

בית על"ה



מרכז תרבות רווחה ופנאי למבוגר

נהנים מהחיים...

תוכנית התרבות של בית על"ה

מרץ-יוני 2025





ורדינה כהן

במופע "שירים מהבית"

יום ד' | 02.04.25 | בשעה 19:30

מופע שמח המעלה געגועים לבית אבא ולשירים של פעם. ורדינה כהן עם קול הזמיר מגישה מחרוזת רועים, לדינו, צלילים מתימן ומוסיקה ישראלית.

עלות כרטיס במכירה מוקדמת: 65 ₪ | ביום המופע: 75 ₪ | כולל כיבוד קל



"בלה איטליה"

חגיגת מוסיקה איטלקית

יום ד' | 25.06.25 | בשעה 20:00

מופע רומנטי וקצבי עם מיטב שירי "סן רמו" ולהיטי איטליה הקלאסית המוכרים והאהובים. שירן שחר בורק: שירה וכלי הקשה | עווד מלכנר: גיטרה איטלקית | שחר בורק: פסנתר

עלות כרטיס במכירה מוקדמת: 65 ₪ | ביום המופע: 75 ₪ | כולל כיבוד קל



סיור קולינרי תיאטרלי בתל אביב | יום ד' | 26.03.25

סיור קולינרי תיאטרלי בהדרכת שחקן-מדריך. שוק הכרמל וכרם התימנים הם שני מוקדים בהם ההיסטוריה של תל אביב התחילה עוד לפני שהייתה תל אביב. נתחיל בסיור אוכל בשוק הכרמל ונטעם מאכלים טריים וייחודיים. משם נמשיך לכרם התימנים, שם נפגוש דמויות צבעוניות מהעבר ונכיר את סיפורה של השכונה הססגונית.

יציאה מבית על"ה בשעה 09:00 | חזרה משוערת - 14:00

עלות: 185 ₪ | כולל טעימות. אין צורך להביא אוכל. מומלץ להביא מים מס' המקומות מוגבל. בהרשמה מראש בלבד. התוכנית ניתנת לשינוי.



צבעים ואומנות רחוב בדאליית אל כרמל | יום ד' | 04.06.25

נתחיל בטיול קליל 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 והפך למעין פסל סביבתי. 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: 160 ₪ | 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' | 02.03.25

הומור וצחוק כדרך טיפול לחיים בריאים.

מרצה: אסתר שחר

יום א' | 09.03.25

"התשמע קולך" – לציון יום האשה. שירים וסיפורים על המשוררות הגדולות של ישראל:
רחל, לאה גולדברג ותרצה אתר.

אומנית: אביבה הד

יום א' | 16.03.25

"המסכות שאנחנו שמים" – לציון פורים, נכיר את הדמויות ממגילת אסתר מזווית אחרת:
מלך נהנתן, מלכה סרבנית, מקורב תכנן ונערה יפהפייה שהופכת בן לילה למלכה.

מרצה: סיגלית תמיר

יום א' | 23.03.25

"היה או לא היה" – מפגש קולנועי על הסרט "שושנת קהיר הסגולה". סרט שמעלה את השאלה
האם יש מישהו שניתן לסמוך עליו בחיים הללו.

מרצה: עמי רוניס

יום א' | 30.03.25

"דרך השירים" - "שוק המציאות" - מחווה ליצירותיו של נתן אלתרמן.

מרצה: שומי שירן

יום א' | 06.04.25

"AI - העתיד כבר כאן" - איך מלמדים בינה מלאכותית להיות חכמה. נדבר על סוגי הלמידה
השונים ונעשה הדרכה מעשית לשימוש בכלי AI.

מרצה: נדב מעוז

יום א' | 20.04.25

"בשיר זמר עם זהרה" – "שירים מן הגטאות" – לציון יום הזיכרון לשואה ולגבורה.

מרצה: זהרה הרציג

תרבות יום 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' | 27.04.25

שופן - התקופה הרומנטית - על המלחין והפסנתרן הווירטואוז.

מרצה: רות ברודי

יום א' | 04.05.25

הקשר בין תכנון משפטי בגיל השלישי לבין אורח חיים משמעותי. מידע על ייפוי כוח מתמשך, צוואות וכד'.

מרצה: עו"ד גיא קפרי | **הכניסה חופשית**

יום א' | 11.05.25

פלא? כלל וכלל לא! - על הספר "פלא" העוסק ב"עד כמה צריך להשקיע כדי להצליח ביחסי אנוש".

מרצה: חנה פורת

יום א' | 18.05.25

"העלמה מארל" - יצירת בלט למוזיקה מאת ז'ורז' ביזה.

מרצה: גיא באום

יום א' | 25.05.25

אירוע לציון יום ירושלים - שירים וסיפורים על העיר שכולה זהב. בהשתתפות שומי שירן ומקהלת "הללויה על"ה" בניצוחה של מיכל אוקון

יום א' | 08.06.25

"לחלומות אין גיל" - סיפור אישי מרתק - איך להפוך את הפרישה להזדמנות לצמיחה בפן האישי והמקצועי.

מרצה: חוה צוברי

יום א' | 15.06.25

"בשיר זמר עם זהרה" - "ים השיבולים" - שירי להקת הגבעטרון.

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' | 22.06.25

"אתה ראשון יא קאזה" - מפגש קולנועי על הסרט "קזבלן" - עם כל הקשיים, מדינת ישראל יכולה להיות גאה מאוד בקיבוץ הגלויות הקיים בקרבה.
מרצה: עמי רוניס

יום א' | 29.06.25

"הגנרל הנוכל" - הצצה לעולם החקירות המשטרתי - הפרשייה המדהימה של יחיאל זיידורף שהתחזה לגנרל פטריק מקנטי שהפיל ברשתו רבים.
מרצה: ברנרד רוזנטל, ראש ענף החקירות בדימוס בלהב 433

יום א' | 06.07.25

"דרך השירים" - "אומרים ישנה ארץ" - מחווה לנעמי שמר, יצירותיה ושירת הרבים.
מרצה: שומי שירן

יום א' | 13.07.25

"החלום שהתגשם לפני 135 שנה" - הדרמה שהתחוללה בטרם קנו את אדמת חירבת דוראן היא רחובות ועל ייחודה של רחובות בין מושבות העלייה הראשונה.
מרצה: צבי תדמור

יום א' | 20.07.25

"מותה של אירופה" - אירופה הקלאסית משנה את פניה בשנים האחרונות, בעקבות משברים כלכליים, הגירה מואצת ועלייתם של גורמים קיצוניים. מה זה אומר על עתיד העולם המערבי ואיך כל זה ישפיע על ישראל?
מרצה: שחר שקלש, כתב "מעריב" ועורך "חדשות כאן 11" בעבר

יום א' | 27.07.25

המיסטיקה האינדיאנית - עולמם ותרבותם של האינדיאנים בצפון אמריקה. באמצעות הסיפורים שסופרו מסביב למדורת השבט, נכיר את החוכמה והידע של זקני השבט, אותם הם קיבלו באמצעות הטבע.
מרצה: מירב כסיף

"נפש אונן"



שלמה טולדו מארח למפגשים מהסוג התרבותי,
אנשי תרבות ישראלים לשיחה אינטימית.

"נפש אונן" 85

שלמה ממן

יום ב' | 17.03.25 | בשעה 11:00

חתן פרס ישראל בתחום תיאטרון, מחול ואופרה,
כוריאוגרף, במאי ומנהל אומנותי של פסטיבלי המחול
הגדולים בארץ. גידל דורות של רקדנים וכוריאוגרפים,
חיבר אלפי ריקודי עם והביא את תרבות המחול
הישראלית לכל העולם.

עלות: 25 ₪ | כולל כיבוד קל
בהזמנה מראש | מס' המקומות מוגבל



"נפש אונן" 86

רובי פורת שובל

יום ב' | 19.05.25 | בשעה 11:00

שחקנית, מחזאית, תסריטאית,
מנחת טלוויזיה וסופרת.
שיחקה בעשרות הצגות בתיאטרון הלאומי "הבימה",
מחזותיה הוצגו בארץ ובעולם.

עלות: 25 ₪ | כולל כיבוד קל
בהזמנה מראש | מס' המקומות מוגבל





יוצאים לתיאטרון

"נעמי ונורמה"

קומדיה משוגעת ומרגשת בכיכוב רבקה מיכאלי.

תיאטרון "הקאמרי"

יום א' | 09.03.25 | בשעה 17:00

עלות: 140 ש"ח | כולל נסיעות | יציאה מבית על"ה בשעה 15:00
כולל שעה של בילוי עצמי לפני ההצגה

מסיבת פורים

מוזמנות ומוזמנים למסיבת פורים שמחה וססגונית.
תחרות תחפושות נושאת פרסים,
כיבוד פורימי והמופע "חגיגה יוונית" עם אמיר שרייבר.

יום ג' | 11.03.25 | בשעה 10:00

עלות: 20 ש"ח | חברי קהילה תומכת ללא תשלום | כולל כיבוד קל



פסטיבל "מספרי סיפורים"

אירוע מרגש של סיפורים

שיוצגו ע"י בוגרי קורס מספרי סיפורים של בית על"ה.

בהנחיית שלמה טולדו

יום ג' | 06.05.25 | בשעה 17:00

הכניסה חופשית





"אירוע לציון יום ירושלים"

שירים וסיפורים על העיר שכולה זהב.
בהשתתפות שומי שירן ומקהלת "הללויה על"ה"
בניצוחה של מיכל אוקון.

יום א' | 25.05.25 | בשעה 10:00

עלות: 15 ₪ | כולל כיבוד קל
חברי קהילה תומכת - חינם

יוצאים לתיאטרון

"מה קרה לעולם"

דרמה קומית מרגשת על מושבניקים מבוגרים
בעיר הגדולה ואהבה של אמא
שעושה קצת יותר מדי עבור אושר ילדיה.

תיאטרון "הקאמרי"

יוני 2025 (מועד סופי יפורסם בהמשך)

עלות: 140 ₪ | כולל נסיעות | כולל שעה של בילוי עצמי לפני ההצגה



מסיבת סוף שנה של מקהלת "הללויה על"ה"

אירוע לסיכום שנת הפעילות של המקהלה
בניצוחה של מיכל אוקון.

יום ג' | 22.07.25 | בשעה 17:00

הכניסה חופשית

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



בהנחיית ד"ר שלמה הרציג

יום ב' | 03.03.25 | בשעה 11:00

הרומן הידוע של ש"י עגנון "סיפור פשוט" - מפגש שני

במלאת 55 שנה לפטירתו של גדול הסופרים העבריים בתקופתנו, חתן פרס נובל לספרות, ש"י עגנון, נקרא באחת היצירות החזקות ביותר שלו, שמשולש רומנטי במרכזה.

יום ב' | 07.04.25 | בשעה 11:00

ספרו של אלבר קאמי "הזר"

ספר פורץ דרך, העוסק בדרך ייחודית בשאלת משמעות הקיום האנושי, באמצעות סיפורו של צעיר צרפתי - אלג'יראי המועמד לדין על רצח ערבי ומורשע בדין, כיוון שלא בכה בהלוויית אמו.

יום ב' | 05.05.25 | בשעה 11:00

ספרו של ויקטור פרנקל "האדם מחפש משמעות"

ספר מדהים בעוצמתו הרגשיות והפילוסופיות, אשר מחברו הוא פסיכיאטר יהודי, ניצול אושוויץ, שמצא את משמעות החיים בצל אימת השואה.

יום ב' | 09.06.25 | בשעה 11:00

סיפורו של לב טולסטוי "מותו של איוואן איליץ"

סיפור מעורר מחשבה באיכויותיו הספרותיות והפילוסופיות, וגם בביקורת החברתית הנוקבת שבו, כפי שרק גדול הסופרים הרוסיים יכול היה לכתוב.

יום ב' | 07.07.25 | בשעה 11:00

ספרו של נחום גוטמן "שביל קליפות התפוזים"

מבט נוסטלגי על תל-אביב הקטנה, בתקופת גירוש היהודים מתל-אביב (מלחמת העולם הראשונה). נכתב ואוּיָר ביד אומן על ידי אחד מגדולי היוצרים העבריים בכל הזמנים.

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



האזנה מודרכת למוסיקה קלאסית

בהנחיית המנצח והמרצה מיכאל שני

סדרת "עולם הסימפוניה"

מבט רחב ועמוק על המבנה המוזיקלי הגדול שהלך והתפתח בהשפעת הספרות, הדרמה, הפסיכולוגיה וחייהם של גדולי המלחינים.

ימי ג' בין השעות 19:00-21:00 | בתאריכים: 04.03.25, 08.04.25, 13.05.25, 10.06.25, 08.07.25

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

תרבות קצת אחרת



קונצרט בג'ינס

יום ב' | 31.03.25 | בשעה 11:00

קוורטט "מיתרי התקווה" בקונצרט בוקר בגובה העיניים המציג יצירות קלאסיות לצד שירים מוכרים מישראל ומהעולם, ג'ז וניגונים יהודיים.

לובה פרחומבסקי: כינור ראשון | אולגה קלימוביצקי: כינור שני | אינה גורביץ': יולה | טטיאנה קפלנסקי: צ'לו

עלות: 30 ₪ | כולל כיבוד קל



"קולבן דאנס"

מסע לעולם המחול המודרני העכשווי

יום ב' | 12.05.25

יציאה לירושלים למשכנה של להקת "קולבן דאנס". מפגש אישי עם מייסד הלהקה, אמיר קולבן, צפיה במופע "ככה" ולסיום הרצאה על הקשר שבין מחול לחוסן הפיסי והנפשי בגיל השלישי.

יציאה מבית על"ה בשעה 09:00 | חזרה משוערת: 14:00 | עלות: 135 ₪ | כולל כיבוד קל מס' המקומות מוגבל | בהרשמה מראש בלבד | התוכנית ניתנת לשינוי

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

חוזים ופנאי



התעמלות על כיסאות א'

ימים א' + ג' | 08:50 - 08:00

מדריכה: מרטין עמיר | עלות: 190 ₪ לחודש

התעמלות על כיסאות ב'. פעם / פעמיים בשבוע

יום ג' | 11:50 - 11:00 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' | 09:50 - 09:00

מדריכה: איריס רייער | עלות: 190 ₪ לחודש

כושר באושר - התעמלות בשילוב טכניקות

ימים א' + ד' | 10:50 - 10:00

מדריכה: איריס רייער | עלות: 190 ₪ 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: 190 ₪ לחודש

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

חוזים ופנאוי

פילאטיס ובונה עצם משולב - פעם/פעמיים בשבוע

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

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

חדש

פלדנקרייז

יום ד' | 11:00 - 11:55 או 12:00 - 12:55

מדריכה: איילת מולכו שמולביץ | עלות: 130 ₪

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 אה"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

חוזים ופנאי

פילאטיס ובונה עצם משולב

ימים ב' + ד' | 18:00 - 18:50

מדריכה: סלבה טיכונרובוב | עלות: 190 ₪

חדש

זומבה לגיל השלישי

יום ד' | 15:30 - 16:15 או 16:30 - 17:15

מדריכה: עלי קידרון | עלות: 130 ₪

ציור

יום א' בוקר | 09:00 - 12:00

יום ד' בוקר | 09:00 - 12:00

יום ה' בוקר | 09:00 - 12:00

מורה: ג'ורג' יונס | עלות: 290 ₪ לחודש

ציור מתקדמים

יום ב' בוקר | 09:30 - 12:30

מורה: רותי אפלבוים | עלות: 290 ₪ לחודש

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

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

מורה: רלף טרופר | עלות: 180 ₪ לחודש

אנגלית מתקדמים | יום ה' | 09:00 - 10:30

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

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

מורה: רחל מרקוס | עלות: 180 ₪ לחודש

מקהלת הללויה עליה

יום ג' | 12:15 - 14:15

מנצחת: מיכל אוקון | עלות: 180 ₪ לחודש

ריקודי עם

משתלבים | 17:00 - 18:00

ריקודי שורות לכולם | 18:00 - 18:30

מעגלים לכולם | 18:30 - 21:30

זוגות | 21:30 - 22:45

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

סדנת "אימון הזיכרון"

נתרגל מגוון רחב של אסטרטגיות זיכרון אשר יכולות לשפר את התפקוד היומיומי. נלמד על תהליכי הזיכרון, שינויים בזיכרון עם הגיל, אסטרטגיות לזכירת שמות, רשימות, תוכניות, תוכן של שיחה/ספר ועוד), שימוש בעזרי זיכרון ותרגילים לאימון יומיומי.

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

ימי ב' | 09:00 - 10:15 | פתיחה: 10.03.25 | 5 מפגשים

עלות: 300 ₪ לכל הסדנה | בהרשמה מראש בלבד



"להתיידד עם הנייד"

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

בהנחיית דרורה בעקר שייך עודה

ימי ג' | 5 מפגשים

11:15 - 10:15 / 10:00 - 09:00

עלות סמלית: 50 ₪ לכל הסדנה | בהרשמה מראש בלבד



קורס "מספרי סיפורים"

הענקת כלים מקצועיים להעברת סיפורים בצורה מרתקת, מרגשת וחוייתית. פיתוח מיומנויות של שימוש בקול, בשפת גוף ובחפצים, עמידה מול קהל ופיתוח היצירתיות. בסיום הקורס יתקיים פסטיבל "מספרי סיפורים".

בהנחיית שלמה טולדו, שחקן, מספר, במאי, מפיק ומנהל אומנותי, מורה ומרצה לתיאטרון והפקה

ימי ג' | 16:30 - 18:30 | פתיחה: 18.03.25 | 7 מפגשים

עלות: 280 ₪ לכל הסדנה | בהרשמה מראש בלבד



חדש

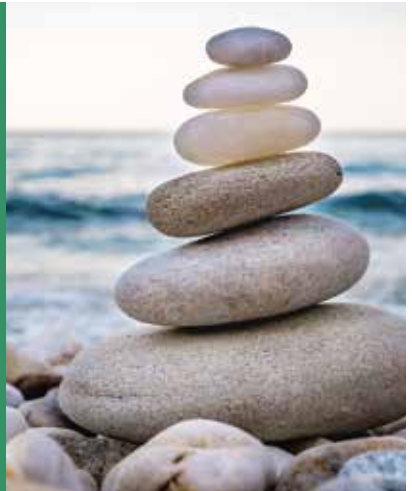
סדנת מינדפולנס

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 ב' | 11:00 - 12:30 | פתיחה: 21.04.25 | 12 מפגשים

עלות: 480 ₪ לכל הסדנה | בהרשמה מראש בלבד



חדש

סדנת AI לגיל השלישי

סדנה לימודית ומעשית ללימוד בינה מלאכותית בצורה פשוטה וקלה. בסדנה נלמד כלים ומודלים לסיוע ביום יום, כתיבת ברכות וסיפורים, ביצוע משימות בקלות, עיצוב תמונות ועוד. בליווי צמוד ובקצב שלכם.

בהנחיית שמוליק דביר

ימי א' | 11:00 - 13:00 | פתיחה: 27.4.25 | 4 מפגשים

עלות: 340 ₪ לכל הסדנה | בהרשמה מראש בלבד



סדנת "חוסן ברוח התקופה"

סדנה קבוצתית ייחודית, שמטרתה להעניק כלים לשיפור החוסן האישי ויכולת ההתמודדות עם השינויים שחלים בנו ובסביבה שלנו, בתקופה המאתגרת הנוכחית ובשגרה.

בהנחיית מלי בשן ויהודית שפירא

ימי ב' | 11:00 - 12:30 | פתיחה: 05.05.25 | 7 מפגשים

עלות סמלית: 140 ₪ לכל הסדנה | בהרשמה מראש בלבד

