



# ניצוצות

ירחון מידע של שלהב"ת, סימטת הליבנה, קרית טבעון

האתר שלנו: [shalhevet-tivon.org.il](http://shalhevet-tivon.org.il)

גיליון מס. 254, מרץ 2026

## מועדון הבריאות והכושר האחד *fe fe fe* "ת

מועדון הבריאות והכושר, של עמותת שלהב"ת, חזר לפעילות לאחר שיפוץ שהתאפשר הודות לתמיכת קרן הסיעוד של הביטוח הלאומי, המועצה המקומית קרית טבעון ועמותת שלהב"ת.

האדריכל המבצע הוא נתן קסל ומפקחי הבנייה היו אסף דוד ואריה מלינה. במסגרת השלב הראשון והמרכזי בשיפוץ הותקן פרקט חדש, הוחלפה התאורה, נצבעו הקירות, הותקנו חדרי שירותים חדשים, ונבנו מטבחון ומחסן. המטבחון הישן הוצא וכך יש עוד מקום לפעילות. בשלב

הבא ירכש ציוד נוסף לחדר הכושר, ויושלמו עבודות נוספות. זו ההזדמנות להודות לאייל ישראלי, מדריך ורכז המועדון, על הליווי וההשקעה במהלך תהליך הבנייה, ותודה לשאר המדריכים על כך שבתקופת השיפוץ הארוכה, לא ויתרו על שיעורי ההתעמלות ושמרו על קשר ושגרה בחדרי שלהב"ת האחרים (מי חשב



שנעשה התעמלות בחדר המחשבים???)

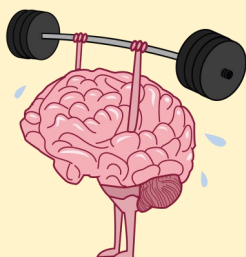
המועדון משלב פעילות אישית על מכשירים לצד פעילות קבוצתית מודרכת. המדריכים מציעים תוכניות ייחודיות של גמישות ומתיחות, חיזוק מסת העצם, עיצוב וחיטוב, סיבולת לב-ריאה וחיזוק ובניית שרירים. המועדון מצויד במכשירי כושר. המדריכים מיומנים בהפעלת אוכלוסייה מבוגרת. השיעורים מתקיימים בקבוצות קטנות - עד 9 אנשים ובהתייחסות אישית לכל משתתף. ניתן להגיע לשיעור ניסיון - ללא תשלום. לפרטים: אייל - 0503931909.

המועדון פתוח בימים הבאים:

א' ו-ד' – מדריך אייל ישראלי. 11:00-07:00, 18:00-16:00.

ב' ו-ו' – מדריך: נדב שאנן – 09:00-07:00.

ה' – מדריך: לי אלפרוביץ' – 17:00-15:30.



כ-50 חברי וחברות הקהילה התומכת ומרכז היום נסעו ליום כייף בטבריה. היום התקיים במלון "דונה גרציה" בטבריה וכלל קבלת פנים עם קפה ועוגה, מופע של פסנתרנית, ארוחת צוהריים וסיור במלון בעקבות דמותה המיוחדת של דונה גרציה. כחלק מהביקור התלבשו חלק מהמשתתפים בתלבושות של נסיכים ואבירים ומלכות מתקופתה של דונה גרציה. לסיום ביקרו המשתתפים במשק ג'האשן - מרכז מבקרים בו מייצרים שמן זית.



תודה רבה לרכזת החברתית של הקהילה התומכת, אלה שוסטר, על הארגון והיוזמה לביצוע הטיול. תודה גם לצוות המלווה: נורית תמיר, אידה קדז'רוב ועדה גוטמן.

מפגש רב דורי מרגש וטעים התקיים במועדון המפגש לכבוד ט"ו בשבט. תלמידי כיתה י"ב מתיכון אורט גרינברג הגיעו לפעילות משותפת עם מבקרות המועדון. להצטרפות למועדון המפגש:

שירלי - 052-614-6581



המועדון פתוח בימים ראשון, שני ורביעי בשעות הבוקר וכולל הסעות, ארוחות ופעילויות פנאי, חברה והתעמלות.

### חסד / ענת לויט

אני למדה לקטף רגעי חסד  
לא מעצים גבוהים שהותירו  
בי ציה של צפיות כוזבות,  
כי אם משיחים בצדי דרכים -  
שלא שהיתי לראות, לטעם מפרים  
בעין רעננה ובחך תאב  
לפני שהערב יכסה  
בלי זכר היותי כאן  
שאינו צריך עוד ראיה  
לחסד שלמדתי באחור רב  
לקטף כתמצית יקרה מכל.



סדנת תזונה נכונה התקיימה החודש בשלהב"ת במסגרת מיזם "מתבגרים ביחד" - מיזם לחיזוק החוסן הקהילתי בקרב וותיקי קרית טבעון. הסדנה, בהדרכת התזונאית הקלינית, ליאור זוסמן עסקה בקשר שבין תזונה נכונה, בריאות ואיכות חיים. הסדנה יצאה לפועל תוך שיתוף פעולה בין המשרד לשוויון חברתי וקידום מעמד האישה, המועצה המקומית קרית טבעון ושללהב"ת.

רכזת המיזם: סנדרין שטמר פרג'.



כתיבה: נאוה בולקא, גילה עמרי ועובד טרובק. עריכה, עיצוב - גילה עמרי. דוא"ל גילה: go101046@outlook.com  
משרדי עמותת שללהב"ת, סמטת הליבנה, קרית טבעון. טלפון 049535750, דוא"ל shalhevet01@gmail.com

**קורס צילום בנייד ופוטותרפיה  
בהדרכת שחר עדי.**



החוג להליכה נורדית בהדרכת הלה קובר קולט משתתפים/ות חדשים. החוג פועל בימי ב' בבוקר (08:00-07:00).

תשלום לשלושה חודשים: 750 ש"ח.

**החוג למוזיקה קלאסית, ימי ב', 17:00**

תאריך	מגישה	נושא
2.3	חובב בן סעדיה	עלי מוהר ויוני רכטר
9.3	יובל כנפי	סטרוינסקי והבלט הרוסי
16.3	גל אקשטיין	מן הבארוק - באך וחבריו
23.3	נוגה וולדימיר	מנדלסון - קונצ'רטו לכינור, סונטה ועוד
30.3	ד"ר מוטי אדלר	מוזיקה קלאסית דתית בראי ההיסטוריה

**מגיעים למרכז היום של שלהב"ת?  
פוגשים חברות טובות**



חבורת הזמר שלהב"ת רון, בניצוחו של יפתח גרשון, הופיעה החודש בבית הדיור המוגן "דור טבעון" בשירי ארץ ישראל.

**הפסלמנט בראשון, ימי ראשון ב-17:00. מנחה: יצקב שורר**

תאריך	מרצה	נושא
1.3	ד"ר עופר דרסלר	איך הפכה להקת החיפושיות ללהקה הכי חשובה?
8.3	אורי בנציוני	שימור המורשת הבנויה בקיבוצים
15.3	ד"ר אור לביא	רצועת עזה - הרצועה המקוללת
22.3	אליצור גולדסמית	על כלי נגינה מהטבע - הרצאה והדגמה
29.3	גיא סלעי	צבא ההגנה לטבע





**שלהב"ת**  
 מרכז למידה וחינוך

**קרית טבעון**  
 מרכז למידה וחינוך

**המשרד לשוויון חברתי**  
 וקידום מעמד האישה

**סדנת עריכת וידאו**

לומדים לערוך ופותחים דלת לעשייה בטלוויזיה הקהילתית

10 מפגשים החל מיום רביעי  
 18:00- 16:30 | 18.3.26-ה

**מנחה: ניר לביא, צלם ועורך וידאו**

• עלות לכל הסדנה: 150 ₪  
 • מומלץ להצטייד במחשב נייד  
 • קהל היעד: אזרחים ותיקים תושבי קריית טבעון

עמותת שלהב"ת, סמטת הלכנה 2, קרית טבעון






**אולם תרבות שלהב"ת מארח**

**נסימנטו - מופע ג'אז**

ביצועים סטנדרטים אהובים של ג'אז לצד לחנים מקוריים של חברי ההרכב

**5.3 | יום חמישי | 19:30**



מכירה מוקדמת: 60 ש"ח. כרטיס בערב המופע: 70 ש"ח  
 אולם תרבות שלהב"ת, רח' האורנים 27 קרית טבעון




**ששי שוק**

**10:00-14:00**  
**בחצר שלהב"ת**

**6.3**



דוכנים/ אומנות/ עגלת קפה  
 אוכל ביתי/ עגלת קפה/ פרחים לשבת  
 ב-12:00 הופעת הזמר לירון דוד  
 ב-12:45 שעת סיפור לילדים

הכניסה חופשית  
 חצר שלהב"ת, רח' האורנים 27 קרית טבעון

**רצח רבין מסיתים מבט**

הקרנת הסרט התיעודי ושיחה עם הפרשן, העיתונאי והסופר יוסי מלמן



**יום רביעי, 11.3 ב-18:00**

הסרט חושף את ההסתה שהובילה לרצח ראש הממשלה, יצחק רבין לפני 30 שנה. זהו סרט חובה כדי להבין כיצד הרצח שינה את פניה של מדינת ישראל ומשפיע עליה עד היום.

כניסה במכירה מוקדמת: 30 ש"ח. בערב ההקרנה: 40 ש"ח  
 אולם תרבות שלהב"ת האורנים 27 קרית טבעון

**מתי פצילות חדשות מתוכננות להיפתח בחודש מאי:**

**1. קורסי בינה מלאכותית (למתחילים ומתקדמים) בימי שני אחר הצהריים בהדרכת אפרת חורב.**  
 8 מפגשים בכל קורס בעלות כוללת של 480 ₪.

**2. אנסמבל חליליות – חוזרים לנגן על חלילית! הלימוד בקבוצה קטנה של עד 10 משתתפים במטרה ליצור הרכב מנגן. בהדרכת טובה רשף, מוסיקאית ומנצחת. בימי שלישי אחר הצהריים, אחת לשבוע.**  
 הקורס הוא ל-3 חודשים בתשלום כולל של 590 ₪.

**הרשמה באתר שלהב"ת או במזכירות 049535750**