



מרכז קהילתי ריך

לאזרחים ותיקים ע"ש בני ולוטי ריך



שנת פעילות
תשפ"ד 2024

לפרטים ולשאלות בנושא נגישות: 073-3844400 • רח' ארלוזורוב 106, תל-אביב-יפו



קהילה

"יש אנשים שאכפת להם ממש. אני חושב שזה נקרא אהבה"

פז-הדב א.א.מילן

אחת המטרות החשובות והמשמעותיות ביותר של המרכז היא העשייה הקהילתית. מרכזנו מאמין בחוסנה של קהילה מגובשת ורואה את עצמו כבית לחיבור בין אנשים, לקידום יוזמות, ליצירת חיבורים בין דוריים ולשיתופי פעולה ערכיים עם עמותות, בתי ספר, תנועות נוער וארגונים נוספים. לצורך חיזוק העשייה הקהילתית המשותפת ובניית חוסן ערכי ומגוון.



ביוזמת תושבים

התנדבות היא/עם משמעות! בואו להצטרף לפרוייקט ההתנדבות במרכז רייך.

מכירת כרטיסי תרבות: בימי חמישי בשעות 11:00 - 12:30 בלובי המרכז. מופעל על ידי מתנדבת

קבוצת "אכפת לי": קבוצת מתנדבים חברי מרכז, הפועלת לקידום ולשמירה על קשר עם חברים במרכז המאושפזים או זקוקים לעזרה, ביקורי בית וסיוע נדרש. הקבוצה מלווה גם חברים חדשים המגיעים למרכז ומסייעת להם להתאקלם מבחינה חברתית.

תושבים מעורבים: חברי מרכז רייך, מרצים ומעבירים פעילות בהתנדבות על הניסיון המקצועי שלהם או תחביב רב שנים או על פעילות ייחודית בה הם לוקחים חלק. פרטים אצל רכזת תרבות ומתנדבים.

"קפה אצל דבורה" - נפגשים כל שבת בגינה קהילתית דבורה בארון - סמטת גור אריה 6. לפרטים אצל רכז הגינה בר, טל': 052-3237487

קבוצת משחק ברמיקוב - קבוצה שנפגשת מדי שבוע, לשחק לדבר ובעיקר ליהנות!



בשיתוף תושבים

פעילויות בין דוריות:

- **"שבט אחים גם יחד"** - קבוצת בני נוער מתנועת הצופים ואזרחים ותיקים בתנועה אחת לפעילות משותפת הכוללת שיח אישי, משחקים וסדנות משותפות.
- **קבוצת פילוסופיה** - קבוצת שיח בשיתוף תלמידי ותלמידות הגמנסיה הרצליה.
- **שיתופי פעולה עם גנים, בתי ספר ותיכונים** - לימוד סמארטפון משותף, כתיבת סיפורי חיים, אירועים משותפים בחגים ולאורך השנה.

קבוצות חברתיות בהנחיית תושבים: מגוון קבוצות חברתיות בנושא התפתחות אישית ומקום לפיתוח קשרים חברתיים.

חברים לרפואה: יש לכם תרופות שאינן בשימוש? תיבות איסוף תרופות בעבור ארגון "חברים לרפואה" בלובי המרכז. התרופות מגיעות לאנשים שאין ביכולתם לרכוש אותם.

חברה לחיים: המרכז שם לעצמו מטרה להוות פלטפורמה להיכרות בין אנשים, ולכן אנחנו מקדמים פעילויות שתומכות ברעיון: ערבי פנויים-פנויות, קבוצה חברתית למפגש שבועי, פרויקט חברתי לחיבור בין אנשים ועוד.



בית לתרבות ולהעשרה

מרכזנו מציע מגוון רחב של הקרנות סרטים, מפגשים חברתיים, שירה בציבור, קונצרטים, מופעים, הרצאות ומסיבות החגים.

*תכנית תרבות חודשית מפורטת ניתן למצוא במזכירות המרכז

טיולים בקהילה

אחת לחודש נצא לטיול ברחבי הארץ מתוך מגוון הטיולים המוצעים, הכוללים ארוחה וליווי מקצועי. עקבו אחרי הפרסומים.





חוגים בקהילה

תניך ויהדות - שיעורים מרתקים בספר הספרים תוך עיון במקורותינו. קריאה רעננה ומקורית, היסטוריה, ספרות ומשמעותם לחיינו.
*ניתן להירשם כחוג או כמפגשים חד פעמיים, מפרט הרצאות במזכירות.

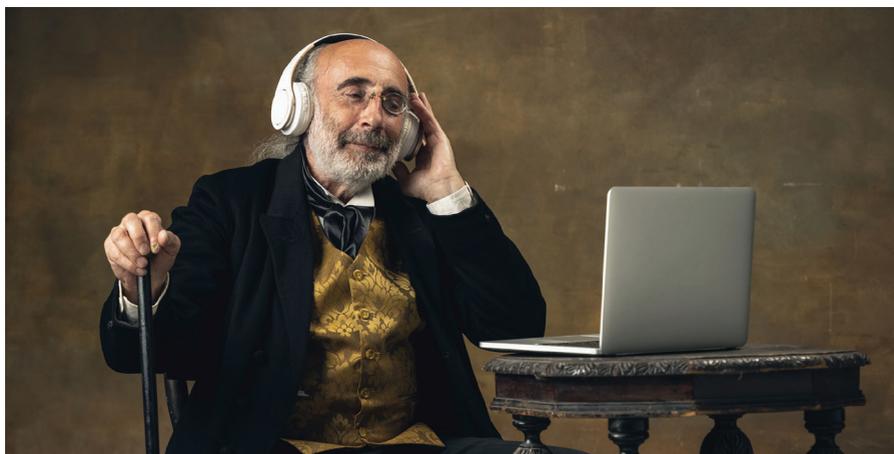
אקטואליה ומזרח תיכון - על סדר היום האיזורי והעולמי, על המתרחש בסביבתנו הקרובה והרחוקה מתוך עיניים מזרח תיכוניות.
*ניתן להירשם כחוג או כמפגשים חד פעמיים, מפרט הרצאות במזכירות.

שוק ההון - מעוניין להבין איך מתנהל חשבונך בבנק?
מעוניינים להשקיע ולא ידעתם איך? מוזמנים להבין איך מתנהלים נכון ומשפרים את תיק החסכונות.

מקהלת רייך - יש לכם שיר בלב? בואו לשיר אותו איתנו!
קבוצת שירה משותפת אחת לשבוע.

קבוצת תאטרון - תמיד חלמתם לשחק? זה הזמן להגשים חלום. נפגשים אחת לשבוע.

הצלילים שמאחורי המוזיקה - מפגשי האזנה מודרכת למוזיקה קלאסית מלווה בהקרנה ובנגינה. מסעות מוזיקליים בתרבויות העולם, הרצאות העוסקות בקשר שבין מוזיקה ותרבות תוך היכרות עם אמנים ושירים מתרבויות העולם.
*ניתן להירשם כחוג או כמפגשים חד פעמיים, מפרט הרצאות במזכירות.





בית ספר לשפות

לימוד ותרגול שפה זו פעילות אירובית למוח!

בואו ללמוד באווירה חברתית ונעימה שפה חדשה או לתרגל שפה שאתם אוהבים!

ערבית
מתחילים
מתקדמים

ספרדית
מתחילים
מתקדמים

צרפתית
מתחילים
מתקדמים

אנגלית
רמה בינונית
רמה בינונית+
רמה גבוהה

מועדון ברידג'

במרצנו מועדון רחב בעל קבוצות רבות משתתפים, המתכנסות אחת לשבוע למשחקים מודרכים למשחק המרתק ביותר שתלמדו אי פעם, יש בו הכל: חשיבה, ניתוח מהלכים, טקטיקה, שיתוף פעולה, סבלנות וסובלנות, נימוס ואדיבות והוא יעיל במיוחד לשיפור הזיכרון והחשיבה. **מוזמנות מוזמנים להצטרף למועדון הברידג' המיוחד שלנו!**





אמנות ויצירה

“אמנות היא לא מה שהאמן רואה, היא מה שהוא גורם לאחרים לראות”

אדגר דגה

תכשיטנות

פיסול
בנייד

ציור
ורישום

סדנות אמנות שונות

(פסיפס, מנדלות, מקרמה, רקמה ועוד)

קורסים וסדנות

בעולם משתנה שבו הכל הפך לדיגיטלי פתחנו עבורכם ועבורכן קורסים ברמות שונות:

סדנות מחשבים - כלים לשימוש יום יומי בתפעול המחשב, ברמות שונות, בחדר מחשבים מאובזר.

סדנות סמארטפון ואפליקציות - לימוד אפליקציות ושימוש בסמארטפון ברמות שונות.

קורס צפרות וטבע עירוני - אוהבים טבע וציפורים? רוצים לבקר בפינות חמד בעיר? הצטרפו אלינו לקורס צפרות וטבע עירוני.

קורס לשיפור הזיכרון ומשחקי חשיבה - נרכוש מיומנויות וטכניקות באמצעות משחקים והפעלות ונלמד כיצד פועל הזיכרון במוח.

סדנת כתיבה ביוגרפית - הסיפור שלי. בואו לכתוב את סיפור חייכם בסדנה אינטימית ומרגשת.

סדנת זוגיות לגיל השלישי - במסגרת המפגשים נדבר על אהבה, מהי זוגיות עבורנו ונציף אתגרים במרחב האישי והתוך זוגי.



מרכז לספורט ולתנועה

“ספורט הוא טיפול האנטי אייג'ינג הטוב ביותר”

ייחודי לגיל השלישי

חדר כושר

תמיד חלמתם להתאמן?
תמיד חשבתם וחשבתן כי חדר כושר הוא לשרירים?

במרכז רייך חדר הכושר הוא לחיים! בואו לפתח ולחזק את הגוף. בלב המרכז ריכזנו במיוחד עבורכם חלל הכולל מתקנים לחיזוק השרירים, המותאמים פונקציונאלית לשיפור התפקוד היומיומי, במיוחד לאוכלוסיית הגיל השלישי. השיעורים בחדר הכושר הם במסגרת אימון קבוצתי בליווי מדריך מקצועי.
חדר הכושר פועל בימים א'-ה'. ללוח זמני חדר הכושר וסוגי המנויים השונים יש לפנות למזכירות.

הכניסה לחדר כושר מותנית בחתימה על הצהרת בריאות שנתית.





מחול ותנועה

תמיד חלמתם לרקוד ואף פעם לא היה לכם זמן או שלא העזתם לנסות? רקדתם פעם ורוצים לחזור? **זאת ההזדמנות!** שפע סגנונות ריקוד לבחירתכם.

ריקודי עם - לרקוד לצלילי מוזיקה ישראלית עם שירים ישנים וחדשים.

ריקוד ניה - שילוב של 9 טכניקות תנועה מעולמות המחול, אומנויות הלחימה והריפוי, כשהעיקרון המוביל הינו הנאה מהתנועה. Joy of movement

ריקוד זומבה - אימון גופני אירובי באמצעות ריקוד. שילוב מקצבים לטיניים וצעדי ריקוד פשוטים.

ריקודי שורות - ריקודי שורות שנות ה-60, מוזיקה שכולנו אוהבים ומכירים בסגנון צ'הצ'ה, סמבה, רומבה, פסדובלה.

ריקודי בטן - ריקוד נשי מעצים ומשמח, מחזק ושומר את מערכת השרירים.





חוגים

מרכז הספורט שלנו כולל מגוון רחב של שיעורי סטודיו. כל השיעורים מודרכים על ידי מיטב המורים המתמחים בעבודה עם בני הגיל השלישי.

הליכה נורדית - מפעילה הרבה משרירי גופנו, בעיקר את קבוצת השרירים של פלג הגוף העליון. מועילה לשחרור מתח בשרירי הצוואר והכתפיים, ועוזרת לבעיות גב.

אימון הוליסטי - האימון כולל מתיחות, תנועה, תרגול אירובי, תרגילי נשימה ומדיטציה.

זיכרון ותנועה - משלב תנועה והנעת מפרקים, קואורדינציה, תרגילי הצלבות לאיזון אונות המוח.

התעמלות בריאותית - השיעור כולל שילוב תרגילים לשמירה על טווחי תנועה, צפיפות עצם, גמישות, שיווי משקל, כוח ויציבה נכונה.

שיווי משקל - השיעור כולל תרגול סיטואציות המאתגרות את מערכת שיווי המשקל, ומתבסס על תרגילים למניעת נפילות.

יוגה - תרגול מודע ומגוון, משלב מתיחות ונשימות, הרפייה והתבוננות. יוגה משלבת בין גוף ונפש, מסייעת לנשימה, ליציבה טובה, לרוגע ולאיזון.

טיפוח יציבה - הפעלה נכונה של הגוף בתנועה, חיזוק השרירים, שיפור שיווי משקל וקואורדינציה במגוון תנועות ובשילוב אביזרים שונים.

פלדנקרייז - שכלול יכולת התנועה באמצעות הרחבת המודעות העצמית של האדם לגופו. השיטה מלמדת איך להפוך פעולות לקלות ולנעימות.

צי קונג - אומנות גוף הוליסטית, משלבת יציבה ותנועה. התרגול נעשה באמצעות תנועות רכות, המסייעות להסדרת הנשימה ואיזון האנרגיה הפנימית. תורם לשיפור יציבה, חיזוק השרירים, מיקוד וקואורדינציה.



התעמלות נשים דינמית - תרגילים המתמודדים עם השינויים הפיזיולוגיים וההורמונאליים שעוברים על הגוף הנשי: החל מבריאות פיזית, איזון הגוף, בנייה וחיזוק השרירים.

צפיפות העצם - עבודה על חיזוק מערכות הגוף השונות תוך שימוש בכוח מתון לחיזוק השרירים השונים. תרגילים המבוססים על הפעלת התנגדות ועומס על העצמות כדי למנוע ולהתמודד עם אוסטאופורוזיס.

פילאטיס - אימון שנועד לשפר את היציבה והתפקוד הגופני. השיטה משלבת חוזק שרירים עם גמישות, קואורדינציה וכושר גופני.

התעמלות כיסאות - השיעור מתבצע בעיקר על כיסא, וכולל גם הליכה קלה ועמידה. נדרגל תרגילי תנועתיות וטווחי תנועה.

התעמלות בונה עצם - תרגילים המבוססים על התנגדות השרירים למניעת בריחת סידן - אוסטיאופורוזיס.



מרכז לרפואה משלימה

קחו לעצמכם רגע של ריפוי ושלווה, מרכזנו מקדם מגוון רחב של עיסויים וטיפולים המותאמים במיוחד לגיל השלישי - שיאצו, רפלקסולוגיה, דיקור סיני, שיטת פאולה, עיסויים ועוד עם מיטב המטפלים המתמחים בגיל השלישי.

**הטיפול
מותנה
בתשאול
רפואי
חד פעמי.**





קפה רייך

הבית השני שלי

בלובי המרכז ממוקם בית קפה קהילתי
הנותן שירות בשעות 08:00-15:00.
מוזמנים ליהנות ממגוון רחב של
מוצרים המוצעים למכירה:
תבשילים ביתיים, מרקים, כריכים, מאפים טריים,
ארוחות קלות, מיצים טבעיים ועוד.

עיריית תל-אביב-יפו מוזילה
את תעריפי הפעילות
במרכז קהילתי רייך במסגרת
התכנית להוזלת יוקר המחיה.
לוח פעילות ומחירון מוזל -
במזכירות המרכז

