הוד השרון
קהילה וטבע במרכז

60+
אירועים שרואים אותך

חודש קהילת הוותיקות והוותיקים

חודש וותיקות וותיקים
בהוד השרון

נובמבר 2025

אלומה
יחד בתרבות,
בחינוך ובקהילה

ותיקות וותיקים יקרות ויקרים,

בחודש נובמבר הוד השרון תחגוג את חודש קהילת הוותיקות והוותיקים, חודש המוקדש למי שבנו ופיתחו את העיר והמדינה וממשיכות וממשיכים להעניק השראה לדורות הצעירים – ביוזמה, בעשייה, בהתנדבות ובתרומה רבת שנים לעיר ולקהילה.

הוד השרון היא עיר של קהילות השואבת את כוחה מתושבותיה ותושביה וקהילת הוותיקות והוותיקים היא קהילה מרכזית בתוך עיר הקהילות.

במהלך החודש נקיים פעילויות, מפגשים ומופעים, לאות הוקרה והערכה על הנתינה, המעורבות החברתית והאהבה הגדולה שלכן ושלכם לעיר ולקהילה. חודש מיוחד שתהיה בו פעילות רבה בנוסף לזו המתקיימת לאורך השנה במרכזי הוותיקים וברחבי העיר – פעילות שהיא חלק ממחויבות העיר והקהילה להבטיח לכן ולכם את איכות החיים הטובה ביותר.

החודש הזה הוא גם הזדמנות טובה להתבונן אחרת על הגיל השלישי, "גיל התבונה"; לשבור סטריאוטיפים, להפריך תפיסות שגויות ולפתוח שיח חדש - על חוסן אישי וקהילתי, על הקשר הבין דורי והמשכיות ועל חיים מלאים ומשמעותיים בכל גיל.

בהוד השרון חיים כיום כ-12 אלף ותיקות וותיקים בני 60 ומעלה, כמעט חמישית מתושבי העיר - קהילה תוססת, פעילה ומשפיעה. ויש גם את הוותיקים יותר - בחודשים האחרונים זכיתי לבקר אישית את בנות ובני התשעים ומעלה שלנו, מפגשים שמלמדים אותי בכל פעם מחדש על עוצמתם של האנשים הללו שכבר ראו דבר אחד או שניים, עברו שינויים ומעברים קיצונים בחיים, התאקלמו ובנו את המקום הזה ועל האחריות שלנו לדאוג שיישאר בית חם ומכבד לכל אחת ואחד מהם.

מוזמנות ומוזמנים להשתתף בשלל האירועים והפעילויות והכי חשוב - להמשיך לפעול ולתרום ולזכור שבמידה וצריך, העירייה והקהילה לרשותכן ולרשותכם, כדי לסייע ולתמוך בכל אשר נחוץ.

בברכה ובתודה,

אמיר כוכבי
ראש העירייה
050-5127756

יום ראשון 2.11

צעדת ותיקות/ים בפארק האקולוגי

צעדה בטבע העירוני

לחצו להרשמה

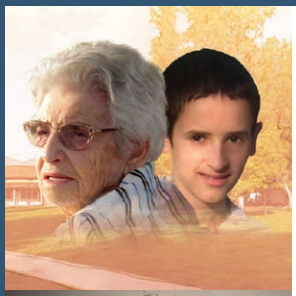
08:00-10:00

יש להצטייד בכובע, נעלי ספורט ומים
דרגת קושי: הליכה במסלול בטבע לאורך הירקון
ללא עלות, בהרשמה מראש באתר העירוני

כך נפתח את חודש הוותיקות והוותיקים!

יום שני 3.11

הקרנת סרט דוקו "סבתא" ומפגש עם הבימאי חנן יחיאלי



9:00-12:00 | מרכז האמנויות הרב תחומי, כפר הדר 33

מרים בת ה-93 מלאת קנאה בחבריה שהצליחו למות. המצלמה של חנן, נכדה הצעיר בן ה-13, מתעדת את עולמה.

בין צחוק לעצב, מעניק הסרט מבט ייחודי וכנה על הזיקנה, דרך עיניים של ילד.

2022 | 51 דקות | תרגום: עברית, אנגלית

עלות: 40 ₪ | הרשמה באתר העירוני

לחצו להרשמה

יום רביעי 5.11

הרצאה: בריאות העיניים בגיל השלישי

כולל מענה לשאלות הקהל

19:30-20:30 | מרכז הוד, רחוב יקינטון 3

תרגילי ראייה, תזונה, עדשות עם הגדלה,
פילטרים להגברת חדות ומניעת סינוור, אביזרי ראייה

מרצה: **אורית נבו שדמון** – אופטומטריסטית קלינית (Ms.c), מייסדת מכון CLC ויועצת מקצועית

ללא עלות | הרשמה מראש ובירור בנושא נגישות:
סיגל 054-9004690 | יעל: 052-8215557
merkaz.hod@gmail.com

יום חמישי 6.11

סרט והרצאה

צפייה בסרט: "רובוט ופרנק" והרצאה על בינה מלאכותית

18:00-21:00 | מרכז האמנויות הרב תחומי, כפר הדר 33

מרצה: **אגם קדם לוי -** עיתונאי, תסריטאי ומרצה על קולנוע.

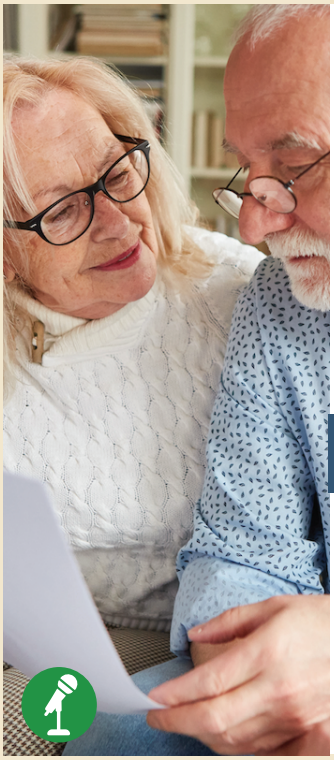
פרנק, גנב יהלומים מזדקן, חי חיי בדידות, עד שבנו רוכש עבורו רובוט שיטפל בו. פרנק חש ממורמר בהתחלה, עד שהוא מגלה שהרובוט יכול לעזור בשוד היהלומים הבא שהוא מתכנן. במהרה הופכים השניים לחברים טובים – לחיים ולפשע

ארה"ב | 2012 | 90 דקות | אנגלית

עלות: 10 ₪ | הרשמה באתר העירוני

לחצו להרשמה

יום שישי 7.11



הרצאה: "אחרי 120 – הצוואה כסגולה לאריכות ימים"

10:00-11:30 | מרכז הוד, רחוב יקינטון 3

מתכון ליום שאחרי:

- מתי צריך צוואה והאם תמיד?
- מהי צוואה הדדית ומה חשיבותה?
- התמודדות מראש עם התנגדויות וביטולים

ייפוי כוח מתמשך וחוק החולה הנוטה למות – בקצרה ולעניין

מרצה: **עו"ד שוש ריבר** – נוטריון, מגשרת מוסמכת ומומחית לליווי משפטי אישי בהעברה בין דורית

ללא עלות | הרשמה מראש ובירור בנושא נגישות:
סיגל 054-9004690 | יעל 052-8215557
merkaz.hod@gmail.com

יום שלישי 11.11

סיור מורשת סובב הוד השרון באוטובוס

11:00 | ימשך כשעתיים וחצי
יציאה מהצריף הראשון, סוקולוב 6

סיור נוסטלגי המספר איך הכל התחיל פה לפני 100 שנים.
בואו לגלות מאיפה התחילה העיר, מראשית הישוב בצריף הראשון.

בהדרכת: **שמחה קליין** -
מדריכת הצריף, ילידת מגדיאל

עלות: 10 ₪ | הרשמה באתר העירוני

לחצו להרשמה

יום רביעי 12.11

בוקר כיף בחוף הרצליה

08:00-12:00 חוף הרצליה
07:30 יציאה מפארק השחר, ליד הספרייה

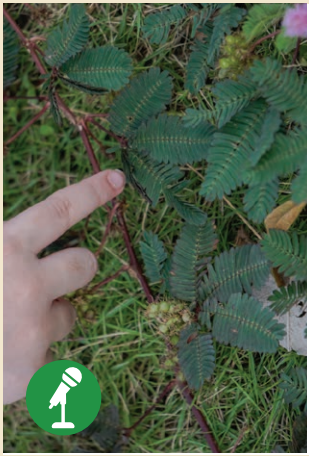
- יוגה מול הים
- צעידה בקו החוף
- כיבוד ומנוחה

לחצו להרשמה

יש להצטייד במזרן יוגה, נעלי ספורט, כובע ומים

ללא עלות, בהרשמה מראש באתר העירוני

הרצאה: רפואת יער



19:30-20:30 | מרכז הוד, רחוב יקינטון 3

ענף חדש בישראל של ריפוי וצמיחה, מבוסס מחקר, המעודד שהייה מודעת ומרגיעה ביער למטרות בריאות.

מרצה: **פרופ' איתמר גרוטו** - מומחה בבריאות הציבור, משנה למנכ"ל משרד הבריאות לשעבר

ללא עלות | הרשמה מראש ובירור בנושא נגישות:
סיגל 054-9004690 | יעל 052-8215557
merkaz.hod@gmail.com

הרגע הזה
שמוזיקה
מחברת בינינו

פסקול

פרויקט מוזיקלי בין דורי ביוזמת מפעל הפיס וא.מ.י אגודת אמני ישראל

הזמר והמלחין חנן יובל במפגש מוזיקלי מרגש עם בתו שירה יובל, מופע בו מבצעים השניים מבחר מיצירתו העשירה ורבת השנים, יצירה ועשייה שהפכו לחלק מפס הקול של חיינו

12.11 | יום רביעי | 20:00 | עלות: 20 ₪

בית מקומי לתרבות, רחוב יהושע בן גמלא 26

פרטים והרשמה באתר העירוני

לחצו להרשמה

מפעל הפיס

אמי IUPA

יום חמישי | 13.11

מופע מוזיקלי - ברסנס טרובדור

20:00 | הספרייה העירונית, השחר 14

השירים המרגשים והחיים הסוערים של
ג'ורג' ברסנס, במופע שכולו אהבה ומוזיקה

סיפור ושירה: ג'יל בן דוד
כתיבה ותרגום: קובי מידן

לחצו להרשמה

עלות: 40 ₪ | הרשמה באתר העירוני

יום שישי | 14.11

יום ספורט ובריאות לציון יום הסוכרת הבינלאומי

10:00-13:00 | הפארק האקולוגי

מפגש חברתי ובריאותי מלא אנרגיה טובה בהובלת רשות הספורט העירונית ומדור הבריאות העירוני בשיתוף קופות החולים. הזדמנות לשמור על אורח חיים בריא, לקבל כלים פשוטים ליום־יום וליהנות מתנועה ושיח חברתי באוויר הפתוח.

הכניסה חופשית

- אחות סוכרת לבדיקות גלוקוז
- תזונאית קלינית המתמחה בסכרת
- מדריכות/י ספורט

רצפת האגן – הקשר בין חיזוק רצפת האגן ליציבה ובריאות כללית

הרצאה ותרגול לנשים כולל מענה לשאלות הקהל

10:30-11:30 | מרכז הוד, רחוב יקינטון 3

נעמיק את ההיכרות עם רצפת האגן: מה תפקידה, מה עשוי להחליש אותה ואיך ניתן לתמוך בה. נלמד על הקשר בין תפקוד רצפת האגן לבריאות הכללית, נתרגל חיזוק, נשימה, יציבה ונקבל כלים פרקטיים לשילוב מודעות ושגרה בריאה ביומיום.

מרצה: **חני גולן (B.Sc)** – בעלת סטודיו לפילאטיס, יועצת לתזונה טבעית
מרצה: **נטע אברהם בר-ניב** - פיזיותרפיסטית. מנהלת מכון PhysioTeam, כפר סבא

ללא עלות | הרשמה מראש ובירור בנושא נגישות:
סיגל 054-9004690 | יעל 052-8215557 | merkaz.hod@gmail.com

השקט הקסום שבקווים

סדנת ציור / שרבוט מדיטטיבי

16:00-18:00 | הקידמה בקלי"ק, רחוב החיל 8

הצטרפו למסע יצירתי ומרגיע,
בו תגלו את הקסם וההנאה שבשירבוט החופשי

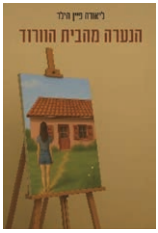
אין צורך בידע מוקדם,
רק לתת ליד להוביל את הלב

בהדרכת: **יעל נחושתן** – אומנית רב-תחומית
ומדריכת אומנות

עלות: 30 ₪ | הרשמה מראש ובירור בנושא נגישות:
סיגל 054-9004690 | יעל 052-8215557 | merkaz.hod@gmail.com

מפגש עם סופרות וסופרים ותיקות וותיקי העיר

19:00-20:30 | הספרייה העירונית, רחוב השחר 14



ערב מפגש עם הקהילה, בגובה העיניים, המאפשר חשיפה ליצירה מקורית מהעיר.
במפגש יתקיימו הקראות ושיחות עם שלוש סופרות וסופר, תושבי הוד השרון,
שיקריאו קטעים נבחרים מיצירותיהם וישתפו בסיפורים שמאחורי הכתיבה.

קלריסה פז ואפרת (אם ובת) • ליאורה פיין הילר
הדס לאור אשור • מנחם משגב

לחצו להרשמה

ללא עלות | בהרשמה מראש באתר העירוני

יום רביעי 19.11

התזמורת הסימפונית הבין-דורית

זמר עברי, אופרה ועוד

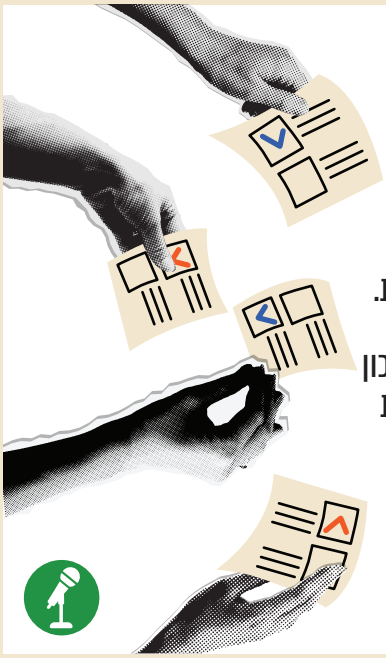
19:30-21:00 | מרכז האמנויות הרב תחומי, דרך כפר הדר 33

קונצרט חגיגי המשלב בין עולמות השירה העברית, האופרה ומחזות הזמר
מסע קסום מלא צבע, רגש ועוצמה

עלות: 20 ₪

לחצו להרשמה

בהשתתפות:
התזמורת הסימפונית הבין-דורית הוד השרון
סופרן: שירלי הוד | מנצח ומנהל מוזיקלי: דודי סופר



סקרים, תקשורת ופוליטיקה

כולל מענה לשאלות הקהל

19:30-20:30 | מרכז הוד, רחוב יקינטון 3

לקראת שנת בחירות: על סקרים בתקשורת,
כיצד לקרוא ולהבין אותם ואיך להזהר ממניפולציות.

מרצה: **דורי שדמון** – מייסד ומנכ"ל לשעבר של מכון הסקרים TNS/ טלסקר, בוגר האוניברסיטה העברית ואוניברסיטת קולומביה בארה"ב.

ללא עלות | הרשמה מראש ובירור בנושא נגישות:
סיגל 054-9004690 | יעל 052-8215557
merkaz.hod@gmail.com

יום חמישי 20.11

הצגה - אמא יש רק אחת

התיאטרון הקהילתי בית היוצר

19:30-21:00 | מרכז האמנויות הרב תחומי, דרך כפר הדר 33

הצגה דרמטית בביצוע שחקניות ושחקני התיאטרון הקהילתי של הוד השרון

ההצגה מלווה בשירים ישראליים בביצוע חבורת הזמר 4 העונות של בית היוצר.

בימוי, כתיבה והפקה: גיא הררי
ניהול מוזיקלי: דרור גריינר

עלות: 20 ₪
לחצו להרשמה
הרשמה באתר העירוני

יום שישי 21.11

קפה תיקון

בואו לתקן

9:00-11:00 | בית המתנדב, רחוב ז'בוטינסקי 6

כשנשבר או התקלקל מכשיר חשמל קטן,
אם נקרע בגד או התקלקל הרוכסן
אם נשבר צעצוע אהוב ואם הלב קצת עצוב
ללא עלות | הכניסה חופשית

סיור ליקוט

10:00-11:30 | הפארק האקולוגי

חוויה ייחודית של מראות, ריחות וטעמים.
נצא אל שטחי הליקוט, נטייל בהנאה
בליווי הסברים על הצומח והסביבה

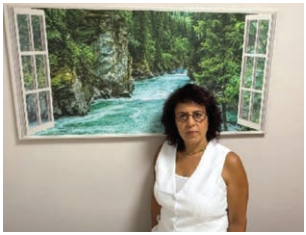
עלות: 20 ₪
לחצו להרשמה
הרשמה באתר העירוני

יום ראשון 23.11

רפואה אינטגרטיבית לפי שיטת ד"ר נאדר בוטו

19:00-20:00 | מרכז קהילתי הברנש, הפלמ"ח 37 נווה הדר

שיטת ריפוי פורצת דרך המשלבת גוף, נפש ונשמה ומבוססת על הגישה שפיתח **ד"ר נאדר בוטו** – רופא קרדיולוג בעל שם עולמי.
הגישה רואה את האדם כמכלול של גוף, אנרגיה, רגש ותודעה – ופועלת לאיזון בין המדדים הללו, כדי להגיע למצב של בריאות ורווחה



הנחות היסוד של השיטה:

- הגוף כמפה להבנת משברים
- איך נוצרת מחלה
- היכרות עם טכניקות האבחון והטיפול בשיטה
- התנסות קבוצתית בטכניקה לשחרור מתח וכאב

מרצה: **רויטל רוה** - מטפלת מוסמכת ברפואה אינטגרטיבית מאחדת, מנחת קבוצות, יוצרת סדנאות בנושאי התפתחות אישית ורוחנית, מנחת מיידפולנס לילדים ונוער.
ללא עלות | הרשמה באתר העירוני

לחצו להרשמה

יום שני 24.11

מיתוסים מהצלחת, בחירות חכמות לבריאות טובה

10:45-12:00 | מרכז האמנויות הרב תחומי, דרך כפר הדר 33

בחירות חכמות לבריאות טובה בעידן של מידע אינסופי – קל להתבלבל!

מה באמת נכון לאכול?
האם שמן זית תמיד עדיף?
מה הסיפור עם גלוטן?
ומה הקשר בין מצב הרוח שלנו לתזונה?

מרצה: **יאנה קציר** -
תזונאית עירונית, עיריית הוד השרון

עלות: 25 ₪
הרשמה באתר העירוני

לחצו להרשמה

לוח אירועים מרכזיים
חודש ותיקות/ים 11.2025

60+ אירועים שרואים אותך

מרכז שיקום ותיקים בהוד השרון

הוד השרון קהילה וטבע במרכז

פרטים והזמנת כרטיסים באתר העירוני
hod-hasharon.muni.il

2.11 ראשון	10:00-08:00 | צעדת ותיקות וותיקים הפארק האקולוגי | ללא עלות
3.11 שני	12:00-09:00 | הקרנת סרט דוקו "סבתא" ומפגש עם הבימאי חנן יחיאלי | מרכז האמנויות הרב תחומי, דרך כפר הדר 33 | עלות: 40₪
5.11 רביעי	20:30-19:30 | הרצאה - בריאות העיניים בגיל השלישי מרכז הוד, רחוב יקינטון 3 | ללא עלות
6.11 חמישי	21:00-18:00 | קולנוע וסטוריטלינג - רובוט ופרנק מרכז האמנויות הרב תחומי, דרך כפר הדר 33 | עלות: 10₪
7.11 שישי	11:30-10:00 | הרצאה - צוואות וירושות מרכז הוד, רחוב יקינטון 3 | ללא עלות
11.11 שלישי	11:00 | סיור מורשת סובב הוד השרון באוטובוס | ימשך כשעתיים וחצי יציאה מהצריף הראשון, סוקולוב 6 | עלות: 10₪
12.11 רביעי	12:00-08:00 | בוקר כיף - יוגה והליכה על החוף חוף הרצליה | ללא עלות
12.11 רביעי	20:30-19:30 | הרצאה - רפואת יער מרכז הוד, רחוב יקינטון 3 | ללא עלות
12.11 רביעי	21:00-20:00 | הזמר והמלחין חנן יובל במפגש מוזיקלי מיוחד עם בתו שירה יובל | בית מקומי לתרבות, רחוב יהושע בן גמלא 26 | עלות: 20₪
13.11 חמישי	20:00 | מופע מוזיקלי - ברסנס טרובדור הספרייה העירונית, השחר 14 | עלות: 40₪
14.11 שישי	13:00-10:00 | יום הסוכרת הבינלאומי | מגוון פעילויות הפארק האקולוגי | ללא עלות
14.11 שישי	11:30-10:30 | הרצאה - רצפת האגן, יציבה ונשימה מרכז הוד, רחוב יקינטון 3 | ללא עלות
17.11 שני	18:00-16:00 | סדנה - שרבוט מדיטטיבי הקידמה בקלי"ק, רחוב החיל 8 | עלות: 25₪
17.11 שני	20:30-19:00 | מפגש עם סופרות וסופרים ותיקות וותיקי העיר הספרייה העירונית, השחר 14 | ללא עלות
19.11 רביעי	21:00-19:30 | קונצרט - התזמורת הבין דורית, זמר עברי, אופרה ועוד מרכז האמנויות הרב תחומי, דרך כפר הדר 33 | עלות: 20₪

פרטים והזמנת כרטיסים באתר העירוני
hod-hasharon.muni.il

19.11 רביעי	20:30-19:30 | הרצאה - סקרים, תקשורת ופוליטיקה מרכז הוד, רחוב יקינטון 3 | ללא עלות
20.11 חמישי	21:00-19:30 | הצגה - 'אמא יש רק אחת', התיאטרון הקהילתי מרכז האמנויות הרב תחומי, דרך כפר הדר 33 | עלות: ₪20
21.11 שישי	11:00-09:00 | קפה תיקון בית המתנדב, רחוב ז'בוטינסקי 6 | ללא עלות
21.11 שישי	11:30-10:00 | סיור ליקוט הפארק האקולוגי | עלות: ₪20
23.11 ראשון	20:00-19:00 | הרצאה - רפואה אינטגרטיבית לפי שיטת ד"ר נאדר בוטו מרכז קהילתי הברנש, רחוב הפלמ"ח 37, נווה הדר | ללא עלות
24.11 שני	12:00-10:45 | הרצאה - מיתוסים מהצלחת, בחירות חכמות לבריאות טובה מרכז האמנויות הרב תחומי, דרך כפר הדר 33 | עלות: ₪25
27.11 חמישי	19:00-17:30 | סיור עששיות לעת ערב הפארק האקולוגי | עלות: ₪20
27.11 חמישי	21:15-20:00 | מקהלה לקהילה מרכז האמנויות הרב תחומי, דרך כפר הדר 33 | עלות: ₪10
28.11 שישי	11:15-10:00 | הרצאה - וואבי סאבי מרכז הוד, רחוב יקינטון 3 | ללא עלות
16.11 | 23.11 | 30.11 | 7.12	סדנה לתזונה בריאה | 4 מפגשים בימי ראשון | 12:00-10:00 מרכז האמנויות הרב תחומי, דרך כפר הדר 33 | ללא עלות

מרכז האמנויות הרב תחומי
דרך כפר הדר 33 \| 09-8894703/4
לבירורים בנושא נגישות: yaelb@hod-hasharon.muni.il

הספרייה העירונית
בית יד לבנים, השחר 14 \| 09-8894680
לבירורים בנושא נגישות: gality@hod-hasharon.muni.il

בית מקומי לתרבות
בן גמלא 26 \| 073-3808880
לבירורים בנושא נגישות: mekomi@alumahod.com

מרכז קהילתי הברנש
פלמ"ח 37 \| 09-7451238
לבירורים בנושא נגישות: 073-3808880 \| office@alumahod.com

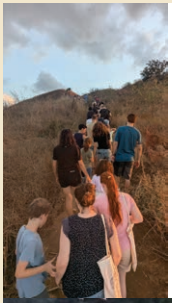
הצריף הראשון
סוקולוב 6 \| 09-8894350
לבירורים בנושא נגישות: SimchaK@hod-hasharon.muni.il

רשות הספורט העירונית
09-8894353
לבירורים בנושא נגישות: ilanitg@hod-hasharon.muni.il

בית המתנדב
ז'בוטינסקי 6 \| 09-8894598
לבירורים בנושא נגישות: 09-8894591 \| ifats@hod-hasharon.muni.il

מרכז הוד
יקינטון 3 \| סיגל 054-9004690 \| יעל 052-8215557
לבירורים בנושא נגישות: merkazhod@gmail.com

יום חמישי 27.11



סיור עששיות לעת ערב

17:30-19:00 | הפארק האקולוגי

סיור החושף את סודות הלילה. נעשה היכרות עם הטבע ועם בעלי החיים הסובבים אותנו בחשכה, נדבר קצת על אסטרונומיה, שדאות ונסיים בתה צמחים בשטח.

משך הסיור: כשעה וחצי
נקודת מפגש: עגלת הקפה, בכניסה לפארק

עלות: 20 ₪ | פרטים והרשמה באתר העירוני
לבירור בנושא נגישות: office@alumahod.com
073-3808880

לחצו להרשמה

מקהלה לקהילה

20:00-21:15 | מרכז האמנויות הרב תחומי, דרך כפר הדר 33

ערב שירי ארץ ישראל עם הלהקות:

חבורת תו השעה
מנצח: יוסי סידי

חבורת הזמר מלל״ייקה
מנצח: אמיר פרוהיליך

הזמיר השרון
מנצח: יואל רובינשטיין

עלות: 10 ₪ | הרשמה מראש באתר העירוני

לחצו להרשמה

יום שישי 28.11

אין שלם מלב שבור - על וואבי סאבי

10:00-11:15 | מרכז הוד, יקינטון 3, הוד השרון

תפיסה יפנית של קבלת הפגום, "קינצוגי" חמלה וריפוי

מרצה: **ד"ר עליזה פלורנטל** – אמנית רב תחומית
משך ההרצאה: שעה ורבע, כולל מענה לשאלות הקהל

ללא עלות | הרשמה מראש ובירור בנושא נגישות:
סיגל 054-9004690 | יעל 052-8215557
merkaz.hod@gmail.com

4 מפגשים שבועיים רצים ראשון

סדנה לתזונה בריאה

10:00-12:00 | מרכז האמנויות הרב תחומי, דרך כפר הדר 33

סדרת מפגשים מעשיים לתזונה טעימה ובריאה בגיל השלישי.
נלמד איך לשמור על הבריאות דרך בחירות נכונות במטבח ובסופר,
נגלה טיפים לצרכנות חכמה, נבין מה כדאי לאכול

- 16.11 - שמירה על הבריאות בגיל השלישי
- 23.11 - צרכנות חכמה בכל קנייה
- 30.11 - קטניות או לא להיות
- 7.12 - תזונה מרגיעה לתקופה לא רגועה

בכל מפגש נכין יחד מתכון קל, בריא וטעים

ללא עלות | הרשמה מראש באתר העירוני

לחצו להרשמה

נעים להכיר: תוכנית שרונל'ה
מתחברות ומתחברים יחד לבריאות!

עיריית הוד השרון בשיתוף אשכול רשויות השרון וחיים בריא מזמינים את ותיקות וותיקי העיר בגיל 60+ להצטרף לתוכנית דיגיטלית חווייתית וחדשנית – ללא עלות

מה בתוכנית?

- מפגשים פעילים בזום - חוגי ספורט והעשרה
- הרצאות בנושאי בריאות, תזונה, חוסן והעצמה
- קהילה פעילה ותומכת
- תכנים מוקלטים, טיפים ומאמרים בנושאי בריאות

הטבה מיוחדת לאזרחים הוותיקות והוותיקים של אשכול רשויות השרון:
הירשמו עם קוד קופון: **12שרונלה** וקבלו את השנה ללא עלות!

להרשמה היכנסו לאתר: haimbari60plus.co.il

לחצן להרשמה

חיים בריא
הכלים שלנו. הבריאות שלכם

שרונ"ל'ה
שרון'לה

אשכול רשויות השרון
عنقود سلطات الشارون

הכוורת
מרחב יזמות וקהילה 60+

ימי שני בשעה 10:00
בוקר פתוח לשיחת היכרות והרשמה במקום

רחוב בן גמלא 27 (כניסה משביל הרשות)
פרטים נוספים: noyat@hod-hasharon.muni.il

הפרלמנט של הוד

ימי שישי | 09:00-12:00
מרכז הוד, רחוב יקינטון 3 הוד השרון

משחקי קלפים • שחמט • דמקה
רמיקוב • שש בש • ברידג'

ללא עלות | הרשמה מראש ובירור בנושא נגישות:
סיגל 054-9004690 | יעל 052-8215557
merkaz.hod@gmail.com

מגוון פעילויות ספורט ברחבי העיר

הליכה מודרכת

ימי א' | 08:00
בפארק האקולוגי
שיעור ראשון - ללא עלות

צ'יקונג

ימי ב' | 08:30
בגינת מגדיאל
שיעור ראשון - ללא עלות

ריקודי עם

ימי ג' | 19:00
באולם השחר
עלות: 20₪ | תשלום במקום

ויני יוגה

ימי ג' | 17:00
באולם ספורט רבין
שיעור ראשון - ללא עלות

טניס שולחן

ימי ג' | 19:00-20:30
באולם שילה
לפרטים: 052-6361945

לחצו להרשמה

לפרטים נוספים ובירור הסדרי נגישות:
רשות הספורט העירונית 09-8894350

בין צבע לחומר
יוצרות/ים אחרת

אמנות חווייתית למבוגרות/ים שרוצות/ים לעצור לרגע,
ליצור, לנשום, לגלות ולבטא את עצמן/ם בדרכים חדשות.
נגוע בין ציור, קולאז', טכניקות מעורבות וחומרים ממוחזרים
- בגישה שמכבדת את הדרך האישית של כל משתתף/ת.
ניצור בהשארת אמניות/ים שונות/ים.
מרכז האמנויות הרב תחומי, דרך כפר הדר 33, הוד השרון

בהדרכת **מריאנה פיחלקוב** אמנית
פלסטית, מדריכת אמנות ואמנות משקמת.

ימי ג': מבוגרות/ים, 18:45-20:45
ימי ה': מבוגרות/ים, 09:00-11:00

פרטים והרשמה
alumahod.com

התעמלות בונה עצם

התעמלות בונה עצם בגישה הוליסטית.
התעמלות מיוחדת לשיפור תנועתיות, שיווי משקל ויציבה נכונה. עוזרת למניעת או עצירת אוסטאופורוזיס.

ניתן להירשם לפעם או פעמיים בשבוע.

מדריכה **מירלה לוי**

ימי ג'+ה': מבוגרות/ים, 08:50-08:00
מרכז האמנויות הרב תחומי, דרך כפר הדר 33, הוד השרון

פרטים והרשמה
alumahod.com

הרכב קולי – מקהלת הדרים

מצדיעות/ים למיטב הזמר העברי במיטבו.
בעיבודים מקוריים ומרגשים.

בניצוח: **אילן גלבוע**
מלחין, מעבד ומנהל מוזיקלי

ימי ג': מבוגרות/ים, 20:30-22:30

מרכז האמנויות הרב תחומי, דרך כפר הדר 33, הוד השרון

פרטים והרשמה
alumahod.com

בואו לגלות

איך גם מהבית אפשר לחיות חיים פעילים, בריאים ומלאי משמעות

עיריית הוד השרון – אגף הרווחה והשירותים החברתיים בשיתוף חב' 'בשיבה טובה', המפעילה שירותי רווחה מרחוק של משרד הרווחה והביטחון החברתי במחוז תל אביב והמרכז, ומשרד הרווחה מזמינים אתכם ואתכם להצטרף

מועדון מפגשים מהגיל השלישי
לאזרחיות ואזרחים ותיקים שאינם מרבים לצאת מביתם.
חינם - במהלך חודש נובמבר

- התעמלות בשידור חי
- חיזוק כישורים קוגניטיביים
- סדנאות והרצאות מרתקות
- מוזיקה, תרבות קהילה

הכל בנחת מהכורסא

אין צורך בידע טכני מוקדם | תמיכה מלאה וליווי אישי

לפרטים והרשמה: מוקד שירות 6299* | 03-5250717

שירותי בריאות פרטיים
בשיבה בריאה
בניהול אישי

פוטותרפיה וצילום

הגיל להתחיל לגלות מחדש את הסיפורים שמסתתרים בתמונות

ימי חמישי | 18:00–17:00 | 13.11, 20.11, 27.11

מנחה: **ויקי מוצפי-שמש** – צלמת מקצועית ומדריכת סדנאות

אין צורך בידע מוקדם, רק לב פתוח וסקרנות

לחצו להרשמה

מרכז האמנויות הרב תחומי, דרך כפר הדר 33, הוד השרון

עלות: 50 ₪ לכל המפגשים | הרשמה מראש באתר העירוני

לפרטים ובירור בנושא נגישות: 073-3808880 | office@alumahod.com

הוד השרון
קהילה וספס במרכז

עיריית הוד השרון לשירותך

המוקד העירוני 09-8894000 או 108

האגף לשירותים חברתיים, השירות לאזרח הוותיק,
מציע מגוון שירותים ומענים לוותיקות/ים ושורדות/י שואה
09-8894540

מרכז יום לאזרחיות/ים ותיקות/ים
09-7417274

שירות קהילה תומכת ולחצן מצוקה
052-6019285

הספרייה העירונית | שירות ספרים עד הבית
09-8894682

משטרה	מגן דוד אדום	כבאות והצלה	לפנות לעירייה במספר אחד
100	101	102	*2550

כאן למענך
אמיר כוכבי, ראש העירייה 050-5127756

ותיקות וותיקים נהנים יותר