



קתדרה בגליל לוותיקי הגליל התחתון

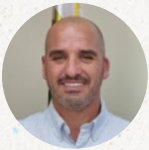
בית ללמידה, העשרה, יצירה, חוויה
וחיבורים בקהילה

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, אוריינות דיגיטלית ועוד. בין שאר הפעילויות, צפוי השנה חידוש מרגש במיוחד – נופש ראשון בחו"ל לוותיקי הגליל התחתון, שיתווסף לטיולים ולנופשים ברחבי הארץ, אשר ממשיכים להעשיר את שגרת היום ולחזק את תחושת השייכות והקהליתיות.

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.



ברכה,
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 בישובים והשתתפות אקטיבית של הוותיקים מתוך רצון לשמירה על הנגשת הפעילות ושמירה על אורח חיים בריא.



מצפים לכם
רוני קון, 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 ביישוב. 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 ביישובים

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

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



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 וישיבה 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
הרצמופע-הרצאה ומופע על שירה 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 קרונמל 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 קרונמל	סודות מחדר החקירות
צפון קוראיה - ריגול, סודות ושקרים	24.11	סער קדמון	עולם הבין החשאי - מבט מבפנים
חוקרים, בלשים, עוקבים ומה שביניהם	1.12	צביקה קרונמל	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		

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

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



פילאטיס וחיזוק השלד עם גילי אגמי בוגרת וינגייט ואוהלו	חיזוק חיישני ושרירי היציבה תוך שימור אורך השריר ובניית עצם.
ברידג' למתחילים / מתקדמים עם אודי ישכיל מורה מוסמך לברידג' ע"י ההתאגדות הישראלית משנת 2015	משחק אסטרטגי, תחרותי, משלב מיומנויות של זיכרון, תכנון, שיתוף פעולה - מתאים לכל הגילאים. 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	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.

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

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

סמסטר סתיו: חומר פולימרי / קוויילינג
סמסטר חורף: בטון פולימרי / עיסת נייר
סמסטר אביב: יצירות מקרטון / אומנות ממוחזרת

יצירות 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 ממון
 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

חצות

מנוי שנתי 150 ₪ לחודש

ריקוד ותנועה לגוף ולנפש

חוג חווייתי המשלב מוזיקה, ריקוד מונחה וריקוד חופשי. מחזק את תחושת החיוניות והביטוי האישי. אין צורך בניסיון קודם.

ביודנסה

עם אפרת גולדנברג
ראשון | 17:00-18:00

חכמת הטונוסים והתנועה

חוג המשלב שיטות שונות לתנועה, תרגילים דינמיים הממקדים יציבות, התמצאות במרחב, תנועה חלקה במפרקים ושיפור המערכת החיסונית.

טונוסופיה

עם יאיר כהן
רביעי | 17:00-18:00

בית מדרש קהילתי הגליל התחתון

מוזמנים להצטרף לשיעורים קסומים, המחברים עבר להווה, מחיים את התניין, את ההלכה והיהדות לאורך דורותיה, והופכים אותם לאקטואליים. בית המדרש מזמין 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.
 מזמינים אתכם לפגוש נופים, אתרים, אנשים, סיפורים, היסטוריה ושירים עם מדריכים מנוסים ומקצועיים.

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



נופשים ונהנים

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

תאריך	מיקום והדרכה	תוכן	דרגת קושי
7-9.9.25	נופש סליחות בירושלים עם חברת "פרי טורס"	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.	בינונית
11-13.1.26	נופש תרבות ארצי בכפר בלום - עם חברת "פרי טורס"	טיול יום והגעה לכפר בלום, הרצאות ומופעי תרבות עם ד"ר אבשלום קור, חנן יובל, הקרנת סרט במעמד הבמאי, מופע "לשיר, לצחוק, לאהוב" ועוד.	קלה
10-11.2.26	נתניה והסביבה עם חברת "פרי טורס"	נופש פריחת האירוסים, וההיסטוריה של נתניה וסביבתה	בינונית
24-28.5.26	מונטנגרו עם "יעל" תיירות - חברת טיולים המתמחה בגיל הזהב	מדינה קטנה וצעירה בלב הבלקן, נופים קסומים, שמורות טבע מרהיבות ואתרים היסטוריים. << יתכנו שינויים בהתאם לטיסות	<u>חצות</u>

מועדון הסרט הטוב

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

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

>> 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. ידע 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 לחץ מצוקה המחובר למוקד רפואי, אב קהילה, המגיע לבצע תיקונים קטנים או לסייע בהבאת תרופות.

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





תוכנית פעילות שבועית

חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
יונה 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)	יונה עם גליה וולף 8:30-9:30	בית מדרש קהילתי קירוב לב 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
אוריינות 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 תכנת הסונוסים
עם יאיר כהן
17:00-18:00

כיתות ותיקים
יד ששון וכדורי



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