



משרד העבודה הרווחה  
והשירותים החברתיים  
מחוז מרכז



מועצה המקומית  
קרית טבעון

## עמותת שלהב"ת קרית טבעון

בית שמקדם איכות חיים מיטבית ומשמעותית ומהווה מרכז המתכנן,  
מפתח ומספק מענה, מידע ושירותים מגוונים לצרכי האוכלוסייה  
המבוגרת בקרית טבעון והסביבה

מרכז תרבות

מכללה ומערך פעילויות לשנת תשפ"ב 2021-2022

משרדי העמותה ומרכז אופק 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  
ודליה לביא.  
חברי וועדת הביקורת (בהתנדבות): ישראל אברבך, חנן הורוביץ.

## מרכז "אופק"

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'יוב  
צוות טיפולי - איבון אזולאי, ציפי אסולין, סברין אבו גודה  
מדריכי מועדון בריאות - אייל ישראלי, אולגה מרקוס

## מועדון "המפגש"

רכות - צביה מזרחי | מדריכת מלאכת יד - בתיה כפיר

## קהילה תומכת

אב הקהילה - משה אמסלם | אם קהילה - אפרת וויג

## צוות מינהלי עמותה

מזכירת העמותה - רעות תורגימן | מנהלת חשבונות - חנה ברנשטיין קוז'קרו

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, ובהזדמנות זו להודות למי שעמדה בראש הוועדה עד לא מזמן ולאחל לה הצלחה בהמשך דרכה: **חייך שרון רופא אופיר.**

פעילות העמותה מפוקחת בידי משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים באמצעות המחלקה לשירותים חברתיים במועצה. זו ההזדמנות להודות לצוות המחלקה בראשות **תמי בן חמו** ולעו"סיות מהמדור לזקן, **תמר לוי אלוני**, **נגה טלטש בצלאל**, **עירית שלו**, **מאיה רוזנר גולדשטיין וליאור ברסלר** וכן ל**סיגל 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 אלי בכל יוזמה או רעיון או הצעה לפעילות.

כל המעוניין לקבל מאתנו את עיתון העמותה וכן עדכונים שוטפים

בדוא"ל: [Shalhevet01@gmail.com](mailto:Shalhevet01@gmail.com)

או **04-9535750**

מוזמנים לבקר אותנו באתר:

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

ולעשות לנו לייק בפייסבוק: [שללהב"ת - קרית טבעון](https://www.facebook.com/shalhevet)

בברכה

אלי פוליאקוב, מנכ"ל עמותת שלהב"ת



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

- פתיחת שנת הלימודים במכללה: יום ראשון 3.10.21 כ"ז תשרי 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 שידרוש כרטיס בודד לשיעור הראשון, ההפרש יזוכה ברכישת 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).

## זכויות חברי שלהב"ת:

- זכות להשתתף בפעילויות הקבועות בעמותה.
- זכאות להנחה בבתי עסק בטבעון ובסביבה.
- זכות לבחור ולהיבחר למוסדות העמותה.
- זכות להשתתף 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.

## תרומות כספיות לשלהב"ת

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

תרומות כספיות ניתן להעביר למזכירות העמותה ו/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

## פשוט וקל לשלם באשראי עבור פעילויות בשלהב"ת

מוזמנים ומוזמנות לשלם עבור דמי חבר, חוגים ופעילויות מהבית:  
כנסו לאתר שלהב"ת

**[www.Shalhevet-tivon.org.il](http://www.Shalhevet-tivon.org.il)**

בדף הבית יש ללחוץ על "לתשלום באתר"

ואז מגיעים לדף עם שישה ריבועים לפי קטגוריות:

דמי חבר, מכללה, חוגי ספורט, חוגי העשרה, טיולים ותרומות

כתובת וטלפונים ליצירת קשר:  
מנהלת המרכז: נטשה שטיין 050-2148853,  
רח' סמטת הלבנה 2, קריית-טבעון  
טל': 04-9832743 | פקס: 04-9833255  
דוא"ל: myom.tivon@gmail.com

**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

מרכז אופק 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 אופק?**  
זכאי חוק סיעוד: בעבור 23/4 - 2 יחידות שבועיות ניתן ליהנות מיום פעילות שלם במרכז אופק.

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

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

## שירותים נוספים:

- ♥ אחות מוסמכת ועובדת סוציאלית.
  - ♥ טיפולי פיזיותרפיה במחיר מוזל
  - ♥ שירותי מספרה, פדיקור ומניקור במחירים מוזלים
- במרכז נמצאת יחידה מוגנת, המיועדת לאנשים עם דמנציה ואלצהיימר: מתקבלים ליחידה אנשים הסובלים מסוגי דמנציה ברמות שונות, להשגחה וטיפול יום יומי, ונהנים מרוב השירותים והפעילויות המוזכרים 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.



**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
09:00-07:30	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר
12:00-09:00	מלאכת יד ויצירה	מלאכת יד ויצירה	מלאכת יד ויצירה	מלאכת יד ויצירה
	סדנת פסיפס	פעילות בחדר כושר	קדמיקה	ציור
	12:00-10:00	10:15-9:30		10:30-12:30
10:00-09:15	התעמלות למוח	יוגה צחוק	איטליה	ליווי רוחני
	יגאל אורן	שמחה	אלה בר מסדה	עפר אלעד
		10:30 לימוד תנ"ך		פעילות בחדר כושר
		שמעון סנה		10:15-9:30
11:15-10:30	אגדות חז"ל		טאי צ'י	התעמלות
	צביה כפיר		מיכה בן נעים	אולגה
12:15-11:30	התעמלות	יוגה		סיפור ושירה
	אולגה	כרמל לב		דינה חייקין
13:30-12:30	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים





# טבלת קורסי מכללה וחוגים שבועית

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
<p>09:00</p> <p>ללמוד תנ"ך עכשיו ד"ר חנה כהן ידען יידיש - מלך זיו</p>	<p>מחול בגובה העיניים תמה קסל ערבית מתחילים גור ברקאי</p>	<p>ארכיטקטורה ואדריכלות רן שוהם מועדון ברידג'י</p>	<p>רואים עולם מרצים שונים</p>	
<p>11:00</p> <p>פיתוח הזיכרון ארז בר</p>	<p>ערבית מתקדמים גור ברקאי סדרות קצרות של הרצאות מרצים שונים</p>	<p>לימוד סוגיות בתנ"ך 929 שמעון סנה</p>	<p>אריכאולוגיה ד"ר שלי אן פלג שירה וספרות עברית קובי וייס גרמנית רינת דוברט</p>	<p>ריקודים סלונים טל פלד שחמט שחר סידי</p>
<p>17:00</p> <p>הפרלמנט בראשון יגאל אורן / יעקב שורר חבורת הזמר שלהב"ת רון יפתח גרשון</p>	<p>האזנה מודרכת למוזיקה קלאסית ציור - מקס גורביץ'</p>	<p>אסטרונומיה וגיאולוגיה מוטי זיק</p>	<p>מיינדפולנס חדוה שיק אומנות הזכוכית והבדיל ויטראז' עמנואל זוהר מיריקל ייעוץ לדיאטה</p>	<p>ציור - לובה גורביץ' מועדון הסרט הטוב</p>

# קורסי המכללה




קורסי מכללה וחוגי העשרה	יום	שעה	מרצה	הסבר קצר
ללמוד תנ"ך עכשיו	א	9:00	ד"ר חנה כהן ידען	לימוד סוגיות שונות מהמקרא בקריאה עכשווית
יידיש (פעם בשבועיים)	א	9:00	מלך זיו	פנינים מן הספרות והתיאטרון
פיתוח הזיכרון	א	11:00	ארז בר	חשיבה יצירתית ומיומנויות חשיבה
מחול בגובה העיניים	ב	9:15	תמה קסל	צפייה מודרכת ביצירות מחול מזווית חדשה ורעננה
הרצאות - סדרות קצרות	ב	11:00	מרצים שונים	מוסיקת עולם, מיניות בקולנוע, שביל ישראל ועוד.
האזנה מודרכת למוסיקה קלאסית	ב	17:00	מרצים שונים	מפגשי האזנה לקונצרטים והרצאות בתחומי המוזיקה הקלאסית עם: ולדימיר שמולנסון, נגה ישורון, ד"ר מוטי אדלר ועוד.
ארכיטקטורה ואדריכלות	ג	9:00	רן שוהם	האדריכלות בעולם ובישראל במאה ה-20 בליווי תמונות ומוזיקה
אסטרונומיה וגיאולוגיה	ג	17:00	מוטי זיק	הקורס מועבר באמצעות מצגות וסרטונים
רואים עולם	ד	9:00	מרצים שונים	הרצאות על מסעות, מקומות ותרבויות ברחבי העולם
ארכיאולוגיה	ד	11:00	ד"ר שלי אן-פלג	מסע וירטואלי לאתרים ארכיאולוגיים בארץ
שירה וספרות עברית	ד	11:00	קובי וייס	ניתוח וחשיפת רעיונות התחייה התרבותית של היוצרים על ידי גילוי והשוואה עם המקורות העתיקים איתם מתכתבים היצירות

הכניסה לקורסי המכללה היא באמצעות כרטיסייה (בעלות 640 ש"ח, 16 כניסות).  
למעט, תשלום שנתי לקורסים הבאים: יידיש (720 ש"ח, 18 מפגשים) ושירה וספרות עברית (1280 ש"ח, 32 מפגשים).

## חוגי העשרה

חוגי העשרה	יום	שעה	מרצה	הסבר קצר	עלות
חבורת הזמר שלהבית רון	א	18:45	רכו: יורם גרזון 050-7954934	שירי ארץ ישראל בניצוחו של יפתח גרשון	חודשי- 140 ₪
ערבית (לפי רמות)	ב	בוקר	רכו: גדי בתר 054-6416840	לימוד השפה הערבית המדוברת בחיי היום יום. מורה: גור ברקאי	לשנה- 1300 ₪
ציור	ב, ה	16:30	לובה ומקס גורביץ	מתאים לכולם. אין צורך בניסיון מוקדם בתחום.	חודשי- 160 ₪
929 - לימוד סוגיות בתנ"ך	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 לטיפול רווחה נפשית ולהתמודדות קשובה ומיטיבה עם מצוקות, כאבים ומתח	כרטיסייה (10 כניסות) 500 ₪
גרמנית (מתחילים/מתקדמים)	ד	11:00/12:30	רינת דוברט	עם מורה לגרמנית מזה 25 שנה	כרטיסייה (10 כניסות) 200 ₪
שח-מט	ה	11:00	שחר סידי	למידה לחיזוק ושיפור יכולות המשחק	חודשי- 50 ₪

### מועדון בריאות וכושר

<p>פעם בשבוע: תשלום רבעוני 270 ₪</p> <p>פעמיים בשבוע: תשלום רבעוני 480 ₪</p> <p>3 פעמים בשבוע: תשלום רבעוני 630 ₪</p>	<p>התעמלות המשלבת פעילות על מכשירים לצד פעילות קבוצתית מודרכת בקבוצות קטנות</p>	<p>אייל ישראלי</p> <p>אולגה מרקוס</p>	א	בוקר / אחה"צ	
			ג	בוקר	
			ד	בוקר / אחה"צ	
			ו	בוקר	



## מועדון "המפגש"

מועדון חברתי, תרבותי, בו מתקיימת פעילות לגמלאים צעירים ועצמאיים. המועדון פועל בימי ראשון, שני ורביעי, בשעות הבוקר.

המבקרים במועדון נהנים 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

## ליצירת קשר:

מקום: סמטת פיש - רח' גולומב - מקלט עילי

טל': 04-9830311

דוא"ל: zviha33@gmail.com

רכוז המועדון: צביה מזרחי 052-2615800



## "בקהילה התומכת את/ה אף פעם לא לבד"

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

**השירות כולל:** אב ואם קהילה + קשר אישי, ביקורי בית, שיחות מה נשמע ואוזן קשבת, תיקונים קלים, תיווך לגופים וארגונים, סיוע בפתרון 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 וחייושן 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 אופק שלהב"ת - 6 ארוחות בשנה.
3. חוג אחד בשבוע במרכז אופק 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).

בסוד לזכאי משרד הרווחה, משרד הביטחון וליניצולי השואה. עלות ליניצול שואה - 25 ש"ח בלבד.

להצטרפות וברור פרטים ניתן לפנות:

דוא"ל: shalhevet.kehyla@gmail.com

רכז הקהילה התומכת: משה אמסלם 052-2974185

אם קהילה תומכת: אפרת וויג 052-3707767

## טבלת חוגי התעמלות

חוג	יום	שעה	מנחה	הסבר קצר	עלות
התעמלות בריאותית	א, 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, ה	10:30/11:30	תמה קסל	חיזוק עצמות, אימון שרירי הליבה, יציבה ושיווי משקל	כרטיסייה (10 מפגשים) 400 ₪
קבוצת מטיילים "גלים"	א		רכז: יורם גרזון 050-7954934	גמלאים מטיבי לכת	שנתית: 540 ₪
טניס שולחן	כל השבוע	בוקר/אחה"צ	רכז: יוסי ארז 0525327606	פעילות גופנית וחברתית	חודשי: 90 ₪
הליכה נורדית	ב, ג, ד	7:00	הלה קובר	מיועד לגברים ולנשים. הליכה הנתמכת באופן אפקטיבי בשני מקלות.	חודשי: 160 ₪ / 300 ₪
יוגה	ב, ד	7:30	הילה יוסף	יוגה על המזרון לחיזוק וגמישות הגוף	חודשי: 350 ₪ (פעמיים בשבוע) חודשי: 180 ₪ (פעם בשבוע)
מועדון גר"א קיץ 20-21	ב, ו		שי אביהו 050-3080806	גמלאים רוכבי אופניים	ללא עלות
מחול למתמודדים עם פרקינסון	ב	17:15		שיווי משקל, קוגניציה, יכולות מוטוריות ובטחון פיזי	חודשי: 160 ₪
קבוצת מחול	ד	8:50	תמה קסל	תנועה, יצירה והבעה עם הגוף בליווי מוסיקה	כרטיסייה (10 מפגשים) 400 ₪
ריקודים סלונים	ה	11:00	טל פלד	לימוד ריקודים סלונים באווירה כייפית: טנגו, סוינג, וולס, רומבה, מרנגה ועוד	חודשי: 200 ₪
קבוצת מטיילים "גאל"	ה		רכז: יורם גרזון 050-7954934	גמלאים אוהבי לכת, רמת קושי: נמוכה	שנתית: 540 ₪
קבוצת פיזיותרפיה	ה	17:00	גל המאירי: 050-2022305	מיועדת למתמודדים עם הפרעות תנועה	למפגש: 50 ₪
מועדון גר"א - סירת הרוכבים	ו		שרה טלמן: 052-5099444	גמלאים רוכבי אופניים	ללא עלות

## טבלת חוגי התעמלות שבועית

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	
מועדון בריאות וכושר	הליכה נורדית הלה קובר	הליכה נורדית הלה קובר	הליכה נורדית הלה קובר	מועדון בריאות וכושר	10:30 - 07:00
התעמלות בריאותית ד"ר אורלי פלטנר					
יוגה קוריאנית צילה הברמן	יוגה	מועדון בריאות וכושר	יוגה	התעמלות בריאותית ד"ר אורלי פלטנר	
פיזיותרפיה - פרטני גבי שיק				קבוצת מחול תמה קסל	
פילאטיס תמה קסל	טניס שולחן	פילאטיס תמה קסל	טניס שולחן	ריקודים סלוניים טל פלד	12:00 - 10:30
				פילאטיס תמה קסל	
מועדון בריאות וכושר טניס שולחן	מחול למתמודדים עם פרקינסון	טניס שולחן מועדון בריאות וכושר		פיזיותרפיה - קבוצתי גל המאירי	17:00

# מועדונים חברתיים ושירותיים נוספים בשלהב"ת

## הפרלמנט

ימי ראשון ב-17:00  
מנחים לסירוגין:  
יגאל אורן / יעקב שורר  
כניסה: 10 ש"ח  
במת דיונים על נושאים  
מקומיים וארציים

## מועדון פו"פ פיסול ופרזול במתכת

ימי רביעי בבוקר ברחי' יסמין. ללא עלות  
רכז - אורי בנגו: 052-5584979  
מועדון ייחודי זה מקנה למשתתפיו  
יכולת ביטוי עצמי בייצור אביזרי אמנות  
ממתכת, לרוב מגרוטאות ומכלי עבודה.  
שיצאו מכלל שימוש.



## מפגשי חוכמת ההזדקנות

רחל שקדי: 052-6108005  
שיחות ומפגשים על ההזדקנות  
ושלל רבדיה וכן תרגול  
מינדפולנס



## תמיכה בהתמודדות עם אתגרי החיים

ליאורה קומורניק: 052-3488368,  
רוני אלמוג: 052-6485744  
מפגשים אישיים עם מלווה רוחנית מוסמכת  
מטעם בית לרוח, מרכז לרוח רוחני  
בתשלום ובתיאום.

## בי"ס ומועדון ברידג'י

ימי שלישי ב-09:30  
בתשלום  
לפרטים:  
עמירה בן מרדכאי:  
052-3754841

## מועדון מחשב לכל גיל

הכזת, חרווה גלמן: 054-4907584  
כרטיסייה: (10 שיעורים) 250 ש"ח  
במועדון ניתנת הזדמנות לרכוש ניסיון  
ומיומנויות שימוש במחשב, בסמארטפון  
ובטאבלט. ההדרכה פרטנית, מותאמת  
לקצב, ליכולת האישית ולתחומי העניין  
המוגדרים של הלומד.

## מועדון הסרט הטוב

ימי חמישי אחר הצהריים  
(עקבו אחר הפרסומים).  
ייתכנו שינויים במועדי  
ההקרנה)  
סרטים נוסטלגיים בהקרנה  
מחודשת  
רכזים: מרים מרנץ  
ואייל רוטברט

## מספרה

שושנה: 052-8615970  
תספורות, תסרוקות, צביעת שיער ועוד. בתשלום ובתיאום.

## התאמת פאות לנשים חולות סרטן

שושנה: 052-8615970, רותי לבנון: 052-3241796  
הסניף הצפוני של עמותת פ.ל.א (פאה לכל אישה). ללא עלות

## מניקור, פדיקור מקצועי ורפואי

רחל: 054-4417700  
הטיפולים ניתנים ע"י פדיקוריסטית מוסמכת.  
בתשלום ובתיאום.

## ידחון ניצוצות

שורכות: גילה עמרי: 053-9187481,  
נאוה בולקא: 04-9832923  
הידחון משקף את דופק חייה של העמותה  
ובאמצעותו מקבלים החברים מידע שוטף  
על פעילויותיה של שלהב"ת

## שבת בשלהב"ת (אחת לחודש - עקבו אחר הפרסומים)

שבת בשלהב"ת	שעה	הסבר קצר	רכז פעילות	טלפון
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
קונצרט ערב מוקרן	19:00	זו השנה העשירית, במסגרת הסדרה "לראות את המוסיקה" שמתקיימים קונצרטים שמוקרנים על מסך גדול עם מערכת שמע מעולה, והמעניקים לצופים ולמאזינים חווית אולם קונצרטים (כמעט...).	זאב מזור	054-4776131
שחרית שבת	11:00	שחרית שבת מהווה מפגש חברתי, ושמיעת ספור חיים מעניין מפי אורח השבת, שזורים בליווי אומנותי.	יהושע בר-מסדה	050-7295504

### 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 חניכה  
לידיה כחשקל

**טבעון**

כינוי שלישי ורכיבי  
בשעות הערב

054-7808021

**חיריקל**  
יורדים ביחד  
במשקל

## התנדבות

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**

## שירות ייעוץ לאזרח הוותיק ולבני משפחתו

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, נרתמה עמותת שלהב"ת לסייע במילוי טפסים אלו ובייעוץ בנושא. ניתן לקבל טפסים אלה במזכירות העמותה.

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

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



# שירותים נוספים לחברי עמותת שלהב"ת

ספרייה קהילתית בשלהב"ת

רכז פעילות: רון כספי

טלפון 052-3793203

דוא"ל: roncaspi2@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 ממיינ את התרופות, באמצעות רוקחים מוסמכים, ומעביר אותן לאלפי חולים השרויים במצוקה כלכלית.

רכז הפרויקט: דוד כץ, 050-6263109.





## 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 והכוונה  
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 | 052-3230133 | 1700-708-778**

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