

# ותיקים ונהנים זמארין 2022-23

הכרת המחשב  
וטלפון חכם,  
חיזוק ושיפור הזיכרון  
איפור וטיפוח  
חוסן נפשי

טיולי טבע  
ואמנות

מועדונים  
קריאה  
סריגה  
זמר

נפשוניים  
בארץ  
ובחו"ל

חוגים  
אמנות והעשרה  
תנועה ויציבה  
שפות

הצגות  
ומופעים

כיתת  
ותיקים

קתדרה  
לתרבות



זמארין  
אזרחים ותיקים



תצו  
האגודה הוותיקה לתיקנים

מועצה מקומית  
זכרון יעקב



140  
לזכרון יעקב  
בשנת ה'תשפ"ב

ותיקות וותיקים יקרות ויקרים,

תוכנית הפעילות המוצגת בפניכם מביאה אותנו חזרה לתקופה טובה, תקופת טרום הקורונה, ובה אנו חוזרים לפעול - ובגדול. תקופת הבגרות השנייה שלנו מציבה בפנינו משימות ואתגרים - להיות האני העצמי ולהגשימו בכל הכוח.

אנו גאים להציג את הפעילות במסגרת מועדון ח.צ.ב.: המחלקה לאזרח הותיק, עמותת זמארין - זכרון יעקב.

שאיפתנו היא להגיע לכל וותיקי זכרון יעקב ולתת מענה לכל הצרכים. זוהי רק יריית הפתיחה - במהלך השנה נקיים פעילויות נוספות ומגוונות בכל התחומים. כל הפרטים יתפרסמו באתר זמארין ובאמצעות כל המדיות החברתיות.

ועל כך תבוא הברכה -

ראש המועצה המקומית זכרון יעקב - מר זיו דשא - הקשוב לכל הבקשות והרצונות שלנו. צוות עמותת זמארין - הנושא בעול ונותן מענה לכל המשימות. צוות מתנדבי ח.צ.ב. בזמארין - שאין שני להם.

צוות המשרד לשוויון חברתי בראשות השרה מירב כהן - על התמיכה לאורך הדרך, המיזמים החדשים והלווי היום יומי.

לכם, ותיקים יקרים - על האמון בדרך שלנו, ההשתתפות בכל הפעילות והתמיכה שאנו זוכים מכם.

*בברכת בריאות איתנה, שנת פעילות פוריה ומלאה צמיחה מארכת*

אורית ניידרמן

מנהלת המחלקה לאזרח הוותיק

אלון שנירר

מנכ"ל עמותת זמארין



# הקתדרה לתרבות זמארין 2022-2023

הרצאות בתחומים שונים ומגוונים מידי יום שלישי באולם זמארין

נובמבר 2022

סדרת הרצאות בנושא הנצרות  
רשומון נוצרי של ארבעת האונגליסטים, ננסה לבחון מי מהגרסאות אמינה ביותר.  
המרצה: ד"ר יסכה הרני חוקרת דתות, מומחית בחקר הנצרות.

יום שלישי, 1.11.22 בין השעות 9:00 - 10:30  
"אלי, אלי, למה עזבתני?" גרסת אוונגליון מרקוס

יום שלישי, 8.11.22 בין השעות 9:00 - 10:30  
"אין נביא בעירו" גרסת אוונגליון לוקאס

יום שלישי, 15.11.22 בין השעות 9:00 - 10:30  
פילטוס לקח מים ורחץ את ידיו לפני ההמון באמרו: "נקי אנכי מדמו של זה" -  
גרסת אוונגליון מתי

יום שלישי, 22.11.22 בין השעות 9:00 - 10:30  
"האוכל את בשרי ושותה את דמי שוכן בי ואני בו" - גרסת אוונגליון יוחנן

יום שלישי, 29.11.22 בין השעות 9:00 - 10:30  
סיפורו של המשיח הנוצרי בעיניים של הכנסייה: בחינוך, בדרשות ובאומנות

סדרת הרצאות: "המסעות הנועזים ביותר בהיסטוריה האנושית"  
המרצה: נעם סגן-כהן, מדריך וחוקר תרבות.

יום שלישי, 1.11.22 בין השעות 11:00 - 12:30  
הכישלון המוצלח בהיסטוריה- מסעו של ארנסט שקלטון לאנטרקטיקה

יום שלישי, 8.11.22 בין השעות 11:00 - 12:30  
"אל הבלתי נודע" בעקבות מגלי העולם החוקרים הגדולים בהיסטוריה נצא  
לסיבוב בעולם.

יום שלישי, 15.11.22 בין השעות 11:00 - 12:30  
פרדיננד מגלן והמסע להקפת העולם -  
סיפור הרפתקה מסמר שיער והתמודדות קשה עם איתני הטבע.



## נובמבר - המשך

**יום שלישי, 22.11.22 11:00 - 12:30**  
מעמק אולדובאי לעמק הסיליקון: מסע מרתק בעקבות התפתחות המין האנושי- מקופי האדם דרך האדם הקדמון ועד האדם החושב.

**יום שלישי, 29.11.22 11:00 - 12:30**  
ארבעה עשר פלאי תבל: המיזם הפרטי של ברנרד וובר שהפך לסקר הגדול ביותר שנעשה אי פעם בעולם.

## דצמבר 2022

### סדרת ההרצאות: מסעות חקר ברחבי העולם

**יום שלישי, 6.12.22 בין השעות 9:00 - 10:30**  
הנושא: דרום אפריקה  
המרצה: ערן חקלאי, מדריך טיולים ואקולוג

**יום שלישי, 13.12.22 בין השעות 9:00 - 10:30**  
הנושא: האיים הקנריים  
המרצה: נעם בן משה, מדריך טיולים ואקולוג

**יום שלישי, 27.12.22 בין השעות 9:00 - 10:30**  
הנושא: הבלקן- בין מזרח למערב (סלובניה ובוסניה)  
המרצה:נסיה שכטר, מדריכת טיולים, מרצה בבית ספר לתיירות באונ' חיפה.

**סדרת ההרצאות: צחוק, הומור וחשיבה יוצרת**  
המרצה: עמי גולדמן - מרצה מצחיק בנושאים רציניים, איש חידות ההגיון של גלי צה"ל בעבר, יוצר ומגיש חידות הגיון בערוץ 2.

**יום שלישי, 6.12.22 בין השעות 11:00 - 12:30**  
כפל משמעות בחיים - הסיכון וההומור

**יום שלישי, 13.12.22 בין השעות 11:00 - 12:30**  
צחוק, הומור וחשיבה יוצרת

**יום שלישי, 27.12.22 בין השעות 11:00 - 12:30**  
אי הבנה כגורם המשפיע על חיינו



## ינואר 2023

**סדרת הרצאות בנושא:**  
**השפעת המהפכה הגנטית בעולם הרפואה על האדם והחברה**  
**המרצה: ד"ר רעות מטר - דוקטורט ביולוגיה תאית והתפתחותית מאונ' ת"א,**  
**מנהלת מעבדה גנטית בבי"ח בילינסון ושותפה למחקר עם מעבדה של**  
**פרופ' נועם שומרון מאונ' ת"א.**

**יום שלישי, 3.1.23 בין השעות 9:00 - 10:30**  
**"מה מספרים עלינו הגנים?"**

**יום שלישי, 10.1.23 בין השעות 9:00 - 10:30**  
**רפואה מותאמת אישית - מה הכוונה וכיצד מיושמת?**

**יום שלישי, 17.1.23 בין השעות 9:00 - 10:30**  
**נוטריגנומיקה - כשמזון וגנטיקה נפגשים**

**יום שלישי, 24.1.23 בין השעות 9:00 - 10:30**  
**דילמות בגנטיקה**

**יום שלישי, 31.1.23 בין השעות 9:00 - 10:30**  
**סודותיה של האפיגנטיקה - מעל ומעבר לגנים**

**סדרת ההרצאות בנושא בונג'ורנו איטליה**  
**מרצה: רחל ספיר - מדריכת טיולים באיטליה ומרצה בתולדות האמנות**

**יום שלישי, 3.1.23 בין השעות 11:00 - 12:30**  
**פומפיי - העיר בה הזמן עצר מלכת**

**יום שלישי, 10.1.23 בין השעות 11:00 - 12:30**  
**לימונצ'לו - רצועת החוף של אמאלפי והאי קאפרי**

**יום שלישי, 17.1.23 בין השעות 11:00 - 12:30**  
**פוליה - האור בקצה המגף**

**יום שלישי, 24.1.23 בין השעות 11:00 - 12:30**  
**סרדיניה האיטלקית וקורסיקה הצרפתית - איים של פעם**

**יום שלישי, 31.1.23 בין השעות 11:00 - 12:30**  
**סיציליה - היהלום הגדול של הים התיכון בין אירופה לאפריקה**





## פברואר 2023

**סדרת הרצאות בנושא: שושלת הממון היהודי - מסע חובק עולם באמצעות המשפחות היהודיות העשירות בעולם. המרצה: מורן גלאון, עוסק במחקר היסטורי ומדריך טיולים.**

**יום שלישי, 7.2.23 בין השעות 9:00 - 10:30**  
משפחת שטראוס האמריקאית - סיפורם של מייסדי רשת בתי הכלבו "מייסיס"

**יום שלישי, 14.2.23 בין השעות 9:00 - 10:30**  
משפחת ויסוצקי - מראשי חובבי ציון, מפעל התה הראשון בארץ

**יום שלישי, 21.2.23 בין השעות 9:00 - 10:30**  
האחים כדורי - סיפורם של האחים שהקימו אימפריה כלכלית במזרח הרחוק ותרמו להקמת בית הספר "כדורי".

**יום שלישי, 28.2.23 בין השעות 9:00 - 10:30**  
הברון הירש וחברת יק"א - סיפורו של הברון הנשכח

**סדרת הרצאות: סדרת הרצאות בנושא קולנוע "מספר לסרט" מרצה: רון פוגל - מרצה באונ' חיפה, חבר הנהלת האקדמיה הישראלית לקולנוע וטלוויזיה, חבר האקדמיה האירופית לקולנוע**

**יום שלישי, 7.2.23 בין השעות 11:00 - 12:30**  
ג'ין אוסטין בקולנוע

**יום שלישי, 14.2.23 בין השעות 11:00 - 12:30**  
מספר לסרט - כחול לבן

**יום שלישי, 21.2.23 בין השעות 11:00 - 12:30**  
"רצח היא כתבה" - אגתה קריסטי בקולנוע

**יום שלישי, 28.2.23 בין השעות 11:00 - 12:30**  
"מנוער לא מעורבב" - איאן פלמינג וגיבור ספריו ג'יימס בונד



מרץ 2023

**סדרת ההרצאות: הטבע בא אלינו...  
מרצה: ד"ר רחלי שוורץ-צחור - אקולוגית מומחית לפרפרים, צמחים ולקיימות.  
מיוזמי ומקימי ניטור הפרפרים הלאומי בישראל.**

**יום שלישי, 7.3.23 בין השעות 9:00 - 10:30  
אהבה בראי האבולוציה- האבקת פרחים ע"י חרקים ושאר מאביקים**

**יום שלישי, 14.3.23 בין השעות 9:00 - 10:30  
איך תומכים צמחי הבר בקיומו של האדם**

**יום שלישי, 21.3.23 בין השעות 9:00 - 10:30  
גנים פורחים למען פרפרים ואנשים**

**יום שלישי, 28.3.23 9:00 - 10:30  
הפלישה הגדולה- צמחים ובעלי חיים פולשים בישראל**

**סדרת ההרצאות: מודיעין- עולם הביון החשאי: מבט מבפנים  
מרצה: סער קדמון - מרצה בינלאומי בעולם הריגול ומבצעים חשאים**

**יום שלישי, 7.3.23 בין השעות 11:00 - 12:30  
צפון קוריאנה- ריגול, סודות ושקרים**

**יום שלישי, 14.3.23 בין השעות 11:00 - 12:30  
ישראל-איראן: מברית גלויה למערכת חשאית**

**יום שלישי, 21.3.23 בין השעות 11:00 - 12:30  
סיפורים אמריקאים: השכן הנחמד שלי מרגל**

**יום שלישי, 28.3.23 11:00 - 12:30  
סוכנים כפולים: מרגלים מסוג אחר**



## אפריל 2023

**הרצאה לזכר השואה והגבורה :**  
**מרצה: עו"ד דוד יהב אל"מ במילואים, שימש במסך 20 שנה יועץ משפטי של חברת החשמל. בשנים האחרונות מרצה למשפטים במוסדות אקדמאים.**

**יום שלישי, 18.4.23, בין השעות 9:00 - 10:30**  
**משפט קסטנר**

## מאי 2023

**סדרת הרצאות: יש נביא בעירו**  
**מבחר הרצאות של מיטב המרצים תושבי זכרון.**  
**ההשתתפות בהרצאות בסדרה זו הינה ללא תשלום.**  
**ימי שלישי בין השעות 9:00 - 10:30**  
**פרטים נוספים יפורסמו בהמשך**

**סדרת הרצאות בנושא רוסיה**  
**מרצה: דניאל גולדנברג - תחקירנית, מובילת דעה, עיתונאית.**

**יום שלישי, 5.2.23 בין השעות 11:00 - 12:30**  
**עיניים סגורות לרווחה - סיפור חייה ומותה של העיתונאית אנה פוליטקובסקייה**

**יום שלישי, 9.5.23 בין השעות 11:00 - 12:30**  
**דמותו של השליט - גיבוש תפיסת השלטון ההיסטורית במדינה הגדולה בעולם**

**יום שלישי, 16.5.23 בין השעות 11:00 - 12:30**  
**חצי האי קרים - בלפיתת האגרוף של מעצמות העולם**

**יום שלישי, 23.5.23 בין השעות 11:00 - 12:30**  
**קייב - אם המושבות הרוסיות - כשהרוסי פוגע באוקראיני, הוא עצמו מדמם**

**יום שלישי, 30.5.23 בין השעות 11:00 - 12:30**  
**הרוסים באים למזרח הרחוק**  
**מרצה: יובל ארד**





יוני 2023

**סדרת הרצאות: יש נביא בעירו  
מבחר הרצאות של מיטב המרצים תושבי זכרון והאיזור.  
ההשתתפות בהרצאות בסדרה זו הינה ללא תשלום.  
ימי שלישי בין השעות 9:00 - 10:30  
פרטים נוספים יפורסמו בהמשך**

**סדרת הרצאות בנושא: משפטים שעשו היסטוריה  
המרצה: עו"ד דוד יהב - אל"מ במילואים, שימש במסך 20 שנה יועץ משפטי  
של חברת החשמל. בשנים האחרונות מרצה למשפטים במוסדות אקדמאים.**

**יום שלישי, 6.6.23 בין השעות 11:00 - 12:30  
פרשת כפר קאסם**

**יום שלישי 13.6.23 בין השעות 11:00 - 12:30  
מיהו יהודי?**

**יום שלישי, 20.6.23 בין השעות 11:00 - 12:30  
פרשת השב"כ**

**יום שלישי, 27.6.23 בין השעות 11:00 - 12:30  
פרשת סברה ושתילה**

## מחירון והרשמה

ההרצאות מתקיימות באולם עמותת זמארינ, רחוב שירה 5, זכרון יעקב.  
יש להקפיד על כללי התו הירוק.

עלויות:

כניסה חד פעמית - ₪ 45

מנוי לסדרה בת 4 מפגשים - ₪ 140

מנוי לסדרה בת 5 מפגשים - ₪ 175

קרטיסיה - (8 כניסות, תוקף לשנה) - ₪ 304

לפרטים נוספים והרשמה:

מחלקת האזרח הוותיק: 04-6297009

טלפון נייד - הודעות כתובות בלבד: 051-2690564 או במזכירות עמותת זמארינ 04-6297000

# חוגים

## המחלקה לאזרחים ותיקים

# זמאריין 2022-2023

## כושר ותנועה

### פלדנקרייז

ימי ראשון בין השעות 9:00-10:00

בהדרכת ד"ר אורית שביט, ד"ר לגרונטולוגיה (מדע הזקנה), ומורה לשיטת פלדנקרייז מזה עשרים ושבע שנים. מומחית לאלצהיימר, משלבת את שיטת פלדנקרייז כדרך למניעת האלצהיימר, בדרך הייחודית לה.

משה פלדנקרייז, ממציא השיטה, כתב - "מטרת השיטה הינה לשכלל את היכולת הפיזית, הנפשית והקוגניטיבית דרך תנועה, מה שיהפוך את הבלתי-אפשרי - לאפשרי, את הקשה - לנוח, ואת הנוח - לנעים. כל זאת במינימום מאמץ, ותוך שינוי הרגלים הטבועים בנו מזה שנים. השיטה מתאימה לכל אחת ואחד באשר הם". השיעורים מתבצעים על מזרון על הרצפה.

תאריך התחלה: נובמבר 2022 | עלות: 130 ש"ח

### קבוצת הליכה

ימי ראשון 7:30-8:30

עם פנינה וסרמן

יציאה מרחבת דוריס קצבים.

פועל כל השנה | ללא עלות

### זומבה גולד

ימי ראשון 10:00-11:00

בהדרכת יעל מלר כרמלי

שיעור אנרגטי, כייפי, קצבי ומהנה.

משלב מוזיקה לטינית ומוזיקת פופ, פשוט וקל לעקוב אחר הצעדים.

נזיע הרבה ונשפר את סיבולת לב ריאה וחוזק שרירים.

תאריך התחלה: נובמבר 2022 | עלות: 130 ש"ח

### פיזיותרפיה לגב

ימי שני בין השעות 9:30, 10:30, 11:30

בהדרכת סוזי פרסברג

פעילות בריאותית לתחזוקת הגב ולשיפור היציבה תוך שימוש בכיסאות, בעמידה ובישיבה.

חיזוק והארכת השרירים, שיפור שווי המשקל.

פועל כל השנה | ללא עלות



# חוגים זמאריין 2022-2023

## כוסר ותנועה

### משחקי פטאנק

ימי שני ורביעי בין השעות 7:30-9:00

בהדרכת אבי שפר ואלי שרי

נפגשים לשחק פאטאנק במגרש המיוחד הממוקם בחורשת פוגה (מול בי"ס נילי). פאטאנק הוא משחק כדור ממשפחת הכדורת ומקורו בצרפת. הספורט משלב טקטיקה, יכולת חשיבה, ריכוז וקואורדינציה בו גברים ונשים מתחרים בצוותא באותה קבוצה או זה מול זה.

פועל כל השנה | ללא עלות

### בתנועה בריאה

ימי רביעי 9:00-10:00

בהדרכת שרון מנחמי

לשיפור התפקוד הגופני - רצף תנועתי בו נתאמן, נחזק, נגמיש ונרפה בהמון הנאה והנעה שבתנועה.

תאריך התחלה: נובמבר 2022 | עלות: 130 ש"ח

### פילאטיס

ימי חמישי 10:00-11:00

בהדרכת יעל מלר כרמלי

שיעור פילאטיס מחזק ומאריך את השרירים, עובד על גמישות השרירים והמפרקים ובעיקר מחזק את את שרירי ה-core המחזיקים את הגב. אחרי השיעור מרגישים ארוכים יותר וחזקים יותר.

תאריך התחלה: נובמבר 2022 | עלות: 130 ש"ח

### ריקודי בטן

ימי חמישי 11:00-12:00

בהדרכת יעל מלר כרמלי

שיעור כייפי ומרגש, קצבי וסוחף.

נלמד את יסודות ריקודי הבטן, נתחבר לגוף ובעיקר לאגן, נלמד לשחרר את הגוף ולהניעו בצורה מעגלית, נתחבר לנשיות ובעיקר עיסוי לגוף ולנשמה.

תאריך התחלה: נובמבר 2022 | עלות: 150 ש"ח



# חוגים

## המחלקה לאזרחים ותיקים

### זמארין 2022-2023

### אומנות והעשרה

#### ציור ורישום

ימי ראשון בין השעות 9:00-13:00

בהדרכת פאבלה פאריק

"כל אחד יכול" חוג המשלב טכניקות מעורבות תוך שימוש בחומרים מגוונים. שימת דגש על קומפוזיציה, אור וצל, תוך מימוש היכולת האישית. התנסות במופשט, חצי מופשט, ציורי פנטזיה וציורים ריאליסטיים.

תאריך התחלה: ספטמבר 2022 | עלות: 220 ש"ח

#### אקוורל

ימי רביעי 9:30-11:30

בהדרכת אורי שטייגמן

ציור אקוורל בעזרת שיטה מוסדרת ללימוד צבעוניות בטכניקות מגוונות לפי עונות השנה, בחירת צבעים ועוד.

תאריך התחלה: נובמבר 2022 | עלות: 160 ש"ח

#### פסיפס

ימי ראשון ורביעי 10:00 - 12:30

בהדרכת אורה מזור

שיעור פסיפס תוך שימוש במגוון חומרים וטכניקות שונות, ובשילוב אבנים, זכוכית, חימר קר, עץ ועוד.

תאריך התחלה: נובמבר 2022 | עלות: 200 ש"ח

#### קרמיקה

ימי שלישי ורביעי בין השעות 9:30-12:30

בהדרכת אדווה שמר

פיסול ויצירה בחומרי קרמיקה של חפצים לשימוש ביתי ואומנותי. עבודה עם חומרי וצבעי קרמיקה, שריפה בתנור, יצירה חופשית, לימוד טכניקת צביעה ואיור.

תאריך התחלה: ספטמבר 2022 | עלות: 270 ש"ח  
(כולל ציוד, שריפה בתנור, צבעים וגלזורה, למעט החימר)

#### מקרמה ועוד

ימי רביעי בין השעות 10:00-11:00

בהדרכת רעות סמרה

שילוב של יצירתיות וחומרים להכנת מוצרים וחפצי נוי לבית, מתלים לנייר, מראות, מחזיק לנר ולעציצים ועוד.

תאריך התחלה: נובמבר 2022 | עלות: 150 ש"ח (כולל חומרים)



# חוגים זמאריין 2022-2023

## אומנות והעשרה

### אומנות בעיסת נייר

ימי חמישי בין השעות 10:00-12:30

### בהדרכת שלומית יוסיפוב

במפגשים נלמד ליצור עם חומר פשוט וממוחזר ממנו ניתן ליצור חפצי אמנות ואומנות שימושית - קערות, פסלים, גופי תאורה, מסכות, בובות ועוד ...  
תוך הכרה והתנסות בטכניקות שונות, ובשילוב חומרים מגוונים וגימור בצבעים שונים.  
תאריך התחלה: ספטמבר 2022 | עלות: 260 ש"ח (כולל חומרים)

### סורגות קהילה

ימי שני בין השעות 9:30-11:00

### בהדרכת אסתר רותם, אורנה וולף

מיזם סריגה ארצי, סריגה משותפת המהווה בסיס לקהילה יוצרת עם אהבה לתחום. שילוב של מפגש חברתי יוצר כאשר כל התוצרים נתרמים למטרות חברתיות ולטובת הקהילה.

תאריך התחלה: נובמבר 2022 | ללא עלות

### מועדון קריאה

ימי ראשון ושני, פעם בחודש בשעות 11:00-12:30

### בהדרכת מירי רונן

מפגש חודשי לדין בספרים נבחרים. בכל מפגש הדיון מונחה ע"י אחד מהמשתתפים. מפגשים עם סופרים משוררים ויוצרים מוכרים. שתי קבוצות פעילות.

פועל כל השנה | ללא עלות

### קבוצת תמיכה לבני משפחה המטפלים ביקריהם

ימי ראשון, אחת לחודש בין השעות 10:00-11:30

בהנחיית ד"ר אורית שביט, גרונטולוגית, מומחית בתחומה ובעלת ניסיון רב בעבודה, ייעוץ וליווי לאלצהיימר.

קבלת מידע רלוונטי, חיזוק האמון העצמי, דו שיח על בעיות וקשיים קבוצה אינטימית, פרטיות וסודיות מובטחים.

פועל לאורך כל השנה | ללא עלות



# חוגים זמארין 2022-2023

## שפות

### ספרדית

ימי ראשון ורביעי 9:30-11:00  
בהדרכת סילבי קליימן  
ספרדית אנו מדברים אליכם - חוג ללימוד השפה הספרדית.  
פועל כל השנה עלות: 180 ש"ח

### אנגלית

ימי שני 9:00-10:00  
בהדרכת ליויה לוי  
לימוד ותרגול, עיתונות ושיחה קולחת, דקדוק ודיוק השפה. לשיפור הביטחון העצמי במהלך שיחה.  
תאריך התחלה: ספטמבר 2022 עלות: 110 ש"ח

### צרפתית

ימי שני 9:30-10:30  
בהדרכת ג'אלה ארדיטי  
לשיחה רהוטה וקולחת, בחיי היום יום, מיועד לבעלי ידיעה בסיסית בשפה הצרפתית.  
התחלה 31.10.22, ללא עלות



# ...חוגים ... חוגים... קורסים... איך נרשמים?

שנת החוגים תשפ"ג תחל בספטמבר 2022, חלק מהחוגים יתחילו בנובמבר 2022, שימו לב לפירוט המופיע בדף החוגים.

השתתפות בחוגים מחייבת הרשמה מראש בהתחייבות לשנת הפעילות תשפ"ג. קיום החוג מותנה בהרשמה מספקת של משתתפים. ניתן להגיע לשיעור הכרות ללא התחייבות, זאת בתיאום עם מחלקת האזרח הוותיק. ההרשמה תבצע באמצעות משרדי עמותת זמאריין. ביטול חוגים - יש להודיע שבועיים מראש על ביטול השתתפות. החיוב יערך עד לסוף החודש בו נרשמה הבקשה.

**לביצוע הרשמה - לרשותכם:**

משרדי זמאריין - 04-6297001/7

משרד מחלקת וותיקים - (כולל תא קולי) 04-6297009

הודעות כתובות בלבד - SMS או ווטסאפ לנייד: 051-2690564

לכל פנייה תינתן תשובה באמצעות הודעה כתובה לאישור הרשמתכם.

**בימים הקרובים ישלח עדכון להרשמה גם באמצעות אתר עמותת זמאריין.**

חלק מהחוגים והקורסים כרוכים בתשלום וחלקם חינם. יש לעקוב אחר המידע והעדכונים השונים. שימו לב לפירוט המופיע ליד כל פעילות.

לחוגי התנועה יש להצטייד במזרון אישי, מגבת, שמירה או סדין דק, בגדים נוחים, בקבוק מים. הודעות ושינויים ימסרו לכם באמצעות הודעות כתובות, באמצעות המייל ובאתר עמותת זמאריין. מחירון החוגים והקורסים מופיע בצמוד לכל חוג וקורס. בחלק ידרש תשלום נוסף עבור חומרים. פירוט יופיע ליד כל חוג.

ח.צ.ב. האזרח הוותיק זכרון יעקב - הצטרפו לדף הפייסבוק שלנו ועשו לנו לייק ושיתוף. חבר מביא חבר חדש - צרפו חברים חדשים לרשימת התפוצה שלנו ובכך כולנו נצא נשכרים ונהנים



# נוסעי תרבות

## זמארין 2022-2023

טיולים וסיורים בדרגת קושי קלה מותאמים לוותיקים

25.1.23

ביקור במוזיאון "אגם"  
ראשון לציון ובמוזיאון  
"ראשונים".  
הדרכה- צוות המוזיאון.

28.12.22

מוזיאון חיפה לאומנות  
ומוזיאון הכט.  
הדרכה- צוות המוזיאון.

30.11.22

ביקור במוזיאון בנק ישראל  
וסיור בשביל העצמאות  
בתל אביב.

19.4.23

מוזיאון ארץ ישראל  
בתל אביב,  
הרצאה וסיור.  
הדרכה- צוות המוזיאון.

29.3.23

טיול בעקבות רות דיין  
לעמק יזרעאל.  
בהדרכת לאה פופר.

22.2.23

ביקור במוזיאון אשדוד  
ובאתרים נוספים בעיר  
בהדרכת אמיר מנדלמן.

28.6.23

"בעקבות סופרים"  
ביאליק האיש והרחוב  
בהדרכת יוסי גולדנברג.

31.5.23

מבקרים במוזיאון  
בגבעת חביבה,  
תערוכות מתחלפות.  
הדרכה- צוות המוזיאון.

מחיר לסיור: 160 ש"ח  
כולל הסעה, הדרכה  
וכניסות לאתרים







# שביל ישראל

## זמארינ 2022-2023

וממשיכים בדרך - שביל ישראל  
בהדרכת סמי בן דהאן, מורה דרך מוסמך

**18/9/22 - כפר הבפטיסטים - מחלף נחשונים**

מקורות הירקון, כניסה לגן לאומי אפק  
ביקור בשרידי מבצר אנטיפטרוס.  
המסלול ברמת קושי קלה, אורכו של המסלול כ-8 ק"מ.

**26/10/2022 - מחלף נחשונים - א. התעשייה שוהם (המשך הקטע הקודם)**

מעבר דרך המאוזוליאום במזור, מבנה מהתקופה הרומית על דרך הים ההיסטורית,  
אנדרטת עוצבת אגרוף ורומח, בסיום נסיעה קצרה לתל תנשמת - אתר מהתקופה  
הביזנטית.

רמת קושי קלה, אורכו של המסלול כ-8.3 ק"מ

**9/11/22 - מבית גוברין לתל לכיש**

בית הקשתות, וילה מצרית כיס פלוג'ה בתש"ח, פריחה עונתית  
אפשרות לסיור בגן לאומי בית גוברין או תל לכיש  
רמת קושי קלה, אורכו של המסלול כ-8.5 ק"מ.

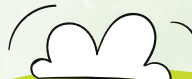
**7/12/22 - ממודיעין ללטרון**

הליכה בשביל ישראל וביקור במוזיאון בעיר מודיעין העיר והמרחב בו פרץ מרד משפחת  
החשמונאים.

רמת קושי קלה, אורכו של המסלול 8 ק"מ.

**4/1/23 - מפגש כביש 395 לקיבוץ צובה**

המסלול על דרך נוף, דרך כורכר ללא בוץ, בנוף הרי ירושלים.  
רמת קושי קלה, אורכו של המסלול כ-7 ק"מ.





### 8/2/23 - ערד - מצפה אסף

קטע דרומי, הליכה בערוץ ארבעת הבורות, מ"אגורת רחמים" ואחת מעשרות המאגורות במדבר יהודה לכיוון מצפה אסף. בסיום אפשרות לביקור בכפר דריג'את, למרגלות הרי חברון בו שוכנים תושבי במערות חצובות בסלע. המסלול ברמת קושי קלה, אורכו כ-7.5 ק"מ.

### 15/3/23 - מצפה משואה מפגש כביש 3538 (מבית גוברין לבית ניר)

שפלת יהודה הנמוכה, רמת אבישור, תל גודד, פריחה עונתית. אורכו של המסלול כ-9 ק"מ.

### 17/4/23 - בית מאיר - חניון מפגש כביש 395

"מערת בני ברית", חנה סנש נסיעה לאנדרטת מגילת האש, הר הטייסים אורכו של המסלול כ-6.5 ק"מ.

### 17/5/23 - צובה - לעין כרם דרך עמק התימנים

ביקור במנזר האחיות מציון (מותנה בשעת סיום המסלול או לחילופין ביקור בהיכל העצמאות בהר הרצל). אורכו של המסלול כ-8 ק"מ.

### 7/6/23 - צור הדסה - חורבת חנות

ירידה מהרי ירושלים לכיוון השפלה, חורבת דרבן, שרידי ישוב ושרידי חקלאות הררית על דרך הקיסר הרומית, חולפים על פני הישוב מטע לחורבת חנות. אורכו של המסלול כ-7 ק"מ, אפשרות לביקור במערת הנטיפים בסיום. רמת קושי קלה.

## מחיר טיול בשביל ישראל : 140 ש"ח

כולל הסעה, הדרכה, מגיש עזרה ראשונה חמוש וכניסות לאתרים





# טיולי ארץ ישראל זמארין 2022-2023

טיולים וסיורים בדרגת קושי קלה מותאמים לוותיקים

## אוקטובר 2022

שני, 31.10.22 - רמלה - כמו שמעולם לא פגשתם

בהדרכת אמיר מנדלמן

פנינה תיירותית, עיר מחוז ושוק מפורסם - זוהי רמלה. עיר בעלת היסטוריה מפוארת ואתרי תיירות רבים. שווקים, אוכל צבעים וריחות. אנשים מעניינים, פסיפס אנושי מרתק של דתות שונות כתות ועדות. בריכת הקשתות, נטייל בשכונות, נשמע על דו קיום, נבקר בסמטאות היפות ובאתרים מיוחדים ליד בית הבית.

## נובמבר 2022

שני, 21.11.22 - חיפה של מעלה וחיפה של מטה

בהדרכת גלי נחום

תצפית מטיילת לואי, סיור בעקבות סיפורי בתים במרכז הכרמל, בתי הנחושת, המתחם הרוסי ועוד. העיר התחתית המוקפת חומה, בית החסד, וואדי סאליב המתחדש, שוק הפשפשים ומתחם הבילוי החדש בשוק הטורקי וקמפוס הנמל.

## דצמבר 2022

שני, 12.12.22 - איי שם בבקעה - צפון הבקעה ועמק המעינות

בהדרכת נעמי גושן

טיול לצפון בקעת הירדן ובקעת בית שאן. ביקור בישוב האקולוגי רותם, אירוח למפגש אצל מיכל רז קולעת סלים ותושבת היישוב, במושב תל תאומים ניפגש עם חקלאי המגדל תבלינים, הליכה בשביל בין הגשרים בנחל חרוד ותצפית יפה על גאון הירדן.



## ינואר 2023

שני, 16.1.23 - תל מרשה ובית גוברין  
בהדרכת הארכאולוג דר' נחום שגיב

מערות מבוכ ומערות קבורה, וילות ומטמונים.

מרשה הייתה עיר מבוצרת בממלכת יהודה בימי הבית הראשון. נבקר בשורה של מערות מרשימות כמו **המערה הפולנית**, נכנס למערת **קולומבריום** מדהימה ביופייה, נבקר בבית בד מרשים וייחודי. נעבור ליד **וילה** מעניינת שמתחת לרצפותיה התגלה מטמון. נעבור בסדרה של מערות שזכו לכינוי **מערות המבוכ** ונסיים במערת קבורה מפוארת עם ציורי קיר מדהימים המערה מוכרת בשם **המערה הצידונית**. נבקר בקבוצה של **מערות פעמון** גדולות ששמשו מחצבות גדולות לבנייה. נמשיך ל**בית גוברין** הקדומה שם נבקר באמפיתיאטרון רומי השמור היטב. בסמוך נראה **כנסייה צלבנית** מרשימה שהייתה חלק מביצור צלבני.

## פברואר 2023

שני, 13.2.23 - עין כרם - הכפר הציורי והאירופאי בתוך חורש ירושלמי ייחודי  
בהדרכת עודד אמיתי

כפר שכולו הרמוניה של יהדות, נצרות ואסלאם. ברושים, עצי זית וצריחי כנסיות. אדריכלות הבית הערבי ופסיפס העדות הנוצריות, בתי קברות מספרי סיפורים. ילדותו הצבעונית של המטביל הגדול מכולם, סיפור האוצרות האבודים של "גן העדן החבוי" מאלישבע לאלישבע ועד יליזבתה, כפר של אומנים ידועים, שלל תצפיות אירופאיות. רוסים לבנים ואדומים וכל מה שבניהם! ביקור בעץ התות של הגנרל גורדון האנגליקני ונפגוש את האמנית רוטי חביליו.

## מרץ 2023

שני, 20.3.23 - אל דרום הגולן: נופים והתיישבות של אז והיום  
בהדרכת תרצה ניב

כביש מעלה גמלא, תצפית נהדרת מ"מצפור בית ציידא" אל הכנרת, בקעת הבטיחה והגליל. נבקר באתר של **דיר עזיז** שהוסדר לאחרונה לגישה וספור. נבקר בבית כנסת מרשים שנתגלה בין שרידין, נזכה לתצפית נפלאה אל נוף מדרונות הגולן והכנרת וגם במעיין שטופח לביקור המטיילים ופינות חמד.

נסיר **באום אל קאנטיר - עין קשתות** - מרכז מבקרים חדש ואתר ייחודי שהוכרז לאחרונה כאתר מורשת לאומית. אתר בו בית הכנסת עבר שימור כמעט מלא ונפלא בעבודה ארכיאולוגית ייחודית. מייצג את סיפורה של ההתיישבות היהודית בגולן בתקופת המשנה והתלמוד והכל על רקע נופי הכנרת וטבריה וגליל תחתון.

**במושב גבעת יואב** ניפגש עם זוג חקלאים ותיקים שיספרו לנו על ימים ראשונים של התיישבות חדשה בגולן ועל חקלאות מתקדמת: על גידול פיטאיה ופירות אקזוטיים אחרים.

## מאי 2023

שני, 22.5.23 - אל העיר העתיקה - עכו

בהדרכת אבירמה האריס

עכו - זו שהייתה לנסיכה המתעוררת משנת 2014 עת זכתה בהכרה של אונסקו. עכו מפתיעה - גם אם חשבתם שהכרתם אותה. עיר צלבנית שמתחת לאדמה ועיר עות'מנית תוססת מעליה. עיר של חיבורים ועיר של שסע, ים ושוק, גלריות והרבה סיפורים. נבקר באולמות האבירים (כולל האולמות שנחפרו לאחרונה), חמאם אל באשה, מיזמי התיירות, הנמל, שייט למול החומות, החומות המפוארות, המנהרה הטמפלרית ועוד.

## יוני 2023

שני, 12.6.23 - "אדמה אדמתי" - סיור ייחודי בעמק יזרעאל המערבי בעקבות שני האלכסנדרים.

טיול מספר ומזמר בעקבות השומר אלכסנדר זייד וחברו המשורר אלכסנדר פן.

עם מורן גלאון על ההדרכה ועופר גביש בשירים ונגינה.

קריית עמל וטבעון, בית הקברות של אגודת השומרים והמקום בו נרצח אלכסנדר זייד, כפר תקווה, אנדרטת הסוס בשיח אבריק. סיפור חבורת הרועים וחברותם של אלכסנדר פן ואלכסנדר זייד שהובילה לכתיבת שירים רבים. רמת ישי, שכונת אגודת השומרים, בית השומר יוסיפון ואשתו הזמרת אסתר גמליאלית. בית שערים וחוות שטוק. משטרת נהלל ויחידת הנוטרים, המושבה הגרמנית באלוני אבא.

## מחיר טיולי ארץ ישראל : 170 ש"ח לטיול

כולל הסעה, הדרכה, מגיש עזרה ראשונה חמוש וכניסות לאתרים



## כיצד נרשמים לטיולים?

- הרשמה תפתח חודש לפני כל טיול, תזכורות תשלחנה בהתאם.
- תשלום באמצעות כרטיס אשראי/ מזומן / המחאה
- אתר זמארין [www.zamarin.org.il](http://www.zamarin.org.il)
- משרדי זמארין - 04-6297000/7/9
- משרד המחלקה לאזרח הוותיק - 04-6297009 (כולל תא קולי)
- נייד להודעות כתובות בלבד - SMS או ווטסאפ בלבד 051-2690564
- רישום לטיול מובטח באמצעות תשלום בלבד.
- 3 ימים ראשונים שמורים להרשמה לתושבי זכרון בלבד, לאחר מכן תפתח הרשמה לתושבי האיזור.

## תקנון הרשמה

### ביטול השתתפות בטיול

- יש לשלוח הודעת ביטול לנייד 051-2690564 (SMS / ווטסאפ)
- או למייל [a.vatikim@zamarin.co.il](mailto:a.vatikim@zamarin.co.il)
- תשובה כתובה תשלח בהתאם.

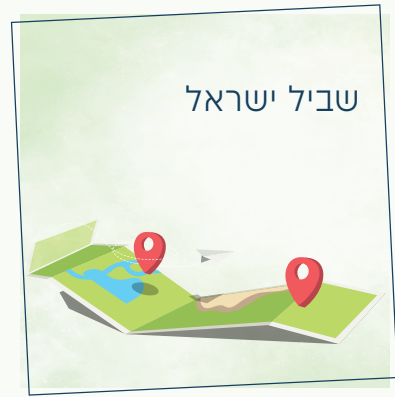
- ביטול עד שבוע ממועד הטיול - יתקבל זכוי מלא.
- ביטול של 6 ימים ועד יומיים ממועד הטיול - יחוייב בעלות של 25% ממחיר הטיול.
- ביטול של 48 שעות לפני מועד הטיול - יחוייב בעלות של 50% ממחיר הטיול.
- ביטול 24 שעות לפני הטיול - יגבה תשלום מלא.
- מקרים מיוחדים יבדקו לגופם, אישורים ידרשו בהתאם.
- במקרה של איחור או אי הגעה - יערך חיוב מלא.
- מטיילים שיגיעו ברכבם הפרטי יחוייבו במחיר מלא של הטיול.
- לכל טיול תפתח קבוצת ווטסאפ להודעות ועדכונים.

- יש לחתום על הצהרת בריאות פעם בשנה.
- במקרה של שינוי במצב הבריאותי במהלך השנה - נא לעדכן את צוות המשרד.
- אין שמירת מקומות באוטובוס. כולנו מתחשבים זה בזה.
- הנהלת זמארין שומרת לעצמה את הזכות לערוך שינויים במועדים ובמסלולי הטיולים בהתאם למזג האוויר ולאילוצים מיוחדים. הודעות תמסרנה מראש.
- יש להקפיד על הצידוד המתאים הנדרש לכל טיול על פי הרשימה המתפרסמת.

ט.ל.ח, כל הזכויות שמורות.

מאתאים לכם הנאה מלאה בכל הטיולים ובריאות איתנה





# קום והתהלך בארץ

ערב בנושא טיולי זמארין  
והרצאה אודות חנה סנש

שלישי 20.9.22 • 18.30 • זמארין

בואו לשמוע על הטיולים שלנו - ארץ ישראל, שביל ישראל, נוסעי תרבות בערב חברתי מיוחד הכולל מידע על הטיולים והרצאה מיוחדת על חנה סנש. מרצה: משה חרמץ, מרצה בכיר ומדריך טיולי מורשת בארץ ובחו"ל.

חנה סנש - צעירה אידיאליסטית שיצאה בשליחות היישוב לאירופה הכבושה, להציל את עמה, להציל את אימה. מה מביא בחורה מוכשרת, כותבת מחוננת, לעזוב את ביתה ואת משפחתה, להפנות גב לנוחות ולעלות למקום לא מוכר, לקיבוץ בתחילת דרכו? מה מביא בחורה צעירה לצנוח בשלהי המלחמה ללב התופת, אירופה הכבושה, ולפלוס דרך לארץ הולדתה - הונגריה? שנים מעטות לפני שליחותה כתבה "למות צעירה לא רציתי". מה קרה במעבר הגבול וכיצד עמדה מול חוקריה ומענייה? מה בחרה חנה לכתוב במכתב האחרון לפני מותה, וכיצד בחרה למות?



תמונה חנה סנש: אייל קפרי

**הכניסה חופשית בהזמנת מקום מראש**

ניתן להזמין מקומות דרך האתר [www.zamarin.org.il](http://www.zamarin.org.il)

שליחת הודעה כתובה לנייד: 051-2690564

דרך משרד המחלקה 04-6297009



# לשירותכם תמיד,

משרד המחלקה לאזרח הוותיק - 04-6297009 (כולל תא קולי)  
נייד להודעות כתובות בלבד - SMS או ווטסאפ בלבד 051-2690564  
משרדי זמארין - 04-6297000/7/9  
אתר זמארין [www.zamarin.org.il](http://www.zamarin.org.il)

