

בית על"ה פותח את עונת התרבות

החלה ההרשמה לשנת הפעילות 2020 - 2021!




חוגים וקורסים

הרצאות בזום



טיולים וסיורים



מגוון פעילויות תרבות לתושבי רחובות המבוגרים בבית על"ה, בחוץ וגם בבית.
כל הפעילות שלנו נעשית במסגרת התו הסגול
ובהתאם להנחיות משרד הבריאות תוך שימת דגש רבה לשמירה על בריאותכם.

הפעילות תחל ב- 1.9.20

הרצאות בית על"ה

כל ההרצאות של בית על"ה מתקיימות בזום ובחינם ופתוחות לכולם!!!

יום ג' | 1.9.20 | 10:00

נשים פורצות דרך בראי ההיסטוריה | מרצה: ד"ר רוני באום (מרצה בהתנדבות)

יום ג' | 8.9.20 | 10:00

סיפורים של בית משפט שדה | מרצה: השופט בדימוס הרן פיינשטיין

יום ה' | 10.9.20 | 10:00

כל האמת על פרשת טוביאנסקי | מרצה: חיים סופר

יום א' | 13.9.20 | 10:00

"היום הרת גורל" - מסע בעקבות יסודות ראש השנה בהיסטוריה, בטבע ובנפש. בשילוב נגינה ושירה של שירים ישראלים ופיוטים
מרצה: אורי וויל

יום ג' | 15.9.20 | 10:00

ננוטכנולוגיה. מהי ואיך היא מועילה לנו | מרצה: פרופ' משה אורון

יום ג' | 22.9.20 | 10:00

מהטמה גנדי - אקטואלי יותר מתמיד: הצצה מרתקת למשנתו ולמסריו
מרצה: לילך ריבלין

יום ד' | 23.9.20 | 10:00

מה בין זמן אישי לזמן חיצוני? התחלות וחשבון נפש בחודש תשרי, ע"פ יצירות בספרות
מרצה: ליה סלע

יום ה' | 24.9.20 | 11:00

על חיסונים ורפואה מונעת | מרצה: ד"ר נתן לדרמן

יום ד' | 30.9.20 | 10:00

סרט ושיח יוצרים - "ד"ר שוויצר, הרופאה המיתולוגית של רחובות"
מנחה: עדינה בן דב, יוצרת הסרט

יום ג' | 13.10.20 | 10:00

הסימפוניות של בטהובן | מרצה: רות ברודי



יום ה' | 15.10.20 | 10:00
הלייזר, יישומיו ובטיחותו | מרצה: פרופ' משה אורון

יום ג' | 18.10.20 | 10:00
אי אחד, אלף שנה. מה בכל זאת השתנה? (איך נוצרו איי הפסחא?)
מרצה: ד"ר ייעל זייטק

יום ה' | 22.10.20 | 10:00
חדר כושר למח - נא להכיר! בואו לגלות בצורה חווייתית מה הזיכרון שלנו מסוגל לעשות
ואיך אפשר לשפר אותו באופן משמעותי | מרצה: איתי עניאל

יום א' | 25.10.20 | 10:00
רובוטים בשירות הגיל השלישי | מרצה: פרופ' טל אורון גלעד

יום ג' | 27.10.20 | 10:00
סרט ושיח יוצרים - "לא לבד" על הבדידות בגיל השלישי
מנחות: יונה וכסלר ויפה הרשקוביץ, יוצרות הסרט

"האוניברסיטה של על"ה"

סדנאות העשרה המועברות בזום



סדנת "אדם ואדמה" - מסע מן הכורסה אל נושאי סביבה וקיימות
מרצה: ד"ר יעל זייטק

סדרה הבוחנת את נושאי הסביבה והקיימות מזוויות מגוונות. בכל מפגש נצא למסע בעקבות תרבויות, תגליות מדעיות, תורות חדשניות ויוזמות מרתקות מהעבר ומההווה, בואו ללמוד על המגמות שישפיעו על עתידנו תוך כדי סיור מקוון ברחבי העולם.

הרצאת היכרות - אי אחד, אלף שנה. מה בכל זאת השתנה?

(איך נוצרו איי הפסחא?) **הרצאה בחינם בזום ב- 18.10 בשעה 10:00**

מפגש ראשון - מה הקשר בין תרבות וצריכה? צריכה זה רע? ואיך בכלל הכל התחיל? מסע אל שורשיה החברתיים והתרבותיים של הצריכה המערבית.

מפגש שני - מבט ממעוף הציפור, מקרי בוחן מרחבי העולם וטיפים הביתה מתוך שיטת התכנון Permaculture, אחד הפתרונות המשמעותיים ביותר המוצעים כיום למשבר הסביבתי.

מפגש שלישי - כיצד החלטות "סביבתיות" משפיעות על גורל תרבות שלמה וחשיבותן של תנועות אזרחיות לעורר שינוי נחשפות דרך סיפורן של שתי מדינות החולקות אי אחד.

מפגש אחרון - "אני ואתה נשנה את העולם" - סיפוריהם מעוררי ההשראה של אנשים שהחליטו להביא לשינוי סביבתי במו ידיהם. מזוכי פרסי נובל לשלום ועד החברה להגנת הטבע. מפגש עם אופטימיות לעתיד!

4 מפגשים בני שעה | עלות: 160 ₪



סדנת "חדר כושר למח" | מרצה: איתי עניאל

הירידה בתפקוד הזיכרון עם השנים לצד חשיבותו הרבה בחיינו מחזקת את הצורך לשפר אותו ולשמור עליו לאורך זמן. בסדנת חדר כושר למוח נלמד אסטרטגיות וטכניקות זיכרון מתקדמות ונקבל כלים מעשיים שיאפשרו לנו לאמן ולתרגל את הזיכרון בצורה שיטתית ונכונה.

הרצאת היכרות - חדר כושר למח - בואו לגלות בצורה חווייתית מה הזיכרון שלנו מסוגל לעשות ואיך אפשר לשפר אותו באופן משמעותי.

הרצאה בחינם בזום ב- 22.10 בשעה 10:00

מפגש ראשון - נלמד וניישם שיטה מעולה שתאפשר לנו לזכור כל מידע שנרצה במהירות ובקלות וכן טכניקות לזכור במהירות ובקלות שמות של אנשים ומקומות.

מפגש שני - היכולת הכמותית לזכור מספרים חשובים משפיעה באופן ישיר על "תחושת המסוגלות" של הזיכרון שלנו. נלמד שלוש שיטות נפלאות לזכור בקלות מספרים חשובים.

מפגש שלישי - איך לאמן ולתרגל את הזיכרון באופן יעיל ואפקטיבי ולשמור עליו לאורך זמן. איך לשלב את אימוני הזיכרון באופן פשוט בחיי היום יום.

מפגש אחרון - איך ללמוד שפה חדשה ולהעשיר את אוצר המילים? איך לשפר את היכולת ללמוד את מה שמעניין אותנו? נלמד איך לפתח את המיומנויות הנרכשות הללו בקלות ובמהירות.

4 מפגשים בני שעה וחצי | עלות: 180 ₪

טיולים וסיורים



3.9.20 | סיור בזום במרכז יצחק רבין

מרכז יצחק רבין מארח את חברי על"ה בסיור ייחודי במוזיאון בזום. נושא הסיור: סיפורה של מדינה ישראל השזורה בסיפור חייו של יצחק רבין
בשעה 10:00 | השתתפות בחינם!



29.9.20 | סיור במוזיאון ראשון לציון

נסיעה משותפת באוטובוס למוזיאון המציג את תולדותיה של ראשון-לציון וממוקם בכל המתחם ההיסטורי של ראשון-לציון. במהלך הביקור נכיר את סיפורה ההיסטורי של המושבה, ואת הראשונות שלה כיוצרת סמלי הלאום וכחלוצה בחידוש השפה העברית ובחינוך העברי וכן את החיים במושבה על גוניהם השונים בבית, במשק החקלאי, במלאכה, בחיי התרבות ועוד. נצא לסיור בעיר ההיסטורית כולל ביקור בבאר המושבה וצפייה בחזיון אור קולי. הנסיעה באוטובוס תכיל 25 נוסעים ע"פ הנחיות משרד הבריאות. הביקור במוזיאון ובעיר ההיסטורית ייערך בקפסולות בהתאם להנחיות.

יציאה מבית על"ה ב-9:00

עלות: 70 ₪ | עלות בהגעה עצמאית: 20 ₪



21.10.20 | טיול לפלמחים

נצא לטייל באזור פלמחים. לאחר התארגנות בחורשת הצנחנים, נצעד לאורך נחל שורק המשוקם עד לתצפית הקורמורנים, משם נלך לביקור ב"בית מרים" - מוזיאון הים ומלואו המוזיאון לארכיאולוגיה ואקולוגיה ימית, שם נסייר באגפי המוזיאון בין התצוגות הארכיאולוגיות המהוות חלק מסיפור האזור לאורך אלפי שנים. לאחר מכן נלך לאורך הים בחוף פלמחים (תל "יבנה ים") ונשוב הביתה.

יציאה מבית על"ה ב-7:00

עלות: 120 ₪ | עלות בהגעה עצמאית: 60 ₪

חוגים בבית על"ה



התעמלות וספורט

התעמלות גברים - איריס רייטר | יום א' | 19:00-20:00

התעמלות "בריאות הגוף והנפש" - אפרת קאופמן

קבוצה א': ימים ב' ו-ד' 8:00-9:00

קבוצה ב': ימים ב' ו-ד' 9:00-10:00

קבוצה ג': ימים א' ו-ג' 8:00-9:00

התעמלות בריאותית - תמרה ליפוביץקי

קבוצה א': יום ב' 10:30-11:15 | יום ה' 9:30-10:15

קבוצה ב': יום ב' 11:30-12:15 | יום ה' 10:25-11:10

קבוצה ד': יום א' 10:45-11:30 | יום ה' 11:15-12:00

"כושר באושר" - איריס רייטר | יום א' 9:00-10:00 | יום ד' 10:00-11:00

פילאטיס - איריס רייטר | ימי א' ו-ג' 17:00-18:00

התעמלות בונה עצם - איריס רייטר | ימי א' ו-ג' 18:00-19:00

התעמלות בשיטת מחשבת הגוף - שחר לין | ימי ב' ו-ד' 16:30-17:30

טניס שולחן - ראובן זופן ומשה מוסקל | יום ד' 19:00-20:30 | בי"ס לוי יצחק ללא עלות

פטאנק - אברהם גנדלמן | ימי ג' 16:30 | האימונים מתקיימים בספורטק ללא עלות

כדורשת נשים - מאמאנט - פסיה גולדנר | יום ג' 08:00-09:30 | אולם הפועל ללא עלות

שירה וריקוד

מקהלה "הללויה על"ה" עם המנצחת מיכל אוקון | יום ג' 11:30-13:00 בבית על"ה

או יום ג' 16:00-17:30 בזום

ריקודי עם - יולנד ולנסי מתחילים יום ב' 18:00-19:30 | מתקדמים יום ב' 19:30-21:00

לימודי שפות

צרפתית - רחל בניסטי | יום א' 9:00-10:30

אנגלית - בתיה קלוגמן | מתחילים - יום ג' 10:30-12:00 | מתקדמים - יום ג' 9:00-10:30

אנגלית מדוברת - רלף טרופר | מתקדמים א' - יום ד' 9:00-10:30 | מתקדמים ב' - יום ד'

11:00-12:30

ספרדית - אליסה מרקיאר | מתקדמים יום ה' 8:30-10:00 | מתקדמים מאוד יום ה'

10:00-11:30 | מתחילים יום ה' 11:30-13:00

יידיש - ורד קופל | מתחילים - יום ב' 17:00-18:30 | מתקדמים מאוד - יום ב' 18:30-20:00

מתקדמים - יום ה' 17:00-18:30 בזום

אומנות

ציור ותיקים - רות אפלכאום | יום ג' 9:15-12:00

ציור - ג'ורג' יונס | יום א' 9:00-12:00, 18:00-21:00 | יום ד' 9:00-12:00 | יום ה' 9:00-12:00

התכניות ניתנות לשינוי. ההשתתפות בהרשמה מראש בלבד. מס' המקומות מוגבל!

לפרטים והרשמה: בית על"ה - השופטים 5 רחובות. טל' - *8870 *שלוחה 4 בין השעות 08:00 - 12:00