



משרד החינוך והשכלה
הגליל התחתון



מרכז קהילתי מגיל התחום
1978

החברה
למתנסים
אדם - תקווה - חברה



משרד החינוך והשכלה
הגליל התחתון



מפעל הפיס

אלקטרוניקה



התכנית הלימודית לילדים בריאים

משרד הרווחה
והביטחון החברתי



קתדרה בגליל לוותיקי הגליל התחתון

בית ללמידה, העשרה, יצירה, חוויה
וחיבורים בקהילה

תשפ"ו 2025-2026

תושבים ומשתתפים יקרים

אנו גאים ומתרגשים לפתוח את שנת הפעילות החמישית של "קתדרה בגליל" לוותיקי המועצה האזורית הגליל התחתון, הקתדרה מציעה שפע של הזדמנויות ללמידה, העשרה, חוויה וקשר קהילתי. גם השנה צפויים קורסים מגוונים, הרצאות מתחלפות בתחומי עניין רבים, חוגים שונים: יוגה, פילאטיס, תנועה בכיסאות, ביוזנסה, ערבית מזוברת ובריזג' לכל הרמות, יצירה, העשרה, אוריינות דיגיטלית ועוד. בין שאר הפעילויות, צפוי השנה חידוש מרגש במיוחד – נופש ראשון בחו"ל לוותיקי הגליל התחתון, שיתוּסָף לטיולים ולנופשים ברחבי הארץ, אשר ממשיכים להעשיר את שגרת היום ולחזק את תחושת השייכות והקהילתיות.

אני מזמין אתכם לעיין בחוברת, לבחור את התחומים הקרובים לליבכם, ולהצטרף לעשייה המבורכת. מאחל לכולנו שנת תשפ"ו מלאה בלמידה, התפתחות, שמחה, חיבור קהילתי – ובריאות טובה.



בברכה,
ניצן פלג, ראש המועצה

בימים אלה אנו מציינים חמש שנים להקמתה של הקתדרה ולפעילויות הוותיקים בגליל התחתון. פעילויות מותאמות, עשירות ברוח, תוכן ויצירה ומתוך רצון לשפר ולהרחיב את ההיצע בהתאם לרצונות והצרכים העולים מהשטח. אנו מטפחים את פורום נאמני הוותיקים האזורי המהווה את ועדת ההיגוי והקשר שלנו עם ותיקי הישובים. נמשיך לדחוף לפעילות ספורטיבית ביישובים והשתתפות אקטיבית של הוותיקים מתוך רצון לשמירה על הנגשת הפעילות ושמירה על אורח חיים בריא.



מצפים לכם
רוני קור, מנהלת המרכז הקהילתי

לאחר חגי תשרי תחל שנת הפעילויות תשפ"ו ובכל התחלה יש ציפייה והתרגשות. אנו ממשיכים בפעילויות ובהרצאות ממיטב המרצים ב"קתדרה בגליל". פיתחנו והגדלנו את הפעילויות השבועיות ואלה שיהיו לאורך השנה, והכל על מנת לאפשר לכם לצאת ולגלות מרחבים של למידה, תנועה, יצירה, העשרה, חוויה ומפגשים טובים. ניהול מחלקת אזרחים ותיקים אומר מבחינתי, לפתוח דלתות עבורכם הכי קרוב לבית, להביא תכנים עשירים, מגוונים, איכותיים, מוכרים וחדשים ולאפשר לכם להיות פעילים, שותפים וחלק משמעותי מקהילת הגליל התחתון, יש למה לחכות.

אשמח לראותכם איתנו ולראות עוד ותיקים וותיקות מצטרפים לקהילה הנפלאה שלנו. שתהא לנו שנה טובה בכל ולבשורות טובות



רוית חקלאי מורי, מנהלת מחלקת אזרחים ותיקים

קצת על הנעשה בקהילות הישוביות בתחום הוותיקים

במועצה האזורית הגליל התחתון ישנם 16 ישובים שונים ומגוונים. בכל ישוב יש פורום נאמני ותיקים העובד בשיתוף פעולה עם המרכז הקהילתי ועם המחלקה לשירותים חברתיים. תפקיד הפורום הוא למידת צרכי הוותיקים, מתן כלים, ויצירת תכנית שנתית במועדוני ותיקים בהתאם לצרכי הוותיקים בישוב. חברי הפורום תורמים מזמנם ומכל הלב למען וותיקי הישוב, ויוצרים מנהיגות מקומית בעלת ערך רב. אנו מלווים לאורך השנה את חברי הפורום עם פעילויות העשרה והשראה. אנו מברכים ומוקירים על שיתופי הפעולה הטובים, ומוזים לכל אחת ואחד על ההשקעה והמחשבה למען וותיקי יישובכם.

פעילות גופנית בישובים

במסגרת התמיכה השנתית, מתקיימים ביישובים חוגי ספורט מסובסדים. אתם מוזמנים לקחת חלק ולהצטרף לפעילויות אלה. חוגי הספורט יתקיימו בישובים בהם יש מעל 10 נרשמים. << **לפרטים נוספים** רות 050-5405554

יום	חוג	יישוב
לפרטים: דנה אשכנזי 050-7226592	טניס שולחן	כפר קיש
	טניס שולחן	כדורי
ימי שני	יוגה	כפר חיטים
ימי שלישי	יוגה	מצפה נטופה
ימי ראשון	צ'יקונג	ארבל
ימי ראשון	תנועה מיטיבה	הזורעים
ימי שלישי	תנועה מיטיבה	שזמות דבורה
ימי רביעי	התעמלות משולבת	שדה אילן
ימי רביעי	תנועה מיטיבה	בית רימון



שני ביחד - קתדרה בגליל

בואו לבוקר של כיף, עם פעילות המשלבת ספורט, ארוחת בוקר קלה וסדרת הרצאות מרתקות

8:30-11:30 | מרכז תרבות גלילי גבעת אבני

08:30-09:30 גליה וולף - יוגה

טל דיין - תנועה מיטיבה לחיזוק הגוף בעמידה ושיבה על כיסאות

09:30-10:00 ארוחת בוקר קלה ובריאה

10:00-11:30 סדרות והרצאות מרתקות מתחלפות

פעילות גופנית

מנוי שנתי 150 ₪ לחודש

הרצאות

חד פעמי 40 ₪

סדרה מלאה 30 ₪ להרצאה



פירוט תוכן	תאריך	על המרצה	סדרה/הרצאה
הרצמופוע-הרצאה ומופע על שיריה היפים של נעמי שמר	27.10	ד"ר תמיר הוד היסטוריון ומוזיקאי, עומד בראש מרכז תל חי למחקר, הוראה והנצחה	על הדבש ועל העוקץ
איך פוצחה פרשת רמי דותן? החקירה הסמויה	3.11	צביקה קרוכמל לשעבר מפקד יחידה לחקירות מיוחדות של מצ"ח	סודות מחדר החקירות
הבנידות בעולם הריגול	10.11	סער קדמון בעברו שירת במשרד ראש הממשלה בתפקידים ייחודיים, מבצעים בארץ ובחו"ל, וכיום מרצה מניסיונו ומחוויותיו	עולם הבין החשאי - מבט מבפנים
איך פוצחה פרשת רמי דותן? החקירה הגלויה	17.11	צביקה קרוכמל	סודות מחדר החקירות
צפון קוריאה - ריגול, סודות ושקרים	24.11	סער קדמון	עולם הבין החשאי - מבט מבפנים
חוקרים, בלשים, עוקבים ומה שביניהם	1.12	צביקה קרוכמל	סודות מחדר החקירות
חג הגבורה או חג הנס?	8.12	ד"ר ענת ישראלי חוקרת הספרות התלמודית, דיקנית הפקולטה לחינוך בדימוס	מאחורי הקלעים של חג החנוכה
קשב, תשומת לב והתבוננות	15.12	עמי אייזן בעל תואר ראשון במדעי המוח ותואר שני בנוירוביולוגיה	נפלאות המוח
שמאל ימין שמאל	22.12		
שחרור מהמבקר הפנימי	29.12		

פירוט תוכן	תאריך	על המרצה	סדרה/ הרצאה
למה אנחנו כל כך אוהבים מוזיקה?	5.1.26	עמי אייזן בעל תואר ראשון במדעי המוח ותואר שני בנוירוביולוגיה	נפלאות המוח (המשך הסדרה)
מוח בשיווי משקל	12.1		
מוח משנה מציאות	19.1		
50 גוונים של שחור	26.1	אשר סוזין זוקטורנט בחוג למדע המדינה באוניברסיטת חיפה	על החברה החרדית בישראל
פת במלח תאכל - הכלכלה החרדית	2.2		
מבט לתקשורת	9.2	עינב כץ מרצה ומנחת סדנאות, לשעבר עיתונאית וכתבת בערוץ הראשון	בין תקשורת להומור
ימי הסבנטיו העליזים	16.2		
העולם מצחיק אז צוחקים	23.2		
התפתחות האדם הקדמון באזורנו, מהאתרים ועד למהפכה החקלאית	9.3 16.3	נטע פרידמן בעל תואר ראשון בלימודי א"י ותואר שני בארכיאולוגיה פרהיסטורית	פרהיסטוריה של ארץ ישראל
בין הפסח היהודי לפסחא הנוצרי	23.3		
הרצח הנפול במושבה מנחמיה	27.4	ד"ר מורן גל און בעל זוקטורט לפעילות משפחת רוטשילד בא"י, ומרצה על תולדות הפוליטיקה והתרבות במדינת ישראל	מאחורי הקלעים של חג הפסח
עז אדין אל קאסם, ג'יהדיסט ראשון	4.5		
האמת על השיר "ירושלים של זהב", ועל שירי מחאה שנכתבו עליה	11.5		
שבט הנועזים - אנשי השומר חלק א'	18.5		
שבט הנועזים - אנשי השומר חלק ב'	25.5		
סיפורה של תמר, מייסדת שבט יהודה	1.6	רבקה חגג מרצה למקרא, בעלת תואר שני במדעי היהדות	נפלאות וחקר המקרא
התגלית ששינתה את ההיסטוריה	8.6	אורי קציר החל בקורס צוערים של משרד החוץ, הפך לעיתונאי וליועץ תקשורת. כיום מתמקד במחקר היסטורי פוליטי	
מה מספר המקרא על גן העדן?	15.6		
מרמורש, נשמתה של רומניה	22.6	רוית חבשוש צלמת גיאוגרפית מבית "מסע אחר" ואנתרופולוגית הרפתקנית	חבשושית - מסעות מהכורסא
זנזיבר, הסיפורים מאחורי הרעלה	29.6		

רביעי ביחד - קתדרה בגליל

בואו לבוקר עם פעילות המשלבת ספורט, ארוחת בוקר קלה ולמידה פעילה



8:30-12:00 | מרכז תרבות גלילי גבעת אבני

08:30-09:30 פילאטיס וחיזוק השלד

10:00-10:30 ארוחת בוקר קלה ובריאה

08:30-12:00 קורס לבחירה

פעילות גופנית

מנוי שנתי 150 ₪ לחודש

קורסים לבחירה

ברידג' למתחילים/מתקדמים 120 ₪ לחודש

ערבית מדוברת למתחילים/מתקדמים 170 ₪ לחודש

חיזוק חיישני ושרירי היציבה תוך שימור אורך השריר ובניית עצם.	פילאטיס וחיזוק השלד עם גילי אגמי בוגרת וינגייט ואוהלו
משחק אסטרטגי, תחרותי, משלב מיומנויות של זיכרון, תכנון, שיתוף פעולה - מתאים לכל הגילאים. לאור ההצלחה, תפתח קבוצה חדשה למתחילים וקבוצת המשך למתקדמים.	ברידג' למתחילים / מתקדמים עם אודי ישכיל מורה מוסמך לברידג' ע"י ההתאגדות הישראלית משנת 2015
בואו ללמוד לדבר ערבית תוך דגשים לסלנג ולסוגי מבטא שונים. הקורסים מאפשרים למידת ערבית מדוברת מהבסיס, תוך כדי העמקה, הרחבה ותירגול. לאור ההצלחה, תפתח קבוצה חדשה למתחילים וקבוצת המשך למתקדמים.	ערבית מדוברת למתחילים / מתקדמים עם יגאל שמעון את השפה הערבית רכש מבית הוריו אשר עלו מסוריה. בעברו פעל בתחום המודיעין

תצא

כיתות ותיקים

תכנית חדשה, בה משולבים אזרחים ותיקים של הגליל התחתון בבתי הספר העל-יסודיים, יד ששון וכדורי. הוותיקים יגיעו לבית הספר בימי רביעי, ויהוו חלק בלתי נפרד מהתוכנית השנתית ומהשותפות עם הצוות החינוכי והתלמידים. לוותיקים תהיה כיתה, המיועדת להם ללמידה והעשרה, ובנוסף - הוותיקים ילוו תלמידים באופן פרטני, כמקור עם ידע רב, סבלנות וקשר אישי. זהו פרויקט ארצי היוצר חיבור רב דורי, בעל ערך רב, לשני הצדדים.

רוצים לקחת חלק בפרויקט חשוב זה? מוזמנים ליצור קשר עם רות חקלאי מורי 050-5405554

נאחל בהצלחה בשנת הלימודים תשפ"ו

זמן יצירה והתפתחות



כתיבה אומנותית
עלות הקורס - 450 ₪
אוריינות דיגיטלית
עלות 120 ₪ לחודש

יוצרות ביחד
מנוי שנתי 250 ₪ לחודש
עלות סמסטר 300 ₪ לחודש

סמסטר סתיו: חימר פולימרי / קוילינג
סמסטר חורף: בטון פולימרי / עיסת נייר
סמסטר אביב: יצירות מקרטון / אומנות ממוחזרת

יוצרות ביחד
קורס אומנות רב תחומית
 בהדרכת פנינה טל
חמישי | 8:30-10:30

מפגשי כתיבה מעמיקים בקבוצה אינטימית, הנותנים כלים וביטוי לחוויות וזיכרונות דרך כתיבה אישית ומשותפת.

כתיבה אומנותית
 עם היוצרת לי ממן
 מטעם "הליקון"
חמישי | 11:00-12:30

ימי חמישי לאורך השנה | 9:00-12:00

אוריינות דיגיטלית

איך הבינה המלאכותית נכנסה לחיינו? איך ניתן להיעזר בה וממה להיזהר

בינה מלאכותית | 6 מפגשים

פלטפורמה ידידותית לעריכת תמונות, ברכות וחומרים דיגיטליים

קנבה | 4 מפגשים

צילום תמונות איכותיות מהנייד, עריכה, שמירה והכנת אלבום דיגיטלי

צילום מהנייד | 6 מפגשים

פעילות גופנית אחר הצהריים

חג 103!

מנוי שנתי 150 ₪ לחודש

ריקוד ותנועה לגוף ולנשמה

ביודנסה וסגנונות ריקוד

חוג חווייתי המשלב מוזיקה, ריקוד מונחה וריקוד חופשי.

עם אפרת גולדנברג

מחזק את תחושת החיוניות והביטוי האישי. אין צורך בניסיון קודם.

ראשון | 17:00-18:00

חכמת הטונוסים והתנועה

טונוסופיה

חוג המשלב שיטות שונות לתנועה, תרגילים דינמיים הממקדים יציבות,

עם יאיר כהן

התמצאות במרחב, תנועה חלקה במפרקים ושיפור המערכת החיסונית.

רביעי | 17:00-18:00

בית מדרש קהילתי הגליל התחתון

מוזמנים להצטרף לשיעורים קסומים, המחברים עבר להווה, מחיים את התינוך, את ההלכה והיהדות לאורך דורותיה, והופכים אותם לאקטואליים. בית המדרש מומין דתיים וחילונים, ומהווה מקום למפגש חברתי מהנה.

המפגש מתקיים בבית המדרש בקיבוץ לביא בימי ראשון בין השעות 8:00-12:30
עלות שנתית 600 ₪ לפרטי התוכנית לפנות אל אסתר פרייזלר 050-9380211

מטיילים ונהנים

"בארץ אהבתי, השקד פורח" - להכיר את הארץ היפה שלנו דרך הרגליים.
 מוזמנים אתכם לפגוש נופים, אתרים, אנשים, סיפורים, היסטוריה ושרים עם מדריכים מנוסים ומקצועיים.

דרגת קושי	תוכן	מיקום והדרכה	תאריך
קלה	טיול טבע ואומנות ממוזיאון וילפריד בקיבוץ הזורע ועד בנייני הטמפלרים באלוני אבא.	אלוני אבא והסביבה עם אסתר שמואלי	21.10.25
קלה-בינונית	טיול וסיפור "שביל אלי כהן", הליכה לאורך מצוקי מבוא חמה ותצפית "עין קשתות"	"שם הרי גולן" עם יעל ניסים	18.11.25
קלה	מצפור מי עמי, סיפור ומבט אל אום אל פחם, אתר ארכיאולוגי בקציר, מפגש עם אישה פורצת דרך מכפר קרע ועוד.	נחל עירון והר אמיר עם איתן עומר	30.12.25
קלה-בינונית	טיול לאורך רכס הגלבע הירוק והפורח. הסיפורים וההיסטוריה שב"חוות הרוח" ובבית הכנסת בית אלפא	הגלבע, העמק, ומה שביניהם עם יעל ניסים	10.3.26
קלה	על קרבות מלכיה ממלחמת העצמאות, לתופעת טבע אקולוגית ביפתח, ועד כפר העלאאוי רג'אר לבניאס	הגליל העליון ואצבע הגליל עם איתן עומר	28.4.26
קלה	ביקור בכפרים ג'ת, יאנוח, ירכא וג'וליס. הנסיבות בהן נולדה הדת הדרוזית, מעגל אנשי הדת, החיבור הצבאי-אזרחי למדינה, טקס הקבורה הייחודי ועוד.	גליל מערבי - הדרוזים אנשי ההר עם ניר קינן	16.6.26



נופשים ונהנים

בחרנו בקפידה נופשים מהצפון עד המרכז, כאלה שעם הליכה וכאלה של מנוחה. והפעם גם מרחיבים את הגבולות ויוצאים לנופש כשר בחו"ל.

דרגת קושי	תוכן	מיקום והדרכה	תאריך
בינונית	היסטוריה, מוזיקה, רוח וסליחות - נבקר במוזיאון "הלוחם היהודי", סיור בקברי הסנהדרין, מופע מוזיקה מרגש "בין קודש לחול", סיור סליחות עם "פנס הקסם" עד תפילות בכותל ועוד.	נופש סליחות בירושלים עם חברת "פרי טורס"	7-9.9.25
קלה	טיול יום והגעה לכפר בלום, הרצאות ומופעי תרבות עם ד"ר אבשלום קור, חנן יובל, הקרנת סרט במעמד הבמאי, מופע "לשיר, לצחוק, לאהוב" ועוד.	נופש תרבות ארצי בכפר בלום - עם חברת "פרי טורס"	11-13.1.26
בינונית	נופש פריחת האירוסים, וההיסטוריה של נתניה וסביבתה	נתניה והסביבה עם חברת "פרי טורס"	10-11.2.26
<u>תצפ</u>	מדינה קטנה וצעירה בלב הבלקן, נופים קסומים, שמורות טבע מרהיבות ואתרים היסטוריים. << יתכנו שינויים בהתאם לטיסות	מונטנגרו עם "יעל תיירות" - חברת טיולים המתמחה בגיל הזהב	24-28.5.26

מועדון הסרט הטוב

גם השנה נקיים הקרנת סרטים איכותיים אחת לחודש בימי שלישי, בשעה 10:00 עלות בהרשמה מראש 15 ₪ << עלות ביום ההקרנה 25 ₪

ארץ מוצא	שם הסרט	תאריך
מקסיקו	רדיקלי מבוסס על סיפור אמיתי	2.12.2025
ישראל	חליסה	27.1.2026
צרפת	משפחת בלייה - פברואר יוצא מן הכלל	24.2.2026
גרמניה	יום הזיכרון לשואה ולגבורה שיעורים בפרסית מבוסס על סיפור אמיתי	14.4.2026
פורטוגזי	אני עדין כאן	19.5.2026
פינלנד	עלי שלכת	30.6.2026

>> יתכנו שינויים בסרטים



נובמבר, חודש האזרח הוותיק



אירוע פתיחה חגיגי לשנת הפעילויות של הוותיקים תשפ"ו 2025-2026

ראשון | 2.11.25 | יא' חשוון
20:30 | מרכז תרבות גלילי, גבעת אבני

טורניר משחקים רב גילאיים

מחלקת צעירים בשיתוף עם מחלקת ותיקים מזמינים אתכם לטורניר שש בש, שח מט וקלפים במסגרת תכנית מנהיגות לסטודנטים בגליל התחתון* פרסים למנצחים

רביעי | 19.11.25 | כח' חשוון
17:30-19:30 | מרכז תרבות גלילי, גבעת אבני

הרצאות ביישובים

שיתוף פעולה בין המרכז הקהילתי למחלקת שירותים חברתיים. הרצאות להעלאת המודעות בנושא הזיקנה - פרטים יפורסמו בהמשך

פעילות רב דורית ביישובים

קול קורא לפעילות רב דורית ביישובים לחודש האזרח הוותיק פרטים יפורסמו בהמשך

תוכנית למניעת עושק אזרחים ותיקים

מתנדבי מעו"ת, יעבירו הרצאות לוותיקים בכל הישובים. זו הראשונה מבין שלוש הרצאות, שיועברו במהלך השנה. יזע זה כוח - איך להתגונן מתרמיות ברשת

מופע סגירה "הישראלי הנווד" עם אלעד שפוני ("השביליסט")

רביעי | 26.11.25 | ו' כסלו
20:30 | מרכז תרבות גלילי, גבעת אבני





העמותה לותיקי הגליל התחתון

טלפון במשרד: 04-6767757 | עדי גרימברג - מנהלת 054-6419641

מרכז יום "גיל הגליל" - כדורי

מרכז היום "גיל הגליל", מספק שירות לותיקי הגליל התחתון, כפר תבור ויבנאל, בשיתוף עם המחלקה לשירותים חברתיים. צוות המרכז הוא צוות חם ואוהב, רגיש לבעיות הוותיקים, ונמצא בקשר הדוק עם המשפחות. המרכז מהווה "בית שני" עבור הוותיקים. הוותיקים מגיעים בהסעות מאורגנות מפתח ביתם עד למרכז היום ובחזרה. המרכז פועל חמישה ימים בשבוע, בין השעות 08:00-14:00. במהלך היום מוגשות ארוחת בוקר וארוחת צהריים חמה. הפעילות עשירה ומגוונת, וכוללת פעילויות ספורט, יצירה, הרצאות, מוזיקה, פעילות רב דורית עם בתי הספר, ועוד.

קהילה תומכת

ה"קהילה תומכת" הינו שירות שמגיע לותיקים הביתה וכולל לחצן מצוקה המחובר למוקד רפואי, אב קהילה, המגיע לבצע תיקונים קטנים או לסייע בהבאת תרופות.

מזכירה ורכזת הקהילה התומכת: סופי שוורץ
אב הקהילה התומכת: אופיר כאלי 055-2275211





תוכנית פעילות שבועית

חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
יוגה עם גליה וולף 8:30-9:30	פילאטיס וחזיון עצמות עם גילי אגמי 8:30-9:30	מועדון הסרט הטוב 10:00-12:00 (אחת לחודש)	יוגה עם גליה וולף 8:30-9:30	בית מדרש קהילתי קיבוץ לביא 8:00-12:30
יוצרות בית עם פנינה טל 8:30-10:30	ערבית מדוברת למתחילים עם יגאל שמעון 8:30-10:00	מטיילים ונהנים (אחת לחודש)	תנועה מיטיבה בכיסאות ובעמידה עם טל ד"ן 8:30-9:30	ביודנסה עם אפרת גולדנברג 17:00-18:00
ארויכות דיגיטלית 9:00-12:00	בריג' למתחילים עם אודי ישכיל 8:30-10:00		קתדרה בגליל הרצאות מתחלפות 10:00-11:30	

ערבית מדוברת למתקדמים עם יגאל שמעון 10:30-11:45	בריג' למתקדמים עם אודי ישכיל 10:30-12:00
סונוסופיה תמכת הסונוסים עם יאיר כהן 17:00-18:00	כיתות ותיקים יד ששון וכדורי



ל הפעילויות מתקיימות במרכז תרבות גליל <<
 בשבילכם לל שאלה, רות
ravithm.org.il | 050-5405554