אישית ואינה ניתנת להעברה.
5. בעת ההרשמה יש לאשר את התקנון הנ"ל ובכך מצהיר המשתתף כי אין מניעה רפואית, גופנית או אחרת להשתתף בפעילות. **הרישום לחוג מהווה הצהרת בריאות.**
6. העמדתה רשאית לבטל את רישומו של כל משתתף בפעילות כאשר המשתתף מפר את כללי הבטיחות ו/או נמנע מלהישמע להוראות המדריכים, ההנהלה ו/או צוות העובדים.

### כללי

1. בית על"ה רשאי לבטל/לשנות/להחליף את נושאי ההרצאות, המרצים, הטיוולים והאירועים השונים בהתאם לאילוצים שאינם תלויים בו. במקרה בו שונו הרצאות, אירוע או טיול, רשאים המשתתפים לבטל את השתתפותם ולקבל בחזרה את הסכום המלא.
2. הרישום לפעילות מהווה אישור של הנרשם לקבל פרסומים על פעילות בבית על"ה באמצעות דואר אלקטרוני, מסרונים או וואטסאפ. באפשרות הנרשם להודיע על סירובו לקבל דבר פרסומי בכל שלב.
3. העמדתה ו/או מטעמה אינם אחראים לכל נזק או גניבה וכי"ב שעלולים להיגרם לרכוש המשתתף ו/או מי מטעמו בזמן שהותו בשטח בית על"ה.

### תשלומים, חיסורים והחזרים בחוגים

1. גביית התשלום הינה לכל שנת הפעילות ממועד ההרשמה עד לסיומה.
2. התשלום בגין הפעילות הינו חודשי, ומשתתף לא יזוכה בגין השתתפות חלקית במהלך החודש.
3. כל משתתף זכאי להשתתף בשיעור ניסיון **אחד** לפני ביצוע הרישום. אם החליט להירשם, ישלם גם עבור שיעור הניסיון. אם החליט לא להמשיך לא ייגבה תשלום עבור שיעור הניסיון.
4. ניתן לשלם במזומן, באשראי או בצ'קים.
5. במקרה של ביטול שיעור **אחד** ע"י המדריך או ע"י בית על"ה, לא יינתן החזר כספי.
6. אם לא יתאפשר לבית על"ה להחזיר שיעור, מהשיעור **השני ואילך**, יוחזר למשתתף סכום יחסי.
7. אם יבטלו שיעורים בשל מצב חירום מדיני (קורונה, מבצע לחימה וכד') לא יינתן החזר כספי. במקרה של מצב חירום מדיני ארוך משבועיים, בית על"ה יאפשר שיעורי השלמה עבור שיעורים שלא התקיימו בתקופה שלאחר השבועיים הראשונים של מצב החירום המדיני או שיינתן למשתתפים החזר כספי.
8. במקרה של היעדרות משיעורים בודדים, לא יינתן החזר כספי ולא יתאפשר להשלים שיעור. ניתן יהיה להשלים במקרים חריגים בלבד באישור ובתיאום מראש עם צוות משרד התרבות בלבד ולא עם המורה/המדריך.
9. במקרה של היעדרות ממושכת עקב מחלה **רציפה** של 30 יום או יותר, יקבל הנרשם החזר כספי מלא לתקופה של עד 60 יום לאחר הצגת אישור רפואי ובתנאי שחוזר להשתתף בחוג ולא ביטל השתתפותו. במקרה של ביטול החוג לאחר מחלה רציפה, יקבל הנרשם החזר כספי עבור חודש אחד בלבד.
10. במקרה של פטירה חו"ח, הפסקת התשלום תהיה מיידית וללא דמי ביטול.
11. מחירי החוגים משוקללים וכוללים חישוב בגין ימי חופשה, מועדים או שבתון. על מועדים אלו לא יינתן שיעור השלמה או החזר כספי.
12. במקרה של הפסקת הפעילות מצד הנרשם **מכל סיבה (כולל סיבה בריאותית)**, יש להודיע עד ל-15 לחודש ובית על"ה ישיב לנרשם את היתרה ששולמה בפועל **החל מהחודש העוקב** בניכוי חד פעמי של דמי ביטול בסך 100 ₪.
13. במקרה של החזרות/ביטול עסקאות אשראי או המחאות, יחולו על הנרשם הוצאות/עמלות של הבנק/חברת האשראי בתוספת דמי טיפול בסך 20 ₪.

### תשלומים, חיסורים והחזרים בהרצאות/מופעים/אירועים מיוחדים

1. כרטיסים לאירועים שונים ניתן לרכוש באשראי או במזומן בלבד במשרדי התרבות או בטלפון.
2. ברכישת כרטיסים למופע, אירוע או טיול, ניתן יהיה לבטל את ההשתתפות עד 48 שעות לפני תחילת האירוע ולקבל החזר מלא. בכל מקרה אחר לא יינתן החזר כספי. **גם במקרה של מחלה.**
3. ברכישת כרטיסים למופע מחוץ לבית על"ה כדוגמת אופרה או תיאטרון, ניתן יהיה לבטל את השתתפות עד 4 ימים לפני האירוע ולקבל החזר כספי מלא. בכל מקרה אחר לא יינתן החזר כספי, **גם במקרה של מחלה.**