



עמותת שלהב"ת קרית טבעון

משרד הרווחה
ובטיחות החברתי
חוסן חברתי לישראל



המשרד
לשוויין חברתי



מערך פעילויות
לשנת תשפ"ג
2023-2022

משרדי העמותה ומרכז יום רב תחומי: רח' סמטת הלבנה 2, קרית טבעון
טל: 04-9535750, פקס: 04-9830748 | מרכז תרבות שלהב"ת: רח' אורנים 27, קרית טבעון
דוא"ל: shalhevet01@gmail.com | אתר: www.shalhevet-tivon.org.il

בעלי תפקידים בעמותה

לעמותה ישנה הנהלה פעילה ואקטיבית בת שבעה מתנדבים:
יקי שלו (יו"ר), **שמעון הגר** (גזבר), **נורית גל**, **גדי בטר**, **זאב מזור**,
איתן קלמר ו**דליה לביא**.
חברי וועדת הביקורת (בהתנדבות): **ישראל אברבך**, **חנן הורוביץ**.

מנכ"ל עמותת שלהב"ת אלי פוליאקוב

מרכז יום שלהב"ת

מנהלת - **נטשה שטיין** | עו"ס - **עליזה ארצי** | אחות - **רחלי שפיקר**
מזכירה - **נורית תמיר** | אב בית - **ששי שוספי**
צוות מטבח - **מזל חן**, **קלטיה חילף**
מדריכות תעסוקה ומלאכת יד - **עדנה ברונר**, **אידה קדז'רוב**
צוות טיפולי - **איבון אזולאי**, **ציפי אסולין**, **סברין אבו גודה**
מדריכי מועדון בריאות וכושר - **אייל ישראלי**, **אולגה מרקוס**, **נדב שאנן**

מועדון "המפגש" בתיא כפיר

קהילה תומכת

רכז ואב הקהילה - **משה אמסלם** | **ענת שושני**

צוות מינהלי עמותה

מזכירת העמותה - **רעות תורג'מן** | מנהלת חשבונות - **חנה ברנשטיין קוז'קרו**
גבייה - **ענת אלוש**

שלהב"ת הינה עמותה ללא מטרת רווח, הפועלת על פי חוק העמותות. שלהב"ת היא בית שמקדם איכות חיים מיטבית ומשמעותית ומהווה מרכז המתכנן, מפתח ומספק מענה, מידע ושירותים מגוונים לצרכי האוכלוסייה המבוגרת בקרית טבעון והסביבה. מצורפת בזאת חוברת הפעילות לשנה הקרובה. אנו תקווה שתמצאו עניין בפעילויות המוצעות בחוברת זו.

אנו מודים למועצה המקומית קרית טבעון, לעומד בראשה, מר **עידו גרינבלום**, ולחברי המליאה על התמיכה, האמון והרוח הגבית. תודה רבה לוועדת הוותיקים על הרעיונות, התעוזה והכנפיים.

פעילות העמותה מפוקחת בידי משרד הרווחה והביטחון החברתי באמצעות המחלקה לשירותים חברתיים במועצה. זו ההזדמנות להודות לצוות המחלקה בראשות **תמי בן חמו** ולעו"סיות מהמדור לאזרח הוותיק: **למנהלת המדור, נגה טלטש בצלאל**, **תמר לוי אלוני**, **עירית שלו**, **מאיה רוזנר גולדשטיין** וכן **לסיגל קריספל** על התמיכה, האמון ושיתוף הפעולה.

מאחלים לכולנו הרבה בריאות, שנת פעילות מעניינת ומהנה.

זו ההזדמנות לקרוא לכל אחד ואחת מכם לבוא ולהתנדב בעמותה במגוון הרחב של הפעילויות. אני מזמין אתכם לפנות אליי בכל יוזמה או רעיון או הצעה לפעילות.



כל המעוניין לקבל מאתנו את עיתון העמותה וכן עדכונים שוטפים

בדוא"ל: shalhevet01@gmail.com

בטלפון: **04-9535750**

מוזמנים לבקר אותנו באתר:

www.shalhevet-tivon.org.il

ולעשות לנו לייק בפייסבוק: **שלהב"ת - קרית טבעון**

"בקהילה התומכת את/ה אף פעם לא לבד"

הקהילה התומכת מספקת שירותים בקרית טבעון ורמת ישי ומעניקה ביטחון אישי, איכות חיים, קשר לעמותות שלהב"ת ושקט נפשי 24 שעות ביממה.

השירות כולל: אב ואם קהילה + קשר אישי, ביקורי בית, שיחות מה נשמע ואזן קשבת, תיקונים קלים, תיווך לגופים וארגונים, סיוע בפיתרון בעיות יומיומיות וזמינות 24 שעות ביממה במקרי חירום.

בנוסף, חברי הקהילה זכאים לבחור שני שירותים מהרשימה הבאה:

1. **לחצן מצוקה וחיבור למוקד רפואי** - בלחיצת כפתור נוצר קשר עם מוקד חירום המפעיל מיידית שרות רפואי (אחות, רופא או אמבולנס). התקנת המכשיר, האפליקציה בנייד וחישן היד הינם ללא תשלום נוסף או פיקדון. ייעוץ רפואי חינם. עלות ביקור רופא היא 25 ₪ בלבד. שירות הרמה (לאחר נפילה) ללא תשלום נוסף. במידה ואין אשפוז בעקבות פינוי באמבולנס, השתתפות עצמית בסך 25 ₪ בלבד.
2. ארוחת צהרים במרכז יום שלהב"ת - 6 ארוחות בשנה.
3. חוג אחד בשבוע במרכז יום שלהב"ת.
4. הרצאות בקתדרה (מכללה) של שלהב"ת - 6 הרצאות בשנה.
5. קונצרטים במסגרת החוג להאזנה קלאסית - 6 קונצרטים בשנה.
6. הבאת תרופות מבית מרקחת - אחת לחודש.
7. פדיקור רפואי - אחת לרבעון (השתתפות תשלום של 20 ₪ במרכז אופק / 50 ₪ בבית).

עלות חודשית: 125 ש"ח

סבסוד לזכאי משרד הרווחה ולניצולי השואה: 25 ₪ בלבד

להצטרפות וברור פרטים ניתן לפנות:

דוא"ל: shalhevet.kehyla@gmail.com

רכז הקהילה התומכת: משה אמסלם 052-2974185

אם קהילה: 052-3707767

מועדון חברתי, תרבותי, בו מתקיימת פעילות לגמלאים צעירים ועצמאיים. המועדון פועל בימי ראשון, שני ורביעי, בשעות הבוקר. המבקרים במועדון הננים מפעילות גופנית, יוגה, הרצאות בנושאים שונים, מלאכת יד ולימוד מחשבים. בימי שני ורביעי עובדת תופרת מיומנת לתיקונים קלים.

בימי שלישי (09:00-10:00) ובימי חמישי (08:00-09:00) מתקיים חוג התעמלות במועדון (עלות החוג לחודש - 100 ₪ לפעמיים בשבוע).

מועדון מחשב בימי חמישי בבוקר בתיאום עם המתנדב

חיים ביבר: 052-2618017

השתתפות סמלית לחודש: 45 ₪

ליצירת קשר:

מקום: סמטת פיש - רח' גולומב - מקלט עלי

טל': 04-9830311 או 049535750



במרכז נמצאת יחידה מוגנת, המיועדת לאנשים עם דמנציה ואלצהיימר:

מתקבלים ליחידה אנשים הסובלים מסוגי דמנציה ברמות שונות, להשגחה וטיפול יום יומי, ונהנים ממרב השירותים והפעילויות המזכרים לעיל. השירותים ניתנים על ידי צוות מקצועי בעל ניסיון רב. היחידה נבנתה בסגנון ביתי מודרני, המקום מצויד, מאובזר ונעים לשהות בו. ביחידה מרפסת נעימה, חדר מנוחה ושירותים צמודים.

שירותים נוספים:

♥ אחות מוסמכת ועובדת סוציאלית.

♥ שירותי מספרה, פדיקור ומניקור במחירים מוזלים

פיזיותרפיה - פרטני וקבוצתי במחירים סמליים

המכון פתוח לקהל הרחב בימי ראשון ורביעי 9:00-13:00

במכון ניתן לקבל טיפולים במגוון רחב של תחומים - אורתופדי, נירולוגי, גריאטריה ושיקום.

השירות ניתן ע"י **גבריאל שיק**, פיזיותרפיסט מוסמך בעל תואר שני בגרונטולוגיה, ידע נרחב בגריאטריה עם שנים רבות של ניסיון בתחום.

עלות טיפול:

חברי מרכז יום: 50 ש"ח

חבר עמותה: 100 ש"ח (10% הנחה ברכישת 10 טיפולים)

לפרטים נוספים נא לפנות למזכירות מרכז היום בטלפון: 04-9833255

כתובת וטלפונים ליצירת קשר:

מנהלת המרכז: נטשה שטיין 050-2148853,

רח' סמטת הלבנה 2, קריית-טבעון

טל': 04-9833255 | פקס: 04-9832743

דוא"ל: myom.tivon@gmail.com

מרכז יום הוא מסגרת חצי יומית למבוגרים הפועלת חמישה ימים בשבוע מהבוקר ועד הצהריים.

המרכז הוקם כמרכז רב תחומי הנותן מענה חברתי ובריאותי במטרה לשפר את איכות החיים של כלל האוכלוסייה המבוגרת בקרית טבעון וסביבתה. המבקרים נהנים מהסעות אל המרכז וחזרה, ארוחת בוקר, ארוחת צהרים ומגוון רחב של חוגים, ציור, מלאכת יד, קרמיקה, יוגה צחוק, פעילות גופנית הכוללת התעמלות, טאי צ'י, יוגה וחדר כושר מצויד במכשירים. בנוסף, המבקרים נהנים ממגוון הרצאות בנושאים שונים כמו היסטוריה, אומנות, תנ"ך, אקטואליה ועוד.

איזו פעילות יפה, אז איך מצטרפים למרכז יום?

זכאי חוק סיעוד: בעבור 2.75-2 יחידות שבועיות ניתן ליהנות מיום פעילות שלם במרכז יום.

מי שאינו זכאי לחוק סיעוד, יכול להצטרף בתשלום של 137 ש"ח ליום (ניתן לשלם פחות במידה וההגעה היא עצמאית). קיימת אפשרות לקבל סיוע במימון השהות מהמחלקה לשירותים חברתיים במועצה המקומית.

ארוחות חמות:

מרכז היום מציע לאזרחים הוותיקים בקרית טבעון ארוחות חמות. ניתן לאכול ארוחת צהרים במרכז יום (בשעה 12:30, בתיאום מראש ובתשלום). כמו כן, ניתן לרכוש ארוחות חמות לבית. נציג העמותה ידאג להביא את הארוחה לבית הלקוח.



**ניתן להזמין ארוחת צהרים
ביתית בימים א', ג', ה'.**

**המנה כוללת מנה בשרית, מרק,
תוספת וקינוח.**

עלות ארוחה באופן פרטי: 45 ₪ כולל המשלוח.

**ליצירת קשר להזמנה: 9833255
או 050-2148853**



טבלת פעילות מרכז יום רב תחומי עמותת שלהב"ת

| יום ראשון | יום שני | יום שלישי | יום רביעי | יום חמישי | |
|---|----------------------------------|--|--------------------------------|-----------------------------------|-------------|
| ארוחת בוקר | | | | | 09:00-07:30 |
| מלאכת יד ויצירה קרמיקה | מלאכת יד ויצירה סדנת פסיפס | מלאכת יד ויצירה פעילות בחדר כושר | מלאכת יד ויצירה קרמיקה | מלאכת יד ויצירה ציור | 12:00-09:00 |
| 10:30-12:30 | 12:00-10:00 | 10:15-9:30 | | | |
| ליווי רוחני עופר אלעד פעילות בחדר כושר | התעמלות למוח יגאל אורן | איטליה אלה בר מסדה | יוגה צחוק שמחה | ליווי רוחני עפר אלעד | 10:00-09:15 |
| 10:15-9:30 | | | | | |
| התעמלות אולגה | אגדות חז"ל צביה כפיר | המסע למוזיקה יהודית מתן ויגודה | טאי צ'י מיכה בן נעים | התעמלות אולגה | 11:15-10:30 |
| 12:15-11:30 | | | | | |
| פרשת השבוע אודי ליניאל | מוזיקה ותנועה יעל קריב | מוזיקה ותנועה יעל קריב | | סיפור ושירה דינה חייקין | 12:15-11:30 |
| ארוחת צהריים | | | | | 13:30-12:30 |



זכויות חברי שלהב"ת:

- השתתפות בפעילויות הקבועות בעמותה.
- הנחה בבתי עסק בטבעון ובסביבה.
- לבחור ולהיבחר למוסדות העמותה.
- השתתפות באסיפה הכללית של העמותה.

החזרים:

החזר / זיכוי תשלום בגין היעדרות בחוגים ובקורסים שנתיים החל מחודש

ומעלה ברציפות (לא יינתן החזר בגין היעדרות ממפגש בודד).

ביטול השתתפות בקורס / חוג - דמי חבר לא יוחזרו.

העמותה מציעה השנה מגוון רחב של חוגים והרצאות בשעות הבוקר ואחר הצהריים.

- פתיחת שנת הלימודים במכללה: יום ראשון 4.9.22 ח' באלול תשפ"ב.
- עלות להרצאה (למעט קורסים וחוגים ספציפיים- פירוט בחוברת):

כניסה בודדת: 50 ₪

כרטיסייה (16 כניסות): 640 ₪ (40 ₪ להרצאה).

ניתן להשתמש באותה כרטיסייה לכניסה להרצאות בקורסים שונים

- תשלום לקורס במכללה החל מהמפגש הראשון.
- מי שרוכש כרטיס בודד לשיעור, סכום זה יזוכה בעת רכישת כרטיסייה.
- תנאי לפתיחת כל אחד מהקורסים או החוגים הוא מספר משתתפים מינימלי.
- השתתפות בפעילויות העמותה הקבועות (חוגים ומכללה) מחייבת תשלום דמי חבר לעמותה בסך 60 ₪ (תשלום חד-פעמי שנתי).

תרומות כספיות לשלהב"ת

ניתן לתמוך בפעילויות העמותה ולייע בידה לשפר, לקדם ולשדרג את השירות הניתן לאוכלוסייה המבוגרת.

תרומות כספיות ניתן להעביר למזכירות העמותה /או בהעברה בנקאית

בנק לאומי, סניף רמת ישי (896).

מס' חשבון: 6281374

לעמותה אישור 46א', המעניק לתורם/ת זיכוי ממס הכנסה בסך 35% מגובה התרומה

דרכי תשלום בעמותת שלהב"ת

באתר העמותה - באמצעות כרטיס אשראי

www.Shalhevet-tivon.org.il

בדף הבית יש לחוץ על "לתשלום באתר"

במשרדי העמותה בימים א'-ה' בין השעות 08:30-12:00:

בטלפון מס' 04-9535750, שלוחה 109

הגעה פיזית למשרד

חוגי העשרה ושפות

| חוגי העשרה | יום | שעה | מרצה | תוכן | עלות |
|---|------|-------------|--------------------------------|--|--|
| חבורת הזמר שלהב"ת רון | א | 18:45 | רכז: יורם גרזון 050-7954934 | שירי ארץ ישראל בניצוחו של יפתח גרשון | חודשי- 140 ₪ |
| חוג מקרמה | ב | 9:30 | רעות אתרוגי 054-6754050 | מלאכת היד העתיקה חזרה לאופנה! בואו ליצור פריטים משגעים לעיצוב הבית, אין צורך בידע קודם | למפגש- 70 ₪ חודשי- 160 ₪ |
| ציור | ב, ה | 16:30 | לובה ומקס גורביץ | מתאים לכולם. אין צורך בניסיון מוקדם בתחום. | |
| 929 - לימוד סוגיות בתנ"ך (פעם בחודש) | ג | 10:30 | שמעון סנה | פרקי מחשבה והגות מהתנ"ך עם משמעות אקטואלית | כניסה חופשית |
| אומנות הזכוכית והבדיל (ויטראז') | ד | 16:30 | עמנואל זוהר | יצירה בזכוכית ובבדיל וציור על זכוכית | חודשי- 80 ₪ |
| מיינדפולנס | ד | 17:00 | חדווה שיק 050-7362644 | רכישת כלים לטיפוח רווחה נפשית ולהתמודדות קשובה ומיטיבה עם מצוקות, כאבים ומתח | כרטיסייה (10 כניסות) 500 ₪ |
| חוג צילום | | יוחלט בהמשך | רון גולן | מיועד לחובבי צילום המעוניינים להתקדם בתחום ולהוציא תוצאות טובות יותר מהמצלמה שברשותם | 800 ₪ (5 מפגשים) |
| שפות | יום | שעה | מרצה | תוכן | עלות |
| ספרדית | א | 9:00/11:00 | אינס נדלמן 050-6956305 | מדברים מהשיעור הראשון | שיעור ניסיון. עלות בתיאום עם אינס |
| ערבית (לפי רמות) | ב | בוקר | רכז: גדי בתר 054-6416840 | לימוד השפה הערבית המדוברת בחיי היום יום | לשנה-1575 ₪ (35 שיעורים) לשנה-1400 ₪ (35 שיעורים) |
| אנגלית (לפי רמות) | ה | בוקר | גור ברקאי | תרגול שיחות שימושיות ושיפור השפה | |
| ידיש - כל העולם במה | ג | 11:15 | מירי רגנדורפר | לימוד שפת היידיש דרך שירים, פזמונים, פרזות ומחזות | חודשי-160 ₪ |
| גרמנית (מתחילים/מתקדמים) | ד | 11:00/12:30 | רינת דוברט | עם מורה לגרמנית מזה 25 שנה | כרטיסייה (10 כניסות) 200 ₪ |

קבוצות מטיילים (מצטרפים חדשים מתבקשים ליצור קשר עם רכז הקבוצה)



| | | | | |
|---------------------------|------|----------------------------------|---------------------------------------|-------------|
| קבוצת מטיילים "גלים" | א | רכזת: אמי אברך 052-2827106 | גמלאים מטיבי לכת בהדרכת דני דותן | שנתי: 540 ₪ |
| קבוצת מטיילים "גאל" | ה | רכזת: שולה נחמיאס 052-3209184 | גמלאים אוהבי לכת בהדרכת קובי לובשבסקי | שנתי: 540 ₪ |
| מועדון גר"א 22-23 | ב, ו | אביהו שי: 050-3080806 | גמלאים רוכבי אופניים | ללא עלות |
| מועדון גר"א- סירת הרוכבים | ו | שרה טלמן: 052-5099444 | גמלאים רוכבי אופניים | ללא עלות |

מכללה וחוגים - מערכת שבועית

| יום ראשון | יום שני | יום שלישי | יום רביעי | יום חמישי |
|---|--|--|--|--|
| <p>נשים במקרא ד"ר חנה כהן ידען</p> <hr/> <p>ספרדית אינס נדלמן</p> | <p>אדריכלות רן שוהם</p> <hr/> <p>ערבית מתחילים גור ברקאי</p> <hr/> <p>מקרמה רעות אתרוגי</p> | <p>אמנות ענבר נצר</p> <hr/> <p>מועדון ברידג'</p> | <p>רואים עולם מרצים שונים</p> | <p>אנגלית מתחילים/מתקדמים גור ברקאי</p> |
| <p>תולדות הקולנוע ארז בר</p> <hr/> <p>מחול ואומנויות תמה קסל</p> | <p>סדרות הרצאות בנושאים שונים</p> <hr/> <p>ערבית מתקדמים גור ברקאי</p> | <p>יידיש כל העולם במה מירי רגנדורפר</p> <hr/> <p>לימוד 929 שמעון סנה פעם בחודש</p> | <p>חוק ומשפט גילי שדר</p> <hr/> <p>פרקי אבות קובי וייס</p> <hr/> <p>גרמנית רינת דוברט</p> | <p>ריקודים סלונים טל פלד</p> |
| <p>הפרלמנט בראשון מרצים שונים</p> <hr/> <p>חבורת הזמר שלהבת-רון (18:45)</p> | <p>ציור מקס גורביץ (16:30)</p> <hr/> <p>האזנה מודרכת למוזיקה קלאסית מרצים שונים</p> | | <p>מיינדפולנס חדוה שיק</p> <hr/> <p>אומנות הזכוכית והבדיל ויטראז' עמנואל זוהר</p> | <p>ציור לובה גורביץ' (16:30)</p> |

קורסי המכללה



| תוכן | מרצה | שעה | יום | קורסי מכללה וחוגי העשרה |
|---|---|-------|-----|---|
| ייצוג מבחינה ספרותית ומתוך פרספקטיבה פמיניסטית מגדרית | ד"ר חנה כהן ידען | 9:00 | א | תנ"ך - נשים במקרא |
| סגויות נבחרות באבולוציה של הקולנוע, מימי הסרט האילם ועד ימינו | ארז בר | 11:00 | א | תולדות הקולנוע |
| צפייה מודרכת ביצירות מחול מודרני הקשורות לקולנוע, אופרה, אמנות חזותית, ספרות ומוסיקה (ומחול) | תמה קסל | 11:30 | א | מחול ואומנויות |
| אמונה, אומנות, ובנייה | רן שוהם | 9:00 | ב | אדריכלות |
| מן הסדרות המוצעות: מסתורי אמריקה, מוח יוצא מן הכלל, נפלאות גוף האדם ועוד. | מרצים שונים (זוהר פורשיאן, עמי אייזן, ניצה מרסקי ועוד.) | 11:00 | ב | סדרות הרצאות שונות (שימו לב לפרסום) |
| מפגשי האזנה לקונצרטים והרצאות בתחומי המוזיקה הקלאסית עם: ולדימיר שמולנסון, נגה ישורון, ד"ר מוטי אדלר, חובב בן-סעדיה ועוד. | מרצים שונים | 17:00 | ב | האזנה מודרכת למוסיקה קלאסית |
| הצגה חווייתית של יצירות אמנות מוכרות המייצרות עניין ושיח בנושאים מגוונים | ענבר נצר | 9:00 | ג | אומנות |
| הרצאות על מסעות, מקומות ותרבויות ברחבי העולם | מרצים שונים | 9:00 | ד | רואים עולם |
| המשפט בישראל מא' עד ת' | גילי שדר | 11:00 | ד | חוק ומשפט |
| בשילוב קטעי ספרות, מוזיקה ושירה עברית | קובי וייס | 11:00 | ד | פרקי אבות - קריאה היסטורית ותרבותית |

הכניסה לקורסי המכללה - באמצעות כרטיסייה (בעלות 640 ₪, 16 כניסות) או כניסה חד-פעמית בעלות 50 ₪ למעט תשלום שנתי ל"פרקי אבות" עם קובי וייס.
האזנה מודרכת למוסיקה ו"מחול ואומנויות" עם תמה קסל- כרטיסיות נפרדות.


חוגי התעמלות

| חוג | יום | שעה | מנחה | תוכן | עלות |
|-----------------------|----------|---------------|-------------------------------|---|--|
| התעמלות בריאותית | א, ג, ה | 8:15 | ד"ר אורלי פלטנר | לעמוד השדרה, למפרקים ולשרירים | כרטיסייה (10 מפגשים) 400 ₪ |
| יוגה קוריאנית | א | 9:30 | צילה הברמן | חיזוק ושיפור הזיכרון ושיווי המשקל | כרטיסייה (10 מפגשים) 250 ₪ |
| פילאטיס | א, ג, ד | 11:30 / 10:30 | תמה קסל | חיזוק עצמות, אימון שרירי הליבה, יציבה ושיווי משקל | כרטיסייה (10 מפגשים) 430 ₪ |
| טניס שולחן | כל השבוע | בוקר / אחה"צ | רכז: חנן שטיין 054-4260688 | פעילות גופנית וחברתית | חודשי: 90 ₪ |
| הליכה נורדית | ב, ג | 7:00 | הלה קובר | מיועד לגברים ולנשים. הליכה הנתמכת באופן אפקטיבי בשני מקלות. | חודשי: 160 ₪ / 300 ₪ |
| יוגה וגמישות הגוף | ב, ד | 7:30 | הילה יוסף | יוגה על המזרן לחיזוק וגמישות הגוף | חודשי: 350 ₪ (פעמיים בשבוע) חודשי: 200 ₪ (פעם בשבוע) |
| קבוצת מחול | ד | 8:50 | תמה קסל | תנועה, יצירה והבעה עם הגוף בליווי מוסיקה | כרטיסייה (10 מפגשים) 430 ₪ |
| ריקודים סלונים | ה | 11:00 | טל פלד | לימוד ריקודים סלונים באווירה כיפית: טנגו, סוינג, וולס, רומבה, מרגנה ועוד | חודשי: 200 ₪ / לזוג: 350 ₪ |
| יוגה דאנס ריקוד החופש | ה' | 09:00-10:15 | עדנה לב ארי | מפגש המשלב לימוד אנטומי והפנמה גופנית באמצעות תירגול יוגה ותנועה חופשית בליווי מוזיקה | חודשי: 220 ₪ ש"ח. תשלום והרשמה אצל המדריכה - 054-6695185 |

| חוג | יום | שעה | מנחה | תוכן | עלות חודשית |
|---------------------|-----|--------------|-------------|--|--|
| מועדון בריאות וכושר | א | בוקר / אחה"צ | אייל ישראלי | התעמלות המשלבת פעילות על מכשירים לצד פעילות קבוצתית מודרכת בקבוצות קטנות | פעם בשבוע: 90 ₪ פעמיים בשבוע: 160 ₪ 3 פעמים בשבוע: 210 ₪ |
| | ב | בוקר | נדב שאנן | | |
| | ג | בוקר | אולגה מרקוס | | |
| | ד | בוקר / אחה"צ | אייל ישראלי | | |
| | ו | בוקר | נדב שאנן | | |



מועדונים חברתיים ושירותים נוספים בשלהב"ת

| מועדונים חברתיים בשלהב"ת | יום | שעה | תוכן | רכז/ת פעילות | עלות |
|---|-----|-------|---|---|---|
| הפרלמנט קהילות נכחדות | א | 17:00 | הרצאות על נושאים מקומיים וארציים ע"י מרצים שונים סדרת הרצאות בנושאי זיכרון ושואה | יעקב שורר רחל גדות: 052-3744697 זהבה לרון: 054-5544008 | כניסה - 10 ₪ 30 ₪ להרצאה |
| מועדון מחשב לכל גיל | | | במועדון ניתנת הזדמנות לרכוש ניסיון ומיומנויות שימוש במחשב, בסמארטפון ובטאבלט. ההדרכה פרטנית, מותאמת לקצב, ליכולת האישית ולתחומי העניין המוגדרים של הלומד. | חנן שטיין: 054-4260688 | כרטיסייה (10 שיעורים) 250 ₪ |
| טלוויזיה קהילתית מועדון הסרט התיעודי | | | צילום ועריכה במצלמה ובנייד של אירועים, כתבות וסרטים הקרנת סרטים תיעודיים ודוקומנטריים, פגישה ושיחה עם יוצרי הסרט | חנן שטיין: 054-4260688 |  |
| קלאסי בשישי | ו' | | לחברים ולחברות המשתתפים בשלהב"ת בקונצרטים בימי שני ב-17:00, מציעה התזמורת הפילהרמונית חיפה כרטיסים בהנחה לקונצרטים המתקיימים בימי שישי בבוקר | מרים ראוך: 054-8035844 | |
| בי"ס מועדון ברידג' | ג | 9:30 | מועדון ברידג' | עמירה: 052-3754841 | מול רכזת פעילות |
| מועדון פו"פ- פיסול ופרזול במתכת | ד | בוקר | מועדון ייחודי זה מקנה למשתתפיו יכולת ביטוי עצמי בייצור אביזרי אמנות ממתכת, לרוב מגרוטאות ומכלי עבודה שיצאו מכלל שימוש. | אורי בנגר: 052-5584979 ימי רביעי בבוקר ברח' יסמין | ללא עלות |
| מספרה התאמת פאות לנשים חולות סרטן | | | תספורות, תסרוקות, צביעת שיער ועוד. הסניף הצפוני של עמותת פ.ל.א (פאה לכל אישה) | שושנה: 052-8615970 שושנה: 052-8615970 | בתיאום עם שושנה |
| מניקור, פדיקור מקצועי ורפואי ירחון "ניצוצות" | | | הטיפולם ניתנים ע"י פדיקוריסטית מוסמכת הירחון משקף את דופק חייה של העמותה ובאמצעותו מקבלים החברים מידע שוטף על פעילויותיה של שלהב"ת | רותי לבנון: 052-3241796 רחל: 054-4417700 | ללא עלות בתיאום עם רחל |
| | | | | גילה עמרי: 053-9187481 נאוה בולקא: 04-9832923 | |

שבת בשלהב"ת*

| שבת בשלהב"ת | שעה | תוכן | רכז פעילות | תשלום |
|------------------|-------------|--|------------------------------|--------|
| ערב זמר | 19:30/20:00 | שירה בציבור של שירי ארץ ישראל מוכרים ואהובים בהנחיית ה"גרשונים" - האחים יפתח ויונתן גרשון. | גדי בתר 054-6416840 | 45 ש"ח |
| קונצרט ערב מוקרן | 19:00 | זו השנה ה-11, במסגרת הסדרה "לראות את המוסיקה", מוקרנים קונצרטים על מסך גדול עם מערכת שמע מעולה, המעניקים לצופים ולמאזינים חווית אולם קונצרטים (כמעט..) | זאב מזור 054-4776131 | 25 ש"ח |
| שחרית שבת | 11:00 | שמיעת סיפורי חיים מעניינים מפי אורח השבת, שזורים בליווי אומנותי. | יהושע בר-מסדה 050-7295504 | 20 ש"ח |

* אחת לחודש - עקבו אחר הפרסומים

בית התוכנה והמחשב
טבעון 10 בע"מ

**שרות תיקונים, רשתות
מכירת מחשבים, מדפסות,
ראשי דיו, טלפונים סלולרים
וציוד היקפי**



רחוב הבונים 2 קרית טבעון
טל. 04-9931670 פקס. 04-9530607

קבוצת תמיכה
לירידה במשקל

בטבעון

בימי שלישי ורביעי
בשעות הערב

054-7808021

חיריקל
יורדים ביחד
במשקל



התנדבות

פעילות העמותה מתבססת על עבודת המתנדבים.

כ-130 מתנדבים בשלהב"ת בתחומים רבים, המסייעים בביצוע וארגון פעילויות קיימות. חלקם אף יצרו ובנו בעצמם תחומי סיוע, שהפכו גם עבורם למפעל חיים. בעמותה מגוון אפשרויות רחב להתנדב ולסייע בצורה פרטנית או כחלק מקבוצה לתושבים הוותיקים ביישוב. **מוזמנים לתרום מזמנכם וממרככם למען האחר!**

לפרטים: 9535750

שירותי ייעוץ לאזרחים ותיקים ובני משפחתם

אנשי המקצוע בעמותת שלהב"ת ישמחו לסייע ולכוון אתכם אל מול סבך האתגרים העומדים בפני האזרחים הוותיקים ובני משפחתם: אפשרויות הטיפול הביתי בקהילה, זכויות, מילוי טפסים, עובדים זרים, השמה בדיוור מוגן ובתי אבות, תמיכה רגשית, חיבור למתנדבים ועוד.

לפרטים: 9535750

ייעוץ לפרישה לגמלאות

רכז פעילות: רון כספי

טלפון 052-3793203

דוא"ל: roncaspi2@gmail.com

מבוגרים העומדים בפני פרישה מלאה או חלקית מהעבודה או כאלו שפרשו בשנים האחרונות ומבקשים ייעוץ ו/או ליווי בסוגיות הקשורות לפרישה, מוזמנים ליצור קשר. הייעוץ בהתנדבות במסגרת צוות מיצוי זכויות בשיתוף המועצה המקומית קריית טבעון.

קבוצת תמיכה בבני משפחה מטפלים

רכזת פעילות: עו"ס נגה טלטש

טלפון 04-9537179

דוא"ל: os4@kiryat-tivon.muni.il

כניסה לתפקיד של בן משפחה מטפל היא אירוע משנה חיים, בו אתם נדרשים, ללא כל הכנה מוקדמת, לפתח מיומנויות חדשות. חשוב להיעזר ולקבל תמיכה והכוונה, כמה שיותר מוקדם למען עצמנו ולמען האדם היקר לנו.

במהלך השנה מוקמות בשיתוף המחלקה לשירותים חברתיים במועצה המקומית קרית טבעון קבוצות תמיכה לבני משפחה שמסייעות מבחינה רגשית להתמודד עם התפקיד החדש וכן לסייע בקבלת מידע ומיצוי זכויות.

תכנון רפואי בעניינים הנוגעים להחלטות "סוף חיים"

טפסי "הנחיות רפואיות מקדימות" ו"יפוי כוח רפואי" מהווים ביטוי לרצונו של אדם לגבי טיפול בו במצב בו לא יוכל להביע את דעתו ורצונותיו. **כשירות לקהילת קרית טבעון, נרתמת עמותת שלהב"ת לסייע במילוי טפסים אלו ובייעוץ בנושא. ניתן לקבל טפסים אלה במזכירות העמותה.**

כיוון שטפסים אלה מורכבים ולא תמיד מובנים מאליהם, ניתן להיעזר בצוות מתנדבים (רופאים, אחיות, עובדות סוציאליות) למילוי הטפסים.

לתיאום פגישת ייעוץ ומילוי טפסים: איתנה דוד - 054-9911120





ספרייה קהילתית בשלהב"ת

רכז פעילות: רון כספי

טלפון 052-3793203

דוא"ל: roncasp2@gmail.com

אוהבים לקרוא? רוצים לתרום ספרים?

הספרייה פתוחה 24 שעות, נגישה ומוארת בלילה.

הספרייה נמצאת בחצר שלהבת ברחוב אורנים 27

הספרייה מציעה בהשאלה ללא רישום, אלפי ספרים בעברית, בקטגוריות הבאות: סיפורת, ספרי עיון, ילדים ונוער. כלל הציבור בקרית טבעון מוזמן לשאול ספרים ולתרום ספרים בעברית שהודפסו ב-30 השנים האחרונות ובמצב טוב. בבקשה לא להביא אנציקלופדיות, מילונים, ספרי לימוד וכתבי עת. הספרייה מופעלת ע"י מתנדבים.



עברית לעובדים זרים

מורה ומרכזת: שולמית אורן

טלפון: 9535750

ימי רביעי בין השעות: 13:30 (אורך הפעילות

כשעתיים) - מאוקטובר ועד יוני.

תושבים זרים גרים בקריה ומסייעים לאוכלוסייה

המבוגרת שעליה אמונה העמותה. כדי להקל על השתלבותם ובמטרה לשפר את תפקודם ביצירת תקשורת טובה יותר עם המטופלים, בחיי היום יום, אנו מקיימים עבורם שעורי עברית יומיומית. **התוכנית היא בהתנדבות ומוצעת ללא עלות למשתתפים.**



חברים לרפואה - איסוף תרופות עבור נזקקים

לכל אחד מאתנו נשארות בבית תרופות שאין לנו צורך בהן יותר.

תרופות אלו, יכולות להציל חיים ולשמש אנשים שידם אינה משגת לרכוש תרופות.

אנו קוראים לתושבי טבעון והסביבה לאסוף את התרופות, כולל תרופות שפג תוקפן, ולהעבירן למרכז היום (חדר אחות) או המזכירות. אנו נדאג להעבירן למוקד איסוף התרופות של ארגון "חברים לרפואה".

הארגון ממיין את התרופות, באמצעות רוקחים מוסמכים, ומעביר אותן לאלפי חולים השרויים במצוקה כלכלית.

רכז הפרויקט: דוד כץ, 050-6263109.



דורון שמואלי פנסיה ופינוסים



דורון שמואלי
סוכן פינוסים
סוכן ביטוח פנסיוני

- תכנון פינוסי וניהול השקעות.
- פטור ממס ריווחי הון לגמלאים.
- טיפול בתביעות ביטוחי בריאות.
- ביטוח נסיעות לחו"ל ללא הגבלת גיל או מצב רפואי.

דורון שמואלי 052-2668007 Barakdor@zahav.net.il



מ.ס.ד - דואגים לטוב ביותר עבור המטופל



שירות וטיפול לזכאי
 חוק סיעוד מטעם
 המוסד לביטוח לאומי



שירות וטיפול לזכאי
 הקרן לרווחת
 נפגעי השואה



ליווי והשמה
 בבתי אבות



ייעוץ והכונה
 למימוש זכויות
 בגיל השלישי



שירותי השגחה
 בבתי חולים
 וטיפול באופן פרטי



הבאה והשמה של
 עובדים זרים ממגוון מדינות,
 דוברי מגוון שפות



שירות טרום סיעוד
 למועמדים לחוק סיעוד
 ללא עלות

סניף קרית טבעון:

רח' החורש 56 | טל': 073-2494444 | פקס: 04-9931112

נשמח לעמוד לשירותכם | 1700-708-778 | 052-3230133

info@m.s.d.co.il | www.m-s-d.co.il