לוח פעילויות תרבות וספורט

נובמבר 2026 | חשון - כסלו תשפ"ז

PALACE דיור מוגן ראשון לציון
מקבוצת עזריאלי

פאלאס ראשון לציון דיור מוגן
azrielipalace.co.il ***3666**

1.11 כ"א חשון (א')
17:30 לימודי קמפוס - לונג'ביטי עם אלון בראונר
אודיטוריום

2.11 כ"ב חשון (ב')
8:00 טיול חוג השביליסטים- מקצה אחרון מצפה משואה עד לחורבת צורה
18:15 הרצאה עם גיל ארבל | אודיטוריום

3.11 כ"ג חשון (ג')
18:15 ד"ר יואל צור על התעשיות הבטחוניות
אודיטוריום

4.11 כ"ד חשון (ד')
8:00 יציאה לסיור מודרך בתערוכה 'בינאלה' מוזיאון א"י בתל אביב
19:00 שמואל הר נוי על מתי כספי חייו ויצירתו
אודיטוריום

5.11 כ"ה חשון (ה')
16:15 כשספורט ותרבות נפגשים- אחר צהריים מתמשך של כיף, פעילויות ומופע | קומה 4
18:30 כפיר עוז בערב מוזיקה לדינו קלילה
אודיטוריום

6.11 כ"ו חשון (ו')
13:00 קבלת שבת עם דודו נתן
אודיטוריום

7.11 כ"ז חשון (ש')
19:00 יצירות ושירים מתקופות שונות בעיבוד עכשיוי וקליל- "דואו ויולין" הבינלאומי לשני כינורות | אודיטוריום

8.11 כ"ח חשון (א')
17:30 לימודי קמפוס - לונג'ביטי עם אלון בראונר
אודיטוריום
19:00 לאה רושקובסקי על ליל הבדולח
אודיטוריום

9.11 כ"ט חשון (ב')
18:00 ענת שפרן על פרפרים + הקרנת הסרט
אודיטוריום

10.11 ל' חשון (ג')
18:15 יובל גלבוע ואורי במופע מוזיקלי סתוי
אודיטוריום

12.11 ב' כסלו (ה')
18:00 איציק עזרא מספר על הפעילות "השקטה" לאיסוף מידע על אדמת אויב | אודיטוריום

13.11 ג' כסלו (ו')
13:00 קבלת שבת
אודיטוריום

14.11 ד' כסלו (ש')
19:00 מוזיקה מוצ"ש-קלרינט, פסנתר וצ'לו נפגשים
אודיטוריום

15.11 ה' כסלו (א')
17:30 לימודי קמפוס - לונג'ביטי עם אלון בראונר
אודיטוריום
19:00 אביבה גרשלר מספרת על אברהם לונץ איש חזון שהטביע חותם ביישוב היהודי בא"י
אודיטוריום

16.11 ו' כסלו (ב')
16:45 אירוע פתיחת תערוכת צילומים- דן נועם, לובי קומה 3
18:15 הרצאה עם עו"ד אבוהב על פרשייה בעולם הפלילי

17.11 ז' כסלו (ג')
18:15 הרצאת ספורט עם יעל ברוך על הפסיכולוגיה של הספורט
אודיטוריום

18.11 ח' כסלו (ד')
19:00 אביבה תומר בהרצאה על ליאונרדו דה וינצ'י ומיכאלאנג'לו בונרוטי
אודיטוריום

19.11 ט' כסלו (ה')
18:00 ערב של צחוק- סדנת צחוק עם בשמת טנר
אודיטוריום

20.11 י' כסלו (ו')
13:00 קבלת שבת
אודיטוריום

21.11 י"א כסלו (ש')
19:00 מוזיקה מוצ"ש
אודיטוריום

22.11 י"ב כסלו (א')
17:30 לימודי קמפוס - לונג'ביטי עם אלון בראונר
אודיטוריום

23.11 י"ג כסלו (ב')
18:15 אורלי בן משה - הרוסים על הרוסים
אודיטוריום

24.11 י"ד כסלו (ג')
10:00 מפגש ימי הולדת נובמבר
חדר ברידג', קומה 4
18:15 ניר פורת בהרצאתו כשעולמנו התהפך בקולנוע | אודיטוריום

25.11 ט"ו כסלו (ד')
19:00 סרט
אודיטוריום

26.11 ט"ז כסלו (ה')
06:45 כשתרבות וספורט נפגשים בים- הליכת בוקר, ריקודים עם כיבוד קל
18:00 ערב דיירים לקראת בחירות ועד
אודיטוריום

27.11 י"ז כסלו (ו')
13:00 קבלת שבת
אודיטוריום

28.11 י"ח כסלו (ש')
19:00 מוזיקה מוצ"ש
אודיטוריום

29.11 י"ט כסלו (א')
17:30 לימודי קמפוס - לונג'ביטי עם אלון בראונר
אודיטוריום

30.11 כ' כסלו (ב')
18:15 רון פוגל - על אריק איינשטיין בקולנוע
אודיטוריום

חוגגים יום הולדת מצל טוב

4.11 כהן אריה
10.11 פריאון יעל
11.11 וילקנפלד ארזה
12.11 אהרנטל אלי
15.11 הרשקוביץ סידי
16.11 נועם דני
17.11 טנר ורדי אילנה
26.11 זינר אילנה
30.11 פרדקין יהודית
30.11 בורנשטיין אבלין

PALACE
דיור מוגן
ראשון לציון
מקבוצת עזריאלי

לוח פעילות תחום הספורט והתנועה

פאלאס ראשון לציון דיור מוגן
azrielipalace.co.il ***3666**

שעות פעילות בריכת פאלאס וחדר הכושר

יום א	יום ב	יום ג	יום ד	יום ה	יום ו	יום ש
07:00-12:30 בריכה חדר כושר	07:00-12:30 בריכה חדר כושר	07:00-12:30 בריכה חדר כושר	07:00-12:30 חדר כושר	07:00-12:30 בריכה חדר כושר	07:00-12:30 בריכה חדר כושר	08:00-12:00 בריכה- שבת משפחתית חדר כושר- לדיירים בלבד
			16:00-19:00 בריכה חדר כושר			

שעות פעילות תחום הספורט והתנועה

יום א	יום ב	יום ג	יום ד	יום ה	יום ו
1.11 08:00 אימון פונקציונלי 09:00 כוח המוח 10:00 התעמלות במים	**2.11** 08:00 יוגה כסאות 09:00 יוגה מזרן 10:00 חיזוק וייצוב 16:00 פילאטיס מתקדמים 17:00 פילאטיס מתחילים	**3.11** 07:30 הליכה+אימון רקפות 09:15 ניה - ריקוד 10:00 פלדנקרייז כסאות 11:00 פלדנקרייז מזרן	**4.11** 08:30 מוח בתנועה- משחקי קוארדינציה 09:15 מדיטציה 16:30 התעמלות כסאות 17:30 התעמלות במים	**5.11** 06:45 הליכה בים 08:30 פילאטיס מתקדמים 09:30 פילאטיס מתחילים 10:30 פילאטיס כסאות 10:30 אימון תחנות חד"כ 11:30 טניס שולחן 18:30 ניה תרבות וספורט	**6.11** 08:15 זומבה כסאות 09:00 זומבה משולב
8.11 08:00 אימון פונקציונלי 09:00 כוח המוח 10:00 התעמלות במים	**9.11** 08:00 יוגה כסאות 09:00 יוגה מזרן 10:00 חיזוק וייצוב 16:00 פילאטיס מתקדמים 17:00 פילאטיס מתחילים	**10.11** 07:30 הליכה+אימון רקפות 09:15 ניה – ריקוד 10:00 פלדנקרייז כסאות 11:00 פלדנקרייז מזרן	**11.11** 08:30 מוח בתנועה- משחקי קוארדינציה 09:15 מדיטציה 16:30 התעמלות כסאות 17:30 התעמלות במים	**12.11** 06:45 הליכה בים 08:30 פילאטיס מתקדמים 09:30 פילאטיס מתחילים 10:30 פילאטיס כסאות 16:00 צ'יקונג	**13.11** 08:30 פילאטיס מכשירים מתחילים 08:15 זומבה כסאות 09:30 פילאטיס מכשירים מתקדמים 09:00 זומבה משולב 10:30 פילאטיס מזרון
15.11 08:00 אימון פונקציונלי 09:00 כוח המוח 10:00 התעמלות במים	**16.11** 08:00 יוגה כסאות 09:00 יוגה מזרן 10:00 חיזוק וייצוב 16:00 פילאטיס מתקדמים 17:00 פילאטיס מתחילים	**17.11** 07:30 הליכה+אימון רקפות 09:15 ניה - ריקוד 10:00 פלדנקרייז כסאות 11:00 פלדנקרייז מזרן 18:00 הרצאה – יעל ברוך	**18.11** 08:30 מוח בתנועה- משחקי קוארדינציה 09:15 מדיטציה 16:30 התעמלות כסאות 17:30 התעמלות במים	**19.11** 08:30 פילאטיס מתקדמים 09:30 פילאטיס מתחילים 10:30 פילאטיס כסאות 10:30 אימון תחנות חד"כ 11:30 טניס שולחן	**20.11** 08:15 זומבה כסאות 09:00 זומבה משולב
	23.11 08:00 יוגה כסאות 09:00 יוגה מזרן 10:00 חיזוק וייצוב 16:00 פילאטיס מתקדמים 17:00 פילאטיס מתחילים	**24.11** 09:15 ניה -ריקוד 10:00 פלדנקרייז כסאות 11:00 פלדנקרייז מזרן	**25.11** 08:30 מוח בתנועה- משחקי קוארדינציה 09:15 מדיטציה 16:30 התעמלות כסאות 17:30 התעמלות במים	**26.11** 06:45 הליכה בים 08:30 פילאטיס מתקדמים 09:30 פילאטיס מתחילים 10:30 פילאטיס כסאות 10:30 אימון תחנות חד"כ 11:30 טניס שולחן 16:00 צ'יקונג	**27.11** 08:30 פילאטיס מכשירים מתחילים 08:15 זומבה כסאות 09:30 פילאטיס מכשירים מתקדמים 09:00 זומבה משולב 10:30 פילאטיס מזרון
29.11 08:00 אימון פונקציונלי 09:00 כוח המוח 10:00 התעמלות במים	**30.11** 08:00 יוגה כסאות 09:00 יוגה מזרן 10:00 חיזוק וייצוב 16:00 פילאטיס מתקדמים 17:00 פילאטיס מתחילים				



כשספורט ותרבות נפגשים

אחר צהריים של כיבוד, מוזיקה, ריקוד ועוד

יום ה' 5.11 | 16:15 | טרקלין קומה 4

מוזמנים לאחר צהריים של ביחד עם כיף, קצת משחק,
קצת ריקוד, קצת כיבוד והרבה יחד



בוקר בים

יום ה' 26.11 | 06:45 | יציאה לים, קומה 0

מוזמנים לבוקר בחוף הים של ראשון לציון.
אימון הליכה קלילה ובסופו קצת ריקודים עם ארוחת בוקר.



פסיכולוגיה חיובית בתכל'ס של החיים

מרצה: יעל אלון-ברוך

יום ג' 17.11 | 18:15
אודיטוריום

אז מה זו פסיכולוגיה חיובית?
מה משפיע על רמת האושר שלנו?
מה הקשר בין אושר למשמעות?
בהרצאה חווייתית ובגובה העיניים נכיר כמה
תובנות ומחקרים מעניינים של הפסיכולוגיה
החיובית ונחבר לתכל'ס של החיים.