



דברים טובים לגמלאים

קריית ביאליק

ינואר-אוגוסט 2024

דבר מנהלת "דברים טובים לגמלאים"

גמלאית/ת יקר/ה

עם צאתך לגמלאות, אנו מאחלים לך הנאה ובריאות טובה. אנו רואים במתן שרות וסיוע לגמלאי קרית ביאליק ובדאגה לפעילות הפנאי שלך, לימי כיף, לטיולים, להרצאות ולאירועים, משימה ראשונה במעלה. המועדון משמש כמקום מפגש חברתי ותרבותי. אנחנו עומדים לרשותך בכל עת ומחכים לראותך בכל הפעילויות שלנו.

שעות קבלת קהל:

ימים ראשון, שלישי ורביעי, בין השעות 10:00-13:00
יד לבנים, רחוב אפרים 28, 04-8707230 | 053-5504306 📞
מייל gimlaim@qbialik.org.il

איתכם ולמענכם כל הדרך
נאווה מורד

מנהלת "דברים טובים לגמלאים"



מוקד מידע למיצוי זכויות אזרחים ותיקים

נשים מגיל 62
גברים מגיל 67
וניצולי שואה

***8840**

המשרד לשוויון חברתי
המוקד לאזרחים ותיקים

פקס: 02-6547049
דואר אלקטרוני: ezrach.vatik@mse.gov.il

מועדון ההטבות לגמלאי קריית ביאליק

שם העסק	כתובת	הנחה	טלפון
מובייל סולושנס הנדימן תיקונצ'יק - עופר	קרן היסוד 74	15% אביזרים	04-8405008 052-2614614
טי וי פוינט - מרכז לכורסאות טלוויזיה	קניון לב המפרץ קומה ג'	10% הנחה על כל סוגי התיקונים בבית ובמשרד	04-8416365
רינת ברזילי עיסוי רפואי	שמעון 8	10% הנחה	054-6260390
סיטי ספורט בע"מ	האשלג 22, צ'ק פוסט	15% הנחה ללא כפל מבצעים	04-8411010
שובל שוק בקריות המזרונאי עולם השינה	קרן היסוד דרך עכו 165, קריית מוצקין	5% הנחה בקניית מיטה או מזרן, מתנה מגן מזרן וזוג כריות	04-8740055 04-8759891
בית קפה פריטורס בע"מ - תיירות פנים	אוישקין 30 קריית מוצקין	10% הנחה	054-6860415 04-8493311
לריסה פרחים	שד' ירושלים 18, קריית ביאליק	5% הנחה (לא כולל טיסות)	052-3439010
"עמוס" חומרי בניין ביאליק	הנרייטה סולד 35, קריית ביאליק	5% הנחה	04-8722073

*ההטבות מפורסמות הינן על אחריות בתי העסק בלבד ולמועדון אין אחריות.
*כנגד הצגת כרטיס חבר מועדון.
ח.ל.ט*

מועדון ההטבות לגמלאי קריית ביאליק

שם העסק	כתובת	הנחה	טלפון
חומוס גלעד - חמוסיה ישראלית	ויצמן 24, קריית ביאליק	10% הנחה	053-2779597
לחם ארז - קריית ביאליק שלה בית קפה ומסעדה	קרן היסוד 1 יששכר 15, קריית מוצקין מתחם הרכבת	10% הנחה 10% הנחה	052-4425327 04-8711411
קונדיטוריה אוטומזגין (תלמה) מאפיית שילת	ויצמן 24, קריית ביאליק דרך עכו 140, מרכז צבר	7% הנחה 5% הנחה	052-4442230 04-8733182
הבייגלה של סבא מרקו	העצמאות 12 קריית אתא	5% תפריט אוכל 10% בייגלה	04-8450850
MEDIFOOT אורטופדיה פונוקול מכשירי שמיעה	זינגר 2 שד' ירושלים 15	10% הנחה 5% הנחה	054-5244222 04-8412122
בית מרקחת היסוד דבי פרחים (יפעת)	קרן היסוד 73 שקדים 4	10% הנחה מלבד תרופות מרשם 10% הנחה בקניה מעל 120 ₪ 5% הנחה על כל המוצרים בחנות	04-8766185 04-8766181
משתלת ביאליק נאות מחשבים	החקלאים 1, כפר ביאליק קרן היסוד 30	10% הנחה 5% הנחה	052-2662734 04-8712285
מספרת ביוטי רונית	השקדים 2	10% הנחה, מתנה בקנייה מעל 300 ש"ח	04-8765310
עולם של חרוזים	קרן היסוד 75	10% הנחה על כל מוצרי החנות	04-6891059

*ההטבות מפורסמות הינן על אחריות בתי העסק בלבד ולמועדון אין אחריות.
*כנגד הצגת כרטיס חבר מועדון.
ח.ל.ט*

חוגים - בית יד לבנים

ברידג' למתקדמים

ימי ראשון | 9:00-13:00 (שתי קבוצות)
בהדרכת אהרון חדש, מורה מוסמך
מטעם ההתאגדות הישראלית לברידג'
050-7849401

מקהלת "הקול הפתוח"

ימי שני | 18:45-20:45
מבחן קבלה חובה
לפרטים והרשמה:
אבי - 050-8677707

פילאטיס

ימי רביעי | 10:30
לפרטים והרשמה:
רינת - 054-4362473

שיעורי התעמלות

יום ראשון

8:30 - פילאטיס
9:15 - עיצוב וחיטוב
18:05 - עיצוב וחיטוב
19:15 - אימון זוגי (מעורב)

ימי שני

18:00 - עיצוב וחיטוב

יום רביעי

9:00 - עיצוב וחיטוב

ימי חמישי

17:30 - עיצוב וחיטוב

יום שישי

08:30 - עיצוב וחיטוב

9:15 - איזון (שיווי משקל ומתיחות)

בהדרכת שמרית קרמר בוטושיניאנו
לתיאום: 054-5557498

פרטים במשרד בית יד לבנים, רח' אפרים 28, קריית ביאליק
053-5504306 | 04-8707230

ייתכנו שינויים.

נוהלי הרשמה

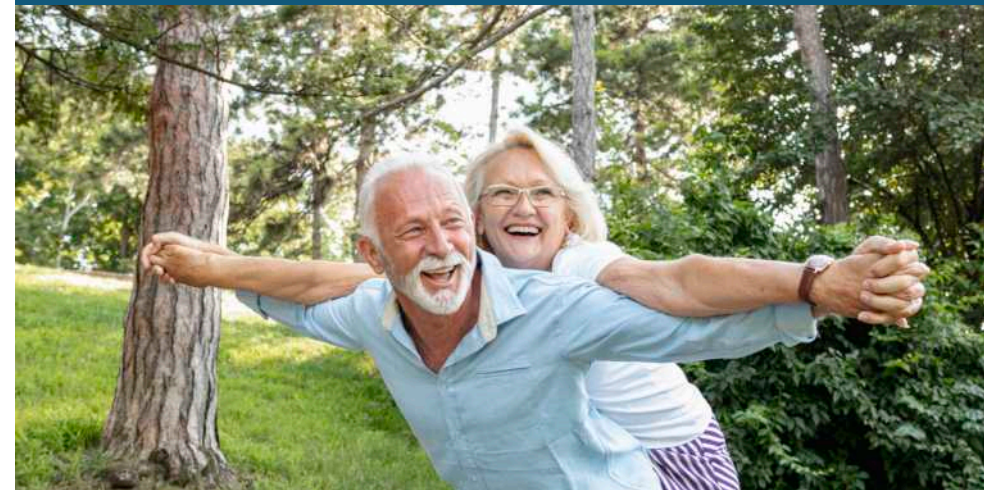
גמלאים יקרים - למען הסדר הטוב אנא קראו עמוד זה

הליכי הרישום:

- כדי לזרז את תהליך הרישום אנא הצטיידו ב:
תעודת זהות/ דרכון / אמצעי תשלום כפי שמופיע בפרסום.
- מקומות הישיבה הראשונים באוטובוס מיועדים למדריך+מלווה הקבוצה ולבעלי תעודת נכה.
- אין מקומות שמורים באוטובוס.
- טיולים ונופשים בארץ - ביטולים לאחר התאריך הקובע יתקבלו רק בצירוף אישור רפואי המצדיק ביטול הנסיעה.
- תנאי הביטול מופיעים בעמוד הפרסום של כל טיול - בהתאם למדיניות החברה (טיולים בארץ ובחו"ל).
- בהרשמתכם אתם מביעים את הסכמתכם לתנאי הנסיעות של המועדון ומצהירים כי מצב בריאותכם וכושרכם הגופני מתאימים לטיול, כפי שנמסר לכם בעת ההרשמה.
- ט.ל.ח.

שעות פעילות המועדון:

ימים א', ג', ד' | בין השעות 10:00-13:00
053-5504306 | 04-8707230





יד לבנים

מועדון בוקר תרבות

ינואר-יולי
2024

ימי שלישי החל מ-10:30



שירי שלו | תזונה בריאה 30.01.24

שירלי קורן | סדנת צחוק 20.02.24

דינה אייזן | דווקא עכשיו - היתרונות הבריאותיים של הגישה החיובית 26.03.24

עפרה איצקוביץ | תקשורת מיטיבה מדיבור שלילי לחיובי 28.05.24

עמותת "אמדה" | זכרון ויצירתיות 25.06.24

עלות 20 ₪ | תשלום במקום (נודה על הבאת הסכום במדויק)
לפרטים: בית "יד לבנים", רח' אפרים 28, קריית ביאליק

053-5504306 | 04-8707230

קול קורא לסוכרתיים

ולרוצים לשפר משקל, כולסטרול, לחץ דם, זיכרון ועוד

הזמנה לסדנה משנת חיים, מפתיעה, שוברת מיתוסים
תוביל לשיפור משמעותי בבריאותכם,
בתפקוד מוחכם ובמשקלכם

הסדנה בת 5 פגישות, מועברת ע"י גב' לאה רזניקוביץ, אחות מומחית להדרכת
חולי לב וסוכרת, בעלת ידע נרחב בתזונה טבעית, מחברת הספר "רק לא דיאטה".

יום חמישי 8.2.24 | 10:00-13:00

בית יד לבנים - אפרים 28, קרית ביאליק

פגישה ראשונה ב- 60 ₪ ללא התחייבות להירשם לכל הסדנה

להרשמה ופרטים נוספים 054-2802978

תוכן מפורט באתר www.notjustdiet.co.il



טיול מזמר בעקבות משוררי משמרות

יום רביעי | 22.5.24



צילום: אחי אבנר

תוכנית הטיול:

07:30 - יציאה מבית יד לבנים, רח' אפרים 28, קריית ביאליק.

08:45 - הגעה לקיבוץ משמרות, נעשה הפסקת בוקר קצרה ונספר כיצד צץ הרעיון להקים את הקיבוץ, נסייר בקיבוץ ונשיר משירי מאיר אריאל.

13:30 - ארוחת צהריים קיבוצית.

15:00 - טיול באגמון חפר האח הקטן של אגמון החולה.

18:30 - סיום משוער בקרית ביאליק.

מחיר לגמלאי 69 ש, מחיר נלווה 99 ש, מחיר מלא 170 ש + 11 ש טיפ למדריך ולנהג (במזומן)

* הטיול מיועד לגימלאים שעבדו ברשויות המקומיות והמוסדות להשכלה גבוהה המחזיקים בכרטיס "שלך לגמלאי"

** יש להצטייד בנעלי הליכה נוחות, המסלול כרוך בהליכה | ייתכנו שינויים במסלולים ו/או ביטולים עקב מזג האוויר ו/או אילוצים שונים

פרטים מלאים והרשמה במשרד יד לבנים

ימים ראשון, שלישי ורביעי, בין השעות 10:00-13:00

רחוב אפרים 28 קרית ביאליק | 04-8707230 | 053-5504306

טיול לחיפה שלא הכרתם

יום רביעי | 13.3.24



תוכנית הטיול:

08:00 - יציאה מבית יד לבנים, רח' אפרים 28, קריית ביאליק.

10:00 - סיור יחודי בשכונת בת גלים, המושבה הגרמנית של הטמפלרים כולל תחנת הקמח מהמאה ה-19.

11:30 - נבקר בבית העלמין הבריטי בו נלמד על חלקו של הגדוד ההודי ששיחרר את חיפה במלחמת העולם הראשונה ואת גיבור חיפה טאקור דלפט סינג.

12:45 - טיול בטיילת ותצפית סטלה מריס - נוף הים הפתוח בשילוב עם כיפת הקפלה הלבנה.

13:30 - ארוחת צהריים מלאה וכשרה באנ"א חיפה.

15:00 - ביקור במוזיאון הכט בחיפה.

מחיר לגמלאי 69 ש, מחיר נלווה 99 ש, מחיר מלא 170 ש + 11 ש טיפ למדריך ולנהג (במזומן)

* הטיול מיועד לגימלאים שעבדו ברשויות המקומיות והמוסדות להשכלה גבוהה המחזיקים בכרטיס "שלך לגמלאי"

פרטים מלאים והרשמה במשרד יד לבנים

ימים ראשון, שלישי ורביעי, בין השעות 10:00-13:00

רחוב אפרים 28 קרית ביאליק | 04-8707230 | 053-5504306

* ייתכנו שינויים

מיטב המחוות לגדולי הזמר מלון ENJOY ים המלח

ימי ראשון-רביעי | 17-20.3.24



17.03.24 יום ראשון - יציאה מבית יד לבנים, רח' אפרים 28, קריית ביאליק
21:00 - מופע ערב - "סטרייסנד - קולה של ברודווי" - אנה שפיץ

18.03.24 יום שני - אהבה בשניים ומחווה לאבי קורן
• מופע בוקר - "אהבה היא שיר בשניים" יובל כספין וורד פיקר
• יובל כספין - זמר מעצב כותב ומגיש, ורד פיקר - מוסיקאית, פסנתרנית, זמרת ויוצרת
• מופע ערב - "בוא הביתה" משיריו של הפזמונאי, המתרגם והיוצר אבי קורן
• "פינה מתוקה" - סיום מתוק לערב מהנה

19.03.24 יום שלישי - מחווה לנעמי שמר ולקרפנטרס

- מופע בוקר - "מחווה לנעמי שמר" משה בקר
- קפה ועוגה
- 21:00 מופע ערב - "TOP OF THE WORLD - מחווה לקרפנטרס" עם מיקה עינב ואילן ליבוביץ' והלהקה
- "פינה מתוקה" - סיום מתוק לערב מהנה

20.03.24 יום רביעי - מחווה לקלאסיקות הגדולות - גוני כנעני ודרור קרן

- מופע סיום - "מותר לאהוב" - גוי כנען ודרור קרן בדואט קומי-מוסיקלי

סוג החדר	אדם בחדר זוגי	שלישי בחדר	יחיד בחדר
חדר עם DLX	2,300 ₪	2,150 ₪	3,600 ₪

מותנה במספר משתתפים

המחיר כולל:

- 3 לילות חצי פנסיון שתייה חופשית בארוחת ערב כולל בירה ושתייה קלה!
- ארוחת צהרים קלה בעזיבה / קפה ועוגה אחר הצהריים ביום שלישי
- אוטובוס העברות לים המלח וחזרה
- כניסה לכל המופעים.
- כיבוד בערבים בסוף כל מופע.
- כניסה לספא.

גימלאי אדה באילת
3.3 – 6.3.24
במלונות לגונה והמלך שלמה
בהשתתפות האומנים:
גיל שוחט, דוד דאור, בועז שרעבי ועוד

פרטים מלאים והרשמה במשרד יד לבנים

ימים ראשון, שלישי ורביעי, בין השעות 10:00-13:00

רחוב אפרים 28 קרית ביאליק | 04-8707230 | 053-5504306

פרטים מלאים והרשמה במשרד יד לבנים

ימים ראשון, שלישי ורביעי, בין השעות 10:00-13:00

רחוב אפרים 28 קרית ביאליק | 04-8707230 | 053-5504306

* ייתכנו שינויים בתוכנית

בעקבות ההתיישבות החלוצית בעמק - אירוח בעין חרוד ימי ראשון-שלישי | 7-9.4.24



הלינה בבקתות עץ - בבקתה סלון ובו ספה הנפתחת ללינת לילה, חדר שינה זוגי, חדר אמבטיה או מקלחון, מטבחון, מכונת אספרסו וחימום מאובזר.

ביום הראשון:

- איסוף – יד לבנים, רחוב אפרים 28, קריית ביאליק
- ביקור ב'קפה גלריה' במעוז חיים – נהנה מקפה ומאפה, ארוחת בוקר אשר תובא ע"י המטיילים
- שביל גאון הירדן
- עצירה בבית שאן לפלאפל + שתיה קלה
- ביקור בביו-תור בשדה אליהו
- 'שדרת הבית האדום'
- הגעה לעין חרוד - קבלת חדרים
- ארוחת ערב
- ערב שירה בציבור באווירה קיבוצית

פרטים מלאים והרשמה במשרד יד לבנים

ימים ראשון, שלישי ורביעי, בין השעות 10:00-13:00
רחוב אפרים 28 קרית ביאליק | 04-8707230 | 053-5504306

ביום השני:

- ארוחת בוקר
- מוזיאון חומה ומגדל בניר דוד החדש
- יציאה לפארק המעינות
- יציאה לטיול חווייתי מודרך ברכבים ירוקים
- ארוחת צהריים במסעדת שיפודי הככר בבית שאן (כשרה)
- אנרגיה מתחדשת - טורבינות הרוח בגלבע
- במצפה עליזה
- חזרה לעין חרוד
- 18:30 - ארוחת ערב
- 20:30 - תמר אבשלום וסתיו מרמור מופע מחווה לסשה ארגוב

ביום השלישי:

- ארוחת בוקר פינוי חדרים
- ביקור חווייתי במשכן לאומנות עין חרוד
- גן לאומי מעין חרוד, סיור בגשר הקנטרה – נחל חרוד
- ארוחת צהריים עצמית
- מחצבת השיש בחפציבה
- נסיעה חזרה

עלות למבוגר שלישי בחדר	עלות ליחיד בחדר	עלות לאדם בחדר זוגי
1,270 ₪	2,145 ₪	1,500 ₪

המחיר כולל:

- האירוח במלון 2 לילות חצי פנסיון בבקתות עץ
- ארוחת צהריים בשיפודי הככר + פלאפל ביום הראשון
- שני ערבי זמר - ערב שירה בציבור + מופע מחווה לסשה ארגוב (או בדומה)
- סיור ברכבים הירוקים מודרך בעמק המעינות.

פרטים מלאים והרשמה במשרד יד לבנים

ימים ראשון, שלישי ורביעי, בין השעות 10:00-13:00
רחוב אפרים 28 קרית ביאליק | 04-8707230 | 053-5504306

* ייתכנו שינויים בתוכנית



הבימה
התיאטרון הלאומי תל אביב

האמיני יום יבוא

20:30	9.5.24	חמישי
21:00	11.5.24	מוצ"ש

מחיר מיוחד: 79 ₪ במקום: 159 ₪



הקאמרי
התיאטרון הלאומי תל אביב

אני סבתא שלך

20:30	1.5.24	רביעי
-------	--------	-------

מחיר מיוחד: 55 ₪ במקום: 159 ₪



אילון קרן

החופש של ג'קי

20:30	27.6.24	חמישי
21:00	29.6.24	מוצ"ש
20:30	30.6.24	ראשון
20:30	1.7.24	שני

מחיר מיוחד: 55 ₪ במקום: 159 ₪



הקאמרי
התיאטרון הלאומי תל אביב

צ'ילבות

20:30	6.6.24	חמישי
21:30	7.6.24	שישי
21:00	8.6.24	מוצ"ש

מחיר מיוחד: 55 ₪ במקום: 159 ₪

בוקר תרבות במובילנד חיפה

יום רביעי | 19.6.24



תוכנית הטיול:

08:30 - יציאה מיד לבנים

09:30 - התכנסות וכיבוד קל

10:15 - הרצאה

11:00 - קבלת פופקורן ושתיה

הקרנת הסרט

מחיר לגמלאי 29 ₪, מחיר נלווה 99 ₪

* הטיול מיועד לגימלאים שעבדו ברשויות המקומיות והמוסדות להשכלה גבוהה המחזיקים בכרטיס "שלך לגמלאי"
** ייתכנו שינויים בהתאם לאילוצים שונים

פרטים מלאים והרשמה במשרד יד לבנים

ימים ראשון, שלישי ורביעי, בין השעות 10:00-13:00

רחוב אפרים 28 קרית ביאליק | 04-8707230 | 053-5504306



תיאטרון הצפון

יום ד' 27.03 | 20:30 | 99 ₪ במקום 240 ₪

רכישת כרטיסים בימים ראשון, שלישי ורביעי

בין השעות 10:00-13:00

ביד לבנים : רח' אפרים 28 קרית ביאליק

תיאטרון הצפון

יום ד' 07.02 | 20:30 | 75 ₪ במקום 199 ₪

רכישת כרטיסים בימים ראשון, שלישי ורביעי

בין השעות 10:00-13:00

ביד לבנים : רח' אפרים 28 קרית ביאליק

חוגי מועדון הבוקר לגמלאי

לוח הרצאות במרכז פנאי לגמלאי - שלוחת דן

מרחצה	הרצאה בנושא	תאריך	
אלי צור	סיפורי מורשת והיסטוריה בא"י	1.1.24	חודש ינואר
עו"ד דלית אבו	ייפוי כוח מתמשך	8.1.24	
קו"ח כללית	פיזיותרפיסט לגיל השלישי	15.1.24	
מש"ק עודד אלגלי	בטיחות בעיר	22.1.24	
אמי שקדי	הריקוד ומשמעותו בראי האומנות	29.1.24	חודש פברואר
אילנית רביד	מסביב לעולם	5.2.24	
אמי שקדי	הרצאה בנושא אומנות	12.2.24	
קובי פרנקו	מערכות יחסים נכדים עם סבא וסבתא - חלק 1	19.2.24	
קופ"ח כללית	הרצאה משתנה	26.2.24	חודש מרץ
אילנית רביד	הרצאה בנושא מים	3.3.24	
קופ"ח כללית	הרצאה משתנה	11.3.24	
קובי פרנקו	מערכות יחסים נכדים עם סבא וסבתא - חלק 2	18.2.24	
	מסיבת פורים לבאי המרכז פנאי לגמלאי	25.3.24	חודש אפריל
קופ"ח כללית	הרצאה משתנה	1.4.24	
קובי פרנקו	מערכות יחסים נכדים עם סבא וסבתא - חלק 3	8.4.24	
	חוגגים פסח לבאי מרכז פנאי לגמלאי	15.4.24	
	המתנ"ס סגור	22.4-29.4.24	חודש מאי
	זכרון בסלון	6.5.24	
	המתנ"ס סגור	13.5.24	
קופ"ח כללית	הרצאה משתנה	20.5.24	
אילנית רביד		27.5.24	חודש יוני
	חוגגים שבועות לבאי מרכז פנאי לגמלאי	3.6.24	
קופ"ח כללית	הרצאה משתנה	10.6.24	
אילנית רביד		17.6.24	
	מסיבת סיום לבאי מרכז פנאי לגמלאי	24.6.24	

כל ההרצאות יכולות להשתנות | עלות הרצאה בודדת עולה 20 ₪

חוגי מועדון הבוקר לגמלאי

מחיר חודשי לחוג בודד: תושב קריית ביאליק: 90 ₪ | תושב חוץ: 110 ₪
מחיר חודשי לשני חוגים ומעלה: תושב קריית ביאליק: 140 ₪ | תושב חוץ: 170 ₪

מרכז פנאי לגמלאי - שלוחת דן

חוג	יום	שעה	מדריך/ה
חוגי יצירה	סריגת בובות	ראשון	8:30-10:00
	סריגה בטריקו	שני	9:00-11:00
	קרמיקה	שני	9:30-11:30
	ציור למתחילים	שלישי	7:30-9:30
חוגי חברה ושפה	אומנות	רביעי	8:30-9:30
	פיסול מעיסת נייר	רביעי	10:00-12:00
	ציור למתקדמים	חמישי	8:30-11:00
	מעגלי החיים	ראשון	11:00-12:00
	אנגלית למתקדמים	רביעי	10:00-11:00
	אנגלית למתחילים	רביעי	11:00-12:00
	תנ"ך	חמישי	10:15-11:00 (אחת לשבועיים)
	ספרדית למתחילים	חמישי	10:30-11:30
חוגי תנועה	ספרדית למתקדמים	חמישי	11:30-12:30
	התעמלות בוקר	ראשון	7:30-8:15 8:15-9:00 9:00-9:45 9:45-10:30
	התעמלות	שני	9:00-9:45 9:45-10:30 10:30-11:15
	יוגה	שלישי	7:15-8:00 8:00-8:45 8:45-9:30
הרצאות	פילאטיס	רביעי	7:45-8:30 8:30-9:15 9:15-10:00 10:00-10:45
	הרקדה	רביעי	11:00-12:30
	התעמלות בוקר	חמישי	7:30-8:15 8:15-9:00 9:00-9:45 9:45-10:30
	הרצאה שבועית	שני	11:15-12:15

חוגי מועדון הבוקר לגמלאי

מרכז פנאי לגמלאי - שלוחת עופרים

מדריך/ה	שעה	חוג		
	8:00-15:00	מועדון גמלאים - מועדון מועשר	ימי ראשון	
	9:00-9:30	התעמלות בוקר		
אווה לויין	10:45-11:30 10:00-10:45	פילאטיס		
אר'קדי גלוחמן	13:30-15:00	מקהלה		
ז'אנה סיניצין	11:30-12:45	שירה בציבור		
לודמילה לוזובסקי	11:00-13:00	תכשיטנות		
אלכס כץ	13:30-15:00	טניס שולחן		
שרית שלח	17:30-20:30	שילוב אומנויות		
אווה לויין	20:00-21:00 19:00-20:00	פילאטיס		
נטלי ליסר חזן	19:00-21:00	תיאטרון כל age		ימי שני
	8:00-15:00	מועדון גמלאים - מועדון מועשר	ימי שלישי	
	9:00-9:30	התעמלות בוקר		
מירי פולי לוס	11:00-12:30	אומנות		
אלכס כץ	13:30-15:00	טניס שולחן		
אלפיה גומלסקי	10:00-11:00	הדרכה לאורח חיים בריא		
שרית שלח	10:00-13:00	שילוב אומנויות		
נטלי ליסר חזן	19:00-21:00	תיאטרון כל age		
שרית שלח	10:00-13:00	שילוב אומנויות		
אווה לויין	20:00-21:00 19:00-20:00	פילאטיס		ימי רביעי
	8:00-15:00	מועדון גמלאים - מועדון מועשר		ימי חמישי
	9:00-9:30	התעמלות בוקר		
אווה לויין	10:45-11:30 10:00-10:45	פילאטיס		
אסתי בר לב	10:00-11:00	עברית		
סוניה קפלן	10:00-11:00	תנ"ך		
אלכס כץ	13:30-15:00	טניס שולחן		

חוגי מועדון הבוקר לגמלאי

מרכז פנאי לגמלאי - שלוחת צור שלום

מדריך/ה	שעה	יום	חוג
	9:30-11:30	ראשון	קרמיקה
	18:30-20:30	שלישי	

מרכז פנאי לגמלאי - רב תכליתי

מדריך/ה	שעה	יום	חוג
	8:00-9:00 9:00-10:00 10:00-11:00	ראשון ורביעי	התעמלות נשים
	10:45-12:15	ראשון	ספרדית
	8:30-11:30	שני	ציור למבוגרים

מרכז פנאי לגמלאי - אשכול פיס

מדריך/ה	שעה	יום	חוג
	20:00-21:00	שני	טאי צ'י/צ'י קונג
	19:00-20:00	חמישי	
	20:00-23:00	ראשון	תיאטרון פרינג'



עמותה לפיתוח שירותים קהילתיים
בקריית ביאליק (ע.ר.)

כל שירותי הסיעוד והרווחה ללא מטרת רווח

א.ש.ק. משנת-1979 נותנת שירות ועזרה לתושבי קריית ביאליק. אם הגעתם לגיל הפנסיה וזקוקים לעזרה גם בנושא טיפול אישי וגם מעורבות חברתית צרו עימנו קשר ואחד מעובדינו המקצועיים יבוא לעזרתכם.

טיפול ביתי

משנת 1989 א.ש.ק. מורשית כ"נותן שירות", להפעלה וביצוע חוק ביטוח סיעוד לזכאי המוסד לביטוח לאומי (מטפלות בית). עמותת א.ש.ק. מתמחה במתן פתרונות בעת אירוע משברי ומציעה סיוע ומתן שירות מטפלים/ות בית גם לפני קבלת הזכאות מביטוח לאומי ללא תשלום.

מרכז יום

המרכזים פועלים 5 ימים בשבוע בין השעות 7:30-14:00 ומטפלים ב-200 קשישים. צוות רב מקצועי מפעיל את המרכזים ונותן תמיכה נפשית וחברתית למטופל ולמשפחתו.

מרכז יום "גאולים" רח' קק"ל 75, טל': 04-8490148

במרכז היום "גאולים" נהנים כל גימלאי הקריות מ:

- מערכת חוגים עשירה ומגוונת
- ארוחות בוקר וצהריים עשירות
- הסעות מהבית ובחזרה

כל אלה מאפשרים לכם להמצא בחברה מגוונת ותומכת.

מרכז יום "בית ירקוני" רח' אפרים 13, טל': 04-8715014

מיועד לחולי אלצהיימר ומחלות דמנציה אחרות, קשישים לאחר אירוע מוחי וחולי פרקינסון. בית חם, צוות רב מקצועי מיומן. מגוון פעילויות המותאמות לצרכי מבקרי המרכז. סידור מיוחד לזקוקים להסעות עם כסאות גלגלים.

מועדוני מופת לניצולי שואה:

• **מועדון בצור שלום (בית ברנר) טל': 04-8777196**

פועל 3 ימים בשבוע, בשעות 8:00-13:00 פעילות עניפה, חוגים. כולל ארוחת בוקר וצהרים.

• **מועדון בבית ירקוני - ניצולי שואה** פועל 3 ימים בשבוע, בשעות 14:30-18:30 פעילות עניפה, חוגים, הרצאות. כולל ארוחת ערב חמה. אפשרות להסעה הלוך וחזור.

• **קפה ביאליק** פועל ביום ג', בשעות 16:00-19:00. הרצאות פעילות שונות. כיבוד קל. אפשרות להסעה הלוך וחזור.

חדר כושר ייחודי בקריית ביאליק | ניצן 050-6543654

אימון מחזורי בעזרת מכשירים פניאומטיים חדישים (בלחץ אוויר) יחזקו לך את השרירים וכל חלקי הגוף. מאמנת מוסמכת אישית צמודה המדריכה לאורך שעה בקבוצות קטנות (10 איש). אז בואו להתרשם בשיעור ניסיון בחינם במרכז הכושר. מחירים נוחים, ללא התחייבות.

אוזן קשבת טלפון: 04-8704145

מוקד מופעל בסיוע מתנדבים לרווחת האוכלוסיה המבוגרת.

משרדי א.ש.ק. 04-8704145



LIZARDESIGN

תכנית פנאי לגמלאי

במסגרת תכנית "פנאי לגמלאי" מתקיימות בימי שלישי בבוקר הרצאות וסדנאות מתחלפות.

ההרצאות מתקיימות ביד לבנים, רחוב אפרים 28 קריית ביאליק.

הפרסום יהיה בתפוצת הוואטסאפ של פנאי לגמלאי.

להצטרפות שלחו הודעת וואטסאפ

לטלי סוקניק | 054-2494083

מועדונים ופרויקטים לאזרחים ותיקים

המופעלים ע"י האגף הרווחה והביטחון החברתי

מועדון נייד / פרויקט סל"ב

אוכל היעד: אזרחים ותיקים מרותקי בית. **טלפון:** 077-3606677/56/65/64 (המדור לאזרחים ותיקים).
אופי הפעילות: פרויקט ייחודי להפגת בדידות, במסגרתו כ-65 מתנדבים מבוגרים המבקרים את האזרחים הוותיקים מרותקי בית. ייחודיותו של הפרויקט היא בכך שכל אזרח ותיק המרותק לביתו זוכה לביקור ע"י קבוצת מתנדבים כמעין "ביקור מועדון חברתי" בביתו.

תעסוקה ביתית ע"י מדריכות תעסוקה

אוכל היעד: אזרחים ותיקים מרותקי בית. **טלפון:** 077-3606677/56/65/64 (המדור לאזרחים ותיקים).
אופי הפעילות: סיוע בשיפור מוטוריקה עדינה ושיפור קשר מוח-עין לאזרחים ותיקים מרותקי בית. שתי מדריכות תעסוקה המבקרות את האזרחים הוותיקים ניצולי שואה ואחרים בביתם ומפעילות אותם בעבודות יד מותאמות.

פרויקט קהילה תומכת

אוכל היעד: אזרחים ותיקים. **אופי הפעילות:** קהילה תומכת מופעלת ע"י עמותת "שילה". **אם הקהילה:** 050-2868142. במסגרתו אם הקהילה מבקרת את משתפי הפרויקט, עוקבת אחר מצבם ונגישה לסיוע. מתנדבי העמותה מסייעים בתיקונים קלים בבית וכאשר ישנו צורך בתיקונים או שיפוצים מורכבים יותר, אם הקהילה מציעה אנשי מקצוע בפיקוחה. משתפי הפרויקט יוצאים לערבי תרבות, טיולים.
ניתן לרכוש במסגרת הקהילה הנגישה לחצן מצוקה ושירותי הרמה.

פרויקט אוזן קשבת

אוכל היעד: אזרחים ותיקים מרותקי בית. **פרטי קשר:** עמותת א.ש.ק. 04-8704145.
אופי הפעילות: פרויקט להפגת בדידות, מתנדבי עמותת א.ש.ק יוצרות קשר טלפוני עם אזרחים ותיקים מרותקי בית לעריכת שיחות להפגת בדידות ותמיכה. לעריכת השיחות להפגת בדידות ותמיכה.

בני משפחה מטפלים

קהל היעד: התכנית מיועדת לסייע לבני משפחה המטפלים, תושבי קריית ביאליק, בשגרת יומם בהוריהם תוך התייחסות לקשיים המורכבים העולים סביב התמודדות זו.
המסגרת התכנית: הנחייה קבוצתית לבני משפחה מטפלים, ימי עיון לאנשי מקצוע, הרצאות בתחומי הטיפול ומיצוי זכויות, הצגות, מופעי מוזיקה והפגה לבני משפחה מטפלים
לפרטים: עו"ס דב רייכמן 077-360665

סיירת תיקונים

קהל היעד: אזרחים ותיקים תושבי קריית ביאליק הזקוקים לתיקונים קלים בביתם.
סיירת התיקונים מופעלת ע"י מתנדבים, אשר מסייעים בתיקונים כגון: תליית תמונות, החלפת ידית, תיקוני צבע קלים, נזילות קלות הזזת רהיט וכד'.

מועדונים ופרויקטים לאזרחים ותיקים

המופעלים ע"י האגף הרווחה והביטחון החברתי

בית ברנר

רח' ברנר 5, שכונת צור שלום, טלפון: 04-8777196. בבית ברנר 2 מסגרות פעילות:

• מועדון ברנר

שעות הפעילות: א'-ה' בין השעות 8:00-12:00 ואח"כ 16:00-18:00. **קהל היעד:** אזרחים ותיקים ניצולי שואה ולכלל אזרחים ותיקים בשכונה.

במקום פועלים חוגים וקבוצות עניין: שיפור זיכרון, התעמלות, יהדות, חוג לבריאות, יוגה, מדיטציה, הרצאות עיוניות, מועדון נשים, לימודי עברית, חוג ציור.

• מופ"ת ברנר

שעות הפעילות: ימים א', ג', ד' בשעות: 8:00-13:00. **רכזת הפעילות:** רעיה מקרוב.
קהל היעד: אזרחים ותיקים תושבי צור שלום והסביבה.

אופי הפעילות: הרצאות, התעמלות, מלאכת - יד ועוד. כמו כן מוגשות ארוחות בוקר וצהריים עשירות
להצטרפות ניתן לפנות לאגף הרווחה: 077-3606665 | 077-3606678 או **לעמותת אש"ק:** 04-8704145

"אָדִיס עֵלָם – עוֹלָם חֲדָשׁ" בית הידידות, צור שלום (ליד מתנ"ס צור – שלום)

שעות פעילות: ימים א' - ד' 9:00-12:00. **קהל היעד:** אזרחים ותיקים יוצאי קהילת עולי אתיופיה
אופי הפעילות: תיאטרון קהילתי, התעמלות, עברית, בריאות, טיולים וערבי תרבות.

מופ"ת הגנה – מתנ"ס עופרים ביאליק דרום

שעות הפעילות: ימים א', ג', ה' בשעות: 8:00-13:00. **רכזת:** ויקטוריה מירושצ'נקו | **טלפון:** 04-8715966
אופי הפעילות: ארוחות בוקר וצהריים. פעילויות חברתיות שונות, חוגים, הרצאות, טיולים.

בית ירקוני רחוב אפרים 13 בבית ירקוני פועלות 3 מסגרות:

• מועדון קפה ביאליק

רכזת: ויקטוריה מרונצ'נקו | **שעות הפעילות:** בימי ג' בין השעות 15:30-18:00
אוכל היעד: אזרחים ותיקים, ניצולי שואה. לרשות המשתתפים הסעה מסודרת למועדון.
אופי הפעילות: הרצאות, טיולים, פעילויות חברתיות וכיבוד קל.
להצטרפות ניתן לפנות לאגף הרווחה: 077-3606650

• מופ"ת ירקוני

רכזת: ויקטוריה מרונצ'נקו | **טלפון:** 04-8715014 | 077-3606650. **שעות הפעילות:** א', ב', ד' 14:30-19:00.
אופי הפעילות: הרצאות, טיולים, פעילויות חברתיות וכן מוגשות ארוחות צהריים וערב.

• מרכז יום לתשושי נפש

רכזת: עו"ס לובה בר-שפ; **שעות הפעילות:** א'-ה' 8:00-14:00
קהל היעד: אזרחים ותיקים הסובלים מתשישות נפש וממחלות דמנציה
אופי הפעילות: פעילות יומית מותאמת, חדר סונלנד, ארוחות ומלאכת יד.

מועדוני עולים

Клуб "Ган мирьям"

Адрес: ул. Керен ха-Йесод 59

Телефон: 04-8147959

В клубе проводятся следующие мероприятия:

- шахматный кружок
- оздоровительный курс Альфа-здоровье
- кружок оздоровительной гимнастики
- Творческие вечера и концерты
- Экскурсии и туры в течение года
- клуб ветеранов - Героев Великой Отечественной войны
- Танцевальный кружок
- Культурный клуб с Эсти Барон
- уроки иврита
- Уроки правописания на иврите
- Йога
- Кружок керамики
- Кружок умелых рук
- Хор Шир-А-Ширим
- Медитация NLP Gold
- кружок рисования

El moadon de pensionados sud Americanos

sito en la calle A-Palmah 51

Tel : 050-6620591

Yse realizan actividades:

- Charla de temas de salud
- Fiestas de cumpleaños
- Juegos de mesa como ser Borako, Rummy, Truco
- Yoga
- Ensenanza de hebro



מועדוני עולים

Клуб "Кафе Британия" (Бренер)

Адрес: ул. Бренер 5

Телефон: 04-8777196

В клубе проводятся следующие мероприятия:

- Кружок оздоровительной гимнастики.
- Цигун - китайская методика движений и дыхания
- Кружок укрепления памяти
- кружок рисования
- кружок караоке
- кружок народных танцев
- Йога
- кружок иудаизма
- уроки иврита
- уроки английского
- социальные мероприятия для переживших Холокост: беседы, лекции
- Кружок оздоровительной ходьбы и гимнастики на свежем воздухе
- проект "Мофэт"
- оздоровительный курс Альфа-здоровье
- Творческие вечера и концерты
- Экскурсии и туры в течение года

צוות המדור לאזרחים ותיקים אגף הרווחה והביטחון החברתי

שם העובד/ת	תפקיד	שלוחה	מספר ישיר	מייל
אלון ארונין	ראש צוות אזרחים ותיקים עו"ס הגנה על חוסים וסדרי דין	206	077-3606656	Alon64@qbialik.org.il
זויה אברמוביץ	עו"ס אזרחים ותיקים צפון	215	077-3606665	zoyaa@qbialik.org.il
אירה יהודה	עו"ס אזרחים ותיקים מרכז	214	077-3606664	ira_yehuda@qbialik.org.il
בת אל גלבוע	עו"ס היח' למניעת אלימות א. ותיקים	208	077-3606658	batel_g@qbialik.org.il
דב רייכמן	עו"ס אזרחים ותיקים דרום ובני משפחה מטפלים	227	077-3606677	dovr@qbialik.org.il
אולגה מדבדבסקי	מט"זית	228	077-3606678	olgam@qbialik.org.il
טניה חודורוב	מט"זית	228	077-3606678	taniac@qbialik.org.il
מרינה טבק	עובדת זכאות אזרחים ותיקים	213	077-3606684	marinat@qbialik.org.il
שרית כהן	רכזת מתנדבים ותכנית "מתחברים"	239		sarit.c@qbialik.org.il

מועדוני תרבות לגמלאים

מקום	כתובת	טלפון
מועדון "דברים טובים לגמלאים" - מזכירות	בית יד לבנים, רח' אפרים 28	04-8707230 (שלוחה 1) 04-8701035 053-5504306 (וואטסאפ)
מרכז רב תכליתי ע"ש דני זק	רח' דפנה 56	04-9128341
אשכול פיס	רח' דפנה 52	04-9128341
מתנ"ס צור שלום	רח' לוחמי הגטאות 2	04-9096280
מתנ"ס דן	רח' דן 2	04-9096261
מתנ"ס גבעת הרקפות	רח' לוטם	04-9096273
א.ש.ק - שירותים קהילתיים לקשיש	רח' הנרקיסים 37	04-8704145
מועדוני עולים	רח' קרן היסוד 59 א'	04-8147959
מועדון הרנר	רח' ברנר 5	04-8777196
בית המתנדב	רח' קרן היסוד 64	052-2692752 052-8464344
בית הידידות	רח' יוסף שפיר 33	04-6314932

נאוה מורד - מנהלת בית יד לבנים ומועדון "דברים טובים לגמלאים"
אילנה עמיעד - בית יד לבנים
טלי סוקניק - יועצת ראש העיר לענייני אזרחים וותיקים



עיצוב: ליזרר דיזיין