

סדנאות לאזרחים בוגרים לשנת תשפ"ד 2023-2024

הכרת הסמרטפון

כיצד לעשות שימוש בטלפון הנייד.
בהדרכת:

ימי שלישי
מתחילים: בשעה 11:30-10:00
מתקדמים בשעה 18:30-17:00
ב"נפגשים", שד' אליהו סעדון 87, אור יהודה
בסדנא נקבל כלים שימושיים ליום יום
הקנייה לשימוש נכון בנייד.
והתאמתו לצרכים האישיים.



6 מפגשים

סדנת ריקוד

"לרקוד את החיים"
בהדרכת: סרגיי שטיימן

ימי שלישי
בשעה 11:00-10:00 בבוקר
במשכן למוסיקה- רחוב בן גוריון 5
נלמד לרקוד במגוון סגנונות הריקוד:
לטיני, ג'אז, היפ-הופ, מהצעד הראשון,
במקסימום גיוון הנאה ותוצאות.
חיזוק סיבולת לב-ריאה, שיפור הגמישות,
עבודה על שרירי ליבה, חיטוב ומתיחות.



שנתי

סדנת אנגלית מדוברת לנסיעה לחו"ל

לימוד אנגלית בסיסית
בהדרכת: לינדה תומר (מורה לאנגלית)

ימי ראשון (זמן שיעור 50 דקות)
16:30 מתחילים
17:30-19:30 בינונית
18:30-מתקדמים
ב"נפגשים", שד' אליהו סעדון 87, אור יהודה

בסדנה נלמד את האותיות באנגלית
ומילים בסיסיות עם משפטים ומילים
ימיומיים למטיילים בחו"ל.



שנתי

נפלאות התבונה המקראית

סדנה מרתקת ומלהיבה על סיפורי התנ"ך

בהדרכת: רבקה חגג-סופרת
ומרצה למקרא

ימי שלישי, בשעה: 19:30-18:30
(החל מתאריך 7.11.23 אחת לשבועיים)
ב"נפגשים", שד' אליהו סעדון 87,
אור יהודה

בסדרה נתמקד בסיפורי התנ"ך הגדולים
שיש בהם כדי להשפיע גם על חיינו, הכול
בראייה רלוונטית, עכשווית ורב תחומית"



6 מפגשים

פתיחת קורס / סדנא מותנית במספר הנרשמים

ייתכנו שינויים בתכנית הקורסים והסדנאות

ניתן להירשם באמצעות אתר נפגשים nifgashim.org.il
ובמח' פנאי וקהילה בטל. 073-2827122/3 בווטסאפ 073-2827123

סדנאות לאזרחים בוגרים לשנת תשפ"ד 2023-2024

סדנת ציור ורישום

האומן שבי - סדנת ציור ורישום
בהדרכת: צחית גולדמן

ימי ראשון 11:30-10:00
בספרייה העירונית
רח' משה דיין 27, אור יהודה

לימודי רישום ושמן, פורטרטים ונופים
ברמה גבוהה בשיטה מהירה ופשוטה
הסדנא מהווה מפגש חברתי



שנתי
לא כולל ציוד

סדנת בריאות הנפש והגוף ע"פ רפואת הרמב"ם

"יהי מזונותיך תרופותיך"
הבסיס לתזונה נכונה וספיגת המזון
חוקי הבריאות הטבעית- רפואה מונעת.

בהדרכת: שירלי יוסף,
מרצה לבריאות טבעית ורפואת הרמב"ם

ימי ראשון, בשעה: 19:30-18:00
(החל מתאריך 8.10.23)
ב"נפגשים", שד' אליהו סעדון 87, אור יהודה

איזון מערכת העצבים כלים מעשיים להרגעה.
ירידה במשקל, שיפור הזיכרון, נלמד איך
לשלב פעילות גופנית בחיים שאין זמן!



6 מפגשים
לא כולל ציוד

סדנת ספרות ושירה

פגוש את היוצר

בהדרכת: הלל יגל

סדרת הרצאות מרתקות בנושא
שירה וספרות.
בכל מפגש נכיר את עולמו של היוצר/ת

ימי שלישי 20:15-19:00
בספרייה העירונית
רח' משה דיין 27, אור יהודה



סדנת אומנות הפסיפס

האומן שבי - אומנות הפסיפס
בהדרכת : אורית טל

ימי רביעי 11:30-10:00
בספרייה העירונית
רח' משה דיין 27, אור יהודה

סדנת פסיפס היא חוויה אישית של רגעי
שלווה וניתוק.
פסיפס היא במקור אומנות עתיקה,
מיחדת ומרהיבה ביופייה שהפכה
עם השנים לפסיפס מודרני.



6 מפגשים
לא כולל ציוד

פתיחת קורס / סדנא מותנית במספר הנרשמים
ייתכנו שינויים בתכנית הקורסים והסדנאות

ניתן להירשם באמצעות אתר נפגשים nifgashim.org.il
ובמח' פנאי וקהילה בטל. 073-2827122/3 בווטסאפ 073-2827123