



מרכז קהילתי ריין

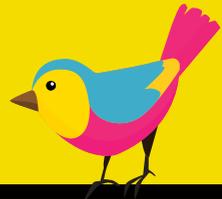
לאזרחים ותיקים ע"ש בני ולוטי ריין

מסודר אילון אוד



שנת פעילות
תשפ"ג 2023

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



מרכז קהילתי רייך

ע"ש בני ולוטי רייך לאזרחים ותיקים

שעות קבלת קהל: 14:00-07:00 | 16:00 - 18:00
רחוב ארלוזורוב 106 תל-אביב

להלן ערוצי התקשרות איתנו

דואר אלקטרוני: reichcenter@gmail.com 

פגשו אותנו בפייסבוק: מרכז רייך לאזרחים ותיקים - תל אביב 

טלפון: 073-3844400

רוצים להכיר אותנו יותר ולהצטרף לרשימת הפצה?

כתבו לנו בוואטסאפ: 054-6791897 - הודעות בלבד 

לפרטים נוספים לגבי נגישות ניתן לפנות למזכירות המרכז או במייל



קצת עלינו

מרכז רייך הוא בית ועוגן למאות אנשים שבאים, בשעריו, אנשים במלוא חיוניותם, מלאי אנרגיה, פעילים, מתנדבים, צורכי למידה וחוויות חדשות.



פתחנו השנה קבוצות חברתיות חדשות, קורסי למידה והעשרה במגוון רחב של נושאים מתוך רצון לתת מענה ולהרחיב את הלב והדעת.

השנה יצאה העירייה בתכנית נרחבת להוזלת יוקר המחיה במגוון תחומי החיים, מהלך מבורך זה איפשר הוזלה של מחירי החוגים והפעילויות לרווחתכם.

אנו נרגשים להציג בפניכם את חוברת החוגים והפעילות של מרכז רייך לשנת 2023 תשפ"ג. הרחבנו עבורכם את היקף הפעילות הקהילתית והיצע החוגים. לאחר תקופה משלטלת עם סגרים וריחוק חברתי, חזרנו לשגרה חדשה עם צמא אדיר לחברת אנשים, למפגש ושיח, למילוי מצברים ורצון להשתתפות בפעילות, בתנועה וביצירה.

אנו מזמינים אתכם ואתכן לקחת חלק פעיל ומשמעותי בפעילויות, להכיר אנשים חדשים, ליצור חברויות חדשות, ללמוד על עצמכם ולייצר יחד קהילה יוצרת.

אנחנו כאן בשבילכם ולמענכם!

שמואל פיירשטיין

מנהל מרכז קהילתי רייך
הצוות



דבר ראש העיר

תושבות ותושבים יקרים, תל-אביב-יפו היא עיר של חיי קהילה שוקקים ומשגשגים. בעיר הגדולה והמגוונת שלנו, יכולים כל אחת ואחד מאיתנו לבחור את מעגלי השייכות שלנו, להיות חברים בקהילות שונות של אנשים הדומים לנו במאפיינים כלשהם - על בסיס של גיל, מקום מגורים, תחומי העניין או העיסוק, המצב המשפחתי, וגם עם אלה שחולקים איתנו את המרחב ואת הדרך. בקרב הקהילות שאנו משתייכים אליהן נוצרת שותפות והזדהות, נרקמת סובלנות ואכפתיות מתפתחת ערבות הדדית וסולידריות. הקשרים הקהילתיים האלה הם הבסיס לאיכות החיים בעיר! הם המכוננים את מרקם החיים העירוני, והם אשר הופכים את העיר ואת החברה כולה - לאיתנה ולטובה יותר.



אני גאה בעשייה הקהילתית הענפה בעירנו ואני שמח לראות משפחות, צעירים וצעירות, גמלאים וגמלאיות נוטלים בה חלק, מעצבים ומכוננים אותה. אני גאה גם בתרומתו הרבה של מנהל קהילה, תרבות וספורט, אשר בחמש השנים שבהן הוא פועל בתל-אביב-יפו, הפך שותף חשוב ביצירת חיי הקהילה בעיר, כשהוא מסייע בחיזוק הקשרים בין אנשים וקבוצות, ביצירת דיאלוג בין לבין העירייה, תורם לשקיפות מלאה בתהליכים ציבוריים ובהקצאת המשאבים, מתפעל את מוסדות הקהילה הפרושים בכל רחבי העיר ומספק מגוון עצום ורב של אירועים, פעילויות, שירותים ומענים לטווח גילים רחב - מלידה ועד זקנה, ממש מתחת לבית, במחיר שווה לכל נפש ובאיכות ללא פשרות.

אני מזמין אתכם לבקר במרכז הקהילה הקרוב לביתכם, להתרשם ממגוון הפעילויות ומן הצוותים המקצועיים והמסורים, להירשם לחוגים וגם ליזום ולהשפיע.

בברכת שנת פעילות מהנה ומוצלחת,

שלכם,

רון חולדאי

ראש עיריית תל-אביב-יפו



דבר מנהלת המנהל

תושבות ותושבים יקרים
חזון ראש העיר תל-אביב-יפו, מדבר על "הרוח התל-אביבית-יפואית" שנשענת על ערכי היסוד הדמוקרטיים, על שונות ופולורליזם, על חופש ביטוי וחופש הזהות, על סובלנות לכל אדם ולכל תרבות ועל משמעותה וחשיבותה של קהילה יוזמת בעלת חוסן חברתי. ערכים אלו הם הבסיס לשליחותנו ועבודתנו במנהל הקהילה, תרבות וספורט ובמוסדות הקהילה.



העיר שלנו מגוונת ומיוחדת. היא עיר ששייכת לכלל קהילתיה, על שלל רחובותיה ושביליה, בהם כל אחד ואחת מאתנו מוצאים בדרכנו משמעות וייחודיות. המרכז הקהילתי הוא חוד החנית של העשייה הקהילתית בעיר. הוא הבית של השכונה והקהילה, בו אפשר להנות, לבלות, ליצור, לפתח קשרים וחברויות, להוביל יוזמות, לקחת אחריות ולהשפיע.

מוסדות הקהילה הם המקום לייצר הון חברתי ואיכות חיים - קרוב לבית! לפתחנו תקופה חדשה ומרגשת, בה אנו חוזרים לשגרת פעילות ולעשייה נרחבת בחינוך הבלתי פורמלי ברחבי העיר. הכנו עבורכם ועבורכן תכנית עשירה עם מגוון חוגים, אירועים ופעילויות במרכזים ובקאנטרים הקהילתיים ובמרחב הציבורי.

בנוסף, השנה יצאה העירייה בתכנית נרחבת להוזלת יוקר המחיה. על כן, תוכלו למצוא במרכזים ובקאנטרים הקהילתיים פעילות מקצועית ומתאמת בכל התחומים ולכל הגילים, תוך שמירה על איכות בלתי מתפשרת ובתעריפים מוזלים משמעותית.

הצוותים המקצועיים והמסורים שלנו נמצאים במרכזים וכבר לא יכולים להמתין!
אז בואו נעשה קהילה!!!

מאחלת לכולנו שנת פעילות מוצלחת ומהנה

רונית פרבר

מנהלת מנהל הקהילה, תרבות וספורט



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 וליזוי 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'י

במרכזנו 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 ומוזמנים להצטרף למועדון הברידג'י 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 בפילות 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 אייגיינג 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.**





תקנון המרכז

1. הפעילות במרכז רייך מיועדת לבני גיל 55 ומעלה. ההרשמה לחוגים, היא אישית ואינה ניתנת להעברה.
2. משתתף שאינו זכאי להנחת גמלאי ישלם תוספת 50 אחוז על מחיר המחירון.
3. משתתף שאינו רשום כתושב תל-אביב-יפו ביום הרישום ישלם תוספת 20 אחוז על מחיר המחירון.
4. הרישום והתשלום לפעילות הם מראש לכל תקופת הפעילות.
5. חגים ומועדים נלקחו בחשבון בעת חישוב העלויות ומספר המפגשים.
6. קליטת רישום תחשב לאחר סיום מלא של תהליך ההרשמה: הרשמה במזכירות, מילוי טפסים ותשלום.
7. חבר אשר לא יחדש את המנוי לפני פקיעת תוקפו, לא תתאפשר שמירת מקומו בפעילות לתקופת הפעילות העוקבת.
8. תשלום לחומרים לחוגים, לערכות, לתלבושות, ייגבו בנפרד.
9. מחיר חוג ניסיון 20 ש"ח, השתתפות בחוג ניסיון אינו מבטיח מקום בחוג.
10. פתיחה וקיום של חוג מותנים במספר נרשמים מינימלי. הנהלת המרכז רשאית לבצע שינויים בתעריפי מחירי החוגים, פעילויות הספורט והרפואה המשלימה.

ביטול השתתפות והחזר כספי

1. בקשה להפסקת או ביטול פעילות תימסר בכתב בלבד ותהיה בהודעה מראש של 14 יום.
2. חבר שייעדר חודש ימים בגין מחלה המגובה באישור רפואי, יוכל לבקש לשמור על מקומו בחוג למשך חודש זה. במקרה זה יהיה עליו לשלם בעבור שבועיים מתוך חודש המחלה.
3. במקרה של ביטול שיעור לא יוחזר תשלום למשתתפים באם נמצא מחליף.
4. לא יינתנו החזרים על שהות בחו"ל, אי הופעה לחוג או לפעילות.

קורסים וסדנות

1. ביטול הרשמה לסדנה או לקורס יעשה בהודעה של עד שבוע טרם פתיחת הקורס.
2. תשלום בעבור סדנה או קורס שהחל הינו לכל הקורס. לא תתאפשר השתתפות חלקית וקבלת זיכוי.



חדר כושר

1. לא תתאפשר כניסה לחדר הכושר ללא חתימה על הצהרת בריאות.
2. יש להישמע להוראות המדריך בחדר הכושר.

רפואה משלימה

1. קבלת טיפולי רפואה משלימה במרכז מותנית בתשאול רפואי מקדים, ובתשלום מראש.
2. רפואה משלימה - ניתן לבטל תור לפגישת תשאול או לטיפול עד 24 שעות לפני מועד הטיפול. אי הגעה לטיפול ללא הודעה מראש תחויב בתשלום מלא. אי הגעה ל-2 טיפולים מבטלת את יתרת התורים.

טיולים וספורים

- טיולים - ביטול השתתפות עד שני ימי עסקים לפני מועד הטיול יזוכה במחיר מלא, ביטול בתוך שני ימי עסקים לפני הטיול יחוייב במלוא הסכום.

הנחיות כלליות

1. הכניסה לחדרי הפעילות והשימוש במתקנים בליווי המדריך בלבד.
2. לא תתאפשר הכנסה של מזון או משקאות לחדרי הפעילות.
3. יש להגיע לשיעורים מספר דקות לפני תחילתם.
4. יש להישמע להנחיות צוות המרכז בזמן השהות במבנה ובשטח של המרכז.
5. העישון בתחומי המרכז אסור בהחלט.
6. יש להתנהג בנימוס ובכבוד בעת השהות במרכז, באופן שלא יפריע, יפגע, יעליב ויהווה מטרד לאחרים. להנהלת המרכז הזכות להרחיק מהמרכז העובר על סעיף זה.
7. בכל מקרה של פציעה במרכז יש להודיע להנהלה לצורך מילוי טופס תאונות אישיות.
8. חבר אשר יגרום נזק לרכוש המרכז כאמור, בזדון או ברשלנות, יחוייב בתשלום בגין הנזק שנגרם.
9. אין להכניס לשטח המרכז בעלי חיים או נשק למעט כלבי נחייה.
10. חל איסור על הוצאת ציוד או רכוש כלשהו השייך למרכז משטחי המרכז.
11. חל איסור על קיום אירועים, כנסים, והתקהלויות אחרות בשטח המרכז, על שיווק או מכירה של מוצרים ושירותים כלשהם בשטח המועדון וכן על תליית מודעות ללא קבלת אישור מראש מהנהלת המרכז.
12. אין הנהלת המרכז אחראית על ציוד אישי של המשתתפים.
13. לא תתאפשר כניסה לפעילויות ספורט ושימוש במתקני הספורט, יציאה לטיולים וחדר הכושר, ללא חתימה על הצהרת בריאות.



לוח חוגים ופעילות 2023



מרכז קהילתי רייך

לאזרחים ותיקים ע"ש בני ולוטי רייך

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



יום ראשון

חוגי ספורט ותנועה

טיפוח יציבה (עמידה וישיבה)
12:50-12:00 - פיליפ איילין **אולק**

התעמלות בריאותית
08:50-08:00 (שכיבה) **מדג 5**
פיליפ איילין

15:50-15:00 (עמידה וישיבה) **סטריו**
לריסה בגוב **חדש**

התעמלות נשים (עמידה ושכיבה)
16:50-16:00 1 קבוצה
17:50-17:00 2 קבוצה
מלכה עמיר **סטריו**

זומבה (עמידה)
14:15-13:30 - אושר כהן **אולק**

ריקודי עם (עמידה)
17:00-15:30 - רמה 5
18:30-17:00 - רמה 3
ספי בר לב **אולק**

פלדנקרייז (שכיבה)
08:50-08:00 - **אולק**
09:50-09:00 - **אולק**
10:50-10:00 - **סטריו**
אמיר בן דוד

התעמלות בונה עצם (שכיבה)
08:50-08:00 - דורית ארבל **סטריו**

פילאטיס (שכיבה)
09:50-09:00 - דורית ארבל **סטריו**

צפיפות עצם (עמידה וישיבה)
10:50-10:00 פיליפ איילין **אולק**

שינוי משקל (עמידה וישיבה)
11:50-11:00 פיליפ איילין **אולק**

יוגה (שכיבה ועמידה)
11:50-11:00 - אביבה לביא **סטריו**

כיסאות ושינוי משקל (ישיבה ועמידה)
13:00-12:10 - לילך שרף **סטריו**

העשרה

מקהלה
13:30-12:00 - רבקה מן **מדג כוונה**

ציור
15:00-12:30 1 קבוצה
18:00-15:30 2 קבוצה
לאה שבדרון **מדג 5**

חברים לקפה
17:30-16:00 - קבוצה סגורה
יהלי פוגל **מדג כוונה**

תכשיטנות
11:30-09:30 1 קבוצה
13:30-11:30 2 קבוצה
דרורית ברגר **מדג 1**

ספרדית מתחילים **חדש**
11:30-10:00 - **מדג כוונה**
לילך בן יהודה פורמן

תנייך ויהדות
12:15-11:00 - מרצה מתחלף
מדג 5



יום שני

חוגי ספורט ותנועה

כיסאות ושיווי משקל (ישיבה ועמידה)
 קבוצה 1 09:50-09:00
 קבוצה 2 12:50-12:05
 דורית ארבל **סטודיו**

ציי קונג

אולס (עמידה) 12:50-12:00
בקרוב **סטודיו** 13:45-13:00 - כיסאות (ישיבה) **אולס**
 יגאל נהרי

פלדנקרייז

(שכיבה) 17:50-17:00
סטודיו אמיר בן דוד

ריקודי שורות **חדש**

אולס 13:45-13:00 - לילייה קרנדל

ריקוד ניה

אולס 16:15-15:30 - לילך נורדמן

פילאטיס (שכיבה)

אולס 08:50-08:00
סטודיו 11:50-11:00
סטודיו 16:50-16:00
 דורית ארבל

הליכה נורדית - בחוץ

09:20-08:30 - אלכס פרייסרוביץ

צפיפות עצם

09:50-09:00 (שכיבה)
 10:50-10:00 (עמידה וישיבה)
אולס פיליפ איילין

התעמלות נשים (שכיבה)

10:50-10:00 - אביבה זלצמן **סטודיו**

התעמלות בריאותית (עמידה וישיבה)

11:50-11:00 - פיליפ איילין **אולס**

העשרה

אידועי תרבות אחה"צ -
 פרטים בלוח תרבות חודשי



עיסת נייר

12:30-10:00 - שולמית ליוור **מדג 5**

ספרדית מתקדמים:

רמה 4 - 11:30-10:00
 רמה 3 - 13:15-11:45
 רינה ניר **מדג 1**

קבוצת משחק ברמיקוב **חדש**

17:00-15:00 **מדג 1** כניסה חופשית



יום שלישי

חוגי ספורט ותנועה

שיווי משקל (עמידה וישיבה)

סטריו 10:50-10:00

סטריו 11:50-11:00

אולק 13:20-12:30

פיליפ איילין

אימון הוליסטי (עמידה וישיבה)

אולק 14:20-13:30

פילאטיס (שכיבה) **חדש**

סטריו 16:50-16:00 דורית ארבל

התעמלות נשים (עמידה ושכיבה)

סטריו 09:50-09:00 מלכה עמיר

טיפוח יציבה (עמידה וישיבה)

אולק 08:50-08:00

אולק 09:50-09:00

פיליפ איילין

פלדנקרייז (שכיבה)

סטריו 08:50-08:00 אמיר בן דוד

זיכרון ותנועה (עמידה וישיבה)

אולק 10:45-10:00 ליאת הראל

העשרה

קסם התאטרון

סטריו 13:30-12:00 נירית חליפי

סמארטפון ומחשבים

13:00-09:00

מדרי אהליבס - פרטים בקבלה!

סדנת כתיבה

11:15-09:15 סדנת כתיבה

13:45-11:45 סדנת כתיבה - ממשיכים

הילה ולדמן - מדרי כוונה

ריקודי עם מתקדמים

רמה 5 17:30-16:00

רמה 4 19:00-17:30

ספי בר לב אולק

ערבית מתחילים **חדש**

מדרי 5 17:30-16:00 סחר שחאדה

ברידג' מתחילים פלוס

מדרי 2 14:00-12:00 דודי פרידלנדר

ברידג' ממשיכים

מדרי 1 17:10-15:10 דודי פרידלנדר

ברידג' מתקדמים

11:00-09:00

13:00-11:00

15:00-13:00

קרן אור - מדרי 1

אנגלית

10:45-09:15 אנגלית בינוניים

12:30-11:00 אנגלית בינוניים פלוס

14:30-13:00 אנגלית מתקדמים

אמיר ארליך - מדרי 5

הצלילים שמאחורי המוזיקה

אולק 12:15-11:00 שלומית בנאי



יום רביעי

חוגי ספורט ותנועה

התעמלות נשים (עמידה וישיבה)
אולק 14:00-13:10

טיפוח יציבה (עמידה וישיבה)
אולק 11:50-11:00

התעמלות בריאותית (עמידה וישיבה)
אולק 12:50-12:00

כיסאות ושיווי משקל (ישיבה ועמידה)
12:45-12:05 לילך שרף
סטודיו 13:35-12:50

ריקודי בטן (עמידה) **חדש**
17:45-17:00
סטודיו 18:45-18:00

פלדנקרייז (שכיבה)
אולק 07:50-07:00
אולק 08:50-08:00
אולק 09:50-09:00
סטודיו 10:50-10:00
אמיר בן דוד

פילאטיס (שכיבה)
סטודיו 09:50-09:00
אולק 10:50-10:00
סטודיו 16:50-16:00
דורית ארבל

התעמלות בונה עצם (שכיבה)
סטודיו 08:50-08:00

העשרה

ברידג' מתחילים **חדש**
14:30-12:30
דודי פרידלנדר **מרכז 1**

**אירועי תרבות אחה"צ -
פרטים בלוח תרבות חודשי**

קפה למחשבה:

מרכז כוונה 10:00-09:00

קורס צפרות וטבע עירוני - פעילות בחוץ
חדש 10:30-09:00 ענת גל

צרפתית מתקדמים

רמה 7 10:30-09:00

רמה 5 12:15-10:45

ד"ר אן מרי גינת **מרכז 1**

מסעות מוזיקליים בתרבויות העולם

12:45-11:15 דני וולך **מרכז 5**

קבוצת משחק ברמיקוב **חדש**

17:00-15:00 **מרכז 1** כניסה חופשית





יום חמישי

חוגי ספורט ותנועה

יוגה (שכיבה ועמידה)
11:50-11:00 אביבה לביא **סטודיו**

חדש **זיכרון ותנועה** (עמידה ושיבה)
14:00-13:15 ליאת הראל **סטודיו**

ציי קונג (עמידה ושיבה)
קבוצה 1 13:00-12:15
קבוצה 2 14:00-13:15
יגאל נהרי **אולק**

פלדנקרייז
17:50-17:00 אמיר בן דוד **אולק**

ריקודי עם מתחילים פלוס
רמה 2 16:45-15:30
מירי אקוני / מיטל נורמן **אולק**

פילאטיס (שכיבה)
08:50-08:00 דורית ארבל **אולק**

כיסאות ושיווי משקל (ישיבה ועמידה)
09:50-09:00
10:50-10:00
דורית ארבל **סטודיו**

ריקוד ניה
09:45-09:00 לילך נורדמן **אולק**

התעמלות בריאותית
10:45-10:00 (עמידה ושיבה) **אולק**
אסף קמחי

13:00-12:10 (שכיבה) **סטודיו**
פיליפ איילין

העשרה

ציור
קבוצה 1 14:00-11:30
קבוצה 2 17:30-15:00
לאה שבדרון **חדש 5**

ברידיג מתקדמים - משחק מודרך
דודי פרידלנדר בקרוב!
14:30-12:30

ספרדית מתחילים בקרוב!

אקטואליה
12:05-10:50 אמנון ברזילי **אולק**

שוק ההון
12:00-10:00 משה וכטל **חדש 1**

עזרה בסמארטפון
עם בנות השירות - פרטים בקבלה!

שעות פעילות חדר כושר

ימי ראשון	ימי שני	ימי שלישי	ימי רביעי	ימי חמישי
12:00-08:00	12:00-08:00	12:00-08:00	12:00-09:00	12:00-08:00
18:00-16:00	18:00-16:00		18:00-16:00	18:00-16:00



בואו ליהנות ממגוון טיפולי רפואה משלימה

מחיר טיפול לחבר (מעל גיל 55) - 120 ש"ח לטיפול
מחיר טיפול לאורח (מתחת לגיל 55) - 150 ש"ח לטיפול
תשאול חד פעמי - 65 ש"ח

מרכז קהילתי רייך

ע"ש בני ולוטי רייך לאזרחים ותיקים

שעות קבלת קהל: 14:00-07:00 | 18:00-16:00
רחוב ארלוזורוב 106, תל-אביב

דוא"ל: reichcenter@gmail.com | טלפון: 073-3844400 

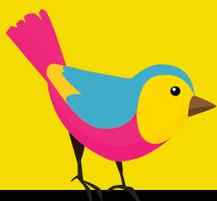
רוצים להכיר אותנו יותר ולהצטרף לרשימת הפצה?
כתבו לנו בוואטסאפ: 054-6791897  הודעות בלבד

חפשו אותנו בפייסבוק  מרכז רייך לאזרחים ותיקים - תל אביב
לפרטים נוספים לגבי נגישות ניתן לפנות למזכירות המרכז או במייל

עיריית תל-אביב-יפו מוזילה את תעריפי הפעילות במרכז קהילתי ריך במסגרת התכנית העירונית להוזלת יוקר המחיה

*המחירים המוזלים רלוונטים למרכז קהילתי ריך ומשתנים בין מרכז למרכז

מחיר לפני הנחת יוקר המחיה	מחיר עדכני	מחירון מינואר 2023
₪ 75 ₪ 140 ₪ 200 ₪ 260 ₪ 320 ₪ 380 ₪ 85 ₪ 80 ₪ 90 ₪ 170 ₪ 80	₪ 56 ₪ 105 ₪ 150 ₪ 195 ₪ 240 ₪ 285 ₪ 64 ₪ 60 ₪ 68 ₪ 128 ₪ 60	ספורט ותנועה מני חוג בשבוע מני 2 חוגים בשבוע מני 3 חוגים בשבוע מני 4 חוגים בשבוע מני 5 חוגים בשבוע מני 6 חוגים בשבוע זכרון ותנועה הליכה נורדית ריקודי עם פעם בשבוע 90 דקות ריקודי עם פעמיים בשבוע 90 דקות ריקוד ניה/זומבה/שורות/בטן - 45 דק'
₪ 95 ₪ 125 ₪ 150 ₪ 125	₪ 72 ₪ 94 ₪ 113 ₪ 94	מד כושר פעם בשבוע פעמיים בשבוע שלוש פעמים ומעלה מני אחה"צ חופשי חודשי
₪ 90 ₪ 110 ₪ 110 ₪ 140 ₪ 150 ₪ 120 ₪ 160 ₪ 170 ₪ 140 ₪ 140 ₪ 190 ₪ 190	₪ 68 ₪ 82 ₪ 82 ₪ 105 ₪ 113 ₪ 90 ₪ 120 ₪ 128 ₪ 105 ₪ 105 ₪ 143 ₪ 143	תעסוקה תרבות ואמנות מקהלה 90 דקות הצלילים שמאחורי המוזיקה 60 דקות תניך ויהדות 60 דקות שפות 90 דקות מדברים תיאטרון 90 דקות מפגש אקטואליה 75 דקות ברידיג' 120 דקות שוק ההון 120 דקות מסעות מוזיקליים 90 דקות תכשיטנות 120 דקות ציור 150 דקות פיסול בעיסת נייר 150 דקות



צוות המרכז

מנהל המרכז: שמואל פיירשטיין

רכזת תרבות וקהילה: רינת חכים

רכזת חוגים: לילך נורדמן

מזכירה ראשית: חיה פלאום

מנהל תפעול: חיים מורזבטי

מזכירות ואדמיניסטרציה: אודיה מילשטיין

מזכירות ואדמיניסטרציה: צליל גינזבורג

בת שירות לאומי: עלמא אלמוג

עיצוב גרפי: סטודיו אלון אור



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

