



# חודש הגמלאי לתושבים ולתושבות וותיקים

לרגל חודש האזרח הוותיק, איגדנו למענך את הפעילויות והאירועים במחלקה לרווחת הגמלאי באגף לשירותים חברתיים.

נשמח לראותך,

**ישראל גל**  
ראש העיר

**משה דאלי**  
משנה לראש העיר  
ומחזיק תיק גמלאים

**ירון יעקבי**  
סגן ראש העיר  
ומחזיק תיק הרווחה

## חודש הגמלאי במחלקה לרווחת הגמלאי קריית אונו

<b>31.10</b> יום שני	8:30 הצגה: שירי יהורם טהרלב תאטרון, ר"ג
<b>2.11</b> יום רביעי	12:00-10:00 קפה אונו הרצאה: הבית הלאומי שי עגנון 13
<b>3.11</b> יום חמישי	12:00-10:00 ביודנסה - ריקוד מהלב צה"ל 104
<b>6.11</b> יום ראשון	12:00-10:00 סדנה בליווי פיזיותרפיסטית - חיזוק רצפת אגן שי עגנון 13
<b>7.11</b> יום שני	18:00-16:00 מועדון רעות התעמלות עם גרציה
<b>7.11</b> יום שני	11:00-9:00 גיבון טיפולי ירושלים 37
<b>7.11</b> יום שני	12:00-10:00 בית חם הופעה: שירי עמים צה"ל 104
<b>7.11</b> יום שני	12:00-10:00 מועדון נשלב - קהילה תומכת סדנת זיכרונות וניחוחות וינגייט 9
<b>7.11</b> יום שני	16:00-14:30 יום עיון לאנשי מקצוע
<b>7.11</b> יום שני	הרצאה: תקשורת אפקטיבית במצבים של ירידה קוגניטיבית בדמנציה - דר' דנה פאר שי עגנון 13

<b>8.11</b> יום שלישי	18:00-16:00 קפה אונו הרצאה: בריאות ואכילה נכונה שי עגנון 13
<b>8.11</b> יום שלישי	18:00-16:00 מועדון רעות התעמלות עם גרציה
<b>8.11</b> יום שלישי	הרצאה: התמודדות עם מצבי לחץ בשיטת ביופידיבק שי עגנון 13
<b>9.11</b> יום רביעי	12:00-10:00 קפה אונו שירי סתיו וחורף שי עגנון 13
<b>9.11</b> יום רביעי	12:00-10:00 בית חם הרצאה: העץ באומנות שאל המלך 1
<b>10.11</b> יום חמישי	12:00-10:00 ביודנסה - ריקוד מהלב צה"ל 104
<b>10.11</b> יום חמישי	12:00-10:00 סדנה בליווי פיזיותרפיסטית - חיזוק רצפת אגן שי עגנון 13
<b>13.11</b> יום ראשון	18:00-16:00 מועדון רעות התעמלות עם גרציה
<b>13.11</b> יום ראשון	פרשת השבוע עם הרבנית רחל שי עגנון 13
<b>14.11</b> יום שני	11:00-9:00 גיבון טיפולי ירושלים 37
<b>14.11</b> יום שני	12:00-10:00 בית חם צ'קונג - התעמלות סינית צה"ל 104

## נובמבר 2022

<b>15.11</b> יום שלישי	12:30-10:30 פוטותרפיה שאל המלך 1
<b>15.11</b> יום שלישי	18:00-16:00 קפה אונו הרצאה: סודות הקפה-מיתוסים, סגולות שי עגנון 13
<b>15.11</b> יום שלישי	18:00-16:00 מועדון רעות התעמלות עם גרציה
<b>15.11</b> יום שלישי	הרצאה: תכנון משפטי ורפואי בגיל הזקנה שי עגנון 13
<b>16.11</b> יום רביעי	12:00-10:00 קפה אונו הרצאה שי עגנון 13
<b>16.11</b> יום רביעי	12:00-10:00 בית חם הרצאה: אקטואליה שאל המלך 1
<b>17.11</b> יום חמישי	12:00-10:00 ביודנסה - ריקוד מהלב צה"ל 104
<b>17.11</b> יום חמישי	12:00-10:00 סדנה בליווי פיזיותרפיסטית - חיזוק רצפת אגן שי עגנון 13
<b>20.11</b> יום ראשון	18:00-16:00 מועדון רעות התעמלות עם גרציה
<b>20.11</b> יום ראשון	פרשת השבוע עם הרבנית רחל שי עגנון 13
<b>21.11</b> יום שני	11:00-9:00 גיבון טיפולי ירושלים 37
<b>21.11</b> יום שני	12:00-10:00 מועדון נשלב - קהילה תומכת סדנת קלפים וינגייט 9
<b>21.11</b> יום שני	12:00-10:00 בית חם הרצאה: רפואת הרמב"ם צה"ל 104

<b>22.11</b> יום שלישי	12:00-10:00 פוטותרפיה שאל המלך 1
<b>22.11</b> יום שלישי	18:00-16:00 קפה אונו ערב תרבות אומר וזמר- יהורם טהרלב שי עגנון 13
<b>22.11</b> יום שלישי	18:00-16:00 מועדון רעות התעמלות עם גרציה
<b>22.11</b> יום שלישי	הרצאה: חיזוק רצפת אגן שי עגנון 13
<b>23.11</b> יום רביעי	12:00-10:00 בית חם - קפה אונו שי עגנון 13
<b>23.11</b> יום רביעי	12:00-10:00 הרצאה: אתרים מעניינים בארץ ישראל צה"ל 104
<b>24.11</b> יום חמישי	12:00-10:00 ביודנסה - ריקוד מהלב צה"ל 104
<b>24.11</b> יום חמישי	12:00-10:00 סדנה בליווי פיזיותרפיסטית - חיזוק רצפת אגן שי עגנון 13
<b>27.11</b> יום ראשון	12:00-10:00 מועדון רעות התעמלות עם גרציה
<b>27.11</b> יום ראשון	פרשת השבוע עם הרבנית רחל שי עגנון 13
<b>28.11</b> יום שני	11:00-9:00 גיבון טיפולי ירושלים 37
<b>28.11</b> יום שני	12:00-10:00 מופע מוזיקלי בהנחיית אבי ונטורה ספרייה עירונית, רחוב המייסדים 5
<b>28.11</b> יום שני	12:00-10:00 בית חם הרצאה: ברלין אז והיום... צה"ל 104

<b>29.11</b> יום שלישי	18:00-16:00 קפה אונו הרצאה: קול החגיגה - שירה בציבור שי עגנון 13
<b>29.11</b> יום שלישי	18:00-16:00 מועדון רעות התעמלות עם גרציה
<b>29.11</b> יום שלישי	הרצאה: מופע שירי ארץ ישראל שי עגנון 13
<b>30.11</b> יום רביעי	12:00-10:00 קפה אונו הרצאה שי עגנון 13
<b>30.11</b> יום רביעי	12:00-10:00 בית חם הרצאה: סיפורים מהתנ"ך שאל המלך 1
<b>30.11</b> יום רביעי	12:00-10:00 בית חם סדנת אומנות צה"ל 104
<b>31.11</b> יום חמישי	12:00-10:00 ביודנסה - ריקוד מהלב צה"ל 104
<b>31.11</b> יום חמישי	12:00-10:00 סדנה בליווי פיזיותרפיסטית - חיזוק רצפת אגן שי עגנון 13



הפעילויות ללא עלות  
לרגל חודש הגמלאי

המחלקה לרווחת הגמלאי  
רחוב ש"י עגנון 13  
**03-7769501**