



מרכז בועז

לאזרחים ותיקים - התקווה

חוברת
מידע
2022



כי כל יום, זו הזדמנות לחלום ולחוות מחדש!

לפרטים: 03-6316164 / 03-7303935 • רח' בועז 36 תל אביב

חפשו אותנו בפייסבוק "מרכז בועז לאזרחים ותיקים"

עובדי המרכז

ערן סינאוני: מנהל המרכז
יפעת עידה: רכזת תרבות ומועדון מופ"ת
דינה כהן: מזכירה ראשית
אתי חן: מפעילה חברתית
חיים מורובטי: אב קהילה
ירון רזון: רכז קהילה ומזכירות
סופיה פלטישייב: סמך מקצועית
ליאת מורנו: אחראית מטבח
נורית חבני: עובדת מטבח
מגי אברהם: עובדת מטבח ושירות
בת תשע עדני: עובדת שירות
עדן מזרחי: עובדת שירות
אהרון דדוש: אחראי תחזוקה
רחלי יעקב: אם בית

עיצוב תוכניה: סטודיו אלון אור

**כל יום, זו הזדמנות
לחלום ולחוות מחדש!**



כתובתנו:

רחוב בועז 36 תל אביב
טלפון: 03-7303935 / 03-6316164
boaz36tlv@gmail.com דוא"ל:

חפשו אותנו בפייסבוק
"מרכז בועז לאזרחים ותיקים"



תוכן עיניינים

4-5	פרויקטים קהילתיים
6-7	שירותי רווחה
8	תרבות
9	חוגי העשרה
10	מחשבים וטכנולוגיה
11	אמניות הבמה
12	טיפול ויז'י
13-15	ספורט ותנועה
16	חוגי אמנות
17	לוח חוגים שבועי
18-19	נהלים והנחיות

מנהל המרכז



חברים וחברות יקרים, עם כניסתי לתפקיד כמנהל מרכז רב שירותים לקשיש התקוה, חשתי ברצונכם ובצורך בהתחדשות פיזית, מנטלית ורוחנית. בין השניים הראשונים והמשמעותיים היה שינוי שם המרכז לשמו המוכר מהיום הראשון "מרכז בועז לאזרחים ותיקים".

מרכז בועז הינו דיור ציבורי ומרכז תרבות ופנאי, רווחה ובריאות הכולל מגוון רחב של שירותים הניתנים יום יום, כמו כן באופיו משמש כבית ראשון ושני עבור חברינו. המרכז הוא מקור האושר לכל דיירינו וחברינו הבאים בשעריו מדי יום כדי לפגוש חברים, לחלוק, לשתות כוס קפה, לאכול ארוחות משותפות, לרקוד, להתעמל, לצייר וליצור, ללמוד דברים חדשים, לצמצם פערים חברתיים, לשחק משחקי חשיבה, לשמוע הרצאות והכי חשוב להרגיש את החיים!

אני רואה במרכז בועז כאבן דרך בעבור מרכזי גיל שלישי רבים בעיר ועובד בימים אלה על קידום מדיניות מגוונת ומשודרגת, טכנולוגית ומקדמת, פעילה ודינאמית, רוחנית ומעודדת, קשובה ומותאמת.

אני שמח להציג בפניכם את החוברת הראשונה של מרכז בועז - לאזרחים ותיקים, הכוללת מגוון רחב של חוגים חדשים, קורסים ופעילויות תרבות, פנאי והעשרה.

אני מזמין אתכם לעיין, לבחור ולהצטרף למשפחת בועז ולקחת חלק במעגל החיים הדינאמי שאנו מקדמים בעבורכם.

בואו להתרגש יחד איתנו, כי כל יום הוא הזדמנות לחלום ולחוות מחדש!

שלכם,
ערן סינאוני
מנהל מרכז בועז לאזרחים ותיקים

ברכת מנהלת מינהל



אזרחיות ואזרחים ותיקים ובני משפחה יקרים, עיריית תל אביב יפו רואה חשיבות רבה לשיפור איכות החיים של האזרחיות והאזרחים הוותיקים החיים בעיר. במגוון רחב של תוכניות אשר אנו מפעילים יחד אתכם ועבורכם, חשוב לנו לקדם אורח חיים פעיל, קידום בריאות, הפחתה של בדידות וכמובן מעורבות של כולכם. כל אלה נעשים בהתאמה לצרכים השונים ובשיתוף עם משרד הרווחה והביטחון החברתי, עם תושבים ועם ארגונים נוספים.

בשנתיים האחרונות כולנו מתמודדים עם משבר הקורונה אשר העלה את הצורך להתאים ולפתח תוכניות נוספות לאזרחים וותיקים בשל מאפייני משבר זה ולשמור על קשר הדוק עם כל אחת ואחד מכם וכך נמשיך לעשות גם בעתיד.

מרכז בועז לאזרחים וותיקים פועל בשכונת התקווה מזה שנים רבות ומפעיל מגוון רחב של תוכניות. בחודשים האחרונים פעלנו לחדש את המרכז הן בשיפוץ פיזי והן בפיתוח תוכניות חדשות ומגוונות וזוהי הזדמנות עבורי לאחל בהצלחה לערן סינאוני שמונה למנהל המרכז. שיפור איכות חיים בגיל השלישי עבורכם האזרחים הוותיקים מהווה יעד מרכזי עבור הנהלת העיריה בראשות ראש העיר והמנכ"ל ואנו נפעל למימוש יעד זה באמצעות התוכניות המגוונות הפועלות עבורכם והחדשות אשר נפעיל בשנה הבאה.

אני מזמינה את כולכם לבוא ולהשתתף בפעילות המרכז המתחדש ואף להיום שותפים לבניית תוכניות חדשות.

בברכת איכות חיים טובה
שרון בלום מלמד
מנהלת מינהל השירותים החברתיים
עיריית תל אביב יפו





מרכז בועז לאזרחים ותיקים הינו בית ראשון ושני בעבור דיירי הדיור הציבורי וחברי המרכז. מרכזנו מהווה מרחב בטוח, מוגן ודואג לכל תחומי חיי הגיל השלישי והרביעי ומקדם תרבות, פנאי, רווחה, בריאות, קהילתיות ויחס חם ואוהב. במרכזנו מתקיימות פעילויות חברתיות וקהילתיות רבות בהשתתפות וביוזמות חברי המרכז, פרויקטים רבים נולדים תוך שיתוף פעולה עם עמותות ואירגונים שונים לרווחת חברינו תוך מתן מענים לצרכיהם.

קבוצת "בועז שלי"

הינה קבוצת של מתנדבים הפועלת לקידום שמירה על קשר עם חברים במרכז המאושפזים / זקוקים לעזרה, ביקור בית וסיוע נדרש. הקבוצה מבקרת את חברים מתעניינת בשלומם ושומרת על אחדות הקשר החברי. בנוסף, הקבוצה מלווה חברים חדשים הנקלטים במרכזנו ומסייעת בהתאקלמותם מבחינה חברתית והסברתית במרכז. **למעוניינים להצטרף לקבוצה יש לפנות למזכירות המרכז.**

החממה ליזמות חינוכית חברתית

מכללת סמינר הקיבוצים

התכנית, הנה תכנית הכשרה ייחודית במנהיגות דמוקרטית מחוללת שינוי, לצעירים אקטיביסטים בשדה החינוכי. החממה, עושה חיבור עמוק בין הלימודים האקדמיים למציאות המקצועית. הסטודנטים והסטודנטיות מבצעים **מחקר פעולה במרכזנו ליצירת תהליך שינוי וחדשנות ממשי בשטח**, המבקש בה בעת, לגבש יחד עם צוות המרכז וליצור ידע מעשי חדש, ולקדם מענה מעמיק ומושכל, אשר נבחן ומוערך באופן ספיראלי, לאתגרים הבעורים בארגון. פרויקט זה מהווה שדה חינוכי-חברתי הנותן מענה לאתגר קיים, או אמצעי למימוש חזון חדש של חדשנות ושינוי.

חברים מתנדבים

אנו שואפים לשלב בפעילויות המרכז מספר רב של חברים המעוניינים להתנדב בתחומים שונים ומגוונים. פעמיים בחודש מתקיימות הרצאות של מתנדבים במגוון רחב של תחומים. מדי יום חברות המרכז מתנדבות בסיוע בחדר האוכל בהגשה, מכירה והכנת ארוחות המוגשות במרכז. **לפרטים יש לפנות למזכירות המרכז.**

פרויקט שפה משותפת

אזרחים ותיקים ובני שירות לאומי מתרגלים דיבור יומיומי בשפה שנייה **לפרטים יש לפנות למזכירות המרכז.**

קהילה תומכת - מוקד אנוש

זכתה במרכז משרד הרווחה ועיריית תל אביב

מוקד אנוש הינה החברה המתעסקת בתחום לחצני המצוקה. באמצעות מערכות מחשוב מתקדמות החברה מעניקה למגוון שירותי ביטחון אישי והזמנת שירותי רפואה 24 שעות ביממה. מרכזנו בשיתוף קהילה תומכת - מוקד אנוש נותנים שירות וסיוע לחברי הקהילה. סל השירותים כולל אב קהילה שמסייע לקשישים בתיקונים קלים בבית ליווי ותיווך עם גורמים שונים. מפעילה חברתית שמתכננת ומקיימת פעילות לקשישים כגון מסיבות, הרצאות וטיולים (הרצאות הממומנות מהתקציב החברתי) עובדת שתפקידה לבצע ביקורי בית למרותקים. בסל יש גם לחצן מצוקה, שירות רופא, ואמבולנס. עובדי הקהילה יושבים במרכז בועז ומקיימים את הפעילויות החברתיות במרכז בשיתוף פעולה מלא עם מנהל המרכז. חברי הקהילה יחד עם חברי המרכז נהנים מכל הפעילויות ומהקשר ההדוק והטוב שמתקיים בין השניים.

מוקד: 1700-700-113 אב קהילה: 050-8343163

של"צ

מרכזנו תומך בתכנית שירות לציבור המיועדת לנערים/ות, מבוגרות/ם שבית המשפט מטיל עליהם צו של"צ שהינו עבודה במסגרות שונות בקהילה כחלק מתיקון לחברה על הנזק שנגרם בשל ביצוע עבירה. מדובר בענישה חינוכית ושיקומית, המאפשרת לאדם לבטא חרטה ולפצות את החברה במתן שירות לאוכלוסיות נזקקות.

תחומי העיסוק בתוכנית השל"צ

רוב מבצעי השל"צ מועסקים במסגרות השייכות לקהילת מגוריהם - מתנ"סים, מסגרות חינוכיות וכן במסגרות העוסקות בטיפול באזרחים ותיקים או בטיפול באנשים עם מוגבלות.

חברים לרפואה

יש לכם תרופות שאינן בשימוש? תיבת איסוף תרופות בעבור אירגון "חברים לרפואה" תחכה לכם ליד תיבות הדואר בלובי המרכז, התרופות נתרמות לאנשים הזקוקים להן ואינם יכולים לממן את עלותן.



שירותים הניתנים ע"י העו"ס במחלקת אחווה, מינהל השירותים החברתיים:

מגוון שירותי סיוע, ייעוץ, טיפול ופנאי לכל תושבי העיר הוותיקים ובני משפחותיהם. השירותים מתמקדים בפתרון בעיות כמו:

- שינוי סטטוס משפחתי
- משברי גיל
- ירידה בהכנסות
- חולי
- ירידה תפקודית
- יחסים במשפחה
- ועוד

לפרטים: 03-7246100

פרויקט מופ"ת

במרכזנו פועלת תכנית מופ"ת בשיתוף משרד הרווחה הנותנת שעות תגבור לאזרחים ותיקים אשר אין להם חוק סיעוד / מטפלת.

חברי הפרויקט בימים: ב', ג', ה', נהנים מארוחת בוקר מגוונת, מזינה ועשירה, ארוחת צהריים חמה בתפריט מתחלף, מערכת חוגים עשירה ומגוונת המתאמת לגיל השלישי, הרצאות בנושאים שונים, טיולים, ערבי חג ומסיבות, רכזת פרויקט המשמשת כאוזן קשבת, מלווה ותומכת.

במידה והינך עומד בכל דרישות הפרויקט:

מחיר השתתפות הינו: 45 ₪ לחודש ו- 50 ₪ דמי חבר מועדון לחודש. לפרטים והרשמה יש לפנות לרכזת המרכז.

סומכת מקצועית

פעמיים בשבוע מגיע צוות מקצועי המסייע לחברי המרכז בתחומים רבים, הסומכת תדריך בפעולות הנדרשות לתפקוד יומיומי ותקין של הבית: ניהול תקציב משפחתי, ארגון קניות, עידוד תזונה נכונה, ניצול שעות הפנאי, הדרכה בשימוש בתקציב המשפחה, ארגון הקניות, תזונה נכונה, ניקיון וסדר בבית, שמירה על ביגוד וריהוט, ניצול שעות הפנאי, שיפור ההופעה והאסתטיות, טיפוח הבית ושימוש נכון במשאבים קהילתיים, והכל תוך שמירה על זכויות החבר וחיבור ללשכות הרווחה והעו"ס במידת הצורך.

ימי ראשון, בשעות: 12:30-13:30

ימי שני, בשעות: 12:00-14:00

מתנדבי בטוח לאומי לתמיכה בקשישים בודדים

בשכונת התקווה מתקיימת כ- 30 שנה קבוצת מתנדבים לאזרחים ותיקים. המתנדבים מקבלים הכשרה מקצועית על ידי עובדת סוציאלית מביטוח לאומי ומסייעים בביקור חברתי לקשיש הבודד אחת לשבוע.

רוצים להתנדב? יש לפנות למזכירות המרכז



חוגי העשרה



אקטואליה

במרכזנו מתקיים חוג אקטואליה לחברי פרויקט מופ"ת בחוג נדון על סדר היום האיזורי והעולמי, על המתרחש בסביבתינו הקרובה והרחוקה וניתוח המתרחש מתוך עיניים מזרח תיכוניות.

ימי שני, בשעות: 11:00 - 12:00 עם: יפעת עידה | ללא תשלום

לימוד עברית / מתחילים ומתקדמים



שיעור לחיזוק השפה העברית מיועד לרמות הביניים. שיפור הדיבור, הקריאה והכתיבה באמצעות טקסטים, תרגול כתיבה והבעה.

בימי רביעי, מתחילים: 10:30 - 09:00 מתקדמים: 12:30 - 11:00

פרשת השבוע

אחת לשבוע מתקיים דיון בקבוצה אודות סיפרי התנך יחד עם חברי המרכז, מדור זה פונה לכל מי שמבקש לקשור את שליחותו החינוכית-ערכית בשורשי הנצח של תורת ישראל. פרשת השבוע וחגי ישראל מהווים עוגן של קבע לחיבור הנפש אל מקורותינו היהודיים. בתוך פרשות השבוע מופיעים גם המועדים החלים בסמיכות לאותה שבת.

העיסוק בפרשת השבוע מחזק את ההרמוניה המשפחתית באמצעות סיפור/דיון סביב שולחן השבת, לימוד בחברותא. לימוד פרשת השבוע יהיה לימוד מצטבר, ובכל שנה יודגשו נושאים אחרים לפי תכנית קבועה.

ימי ראשון, בשעה 11:30 - 12:30 עם: חיה בר נור | ללא תשלום

תרבות



מרכזנו מקדם שפע פעילויות רווחה ובריאות, תרבות קהילה ופנאי, ציון חגים וקיום ערבי חג ומועדים, טיולים ואירועי תרבות מיוחדים, הצגות, שיתופי פעולה עם בתי ספר וגנים, קיום ערבי בידור וקבלות שבת ומגוון רחב של סדנאות למידה ופנאי.

אקדמיית בועז

מרכזנו מקדם תכנית לימודים לגיל השלישי "אקדמית בועז" במסגרתה כל יום ראשון מתקיימות הרצאות במגוון תחומים ונושאים שונים. בסוף הסימסטר כל תלמידי האקדמיה מקבלים תעודת סיום לימודים.

פרטים נוספים ניתן לברר במזכירות המרכז ובפרסומים השונים במרכז, ברשתות החברתיות ואתר העירייה.



הפעילויות מיועדות לחברי המרכז והדיר הציבורי וחלקן בתשלום.

אמנויות הבמה



קבוצת התיאטרון

החלה את דרכה בשנת 1997 והעלתה עד כה מעל לכ- 20 הפקות תיאטרון שהציגו בסטודיו לתיאטרון מיסודו של יורם לוינשטיין. במסגרת הפרויקט, סטודנטים של הסטודיו משנה ב' ו-ג' עובדים במהלך השנה עם הקבוצה ומלמדים אימפרוביזציה, תנועה, מובילוגים, דיאלוגים ממחזות ויוצרים הפקות מקוריות מחומרים אישיים שהופיעו בטלוויזיה בסדרות ופרסומות. במהלך השנים פורסמו מספר כתבות על פעילות הקבוצה.

ימי חמישי, בשעות: 09:00-11:00 עם: סטודנטים לתיאטרון

מחול מזרחי

סגנון מחול שמקורו במזרח התיכון ובצפון אפריקה. המחול המזרחי משתמש בתנועה של כל שריר בגוף ויש בו אלמנטים של אלתור. הריקוד מבטא באמצעות התנועה רגשות, התואמים את המוזיקה המושמעת. רוב הצעדים והטכניקות הבסיסיים כוללים תנועות מעגליות של חלקי גוף בודדים, כמו הכתפיים, החזה, הבטן, המותניים או האגן. התנועות מודגשות על ידי ניעור או תנועה בולטת של חלקי גוף אחרים. שימוש באביזרים, כמו סלים ומקלות או בצעיפי משי ושיפון המציג לראווה את יכולת הריקוד.

**ימי שלישי, בשעות: 10:00 - 10:45 עם: יפעת עידה
כניסה ללא תשלום לחברי מועדון מופ"ת**

מחשבים



שיתוף פעולה עם פרויקט "אפ 60" המאפשר שימוש באמצעים טכנולוגיים לסגירת פערים דיגיטליים וחיבור הגיל השלישי לקידמה הטכנולוגית. הדרכות אישיות לשימוש במחשב וסמארטפון.

זקוקים לסייע בהפעלת הזום, המחשב הוואטסאפ, המייל? הצטרפו להדרכה אישית לשימוש פשוט וקל במחשב או סמארטפון. ההדרכה תועבר על ידי תושבי ותושבות העיר בני 60+ שעברו הכשרה מיוחדת לכך.

ההשתתפות ללא עלות, אך מותנית בשיחה מקדימה. לפרטים והרשמה יש לפנות למזכירות המרכז.



קורס מחשבים וטכנולוגיה

בעולם משתנה שבו הכל הופך לדיגיטלי פתחנו עבורכם קורס מותאם לתקופה זו. קורס ללימוד יסודי המחשב ב 12 מפגשים בהנחיית **משה כהן אליאס**.

שימוש בוורד, דואר אלקטרוני, גלישה בטוחה, תמונות וקבצים, רשתות חברתיות. בדגש על שימוש יומי בתפעול המחשב.

לפרטים והרשמה יש לפנות למזכירות המרכז.



ספורט ותנועה



יפוי ויפוי



שום תרופה לא מחליפה את מקומה של פעילות גופנית סדירה.
לכן, פעילות גופנית חיונית בכל גיל ובמיוחד בגיל השלישי.
כל השיעורים מודרכים עלי ידי מיטב המורים המתמחים בעבודה עם הגיל השלישי.

טיפוח היציבה ושיווי המשקל

רמת קושי בינוני (עמידה וישיבה)

היציבה מתייחסת ליחסים בין חלקי הגוף השונים והאופן בו הם מאורגנים האחד ביחס לשני וכולם ביחס לקו הכובד של הגוף. היציבה היא דינמית ונדרשת במהלך החיים. בכדי לשפר את שיווי המשקל נעבוד בהדרגה על תרגילים הגורמים לנו לצאת משיווי משקל. מערכות הגוף כמו המפרקים, שרירים והמערכת הווסטיבולרית יאלצו להתמודד עם האתגר ויתחזקו.

ימי חמישי, בשעות: 10:45 - 11:45 עם: יעל הבדלה. ללא תשלום לחברי המרכז

ריקוד וחיזוק בתנועה

רמת קושי בינוני

עבודה על חיזוק מערכות הגוף השונות, תוך שימוש בכוח מתון לחיזוק השרירים השונים בגוף. בעזרת ריקוד יצירתי מהנה נשחרר עצמנו מהכובד הבדידות והפחדים, נפתח את הלב ונתחבר למקורות הכוח ושמחת החיים.

בתדרים בתנועה אנו שוזרים בריקוד מהנה את תבונת הגוף, הלב והתודעה ומגלים את מפת הצבעים שהוצפנה בגופנו, מפה של ריפוי וצמיחה.

הניסיון של הפעילויות הרבות שנעשות בתדרים בתנועה בגיל השלישי מראה את התועלת העצומה שבריקוד, ברמה הנפשית - אנו עדים ליציאה מבדידות, חיזוק נראות, פיתוח יצירתיות וחיזוק הביטחון עצמי. ברמה הפיזית - יש שיפור ניכר בשיווי המשקל, היציבה, הקואורדינציה וחיזוק העצם.

**ימי חמישי, בשעות: 12:00 - 12:45 עם: יפעת עידה
ללא תשלום לחברי פרויקט מופ"ת**

מספרת בועז

במרכזנו מופעלת מספרה מקצועית הכוללת שירות תספורת לנשים / גברים, פנים, צבע, שפם, גבות ועוד...

ימי ראשון ורביעי, בשעות: 14:30 - 18:00 ספרית: אליס מחפרי

יש לקבוע תור במזכירות המרכז

מחירים מיוחדים לחברי המרכז

תספורת אישה (קצר) 40 ₪ | תספורת אישה (ארוך) 45 ₪ | תספורת גבר 35 ₪

פדיקור מניקור

שירותי פדיקור ומניקור הם הפינוק האולטימטיבי בכל הנוגע לטיפוח כף היד והרגל. יחד עם זאת, מעבר לפן האסתטי של ציפורניים מטופחות מדובר בתחום חשוב במיוחד שיש לו השלכות רפואיות, שמירה על היגיינה של הציפורניים בידיים וברגליים היא בעלת השלכות רפואיות ולכן גם גברים וגם נשים נוהגים לעבור מעת לעת טיפולים אלו.

ימי שנית בשעות: 09:30 - 13:30 עם: קוני קורדובה

בהרשמה מראש במזכירות המרכז

מחירים מיוחדים לחברי המרכז

פדיקור - 35 ₪ | מניקור - 25 ₪



צפיפות העצם

רמת קושי בינוני, כיסאות ואביזרים

חוג צפיפות עצם משלב תרגילים המבוססים על הפעלת התנגדות/עומס על העצם במקומות רגישים לשיפור צפיפות העצם, מניעת בריחת סידן (אוסטיאופורוזיס) וחיזוק העצם. מטרת השיעור הינה להגמיש ולהאריך את המפרקים באמצעות שימוש בתנועות יומיומיות באופן נכון ולהגן על עצמות גופנו ולחזקן. השיעור יועבר תוך מתן תרגילי עיצוב ויציבה נכונה, עבודה אינטנסיבית על המפרקים ושמירה על גמישות הגוף.

ימי ראשון בשעות: 10:00 - 10:45 (כסאות)
10:45 - 11:30 (אביזרים)

עם: יעל הבדלה. ללא תשלום לחברי המרכז

התעמלות נשים פונקציונלית

רמת קושי בינוני

אימון פונקציונלי לנשים מושך בזכות כך שהפונקציונליות מביאה לתוצאות מהירות. מדובר באימון העושה שימוש בתרגילים מגוונים המאתגרים את הגוף, ומשפיעים על התפקוד ההורמונלי ועל המערכת המטבולית. כך, האימון מאזן את הגוף וגורם לבניית שרירים וחיזוק עצמות. המטרה באימון היא לשפר את התפקוד היום יומי ללא כאבים או מגבלות בעת ביצוע פעולות התלויות בכוח, סיבולת, גמישות, או קואורדינציה. מטרתו של האימון היא לשלב בין אימוני אירובי שנועדו להסדרת הפעילות של מערכת הלב והדם, לבין אימון כוח אשר יחזק את מערכת השרירים.

ימי ראשון, בשעות: 12:30 - 13:30 עם: ריטה צחי | ללא תשלום לחברי המרכז

התעמלות בונה עצם

רמת קושי בינוני, עמידה, ישיבה ושכיבה

שיטה הוליסטית לשיפור התנועתיות בגיל המבוגר, הבאה להקל על ביצוע פעולות ומטלות יומיומיות בדגש על יציבה נכונה, שיווי משקל, הגמשה של שרירים ומפרקים וחיזוק העצמות והשלד.

השיטה מפתחת סיבולת לב-ריאה, משפרת את איכות הנשימה וזרימת הדם, מקילה על כאבי גב, תורמת לשיפור הקואורדינציה, כושר הריכוז ומביאה הרמוניה בין גוף לנפש ע"י הדמייה מודרכת.

ימי שני ושלישי, בשעות: 08:00 - 11:45 עם: ריקי באשרי
ללא תשלום לחברי המרכז

פיטבול

רמת קושי בינוני בליווי כדור

בעזרת כדור הפיטבול ניתן להגביר את המודעות לגוף ותנוחותיו, לחזק את שרירי היציבה, לשפר בעיות יציבה, להרפות מתחים, להפיג עייפות ולהרגיע שרירים. צורתו העגולה של הכדור מאלצת את הגוף להפעיל את השרירים המייצבים של מרכז הגוף ולעבוד על יציבה נכונה תוך כדי שמירה על שיווי משקל. עבודת כדור נכונה עשויה למנוע כאבי גב, היא מחזקת את שרירי האגן, שרירי הגב העמוקים, מקנה גמישות ומפעילה בצורה יעילה את השרירים האחוריים הזקפים. הכדור מאפשר לאמן את שרירי היציבה גם במצבים דינמיים ובכך מכין אותם למצבים דומים בחיי היום יום.

ימי רביעי, בשעות: 08:30 - 09:15 עם: יעל הבדלה. ללא תשלום לחברי המרכז

התעמלות בריאותית

ספורט שיקומי רמת קושי בינוני בליווי אויזרים

חוג התעמלות בריאותית משלב תרגילים לשיפור מרכיבי הכושר הגופני השונים בצורה מתונה, תוך הקפדה על יציבה נכונה ושמירה על עמוד השדרה. החוג מיועד לשיפור היכולת הגופנית, הקניית הרגלי תנועה ויציבה נכונים ומניעת כאבים. החוג מתקיים בשילוב כדורים, משקולות וגומיות כושר, לצד מוזיקת רקע נעימה. הפעילות מבוצעת בקצב מתון המאפשר לכל מתאמן ומתאמנת להשתלב בפעילות.

ימי שלישי, בשעה 11:45-12:30 עם: יפעת עידה

ללא תשלום לחברי מועדון מופת

פילאטיס ומתיחות

רמת קושי בינוני

תעמלות בונה המאפשרת לנו להגדיל את טווח התנועה וחיזוק השרירים החיוניים בגופנו. חיזוק השרירים החשובים בגוף (שרירי הליבה), תוך הימנעות מפציעות ואו שחיקה של השרירים. הטכניקה עובדת באיזון מופתי בין הגוף לנפש. חוגי הפילאטיס עובדים על שרירים מייצבים המצויים עמוק מתחת לעור. אומנם מתיחה והארכה של השרירים אינה גורמת להזעה כמו אירובי, אך עבודה ממושכת על שרירי הליבה תבטיח למתאמן עיצוב וחיטוב של הגוף וכן צמצום היקפים.

ימי רביעי, בשעות: 08:00 - 09:15 (על מזרן) עם: יעל הבדלה
ללא תשלום לחברי המרכז



חוגי אמנות



עיסת נייר

היצירה בעיסת נייר משלבת אמצעים אמנותיים מתחומי הפיסול והציור. עבודה בנפחים לצד שימוש נרחב בצבע. עבודה על פרויקטים אישיים ופיתוחם בליווי והדרכה תוך הפרייה הדדית עם המשתתפים האחרים.

ימי שני, בשעות: 12:00-14:00 אחת לחודש עם: נירה בנדיט
מחיר: 30 ₪ לשלושה מפגשים

ציור מהבטן

בואו לגלות את אמנות הציור בחוג מיוחד שכולו יצירה. במהלך החוג תקבלו כלים וטכניקות באופן הכי פשוט וברור כדי שתוכלו לצייר ולהביא את עצמכם לידי ביטוי. החוג מתקיים בקבוצות קטנות המאפשרות מתן יחס אישי לכל אחד.

ימי שלישי, בשעות 13:00 - 16:30 עם: נירה בנדיט | ללא תשלום לחברי המרכז

שילוב אמנויות

"כשהדמיון והאמנות נפגשים הגבול הוא השמיים"

החוג עוסק במגוון מיומנויות ויצירות מתחומים שונים - הכרות עם צבעים שונים ולמידת יסודות הציור בשילוב טכניקות מעניינות. נעסוק בהכנת נייר אמנותי וממנו ניצור יצירות מרהיבות, הדפסים אמנותיים, טכניקת אריגה בממדים קטנים, ציור על עץ ועוד. שילוב אמנויות הנו חוג ייחודי לחובבי היצירה של אמנות שימושית. העיקרון המוביל הוא פיתוח יכולות טכניות והיכרות עם חומרי יצירה שונים לעבודה דו ותלת מימדית.

ימי שני, בשעות: 12:00 - 14:00 עם: נורית יפה | ללא תשלום לחברי המרכז

ראשון

ארוחת צהריים

10:00-10:45
צפיפות העצם (כסאות)
חדר עפרה חזה - יעל

10:45-11:30
צפיפות העצם (אביזרים)
חדר עפרה חזה - יעל

11:30-12:30
דיון בקבוצה - פרשת השבוע
חדר עפרה חזה - חיה

12:00-14:00
ס. מקצועית
סופיה

12:30-13:30
התעמלות נשית פונקציונלית
מקלט

14:30-18:00 **חדש**
מספרה - אליס

רביעי

ארוחת צהריים

08:30-09:15
פילאטיס ומתיחות (מזרון)
יעל - מקלט

09:15-10:00 **חדש**
שיעור פיטבול
יעל - מקלט

09:00-10:30
חוג עברית - מתחילים
חדר חוגים

11:00-12:30
חוג עברית - מתקדמים
חדר חוגים

11:00-12:00 **חדש**
ביגו שבועי
מגי - אולם ראשי

12:15-13:15
יוגה רכה, מזון וכיסאות
חדר עפרה חזה

14:30-18:00 **חדש**
מספרה - אליס

שני

ארוחת בוקר וצהריים

התעמלות בונה עצם - ריקי
קבוצה א' 08:00-08:45
קבוצה ב' 09:00-09:45
קבוצה ג' 10:00-10:45
קבוצה ד' 11:00-11:45
חדר עפרה חזה

09:30-13:30
פדיקור - קוני
חדר מספרה

10:00-11:00
שיח ואקטואליה - יפעת
חדר חוגים

11:00-12:00 **חדש**
תשבצי היגיון - רן זיו
חדר חוגים

12:00-14:00
שילוב אמנות - נורית
חדר חוגים

12:00-14:00 **חדש**
עיסת נייר - נירה
חדר חוגים (סדנה)

12:00-14:00
ס. מקצועית
סופיה

12:45-13:45 **חדש**
הליכה נורדית
אלכס
מחוץ למרכז

חמישי

ארוחת בוקר וצהריים

09:00-11:00
תיאטרון סטודנטים למשחק
יורם לוינשטיין - מקלט
מתחילים ב: 16.12.21

09:15-10:00
התעמלות בריאותית
עם יפעת - חוגים

שלישי

ארוחת בוקר וצהריים

התעמלות בונה עצם - ריקי
קבוצה א' 08:00-08:45
קבוצה ב' 09:00-09:45 - מזרון
קבוצה ג' 10:00-10:45
קבוצה ד' 11:00-11:45
חדר עפרה חזה

10:00-10:45
התעמלות קלה
(עמידה ושכיבה)
מתני - מקלט

10:45-11:45
מחול מזרחי - יפעת
חוגים

11:45-12:30
התעמלות בריאותית - יפעת
חדר עפרה חזה

13:00-16:30
ציור מהבטן - נירה
חוגים

13:30-15:00
קבוצת עו"ס - שלומית בל
חדר עפרה חזה
(אחת לשלושה שבועות)

10:00-10:45 **חדש**
זיכרון בתנועה (כסאות)
יעל - מקלט

10:45-11:30
טיפוח יציבה ושיווי משקל
יעל - מקלט

10:00-13:00
שילוב אומנות - נורית
חוגים

10:30-11:00
פרשת שבוע
הרב חממי - אולם ראשי

11:00-12:00 **חדש**
בועזומבה - עם אושר
אחת לשבועיים

11:45-12:30
ריקוד וחיזוק בתנועה - יפעת
חדר עפרה חזה



תקופת הגבייה

- תשלום דמי חבר מרכז יגבה בתשלום רבעוני
- במידה וקיימת אי יכולת תשלום רבעוני: יש להגיש בקשה הכוללת אישורי הכנסה במזכירות המרכז ובוועדה שתתקיים אחת לחודש תיבחן האפשרות לתשלום חודשי.

פעילות במרכז

- הפעילות במרכז בועז מיועדת לבני גיל 65 ומעלה.
- הפעילות במרכז מותנית בתשלום דמי חבר בסך 50 ₪ לחודש ומקנה כניסה לשני חוגים בהרשמה מראש ושני פעילויות בחודש ללא תשלום נוסף.
- החברות וההרשמה לחוגים, היא אישית ואינה ניתנת להעברה
- חגים ומועדים נלקחים בחשבון בעת חישוב העלויות ומספר המפגשים.
- מספר המשתתפים בחוגים מוגבל.
- פתיחת כל חוג מותנית במספר נרשמים.
- שמורה הזכות לשינויים

תנאי הרשמה

ההשתתפות בחוגים מותנית בהרשמה ובתשלום מראש וחתימה על תקנון זה בעת הרישום. החבר אחראי לחידוש המנוי לפני פקיעת תוקפו. לא תתאפשר שמירת מקום בחוג מעל חוסר רצוף של חודש ימים.

הוצאת דמי טיפול עבור ביטול / היעדרות / הפסקת השתתפות

- בקשה לביטול תתקבל בכתב בלבד ותכנס לתוקף חודש לאחר מסירת ההודעה.
- במקרה של ביטול התשלום למרכז ינוקה, 10% עמלה מהסכום להחזרה (לפחות 50 ₪ אך לא יותר מ- 100 ₪)
- העדרות: אין המרכז מחזיר שכר לימוד עקב אי השתתפות בשיעורים בודדים.
- אם החבר חלה במחלה ממושכת, עליו למסור הודעה למזכירות המרכז ולצרף אישור רפואי מתאים מתאריך האירוע.
- חבר שיעדר בגין מחלה חודש ימים, ואשר מחלתו מגובה באישור רפואי, יזכה במחצית תשלום דמי החבר בעבור חודש המדובר.
- לא יינתנו החזרים על שהות בחו"ל, אי הופעה לחוג או לפעילות אינה פוטרת מתשלום.
- ביטול הרשמה לסדנה או לקורס ייעשה בהודעה של שבוע טרם פתיחת הקורס
- ביטול רישום לטיול יומיים לפני הטיול יחויב ב- 20% מהמחיר המלא
- ביטול במועד הטיול יחויב במלוא הסכום אלא אם יגיש החבר אישור רפואי מתאים

השתתפות ו"ניסיון"

- ניתן להשתתף בשיעור ניסיון אחד בלבד, אך אין הדבר מבטיח מקום בחוג.
- שיעור ניסיון לכל חוג נוסף הינו 10 ₪

כללי התנהגות

- אין לשהות במתחם המרכז תחת השפעת אלכוהול וסמים
- בכל מקרה של פגיעה במרכז יש להודיע מיידית להנהלה
- החבר במרכז מתחייב לציית ולמלא אחר כל ההוראות, הכללים והתקנות הקבועים בחוק ושייקבעו על ידי הנהלת המרכז, מעת לעת
- על כל חבר לשמור על רכוש המרכז, ציודו ומתקניו, להימנע מגרימת נזקים לרכוש.
- יש לשמור על הניקיון בשטח המרכז וסביבתו.
- חבר אשר יגרום נזק לרכוש המרכז כאמור, בזדון או ברשלנות, יחויב בתשלום בגין הנזק שנגרם.
- החבר מתחייב להתנהג בנימוס ובכבוד בעת שהותו במרכז, באופן שלא יפריע, יפגע, יעליב ויהווה מטרד לאחרים ולא יפגע בניהול התקין של המרכז.
- אין להכניס לשטח המרכז בעלי חיים או נשק למעט כלבי נחיה
- העישון אסור בכל שטחי המרכז אלא במקומות המותרים לכך.
- חל איסור על הוצאת ציוד או רכוש כלשהו השייך למרכז משטחי המרכז.
- יש להגיע לשיעורים מספר דקות לפני תחילתם
- חל איסור על קיום אירועים, כנסים, והתקהלויות אחרות בשטח המרכז, על שיווק או מכירה של מוצרים ושירותים כלשהם בשטח המועדון וכן על תליית מודעות או פרסומים מכל סוג שהוא בשטח המרכז, ללא קבלת אישור מראש מהנהלת המרכז.

”אדם יכול להיות זקן מכפי שנותיו וצעיר מכפי חלומותיו”

(שמעון פרס)

” יד ביד אם רק תיתן לי יד.
יד ביד נצעד את כל הדרך.
יד ביד אם רק תיתן לי יד,
יד אם רק תיתן,
יד ביד לאורך כל הדרך,
יד ביד ”



כל הדברים הטובים במקום אחד

