



חודש הגמלאי לתושבים וותיקים
פתיחה אירוע חגיגי

רביעי | 2.11 | 16:00
 הקריה האקדמית אונו, רחוב צה"ל 104

במעמד **מר ישראל גל, ראש העיר**
מר נפתלי כהן, סגן ראש העיר ומחזיק תיק רווחה
מר משה דאלי, חבר מועצת העיר, יו"ר וועדת גמלאים
 בתכנית מופע מוזיקלי **רבקה זוהר ולירון לב**
 ומופע של להקות המתנ"ס

הרשמה בטלפון: 03-7769501
 עלות: 20 ₪

נשמח לראותכם, עידו זולטי, מנהל האגף לשירותים חברתיים

אירועי חודש הגמלאי בסימן "אנשים טובים באמצע הדרך - התנדבות ועזרה לזולת"

3.11 יום חמישי 18:30	קבוצת הרזיה של סמדי הדדי רח' ההדר 20
6.11 יום ראשון 17:00	קורס ברידג' למתחילים שיעור חנינם רח' ההדר 20
7.11 יום שני 11:00	סדנא צילום בגיל למתקדמים - המיועדת לניצולי השואה. המשתתפים יוצאים למסע צילום ייחודי בעקבות סיפוריהם, התנסות באומנות הצילום. ברח' ש"י עגנון 13.
7.11 יום שני 10:00-13:00	יום הרצאות בנושא ספורט בשילוב דוכנים: לחדש את הבריאות והרענות, למנוע את הכאב הבא! יתקיים ברח' הדר 20
8.11 יום שלישי 16:00	הרצאה של יצחק טילמן: "יצחק רבין האיש" מועדון קפה אונו לניצולי השואה, רח' ש"י עגנון 13
9.11 יום רביעי 11:00-9:30	ההרצאה "רחובות מדברים" סיפורים מרתקים על האנשים שעומדים מאחורי שמות של הרחובות בישראל. ההרצאה בשפה הרוסית.

9.11 יום רביעי 9:30	זרון שפר - כדורסלן העבר, בסיפור חייו האישי והמרתק בית המתנדב, הזמיר 39. כולל ארוחת בוקר מפנקת.
9.11 יום רביעי 16:00	פתיחת פרויקט מחשבים בין דורי. המתנדבת ד"ר מרים סיארה מדריכה גמלאים בעזרת תלמידי מחויבות אישית מכיתות י' לאורך השנה, בנושא: הכרת המחשב ויישומיו. בבית הספר התיכון בן צבי, בכיתת מחשבים.
10.11 יום חמישי 11:00	הצגה מועדון קפה אונו - יוסף וכתונת הפסים, תיאטרון בית צבי רמת גן. יש הסעה
13-17.11 ימים ראשון-חמישי	נפש קסום בים המלח, מלון קראון פלזה
14.11 יום שני 12:45-9:30	"מיצוי זכויות לגמלאים ולא לה שברך" 10:30-9:30 הרצאה בנושא: "כל מה שחשוב לדעת על הסכמי ממון, ירושות ומקרקעין". מרצה: עו"ד דוד יגול, יועמ"ש עמותת על"ה 11:45-11:00 הרצאה בנושא: תכנון פרישה והזדמנויות חסכון הגלומות ב"תיקון 190" . המרצה: ליעד גרינברג, מנהל חיים חדשים - המרכז לניהול פרישה, חב' ביטוח מגדל 12:45-12:00 הרצאה: "סימן שאתה צעיר" . המרצה: שירה ספטה, מנהלת המחלקה ליעוץ כלכלי בחב' פילת המתמחה בכלכלת המשפחה לרבות ניהול תקציב וצמיחה כלכלית. רח' ההדר 20

14.11 יום שני 11:00	הרצאה של ד"ר פרומי שחורי - עם בונה מדינה במועדון קפה אונו לניצולי השואה, רח' ש"י עגנון 13
15.11 יום שלישי 11:00	יום פתוח במרכז יום לקשיש. תיאטרון היידיש שפיל בהצגה מוסיקלית. מרכז היום, רח' ש"י עגנון 13
21.11 יום שני	טיול 'פניני הים התיכון' - קיסריה, חיפה ועתלית קפה אונו לניצולי השואה
21.11 יום שני 11:00	סדנא צילום בגיל למתקדמים - המיועדת לניצולי השואה. המשתתפים יוצאים למסע צילום ייחודי בעקבות סיפוריהם, התנסות באומנות הצילום. ברח' ש"י עגנון 13
22.11 יום שלישי 7:30	יום כיף בים המלח - ביקור במוזיאון, מרחצאות וספא, כולל ארוחת צהריים מיוחדת לעולים חדשים דוברי רוסית.
22.11 יום שלישי 10:00	אסתרית בלאן - איש ספרא ואיש סייבר" חמישיות הפסנתר של מוצרט ופולנק, עם האבובן ואיש ההיטק יגאל קמינקא ונשפני ת"א באולם ריקנטי, מוזיאון ת"א
22.11 יום שלישי 17:00	מופע זמר עברי "ברוב קולות" קפה אונו לניצולי השואה בקריה אקדמית אונו
27.11 יום ראשון 18:30	הרצאה של יורי הירשפלד: "שעות הפנאי ואני - מי שולט על מי?" במועדון מורים גמלאים, רח' התמר 4 פינת חבצלת

30.10.16-30.11.16

28.11 יום שני 11:00	הרצאה של ד"ר פרומי שחורי: "עם בונה מדינה" מועדון קפה אונו לניצולי השואה, רח' ש"י עגנון 13
28.11 יום שני	טיול בעקבות המורשת הדרוזית, סיור בכפר הילדים בחורפיש, פגישה עם השייך באדר בחורפיש, חדר ההנחה לאל"מ נבי מרעי
29.11 יום שלישי 11:00	הרצאה - "מי הזיז את המשקל שלי" מרצה סמדי הדדי מובילה לדרך חיים, גוף ונפש. רח' ההדר 20
29.11 יום שלישי 9:00	סדנת בריאות לעולים חדשים דוברי רוסית בנושא: סכרת, לחץ דם, תזונה צה"ל 104 דיור מוגן קומת קרקע
29.11 יום שלישי	טיול לכפר חסידים- השטייטל של יענק'לה מועדון קפה אונו
לאורך כל חודש הגמלאי	כל מועדוני הגמלאים של עמותת על"ה יהיו פתוחים בפני הקהל ל-2 פגישות ללא עלות.

• המכללה לגמלאים, בימי ה' באולם הקולנוע רב- חן בקניון קריית אונו, לפרטים, עופרה אשכנזי, מנהלת המכללה טל' 03-5345899
 • האסכולה האקדמית בימי ב,ג,ד באולם הקולנוע רב-חן בקניון קריית אונו, לפרטים 03-5353635

פעילות ספורט

כניסה חופשית לרגל חודש הגמלאי

7.11 יום שני 11:00-13:00	פטנאק רח' צה"ל 73
7.11 יום שני 11:20-12:00	התעמלות במים בריכת שחיה רח' פנקס 35
9.11 יום רביעי 8:15-10:00	ריקודי עם אולם נשלסק, רח' יונגייט 9
13.11 יום ראשון 7:00-7:40	פילאטיס אולם נשלסק, רח' יונגייט 9
14.11 יום שני 11:00-13:00	פטנאק רח' צה"ל 73
16.11 יום רביעי 8:15-10:00	ריקודי עם אולם נשלסק, רח' יונגייט 9
20.11 יום ראשון 11:30-12:30	צ'יקונג רח' כלנית 1
21.11 יום שני 11:00-13:00	פטנאק רח' צה"ל 73
21.11 יום שני 13:00-14:00	טניס שולחן אולם שילה, רח' פינקס 35
24.11 יום חמישי 13:00-14:00	טניס שולחן אולם שילה, רח' פינקס 35
27.11 יום ראשון 7:00-7:40	פילאטיס אולם נשלסק, רח' יונגייט 9
28.11 יום שני 11:00-13:00	פטנאק רח' צה"ל 73
28.11 יום שני 13:00-14:00	טניס שולחן אולם שילה, רח' פינקס 35

להרשמה: אורית שירן, מחלקת ספורט גמלאים,
03-5311143/42