

ותיקים בקהילה

דבנימין





דבר ראש המועצה

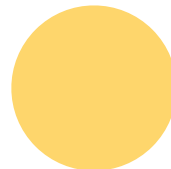
יסודה של קומה חדשה יהיה תמיד הקומה הראשונה והבסיס.
אתגרים גדולים ניצבים לפנינו בפיתוח ההתיישבות בדור הזה. חזיתות מורכבות מבית ומחוץ, סכנות שצריך להדוף, הזדמנויות שחובה לנצל והתקדמות שמוטל עלינו לבצע בעולמות התוכן ובאלו הפיזיים.
בכל אלה, אנו לרגע לא שוכחים מניין באנו, ועל אילו אדנים מבוססת הקומה הנוכחית של ההתיישבות בבנימין.
דור המייסדים והדור הוותיק בכלל הוא לא רק מעורר השראה, אלא שיעור חי גם לאתגרי זמננו.
אנחנו בבנימין גאים בדור הוותיקים, וסבורים כי הם נכס תרבותי וערכי ליישובים ולקהילות. האתגר להפעיל מערך ותיקים ובכלל מערך הנוגע לקהלי יעד ספציפיים הוא מורכב מאד במרחב אזורי ובמועצה אזורית. ולמרות זאת אנחנו לא מוותרים ומשקיעים בו מחשבה ומשאבים.
אנו משתדלים מדי שנה להרחיב את מעטפת השירותים ולהנגיש אותם לכל אחד ואחת. אני מבקש מכם לעקוב אחר הפעילות ולנסות להצטרף לזו המתאימה לכם.

מאחל לכולכם
שנה טובה, בריאה ומבורכת.

יחיאל גנץ

ישראל גנץ,
ראש המועצה האזורית בנימין





אכל האלונים



6..... עמותת ותיקים במתנ"ס בנימין

6..... פעילויות העמותה במתנ"ס בנימין

9..... יוזמות והתנדבות ותיקים

14..... האגף לשירותים חברתיים אזרחים ותיקים

16..... פעילות ותיקים ביישובי בנימין



פתיחה

קהילת בנימין גדולה ומגוונת. כך גם ותיקי הישובים. ישנם גוונים שונים של צרכים וסגנונות: בין העירונית לקהילתית, בין החרדית לחילונית, בין הותיקים הצעירים ופעילים לאלה שכבר קצת חווים קשיים, בין התרבויות השונות והרצונות המגוונים.

אנו שמחים להגיש בפניכם את מגוון הפעילויות הקבועות המתקיימות ברחבי בנימין עבור ותיקי הישובים.

כמו שתראו, ישנו עושר של אפשרויות חלקם בהפעלת עמותת הותיקים במתנ"ס בנימין, חלקם בהובלת האגף לשרותים חברתיים, וחלק גדול מופעל ע"י הישובים בעזרת רכזי הותיקים, רכזות הקהילה, וועדות הותיקים שפועלות בהתנדבות בישובים.

אתם מוזמנים לדפדף, לראות מה קורה בישוב שלכם, בישובים הסמוכים ובמרחב כולו. לבחור מה מתאים לכם, ולהצטרף. הכל פתוח בפניכם.

המידע כולו מופיע בדף הותיקים באתר מתנ"ס בנימין, ובאתר המועצה.

יש משהו שתראו ועדיין לא קיים? מוזמנים לפנות אלינו ונחשוב ביחד כיצד ניתן למצוא את המענה המבוקש.

כאן לראשונה

צוות עמותת הוותיקים במתנ"ס בנימין
וצוות ותיקים באגף לשרותים חברתיים



פעילויות העמותה במתנ"ס בנימין

קתדראות

בוקר לימוד בנושאים כלליים ומגוונים עם מיטב המרצים

מתקיים אחת לשבועיים בימי רביעי בין השעות 09:00-12:30 באולם הרימון בחשמונאים, ואחת לשבועיים בימי רביעי בין 09:00-12:30 באולם הגדול במדרשת עפרה.

אחת לשבועיים ביום שלישי בין השעות 17:00-20:30 במועדון הוותיקים בכפר אדומים

בכל מפגש 2 הרצאות בנושאים שונים, כיבוד קל של קפה ומתוקים, וכן ארוחה קלה מאוד.

נופשים מטיילים

השנה נצא למיני נופשון

בתאריך י"ד-ט"ו באלול תשפ"ה 7-9/9/25

לינה בכפר הנופש דריה שעל שפת הכינרת, ונטייל בסובב כינרת, רמת הגולן וגליל עליון.

סיפורי חלוצים, מפגשים, הסטוריה ציונית, וטיול עם התנ"ך. בהובלה של חזקי בצלאל ובשיתוף מדריכים נוספים.

עמותת ותיקים במתנ"ס בנימין

עמותת הוותיקים הוקמה על-ידי ותיקי הישובים בסיוע המועצה, על מנת להוביל עשייה שתקדם את בנימין להיות מקום שטוב לחיות בו עד 120. העמותה, המתפקדת גם כמחלקת וותיקים במתנ"ס בנימין עוסקת בקידום שירותים, יצירת מענים חברתיים ותרבותיים ברמה המועצתית והאזורית, וכן בליווי הישובים בפיתוח המענים המקומיים.

בפניהם פירוט פעילות העמותה במתנ"ס בנימין, לפרטים נוספים ולהרשמה, עקבו אחר הפרסומים בקבוצות הוואצפ. וכן ניתן לפנות אלינו

דרך מוקד 106 או למלי עירון
במייל malie@binyamin.org.il

נופשון מטייל 4 ימים - לכרמל, גליל תחתון

יתקיים ב-2 מחזורים:

ה'ח' באדר תשפ"ו 22-25/2/26

י"ט-כ"ב באדר תשפ"ו 8-11/3/26

לינה בבית הארחה ניר עציון

נטייל בטבע, ובאתרים הסטוריים, נפגוש אנשים

מעניינים ומקומות לא מוכרים,

נשיר ונתפנק בבית הארחה מקסים בלב הטבע

"שבת אחים" שבתות תוכן וחברה

שבת פרשת "ויחי" י"ג בטבת 2/1/26

בבית הארחה "במצדה"

שבת פרשת "בשלח" י"ב בשבט 30/1/26

בבית הארחה בני דן בתל אביב

שבת פרשת "אחרי מות קדושים" ז' באייר 24/4/26

בבית הארחה בני דן בתל אביב

שבת פרשת "שלח" כ' בסיוון 5/6/26

בבית הארחה "כרי דשא" על שפת הכינרת

ביום שישי נצא לסיור בדרך לבית הארחה, ובכל

שבת יתארח מרצה אורח בנושאים מגוונים.

"חוג משוטטים לאורך שבילי הארץ"

נצא ל-7 סיורים באזורים שונים ומגוונים, עם **חיליק**

אברג'יל מדריך מנוסה ומיוחד.

תצפיות, הסטוריה לא מוכרת, מפגשים עם אנשים

לאורך השבילים ומקטעי הליכה של כ-5 ק"מ.

על שתיקת הכבשים לאורך כביש 1, השפלה

הפורחת, בקעת הירדן שמתעוררת לחיים והשומרון

הלא מוכר על מצדותיו והמרידות, וסיור בין ערביים

קסום בירושלים.

הסדרה תתחיל לאחר החגים.

אם יוצאים מגיעים למקומות נפלאים..."

טיולים לחו"ל בעקבות יהדות שהייתה, ויהודים

ששומרים על הגחלת.

סיורים מיוחדים של נופים, מקומות מיוחדים לכל

מדינה, ושילוב של בתי כנסת עתיקים, אנדרטאות

לזכר ההסטוריה היהודית ומפגשים עם קהילות

שונות כל זה בהדרכה מופלאה ומיוחדת של אסנת

פולק, ואירגון של חברת דרכים.

"ספרד ואנדלוסיה"

כ"ח בחשוון-ז' בכסלו תשפ"ו 19-27/11/25

בין קורדובה של הרמב"ם, סיבליה, מלגה עירו של

איבן גבירול טולדו ירושלים של ספרד" ועוד הרבה

אתרים ונופים. **ההרשמה מלאה**

אוזבקיסטן -

דרך המשי וקהילה יהודית של 2,500 שנה

ט'-י"ז באייר תשפ"ו 26/4-4/5/26

בוכרה סמרקנד וטשקנט מחכות לנו עם סמטאות

ערים עתיקות, בתי כנסת עתיקים ושווקים ססגוניים,

נופים מדבריים וארכיטקטורה מהממת, אירוח חם

של תרבות וטעמים, ומסע בעקבות סיפורן של

קהילות יהודיות עתיקות.



פרלמנט ביקב

בוקר של תוכן מפגש חברים ואווירה מהנה.
שיחה מפי תושב או תושבת בנימין על עיסוק מיוחד.
מחקר או מפעל חיים מרתק- עלינו.
קפה ומאפה מיוחדים עליכם.
הבוקר מתקיים אחד לחודש, ללא עלות ומתפרסם
כשבועיים לפני המפגש בקבוצות הווטסאפ היעודיות
שלנו.



בנימין עושה הסטוריה

קורס בן שבעה מפגשים, בו נלמד איך יוצרים
פודקסט איכותי ומעניין, במיקוד של סיפורי קהילות
בנימין מזוית אישית, בהנחיית יובל מלחי
יתקיים בשער בנימין, אחרי החגים. לפרטים נוספים
- עקבו אחרי הפרסומים

עולים קומה בדיגיטל

הכשרות דיגיטליות בזום

קורסים וסדנאות בנושאים של כלי אופיס, בינה
מלאכותית, גיבוי ועריכת תמונות, צילום, תכנון
טוילים, רשתות חברתיות וצרכנות בטוחה ברשת.
יתקיימו בימי ראשון בשעה 17:00-20:00 בזום

כיתות וותיקים

יום לימוד בשבוע שמתקיים ב-4 אולפנות
ברחבי בנימין. תוכנית הלימודים מועברת על
ידי מורים מצוות בית הספר ובנוסף משולבת
פעילות התנדבות, לימוד משותף עם התלמידות,
והשתתפות בטכסים ופעילות לאורך השנה.

כיתת וותיקים באולפנת צביה כוכב יעקב
מתקיימת בימי שני בשעה 13:00-08:00

כיתת וותיקים באולפנת עפרה

מתקיימת בימי שני בשעה 13:00-09:00

כיתת וותיקים באולפנת דולב

מתקיימת בימי שני בין השעות 13:00-09:00

כיתת וותיקים חדשה נפתחת באולפנת שילה

ימי שלישי בשעות 13:00-9:00

יזמות. התנדבות. חיבור לקהילה.

התנדבות ויזמות

בשנים האחרונות תחום יזמות הוותיקים בבנימין נמצא בתנופה. מתוך שני הקורסים שהתקיימו כ-20 יוזמות פעילות כיום במגוון תחומים ומביאות ערך, יצירתיות וברכה ליישובים ולקהילה כולה. ותיקי היישובים בבנימין הם משאב עצום של עשייה ונתינה, הפועלים במסגרות פורמליות ובלתי פורמליות: בגני ילדים, בתי ספר, חנויות יד שנייה, מיזמים חברתיים, פינות חמות לחיילים, תמיכה ביולדות - והרשימה עוד ארוכה.

גם מועדוני המתנדבים האזוריים הולכים ומתבססים:

קהילת מספרי הסיפורים

שסיימו קורס "סיפור במזוודה", מבית "באים לטוב" - המערך הלאומי להתנדבות ותיקים. נפגשים מדי חודש להעמקת הכלים, ומביאים את הסיפור האישי והקהילתי לילדים, לנוער ולמבוגרים ביישובים.

צוות "זלדה"

חנות בוטיק חברתית לבגדי יד שנייה - מנוהלת על ידי קבוצת נשים ייחודית,

שירות יעוץ לאזרח - שי"ל בנימין:

קבוצת יועצים שהוכשרה לספק יעוץ מקצועי בתחומים מגוונים - דיני עבודה, ביטוח לאומי, דיני משפחה, מיצוי זכויות, טפסים ועוד.

תחומים נוספים להתנדבות:

- שירות יעוץ לאזרח הוותיק ולמשפחתו - בשיתוף הביטוח הלאומי
 - "אם לאם" - ליווי ותמיכה ביולדות ביישובים
 - "תן כבוד" - של איחוד הצלה - ליווי חברתי ורפואי לאזרחים ותיקים
- בואו להיות חלק ממהלך של יוזמה, נתינה והשפעה בקהילות בנימין. אתם מביאים את הלב והניסיון אנחנו נביא את ההזדמנות.
- ליצירת קשר: חני חזן 052-3003294



יוזמות והתנדבות ותיקים



חוג תיאטרון פלייבק לוותיקות

לספר את הסיפור שלך
דרך משחק תיאטרון

בחוג נשתמש בכלי התיאטרון והמשחק כדי לבטא את הסיפורים
האישיים של כל אחת, וליצור יחד חוויה קבוצתית מרתקת, מצחיקה
ונוגעת ללב.

ימי ראשון | 10:00-13:00

מרכז צעירי בנימין, רח' המרפא 2, שער בנימין

למצטרפות חדשות - 3 מפגשי היכרות חובה

10:00-13:00 | יום ראשון | 14/9, 7/9, 31/8

(כולל הפסקה של 25 דקות)

עלות: 100 ₪ למפגש | 240 ₪ לכל שלושת המפגשים

החוג ימשיך החל מ-19/10 כקבוצה סגורה למשך כ-30 מפגשים

עלות חודשית: 260 ₪

לפרטים והרשמה: שלומית נצר 052-3564593



זלדה - חנות יד שנייה מפאשניסטה

סטייל עם /שמה,
מחבר לקהילה

זלדה היא חנות בוטיק חברתית לבגדי יד שנייה ייחודיים, המופעלת
על ידי מתנדבות ותיקות.

החנות מהווה מוקד חם ומחבר לקהילה - סביב בגדים, מפגשים,
ואירועים קטנים בין-דוריים.

ממוקמת במרכז צעירי בנימין, שער בנימין

שעות פתיחה:

ראשון וחמישי 11:00-13:00 | שלישי 17:00-19:00

בואו לגלות אוצרות ולפגוש קהילה.

לפנייה להתנדבות: חני חזן 052-3003294



הקול פתוח

מפגשי כתיבה לשניים

קורס כתיבה המיועד לנשים בגילאי 60+
עשרה מפגשים שיועבר ע"י איילת בן ארי
ימי ראשון בשעות הצהריים
במרכז הצעירים בשער בנימין
לפרטים נוספים: יעל אברהם 052-4239718, או בפרסומים



קורס יזמים לוותיקים - יוזמים קהילה, יוצרים שינוי

"5 חצי שנה הפסקת אש"
- אפר מלצר

הכשרה ייחודית ליזמות חברתית עבור ותיקים וותיקות, רגע לפני
פרישה או אחרי, המבקשים לממש רעיונות, לחלום בגדול ולהשפיע
על הקהילה.

ההכשרה כוללת:

- הקשבה לרעיונות ולחלומות
- כלים לפיתוח ולביצוע יוזמות
- ליווי מקצועי עד ליצירת תכנית פעולה

יחד נלמד:

- לחלום, לתכנן וליזום מיזמים חברתיים
 - לממש את הערך המוסף שלנו בקהילה
 - ליצור יש מאין
 - להשפיע בשיתוף עם הנהגת היישוב והמועצה
- ימי רביעי | 17:00-20:00 | החל מ-5/11/2025 (י"ד חשוון תשפ"ו)
בשער בנימין | 7 מפגשים
בהנחיית אילה וול - מלווה ותיקה לבינוי קהילה, עם מרצים אורחים
עלות: 250 ₪ בלבד (כולל הכשרה מקצועית, כיבוד ויום סיור)
לפרטים והרשמה: חני חזן 052-3003294

קהילה תומכת עבור ותיקי בנימין ובית אל

התוכנית מציעה סל שירותים כאן בקהילה, ומאפשרת עצמאות וביטחון אישי בבית. השירותים המוצעים:

- אם קהילה - קשר אישי וקבוע, סיוע בפתרון בעיות יומיומיות.
- שירותי רפואה - לחצן מצוקה+מוקד רפואי הזמנת אמבולנס בעלות סמלית
- טיפולים קוסמטיים-פדיוקור/מניקור שלוש פעמים בשנה או תספורת ארבע פעמים בשנה.
- שירות תיקונים קלים בבית.
- הנחה של 10% בהשתתפות בקתדרה.
- ניתן לבחור מספר שירותים לפי הצורך.
- השירות כרוך בתשלום. תינתן הנחה עבור שורדי שואה.

ליצירת קשר והצטרפות לשירות:

יישובי מזרח בנימין: עדן מונסה 054-9238175

יישובי מערב בנימין: ריקי גולדשטיין 050-4322862

ניתן לפנות בשיחה או בוואצפ

להצטרפות
סירקו:



קהילת "הזכות לכבוד" עבור בני משפחה מטפלים

קהילה המבוססת על קבוצת וואצאפ, המהווה מרחב של שיתוף, התייעצות והרחבת ידע, עבורכם בני המשפחות התומכים בהורים או בני זוג בשלבי הזדקנות. מעבר לשיח בקבוצה מתקיימים אחת לחודש הרצאות זום בתחומי שונים הרלוונטיים לקבוצה.



כאן בשבילכם, צוות עמותת הוותיקים:

esela1960@gmail.com	אלעזר סלע	יו"ר עמותת הוותיקים
dorith@binyamin.org.il	דורית המאירי	מנהלת העמותה
malie@binyamin.org.il	מלי עירון	תרבות ופנאי
vatikim@m.binyamin.org.il	חני חזן	יזמות והתנדבות
vatikim4@m.binyamin.org.il	עדן מונסה	קהילה תומכת מזרח בנימין
rivkag@binyamin.org.il	ריקי גולדשטיין	קהילה תומכת מערב בנימין



להצטרפות לקבוצה שקטה
לקבלת מידע על פעילות ותיקים
באזור מגוריהם סירקו:



האגף לשירותים חברתיים אזרחים ותיקים

האגף לשירותים חברתיים נותן שירות מקצועי של עובדים סוציאליים לאזרחים ותיקים במגוון תחומי החיים. שירות זה ניתן לנשים מעל גיל 62 ולגברים מעל גיל 67.

מיצוי זכויות

מצבי חיים שונים בגיל השלישי מביאים איתם צורך בהגשת טפסים ומיצוי זכויות מול שירותים שונים. העובדות הסוציאליות כאן כדי לעזור לכם לעשות סדר לאלו שירותים יש לפנות ולתת את המידע על הזכויות המגיעות לכם.

בני משפחה מטפלים

טיפול באדם מזדקן מביא איתו אתגרים והתלבטויות יומיומיות. האגף נותן ליווי והתייעצות לבני משפחה התומכים בקרוב משפחה בגיל השלישי. בנוסף מתקיימים אירועים קהילתיים הכוללים תוכן וכלים עבור קהילה זו - עקבו אחר הפרסומים בקבוצות הווצאפ של "בנימין עכשיו"

בית אבות

סיוע לוותיקים תשושים בהשמה לבית אבות לאחר מיצוי אפשרות הסיוע במסגרת הקהילה ועל פי מצב רפואי. עבור קשישים סיעודיים או תשושי נפש הפניה דרך משרד הבריאות, ניתן לקבל הכוונה מהעו"ס.

נופשון

הנופשון הינו מסגרת החלמה והתאוששות לתקופות קצרות המיועדת לוותיקים בכל תפקוד. האגף מסייע בהפניה לנופשון הניתן באמצעות פנייה ללשכת הרווחה, בהתאם לתנאי הזכאות של משרד הרווחה.

אפוטרופסות

במקרים בהם ותיקים זקוקים להגנה משפטית ופיזית עקב מצבם, העו"סיות מסייעות בהתייעצויות לפני פניה למינוי וכתיבת המלצות לבית משפט.

היחידה לטיפול ומניעת התעללות והזנחה באזרחים ותיקים

היחידה פועלת לאתר ולטפל באזרחים ותיקים שקיימת דאגה לשלומם הפיזי או הכלכלי. הליווי ניתן גם לאזרח וותיק המתמודד עם בן/בת מתמודדי נפש. היחידה מקיימת הרצאות בנושא ופועלת להעלאת המודעות בקהילה בשיתוף פעולה עם אנשי מקצוע וכלים נוספים.

אנחנו כאן בשבילכם

אפרת גמליאל

עו"סית מחלקת מזרח

02-9700686

EfratG@binyamin.org.il

אורנית חסיד

עו"סית מחלקת מערב

02-6492757

oranit@binyamin.org.il

רעות ליבוביץ'

עו"סית מחלקת צפון

02-6492746

ReutL@binyamin.org.il

בנוסף ניתן לפנות דרך מוקד 106 בוצאפ ובטלפון, להשאיר פניה ונחזור אליכם.



פעילות ותיקים ביישובי בנימין

חלק מהפעילויות מוגדרות מראש כאזוריות- כגון **בתי המדרש לגמלאים** הפועלים בדולב, כוכב יעקב, מבוא חורון, מכמש, מצפה יריחו, עפרה ושילה. מוזמנים לעיין בהיצע הפעילויות הקבועות בישוב שלכם, ובישובים הסמוכים. סדר הישובים הוא לפי א-ב **רוצים להצטרף?**

מוזמנים ליצור קשר עם איש הקשר המצויין בפרסום

קבוצת השייכות הראשונית היא החבורה מהישוב שלנו איתה עברנו את כל שלבי החיים, וכן הכי נוח וזמין להצטרף לפעילות קרובה לבית. בכל ישוב בו כבר יש קבוצה משמעותית של ותיקים, ישנה התארגנות מקומית על בסיס ותיקים שיוזמים ומתנדבים, או רכז/ת וותיקים המלווה ע"י רכזת הקהילה, שמובילים שפע של עשייה מותאמת לשלב ולצורך באותו ישוב.

אדם

מועדון ותיקים - נחלת שמעון

ימים ראשון, שלישי וחמישי
8:30-13:00

הפעילות כוללת חוגים שונים, ארוחת בוקר קלה וארוחת צהריים

לפרטים: תמי אלול 052-7129878

* הצטרפות למועדון מותנית באישור עו"ס ותיקים

חוג התעמלות

רביעי 18:30-19:15

מועדון גברים

שלישי 9:30-11:00

חוג כושר גופני +50

ראשון 9:30-10:15

מיקום הפעילויות: מתנ"ס אדם | לפרטים נוספים: אלישבע צאשוו 052-2741537

בית חורון

מועדון ותיקרון

שלישי 9:00-12:00

חמישי 9:00-10:30

התעמלות ארוחת בוקר ופעילות מתחלפת

פעילויות נוספות:

- אחת לשבועיים מתקיים מפגש בערב הכולל:
- ארוחת ערב ולאחריה פעילות מתחלפת כגון הרצאה, שיחה, סרט וכדו'.
- שיעור פרשת שבוע לנשים כל שבת אחה"צ. ע"י חברתנו סימה טובי.
- חוג ריקודי עם - ימי רביעי 20:30 עם אילה חמילבסקי בבית הקהילה

טיפול הגינה הקהילתית בשיתוף עם הנער הצעיר והבוגר ובהובלת תגית ירוב

התנדבות ותיקים

לפרטים: שרה בכר - 055-6622739 | אהובה שרביט - 055-6692700

גבעון החדשה

ראשון	שלישי	רביעי	חמישי
7:45-9:00	פעילות מועדון פילאטיס	7:45-9:00	8:00-9:00
התעמלות בונה עצם	הרצאה ארוחת בוקר	התעמלות בונה עצם	יוגה כיסא
באולם אירועים		באולם	באולם אירועים

לפרטים: אורלי זלייט 050-2004644

דולב

מועדון גיל הזהב מועדון הורים

ימי ראשון ורביעי
8:30-12:00

התעמלות, ארוחת בוקר, חוגים והרצאות.
ראשון בערב פילאטיס נשים

איש קשר: רעיה דונט 054-4601062

שני בלי שלייקס קתדרה בדולב

ימי שני 9:00-12:30

במועדון הורים, הרצאות אקדמיות כולל ארוחת בוקר

לפרטים נוספים: מיקי דגני 050-6238097

רביעי בצוותא

כיתת ותיקות בשיתוף
אולפנת דולב

ימי רביעי 9:15-13:30
בבוסתן ובאולפנת דולב

לימוד משותף, חדר כושר, קורס אומנויות משולב הכולל סוגי אומנויות
שונים כגון: נגרות, מקרמה, זכוכית ועוד.

לפרטים נוספים: הודיה בראל 054-4851282
התוכנית תתחיל אחרי החגים

כושר לגברים

ימי שלישי וחמישי
19:20-20:05
אולם ספורט דולב

אימון משולב הכולל ריצה, כוח, גמישות והתמקדות בכל שרירי הגוף, מעניק
הרגשה טובה, פיזית ומנטלית למתאמן

לפרטים נוספים: יהודה בהלול 052-3693471

בית המדרש לגברים

ימי ראשון ורביעי
10:00-13:15

בבית המדרש בבית הכנסת עץ החיים בדולב
3 שיעורים שונים בכל יום בנושאי מחשבת, הלכה, אמונה

לפרטים נוספים: אהרון ניר 054-9993323

השמונאים

כולל ארוחת בוקר, חוגים וסדנאות
*הצטרפות למועדון מותנית באישור עו"ס ותיקים
דמי השתתפות לפי זכאות

אשת קשר: ברוריה בן נעים - 052-6487444

מועדון מועשר

ימים ראשון שלישי וחמישי
בשעות 8:00-13:00

קתדרה

ימי רביעי
9:00-12:30

מועדון מפגשים

ימי שני
9:15-12:00

מועדון חברתי ספורט

ראשון 14:15-16:00
חמישי 16:15-18:00

מועדון חברתי דקלים

ראשון 8:00-12:00
שלישי 8:30-11:00

אשת קשר לאה מדעי
052-3260970

חוגים

מקהלת נשים - ימי שני 19:00, יום שלישי אחת לחודש שירה בציבור
יום רביעי - 16:00 פסיפס וסריגה
18:30-20:00 מקהלת גברים
טאי צ'י גברים - שעה מדויקת בהמשך.
יום חמישי - סדנת בישול ואפיה - מאירים את המטבח
שבת 14:00 תהילים | 14:30 מרצה אורח | 15:30 שיעור עם הרב כוכבי

כוכב יעקב

כולל גברים

כל יום 9:00-15:00
פרטים נוספים:
דפנה מימרן
058-5973641

התעמלות ותיקות

ימי שני 18:30

מועדון סריגה

לאחר החגים

כיתת ותיקות

באולפנת כוכב יעקב
ימי שני 8:00-13:00

לפרטים: דפנה מימרן
ממש בקרוב הפתיחה
של מועדון הוותיקים

כפר אדומים

מועדון ותיקים

במועדון ותיקים כפר אדומים כושר, תוכן, יצירה, מוזיקה.

ימים ראשון, שלישי וחמישי 8:45-13:00

* הצטרפות למועדון מותנית באישור עו"ס ותיקים

לפרטים: שרון גריניאסטי 052-8478457

מערך פעילות ותיקים

- מערכת בוקר של חוגי התעמלות וכושר במשך כל השבוע
- סיור/טיול אחת לחודש
- אירועים חברתיים לאורך השנה (ארוחת שבת, מפגש יום העצמאות ועוד)
- לימוד משותף עם חניכי מכינת עין פרת
- פעילות סבים-נכדים בגילאים שונים
- יוזמות ותיקים - קפה משלנו אחת לחודש, פעילות קבועה של חוג תנ"ך, גינה קהילתית, טאי צ'י
- פעילויות וסדנאות מזדמנות

לפרטים נוספים: חמוטל 054-4428210

מכמש

כולל גברים

ימי ראשון ושלישי

10:30-13:00

איש קשר:

הרב יעקב ברזני

050-5064835

כושר גברים

ראשון 19:00

חמישי 10:00

נשים

ימי ראשון ורביעי 18:00

אשת קשר: מלכה קוטב

050-8808851

מועדון חברתי

שלישי 8:30-13:30

שיעור תורה, התעמלות,

ארוחת בוקר ופעילות

אשת קשר: מלכה קוטב

050-8808851

מכמסיים

התנדבות בחנות יד 2

יום ראשון 11:00-13:00 | יום שני 16:00-18:00 | יום רביעי 16:00-18:00

מעלה לבונה

פעילות לגברים

מועדון אתנחתא

ימי שני בית מדרש 9:00-11:00

ימי רביעי התעמלות 8:30-10:30

פרטים נוספים: משה ברודי - 052-2382726

פעילות לנשים:

לימוד תניא לנשים

לפרטים: סברנה יפרח

050-5532332

פעמים כי טוב - בוקר נשי

פעם בשבועיים בימי שלישי

בשעה 10:00 באתנחתא

לפרטים: אביבה מימון

050-7352970

התעמלות וותיקות

ימי חמישי פעם בשבועיים

פעילות נוספות מיקום במתנסית

לפרטים: אביבה מימון

050-7352970

פעילות לכלל הוותיקים

ימי שישי 9:15-10:15

שיעור פרשת שבוע עם הרב דוד אברהם

מועדון אתנחתא

מפגש בין דורי

בכל שבת 16:00-18:00

מועדון אתנחתא

משחקי קופסא משותפים וותיקים וילדים

לפרטים נוספים: עידית רוזה 052-8109396

מצפה יריחו

כולל

ימים ראשון, שני וחמישי

9:30-13:00

בבית הכנסת המרכזי

איש קשר:

הרב ברכיהו בועז

052-4788662

יום ראשון

8:00 התעמלות גברים

במועדון

9:30 ביטויב נשים

במועדון

10:30-12:30 גמלאים

ונפגשים בחדר

הוותיקים

יום שני

9:00-12:30

מדרשה לנשים

בחדר הוותיקים

יום שלישי

8:30-13:00

בית מדרש אזורי

בית הכנסת הספרדי

יום חמישי -

נושר במועדון

8:30 פילאטיס

9:30 יוגה

יום שישי

8:30

טאי צ'י עם יוסי קליין

בטיילת

אשת קשר: אביגיל 052-3003303

נילי

מועדון ותיקים נילי

חוג ברידג' - שלישי 8:00-10:30
חוג שילוב אומנויות - רביעי 10:00-11:00 | חמישי 17:30-18:30
חוג 'התעמלות אחרת' לגיל השלישי - ימי ראשון ורביעי 9:00-10:00
בסטודיו בבית התרבות ביישוב
בנוסף מתקיימים הרצאות, סדנאות ומפגשים במועדים שונים.
מקום - מועדון ותיקים, במרכז היישוב

לפרטים נוספים: איריס אלמועלם 054-4761454

בנוסף ביישוב מתקיימות פעילות העשרה, סיורים ועוד, דרך המועדון האזורי של נילי נעלה וכפר האורנים. אשת קשר: חפצי לייבוביץ' - 054-4978057.

נעלה

יום שני 9:15-10:15 התעמלות ומשחקי חשיבה. מיקום: אולם המראות
יום רביעי 9:15 פילאטיס. מיקום: אולם המראות

לפרטים נוספים: ורדה קדמי 052-3891828

בנוסף ביישוב מתקיימות פעילות העשרה, סיורים ועוד דרך המועדון האזורי של נילי נעלה וכפר האורנים. אשת קשר: חפצי לייבוביץ' 054-4978057

עלי

מועדון גיל הזהב

ימים שני, שלישי ורביעי
8:00-13:00

פעילות ספורט, חוגים וארוחת צהריים קלה
* הצטרפות למועדון מותנית באישור עו"ס ותיקים
אפשרות להסעות מגוש שילה ומעלה לבונה

לפרטים: קרולין 054-2151318

ענתות

מועדון ותיקים

ימי שני 8:30-11:30
במועדון דורות ביישוב

פעילות גופנית, ארוחה קלה וסדנאות מגוונות

לפרטים נוספים: שמעונה פוגל 050-8826553

עפרה

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום חמישי
10:00-12:30	9:00-13:00	10:00-12:00	9:00-12:30
התעמלות	כיתת ותיקים באולפנת עפרה	פרלמנט מפגש חברים עם	בית מדרש
סדנא	אשת קשר: צורית בן ניסן	הרצאה, אחת לשבועיים בקפה של ברוך	ביה"כ המרכזי
הרצאה	052-6079401		איש קשר:
מועדון ותיקים	בנוסף קיימת פעילות	אשת קשר: טלי יצחק	אילן בן ציון
אשת קשר:	חברתית במועדון 55	050-5568800	053-5649243
טלי יצחק	בניהולה של חגית סלע		
050-5568800	050-7243022		

פסגות

מועדון מופת	התעמלות בוקר, ארוחת בוקר ופעילויות מגוונות, משחקים חברתיים, יצירה ועוד
ימים ראשון, שלישי ורביעי	* הצטרפות למועדון מותנית באישור עו"ס ותיקים
8:30-12:30	לפרטים: מרים אסייג 054-5454148

רימונים

"מועדון הכל זהב"	בתוכנית: חוג ציור, ארוחת בוקר קלה, מפגש חברתי וחוג פלדנקרייז
ימי שני 9:00-12:00	לפרטים נוספים: דנה - 054-7700207
בספריית הישוב	

שילה

יום ראשון	יום שלישי	יום רביעי
10:00-13:00	9:00-12:00 חודשי	הפרלמנט למועדון ותיקטוק
כושר ואומנות	כיתת ותיקטוק אולפנת שילה	18:00-20:00 במסעדת מרלו
מועדון ותיקטוק	אשת קשר: רחלי סלמון	הפרלמנט פתוח לכל ותיקי בנימין.
	054-5746152	אשת קשר: שני 053-4417107

בטוח בבית בבנימין

דואגים לאיכות החיים בגיל השלישי

הופכים את בתי האזרחים הוותיקים לבטוחים יותר ומונעים נפילות

הפרוייקט כולל יעוץ והתקנה של אביזרים המסייעים במניעת נפילות בבתי חברי קהילה התומכת בבנימין, ובבתי ותיקים מוכרי רווחה, ללא תשלום. "בטוח בבית" הינו פרוייקט משותף לאגף לשרותים חברתיים במטה בנימין ועמותת הותיקים במתנ"ס בנימין בסיוע הביטוח הלאומי המאפשר לנו לסייע בשמירה על בריאותם של הותיקים.

אזיקונים לסידור
כבלי החשמל

תאורת
חירום

גלאי
עשן

פסים נגד החלקה
והדגשה במדרגות

משטחים למניעת
החלקות

ידיות ומאחזים
לשירותים
ולמקלחת

גיל/שאל

- ו דא/י שהינך יציב/ה בעת תנועה והשתמש/י במאחזי יד לקימה בטוחה.
 - ת שומת לב בעת עליית וירידת מדרגות תמנע נפילות.
 - י חד נתאים את הבית למקום בטוח נגיש ומוגן.
 - ק יבוע שטיחים, רהיטים, וחוטי חשמל ימנעו תקלות ומעידות.
 - י עוץ ופניה למומחים לגבי בריאות, תזונה, פעילות גופנית ותרופות.
- נעליי ■ יציבות עם סוליות גמישות ושטוחות שמפחיתות את הסיכון להחלקה ומשפרות את היציבות.

אחד משאל/י אל אגף חיים ובריאות

לפרטים נוספים להצטרפות לקהילה תומכת ניתן לפנות למוקד 106
או - בישובי מזרח בנימין: 054-9238175 | בישובי מערב בנימין: 050-4322862

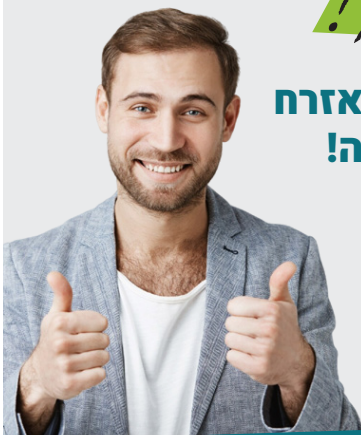
זכאים להתקנת אביזרים ללא תשלום חברי קהילה תומכת ומוכרי רווחה בני 75 +



הולכים לאיבוד בבירוקרטיה?

אנחנו כאן בשבילכם!

**שי"ל בנימין – שירות ייעוץ לאזרח
נקודת ההתחלה לכל שאלה!**



ייעוץ ראשוני, מידע והכוונה בנושאים:

- דיני עבודה • ביטוח לאומי
- דיני משפחה • מיצוי זכויות
- סיוע במילוי טפסים • ועוד...

השירות ניתן בחינם לכל אזרח!

**פנו אלינו - שירות ייעוץ לאזרח
באתר המועצה האזורית בנימין | או בטלפון: 1599-501-151**