

# מועדון מופ"ת לתושבי ספיר

ימי שני ורביעי, החל מה-18.10, במרכז קהילה ערבה

ההשתתפות מותנית בהרשמה מראש למועדון מופ"ת. לחצו כאן »

## ימי שני

9:30-10:30 התעמלות כיסאות עם רחלי רז

התעמלות מתונה, משפרת גמישות וטווחי תנועה, יציבה ושיווי משקל. עובדת על חיזוק השלד והשרירים, מסייעת בהקלה ושיפור בביצוע בפעולות יום-יומיות. הפעילות בשיעור מתבצעת בישיבה על כיסא ובחלקה הקטן בעמידה. רחלי, מורה לחינוך גופני בעלת תואר ראשון, בוגרת מכללת וינגייט במגמת "טיפוח היציבה והתעמלות מונעת". תושבת צופר ובעלת ניסיון רב.

10:30-11:00 ארוחת בוקר קלה

11:00-12:00 לפתוח את ארון הספרים היהודי - לימודי יהדות בחברותא עם הרב משה בלוי

חוויה לימודית בצוותא של לימוד ועיון בארון הספרים היהודי, בהנחיית הרב משה. פגישה מפתיעה עם מחברים עתיקים וחדשים ממגוון המקורות היהודים.

## ימי רביעי

11:00 הרצאות בזום (כל אחד בביתו)

14/10 הרב בנג'י גרובר - על "ביקור חולים"

21/10 עזרא ברום - מבשרנו נחזה אלוה

28/10 מאסטרו רוני פורת - "אומנות הבחירה" על קבלת החלטות באופן יצירתי

4/11 עזרא ברום - אשר גינצברג, אחד העם ומשה

11/11 הרב בנג'י גרובר - יהודה הנשיא

\* קישור להרצאות יישלח בימי רביעי.

פרויקט פסיפס לעבודה עצמית

עבודת פסיפס בהנחיית דליה מטמון. יצירת פרחים מפסיפס ליצירה משותפת שנתקין במהלך השנה בחצר מרכז קהילה. כל משתתפת תקבל ערכה עם חומרים וכלים, וקישור לסרטון הדרכה, לעבודה עצמית בזמנה הפנוי.