

כל הפעילויות
לאוכלוסייה
הבוגרת במקום
אחד!



חברת נפגשים מציגה:
הקתדרה לשנת פעילות תשפ"ו

תושבות ותושבים יקרים,



אני נרגשת לפתוח את שנת הפעילות החדשה של הקתדרה באור יהודה – בית של ידע, תרבות וחיבור אנושי לאוכלוסייה הבוגרת בעיר.

השנה האחרונה הייתה שנה מאתגרת לכולנו, שנה שהציבה בפנינו מציאות חדשה ולא פשוטה מאד אירועי השבעה באוקטובר. דווקא מתוך הקושי נולד הצורך לשוב ולחזק את הרוח, השגרה ואת תחושת השייכות. בעיני, הפעילות בקתדרה היא חלק בלתי נפרד מהחזון העירוני ועיקרה להעניק לכל תושב ותושבת הזדמנות להתפתח, ללמוד, לצחוק, לטייל ובעיקר להרגיש חלק מקהילה תוססת ותומכת.

הקתדרה שלנו ממשיכה לצמוח ולחדש עם תוכניות עשירות ומגוונות, מהרצאות מעוררות השראה, דרך חוגים, סדנאות, טיולים וחוויות, וכל זאת ברמה הגבוהה ביותר ועם הרבה מחשבה על מה שחשוב ומעניין אתכם. זהו מרחב של למידה, אך גם של חום אנושי ופתיחות הלב והדעת.

אני מודה לצוות המקצועי של מחלקת פנאי וקהילה בחברת "נפגשים", שפועל במסירות ובאהבה כדי ליצור עבורכם תכנים מותאמים, רלוונטיים ומעשירים. יחד נמשיך לחזק את החוסן הקהילתי והאישי ולהפוך כל יום להזדמנות למפגש, לצמיחה ולשמחה. מאחלת לכולכם שנה מלאה בעניין, השראה ובריאות טובה.

שלכם,
ליאת שוחט
ראש עיריית אור יהודה

תושבות ותושבים יקרים, אזרחינו הוותיקים,



אני שמח לברך אתכם מעל דפי חוברת מיוחדת זו, המוקדשת לכם – דור המייסדים, האנשים שבזכות עמלכם, ערכיכם ואהבתכם הרבה לעיר ולאנשים, אנו ממשיכים לבנות קהילה חמה ומלוכדת. אתם מהווים עבורנו מקור השראה לדורות הצעירים – בעשייה, בהתנדבות, בהעברת מסורת ובהיותכם עוגן של חוכמת חיים וניסיון.

מחלקת פנאי וקהילה של חברת נפגשים ממשיכה לפעול באהבה ולפתח עבורכם ועבור כלל תושבי העיר אור יהודה, תכניות מגוונות, מתוך מטרה להעשיר את חייכם החברתיים, התרבותיים והקהילתיים. אנו מתחייבים להמשיך ולהיות אודן קשבת, ולפעול כל העת לרווחתכם, מתוך הערכה עמוקה והוקרה לדרככם. מאחל לכולכם בריאות טובה, שמחת חיים, והמשך השתתפות פעילה בקהילתנו האהובה.

משה פטל
משנה לראש העיר ויו"ר הנהלת חברת נפגשים

תושבות ותושבים יקרים,



אני וצוות מחלקת פנאי וקהילה שמחים וגאים להציג בפניכם את חוברת הקתדרה של העיר אור יהודה. המביאה אליכם עולם עשיר של תרבות, ידע, מועדונים, טיולים, מכללת גמלאים וסדנאות. אנו מזמינים את כולכם להצטרף לאלפי המשתתפים שבחרו להעשיר, ללמוד ולהשתלב בחוויה לימודית מהנה ואיכותית.

לבנה שתוי
מנהלת מחלקת פנאי וקהילה

נפגשים במכללת גמלאים

סדרת הרצאות ומפגשי איכות עם המרצים הטובים ביותר

לוח הרצאות לשנת תשפ"ו ספטמבר עד דצמבר 2025

נפגשים בימי שני, התכנסות 09:45, הרצאה 10:00
במשכן למוסיקה ולמחול (שד' בן גוריון 5 אור יהודה)
מחיר כרטיס בודד 35 ₪ | כרטיסיה ל-6 הרצאות 180 ₪

תאריך	מרצה	שעה	נושא
8/9/25	אודי יאן	11:30-10:00	מוסיקה: מופע פתיחה
15/9/25	אלי נאבי	11:30-10:00	מיומנו של חוקר משטרה – לא לצחוק זה פשע
27/10/25	דורית תובל	11:30-10:00	היסטוריה: "תמונה של אלף מילים"
3/11/25	איציק עזרא	11:30-10:00	בטחון: רצח רבין
10/11/25	שירלי יוסף	11:30-10:00	רפואת הרמב"ם
17/11/25	משה פויסטר	11:30-10:00	מסע תרבויות: שבעת פלאי עולם
24/11/25	עוזד צפתי	11:30-10:00	תרבות ישראלית: סיפור חייו ויצירתו של יוסי בנאי
1/12/25	רבקה חגג	11:30-10:00	נפלאות התבונה המקראית: לילית וחווה שתי נשים או אישה אחת?
8/12/25	נפתלי הילגר	11:30-10:00	מסע תרבויות: דרום אמריקה - מסע בנתיבי הצדק החברתי העתיקים
22/12/25	יואב יוכפז	11:30-10:00	כישורי חיים: הגנטיקה של התזונה
29/12/25	אייל הראל	11:30-10:00	ביטחון מדיני: ניהול משברים



יש לרכוש כרטיסים מראש! | ייתכנו שינויים במערכת ההרצאות | תוקף כרטיסייה עד 23.6.2026

לפרטים נוספים ניתן לפנות למח' פנאי וקהילה: טל. 073-2827122/3 | ווטסאפ 073-2827123
קבלת קהל: בימים א'-ה', 09:00-16:00, שד' אליהו סעדון 87 אור יהודה

נפגשים במכללת גמלאים

סדרת הרצאות ומפגשי איכות עם המרצים הטובים ביותר

לוח הרצאות לשנת תשפ"ו ינואר עד יוני 2026

נפגשים בימי שני, התכנסות 09:45, הרצאה 10:00
במשכן למוסיקה ולמחול (שד' בן גוריון 5 אור יהודה)
מחיר כרטיס בודד 35 ₪ | כרטיסיה ל-6 הרצאות 180 ₪

תאריך	מרצה	שעה	נושא
5/1/26	יונתן זילבשייד	11:30-10:00	מוסיקה: הלוך ושיר – שירים וסיפורים על ארץ ישראל
12/1/26	יואל שתרוג	11:30-10:00	מסע תרבויות: תעלומת אריס סאן
19/1/26	אורלי סולומון	11:30-10:00	מוסיקה: SWEET OLDIES שירי שנות 50-80
26/1/26	ד"ר נועם מעוז	11:30-10:00	מדע: מעיין הנעורים של גוף האדם
2/2/26	אורן לימור	11:30-10:00	מוסיקה: זר פרחים ריחני – שירי פרחים בשלל ריחות וצבעים
9/2/26	משה פויסטרו	11:30-10:00	מסע תרבויות: הונג קונג
16/2/26	איציק עזרא	11:30-10:00	בטחון: המודיעין הישראלי משפחת "סניורה"
23/2/26	רבקה חגג	11:30-10:00	נפלאות התבונה המקראית: מי אתה איוב?
2/3/26	נפתלי הילגר	11:30-10:00	מסע תרבויות: דובאי
16/3/26	ד"ר אייל בורס	11:30-10:00	קולנוע: יציאת מצרים בראי הקולנוע
20/4/26	איתי גרופר	11:30-10:00	תרבות: "מגדלור" – שושנה דמארי ושיריה למול התפתחות המדינה
27/4/26	אייל הראל	11:30-10:00	בטחון: דילמת שבויים ונעדרים בישראל
4/5/26	גיל פז	11:30-10:00	מוסיקה: "הללויה שירי תקווה"
11/5/26	יואל שתרוג	11:30-10:00	מסע תרבויות: בודפשט – הדנובה הכחולה
18/5/26	יונתן זילברשייד	11:30-10:00	מוסיקה: ירושלים – ליבה הפועם של ישראל
25/5/26	שירלי יוסף	11:30-10:00	בריאות המוח ושיפור הזיכרון
8/6/26	רבקה חגג	11:30-10:00	נפלאות התבונה המקראית: עוצמת הכוח המשחית איזבל ואחאב
15/6/26	עוזד צפתי	11:30-10:00	תרבות ישראלית: שייקה אופיר
22/6/26	יואב יונפז	11:30-10:00	כישורי חיים: עולמות נסתרים – מיקרוביולוגיה בשירות האנושות
29/6/26		11:30-10:00	מופע סיום

יש לרכוש כרטיסים מראש! | ייתכנו שינויים במערכת ההרצאות | תוקף כרטיסייה עד 23.6.2026

לפרטים נוספים ניתן לפנות למח' פנאי וקהילה: טל. 073-2827122/3 | ווטסאפ 073-2827123
קבלת קהל: בימים א'-ה', 09:00-16:00, שד' אליהו סעדון 87 אור יהודה

סדרת טיולים וסיורים בארץ ובחו"ל שנת תשפ"ו 2025-2026

מידע נוסף על הטיולים נפרסם בקרוב בהתאם למצב הביטחוני

שם הטיול	תאריך
אלול בנתיבות בקסמי המיסטיקה	2.9.25
טיול לירושלים - "ירושלים של אלול וצלילים"	14.9.25
נופש במלון 'לייק האוס', טבריה	19-20.10.25
"בין טבע למחול" - עין אפק, געתון ועכו	28.10.25
טיול בעקבות המרגל שלנו בדמשק: אלי כהן	2.11.25
טיול כריסמס שלושת הדתות בנצרת	23.12.25
נופש בים המלח	4-6.1.26
בירת הנגב - באר שבע שלא הכרתם	20.1.26
יום כיף בחמי געש	27.1.26
שביל הפריחה בעמק חפר מהגן הבוטני לנחל אלכסנדר	24.2.26
נופש יום האישה	8-9.3.26
עמק יזרעאל - מהר הגלבוע לעמק	17.3.26
טבע וקסם ברכס שורק ובית גוברין	28.4.26
גליל מערבי	10.5.26
נופש שבועות	21-23.5.26
טיול לגולן - לגלות גולן ומלואו	2.6.26
שבילי התבור ואילניה - טבע ונופים בגליל	23.6.26
חוצות היוצר ירושלים	8.26

ייתכנו שינויים במועדי הטיולים

סדנאות לאזרחים בוגרים לשנת תשפ"ו 2025-2026

סדנת ריקודי עם – "מחול ישראלי" / שנת

בהדרכת: זב אורבך
מתי? ימי רביעי, בשעה 16:45-18:15
איפה? בהיכל הספורט, שד' מנחם בגין 59 אור יהודה
מה בתוכנית? נלמד לרקוד מהצעד הראשון בקבוצות או עם בני זוג, לימוד וביצוע ריקודי עם יכולים לשפר את התפקוד הקוגניטיבי, הזיכרון והריכוז



קורס אנגלית מדוברת / שנת

לנסיעה לחו"ל לימוד אנגלית בסיסית

בהדרכת: מורה לאנלית
מתי? ימי ראשון, מתחילים 16:30-17:20 / מתקדמים 17:30-18:20
איפה? בחברת "נפגשים", שד' אליהו סעדון 87 אור יהודה (קומה 2, חדר ישיבות)
מה בתוכנית? בקורס נלמד את האותיות באנגלית ומילים בסיסיות עם משפטים ומילים יומיומיות למטיילים בחו"ל.

LEARN
ENGLISH!

סדנת "האמן שבי" ציור ושילוב אומנויות / שנת

בהדרכת: ליזט קלוזן
מתי? ימי רביעי, בשעה 10:00-11:30
איפה? בספריה העירונית, רח' משה דיין 27 אור יהודה
מה בתוכנית? לימודי ציור ורישום בטכניקות מגוונות וסגנונות בשיטה מהירה, מדויקת ופשוטה.



חבורת זמר לגילאי +50 / שנת

יצירת קסם באמצעות שירה משותפת

בהדרכת: ניצן גולן
מתי? ימי שלישי, 18:00-19:00
איפה? במשכן למוסיקה ומחול, בן גוריון 5 אור יהודה
מה בתוכנית? אם אתם אוהבים לשיר ורוצים להיות חלק מחבורת הזמר באור יהודה זה המקום בשבילכם.



ייתכנו שינויים | מותנה במינימום משתתפים | מס' המקומות מוגבל | תחילת פעילות בחודש אוקטובר בהרשמה מראש

לפרטים נוספים ניתן לפנות למח' פנאי וקהילה: טל. 073-2827122/3 | ווטסאפ 073-2827123

קבלת קהל: בימים א'-ה', 9:00-16:00, שד' אליהו סעדון 87 אור יהודה

סדנאות לאזרחים בוגרים לשנת תשפ"ו 2025-2026

תקשורת מקרבת

בהדרכת: אתי פייר גבאי
מתי? ימי ראשון בשעות 17:00-18:00
איפה? במכללת אור יהודה, שד' אליהו סעדון 87 אור יהודה
מה בתוכנית? סדנה חווייתית, אינטראקטיבית ומתובלת בהומור על תקשורת מקרבת, הקשבה ומערכות יחסים. נלמד לתקשר בקלות, להעביר מסרים מדויקים ולהשפיע מתוך חיבור ואמפתיה.



מחול מזרחי למתחילים

בהדרכת: שרית גואטה
מתי? ימי שלישי בשעות 18:30-19:30
איפה? "המגדלור" שד' אליהו סעדון 87, אור יהודה
מה בתוכנית? ריקודי בטן לאזרחים וותיקים בלבד בסדנה תלמדו טכניקות ואלמנטים תנועתיים מעולם ריקודי הבטן, לצד ריקוד חופשי ומדיטציה בתנועה להרפיה וחיבור לגוף.



סדנת "המתכון הסודי של סבתא"

אוכל של פעם, טעם של בית - חוויה של בישול, חיבור ומסורת

בהדרכת: סבתות מבשלות
מתי? ימי ראשון בשעה 9:30
איפה? מועדון הפלמ"ח, רחוב הפלמ"ח 12 אור יהודה
מה בתוכנית? סדנה בה סבתות משתפות את המתכון הסודי והאהוב, מבשלות יחד באווירה חמה ומכילות מפגש מרגש בין עדות, סיפורים וטעמים. כולל חוברת מתכונים אישיים של המשתתפות.



סדנת NLP

בהדרכת: לזי עמר
מתי? ימי רביעי בשעות 16:30-18:00 | 4 מפגשים
איפה? בחברת "נפגשים", שד' אליהו סעדון 87 אור יהודה (קומה 2, חדר ישיבות)
מה בתוכנית? כלים מעשיים לשינוי דפוסי חשיבה, חיזוק ביטחון עצמי ושיפור תקשורת בינאישית להרפיה וחיבור לגוף.



ייתכנו שינויים | מותנה במינימום משתתפים | מס' המקומות מוגבל | תחילת פעילות בחודש אוקטובר בהרשמה מראש

לפרטים נוספים ניתן לפנות למח' פנאי וקהילה: טל. 073-2827122/3 | ווטסאפ 073-2827123

קבלת קהל: בימים א'-ה', 9:00-16:00, שד' אליהו סעדון 87 אור יהודה

סדרת הרצאות לאזרחים בוגרים לשנת תשפ"ו 2025-2026

אורח חיים בריא – 4 מפגשים

"לסוכר טעם מר, קנייות בסופר, גלולת הפלא, אכילה לא מודעת"

מרצה: צביה שניאק חממי

מתי? ימי רביעי, בשעות 16:45-18:15

איפה? במכללת אור יהודה, שד' אליהו סעדון 87 אור יהודה

מה בתוכנית? הרצאות עוצמתיות שבה נציג את כל העקרונות, התובנות והכלים הכי חזקים ומוכחים שיאפשרו לכם להיכנס לאורח חיים בריא בצורה מדויקת ופשוטה



הרצאות חוייתיות לאכילה נכונה, איזון הגוף וצמחי מרפא

מרצה: שיר ברנע

מתי? ימי שני, בשעות: 16:30-18:00

איפה? בחברת "נפגשים", שד' אליהו סעדון 87 אור יהודה (קומה 2, חדר ישיבות)

מה בתוכנית? שלושת המפתחות לגוף בריא ואנרגטי בגיל השלישי: איזון הרכב הגוף, ניקוי עלים, חיזוק העיכול והאצת חילוף החומרים בדרך טבעית.



גוף ונפש – איך נרפא את עצמנו ואיך להימנע ממחלות

מרצה: סמדר לרר

מתי? ימי שלישי, בשעה 16:00-17:30

איפה? במכללת אור יהודה, שד' אליהו סעדון 87 אור יהודה

מה בתוכנית? שירת העשבים – תזונה על פי עקרונות הרמב"ם, טיפול בפרחי באך, ותרגול טבעי להרגעה ואיזון רגשי.



שוק ההון – 4 מפגשים

"להרים את הכסף מהרצפה – הרצאה ששווה לכם כסף"

מרצה: שרית טל גוטמן

מתי? ימי רביעי, 17:00-18:30

איפה? במכללת אור יהודה, שד' אליהו סעדון 87 אור יהודה

מה בתוכנית? היערכות כלכלית חכמה לגיל הפרישה כלכלה התנהגותית בארנק שלנו – איך הרגלים עולים לנו ביוקר, שוק ההון ככלי לצמיחה אישית וכלכלית.



ייתכנו שינויים | מותנה במינימום משתתפים | מס' המקומות מוגבל | תחילת פעילות בחודש אוקטובר בהרשמה מראש

לפרטים נוספים ניתן לפנות למח' פנאי וקהילה: טל. 073-2827122/3 | ווטסאפ 073-2827123

קבלת קהל: בימים א'-ה', 9:00-16:00, שד' אליהו סעדון 87 אור יהודה

מועדוני פנאי וקהילה

המחלקה לאזרחים ותיקים פועלת להעשרת תרבות הפנאי של האזרחים הבוגרים

מגוון פעילויות המתקיימות במועדונים:

ספורט המותאם לגיל השלישי עם עזרים שונים, מוסיקה, הרצאות במגוון נושאים, יוגה, תרפיה באומנות (רכישת מוצרים ע"ח המשתתף) * תשלום שנתי על בסיס מקום פנוי

מועדון המשכן למוסיקה

רח' בן גוריון 5, אור יהודה

ימים ג', ד'
בין השעות 11:30-09:00

מועדון הפלמ"ח

רח' הפלמ"ח 12, אור יהודה

ימים א', ד'
בין השעות 18:00-15:00, 12:00-08:30

מועדון "מגדלור" אחה"צ

שד' אליהו סעדון 87, אור יהודה

ימים א', ג'
בין השעות 18:00-16:30

מועדון "מגדלור" בוקר

שד' אליהו סעדון 87, אור יהודה

ימים א'-ה'
בין השעות 12:30-08:30

מחולקת ל-2
קבוצות

מועדון רמת פנקס

רח' הנרקיס 7, רמת פנקס

ימים: א', ב', ד', ה'
בין השעות 12:00-8:30

מועדון כותר הפיס

רח' משה דיין 27, אור יהודה

ימים: א', ה'
בין השעות 11:45-10:00

מועדון השחר

רח' השחר 7, נווה רבין

ימים: א', ג'
בין השעות: 11:30-9:00

מועדון חברותא

רח' יקותיאל אדם, אור יהודה

ימים: א'-ד'
בין השעות 11:00-9:00

מועדון בית בפארק

רח' ארבל 22, אור יהודה

ימים: א', ד'
בין השעות 11:30-09:00

מועדון איילת השחר

רח' איילת השחר, אור יהודה

ימים: א', ג'
בין השעות 11:30-9:00

ייתכנו שינויים | מותנה במינימום משתתפים | מס' המקומות מוגבל

לפרטים נוספים ניתן לפנות למח' פנאי וקהילה: טל. 073-2827122/3 | ווטסאפ 073-2827123

קבלת קהל: בימים א'-ה', 16:00-9:00, שד' אליהו סעדון 87, אור יהודה

"הדרך הטובה ביותר לשפר את מצב רווחך היא לגרום לאדם אחר לחייך"

אם יש לך תשוקה לעזור ולתרום לקהילה – מח' פנאי וקהילה מגייסת מתנדבים.ות

זהב בגן

מתנדבים לגני הילדים בעיר - משחקי חשיבה, שעת סיפור ועוד..

קהילה סורגת

סורגות הקהילה נרתמות למען חיילים.ות, תינוקות, ילדי הגנים ועוד..

מכללת גמלאים

בניית תוכנית העשרתית, הרצאות, מפגשים מוסיקליים, קולנוע ועוד.. דרושים.ות מתנדבים.ות בעלי ידע רב בתחומי הלמידה

כריך 10

מתנדבים.ות המעוניינים.ות להצטרף בהכנת כריכים לילדי בייס ושינועם

קהילה מטיילת

מתנדבים.ות בקהילה שיש להם.ן ידע והתמצאות בטיולים בארץ ישראל וארצות נוספות

לפרטים נוספים ניתן לפנות למח' פנאי וקהילה:

טל. 073-2827122/3 | ווטסאפ 073-2827123

קבלת קהל: בימים א'-ה', 9:00-16:00, שד' אליהו סעדון 87 אור יהודה

ייתכנו שינויים | דרושים.ות מתנדבים.ות

ווטסאפ מחלקת פנאי וקהילה :

אינסטגרם:



אתר חברת נפגשים:



מחלקת פנאי וקהילה בטל. 073-2827122 בווטסאפ 073-2827123
קבלת קהל: בימים א'-ה', 9:00-16:00, שד' אליהו סעדון 87 אור יהודה