





פאלאס להבים
דיור מוגן

נובמבר 2026

*3666 azrielipalace.co.il

ראשון
15 בנובמבר ה בכסלו
8.15 פילטיס על מזרנים
9.00 ערבית – **ישראל רבי** – חדר רב תחומי
10.30-9.00 אומנות רב תחומית - קבוצה 1 – **דלית אביעד** – חדר אומנויות
9.15 פילטיס על כיסאות
9.15 אימון דינמי
10.00 יידיש – קבוצה 1 – חדר הרצאות
10.15 שיווי משקל ויציבה בסיס
10.15 מתיחות על כיסאות
12.10-10.40 אומנות רב תחומית - קבוצה 2 – **דלית אביעד** - חדר אומנויות
11.00 ציור ייחודי - **רותי מלכין** - חדר ציור
11.15 התעמלות במים
16.00 קבוצת העליזות - **סלעית החרמוני-ברדה** - חדר ציור
16.15 פלדנקרייז על כיסאות
16.30 קפה בכיף
17.00 מעגל נשי – **סלעית החרמוני-ברדה** – חדר הרצאות
17.00 סדנה לשזירת חרוזים – **פנינה הארט** – חדר חונים רב שימושי
17.00 חברת הזמר – **רגב אשכנזי** - אולם כנסים
17.00 בינה מלאכותית (קבוצה סגורה) – **ירון ברדה** – חדר מחשבים
17.15 פלדנקרייז על מזרנים
19.00 יהורם גאון – **רון פוגל** - אולם כנסים

שני
16 בנובמבר ו בכסלו
8.15 בינה מלאכותית (קבוצה סגורה) – **עמוס בשירי** – חדר מחשבים
8.15 משחקי כדור
9.00 "זיכרון עולם ומלואו" – קבוצה 9 - **בתיה דויטש** – חדר הרצאות
9.00-11.00 כתיבה יצירתית – **עמוס בשירי** – חדר חונים רב שימושי
9.15 ניה בעמידה
9.15 מתיחות על מזרנים
10.05 "זיכרון עולם ומלואו" – **בתיה דויטש** – חדר הרצאות
10.15 ניה על כיסאות
11.15 מתיחות על כיסאות
11.15 להקת הריקוד
11.20 "זיכרון עולם ומלואו" – קבוצה 5+6 – **בתיה דויטש** – חדר הרצאות
13.00-12.00 **בנק הפועלים-נייד**
16.00 מעגל נברי 1 - **סלעית החרמוני-ברדה** - חדר חונים רב תחומי
16.30 קפה בכיף
17.00 קבוצת תיאטרון – **קובי אדרת** – החדר על יד בית הכנסת
17.00 מעגל נברי 2 – **פנינה חן** – חדר חונים רב תחומי
17.00 כתיבה יצירתית - **עמוס בשירי** - חדר אומנויות
19.00 היומן שהוסתר – **אפרת מור מילמן** – אולם כנסים

שלישי
17 בנובמבר ז בכסלו
8.15 מתיחות והרפיה על מזרנים
9.00 "זיכרון עולם ומלואו" – **בתיה דויטש** – חדר הרצאות
12.00-9.00 ברידג' – **מאיה סוביק** - חדר ברידג'
9.15 פילטיס על כיסאות
9.15 צ'י-קונג
10.05 "זיכרון עולם ומלואו" – **בתיה דויטש** - חדר הרצאות
10.15 חיזוק על כיסאות
11.15 "זיכרון עולם ומלואו" – קבוצה 4 - **בתיה דויטש** - חדר הרצאות
11.15 שיווי משקל ויציבה – מתקדמים
11.15 ניה על כיסאות
16.00 ברידג' למתחילים - **מאיה סוביק** – חדר ברידג'
16.00 חוג מספרי סיפורים – **כרמלה מרק ורפי שטרית** – חדר הרצאות
16.00 מעגל נשי – **סלעית החרמוני-ברדה** – חדר הרצאות
16.30 קפה בכיף
17.00 מעגל נשי – **סלעית החרמוני-ברדה** – חדר על יד בית הכנסת
17.00 **גדוד צופי פאלאס** – חדר קרמיקה
17.00 סדנת סנוקר - **דוד ויצמן** – אולם כנסים
17.45 שיח באנגלית – הקבוצה של **סוזי ליברמן ואנג'לה לונג** – חדר ציור
17.45 Let's talk English – הקבוצה של **רודה פרידמן** – חדר הרצאות
19.00 **ערב חורף** -אורלי סלומון

רביעי
18 בנובמבר ח בכסלו
8.15 תרגול נשימה בשילוב מתיחות על כיסאות
9.15 פילטיס מזרנים
9.15 תחנות בישיבה
11.00-9.30 ציור – **שימרית בס** - חדר ציור
10.00 סדנה "חוצה ישראל" אתרים, סיפורים ושירים – **עזרא פינמנטל** – חדר הרצאות
10.15 אימון היט
10.15 פילטיס על כיסאות
11.00 לדינו - **דרי אהרון גבריאל** - חדר חונים רב שימושי
11.15 האזנה מוסיקלית - **שירה מזרחי** - חדר הרצאות
12.30-11.00 ציור – שימרית בס - חדר ציור
16.30-15.00 קרמיקה – קבוצה 1 – **שימרית בס** – חדר אומנויות
17.00-15.00 גילוף בעץ - **קלודט קמחי** - חדר חונים רב שימושי
16.00 מעגל נשי – **סלעית החרמוני-ברדה** - חדר הרצאות
16.15 יוגה על כיסאות
18.00-16.30 קרמיקה – קבוצה 2 – **שימרית בס** – חדר אומנויות
16.30 קפה בכיף
17.00 צרפתית – **סמי אמסילי** – חדר מחשבים
17.00 סדנה לשזירת חרוזים - **אסתר כץ** - חדר ליד בית הכנסת
19.00-17.00 גילוף בעץ - **קלודט קמחי** - חדר חונים רב שימושי
17.00 סריגת בובות - **טובה אלקלעי** - חדר ציור
17.30 ריקודי עם – **רונית גרינגולד** - חדר הרצאות
18.00 יידיש – קבוצה 2 – חדר קרמיקה
18.15 ריקודי עם למתקדמים – **רונית גרינגולד** - חדר הרצאות
19.00 ביס לי, רוגע לך – **הלל יגל** – אולם כנסים

חמישי
19 בנובמבר ט בכסלו
ערב קהילתי
7.00 אימון הליכה
8.15 פילטיס על מזרנים
8.50 דמיון מודרך – **אסתר יונגר** – חדר הרצאות
9.15 חיזוק על כיסאות
10.15 פלדנקרייז על כיסאות
10.15 מתיחות על מזרנים
11.00 שיעור תורה - **הרב יוסי** – חדר הרצאות
13.00-11.00 ברידג' לממשיכים בדרך - **מאיה סוביק** – חדר ברידג'
11.15 מתיחות בשילוב עיסוי עצמי על כיסאות
11.15 פלדנקרייז על מזרנים
18.00-15.00 טלאים – **יפה סעד ורודה פרידמן** – חדר חונים רב שימושי
16.00 מעגל נשי – **סלעית החרמוני-ברדה** – חדר ציור
16.00 היסטוריה – **אברהם פידל** – חדר הרצאות
16.30 קפה בכיף
17.00 מעגל נשי – **סלעית החרמוני-ברדה** – חדר ציור
17.00 כתיבה יצירתית - **עמוס בשירי** - חדר חונים רב שימושי
18.00 הקבוצה של צעירה – **צעירה פרץ** – חדר ציור
19.00 **ערב קהילתי** (פרטים בהמשך) – אולם כנסים

שישי
20 בנובמבר י בכסלו
8.15 יוגה על כיסאות
9.00 "פרשת השבוע" - **אילת קירשנברג** – חדר ליד בית הכנסת
9.15 פילאטיס על כיסאות
9:15 יוגה על מזרנים
10.15 פתיחת דלתות - נקבל את השבת באפיית חלות - חדר חונים רב שימושי
10.15 ריקודים לטינים
11.15 התעמלות במים
16.30 **"מועדון משחקים בכיף"** - חדר חונים רב שימושי
16.30 קפה בכיף

20.00 **מועדון הסרט הטוב**



שבת
21 בנובמבר יא בכסלו
9.00 **"תחרות ברידג'"** – חדר ברידג'
12.00-10.00 **"מועדון משחקים בכיף"** - חדר חונים רב שימושי
10.30 **"בינגו"** - בספרייה
16.30 קפה בכיף

מועדון מוצ"ש
20.00 מסע בשני כינורות – **גנאדי אליס ואינה** – אולם כנסים



ראשון
22 בנובמבר יב בכסלו
8.15 פילטיס על מזרנים
9.00 ערבית – **ישראל רבי** – חדר רב תחומי
10.30-9.00 אומנות רב תחומית - קבוצה 1 – **דלית אביעד** – חדר אומנויות
9.15 פילטיס על כיסאות
9.15 אימון דינמי
10.00 יידיש – קבוצה 1 – חדר הרצאות
10.15 שיווי משקל ויציבה בסיס
10.15 מתיחות על כיסאות
12.10-10.40 אומנות רב תחומית - קבוצה 2 – **דלית אביעד** - חדר אומנויות
11.00 ציור ייחודי - **רותי מלכין** - חדר ציור
11.15 התעמלות במים
16.00 קבוצת העליזות - **סלעית החרמוני-ברדה** - חדר ציור
16.15 פלדנקרייז על כיסאות
16.30 קפה בכיף
17.00 מעגל נשי – **סלעית החרמוני-ברדה** – חדר הרצאות
17.00 סדנה לשזירת חרוזים – **פנינה הארט** – חדר חונים רב שימושי
17.00 חברת הזמר – **רגב אשכנזי** - אולם כנסים
17.00 בינה מלאכותית (קבוצה סגורה) – **ירון ברדה** – חדר מחשבים
17.15 פלדנקרייז על מזרנים
19.00 סיפורים מאת יוסל בירשטין – **יניב שטרייפלר** - אולם כנסים

שני
23 בנובמבר יג בכסלו
8.15 בינה מלאכותית (קבוצה סגורה) – **עמוס בשירי** – חדר מחשבים
8.15 משחקי כדור
9.00 "זיכרון עולם ומלואו" – קבוצה 9 - **בתיה דויטש** – חדר הרצאות
9.00-11.00 כתיבה יצירתית – **עמוס בשירי** – חדר חונים רב שימושי
9.15 ניה בעמידה
9.15 מתיחות על מזרנים
10.05 "זיכרון עולם ומלואו" – **בתיה דויטש** – חדר הרצאות
10.15 ניה על כיסאות
11.15 מתיחות על כיסאות
11.15 להקת הריקוד
11.20 "זיכרון עולם ומלואו" – קבוצה 5+6 – **בתיה דויטש** – חדר הרצאות
16.00 מעגל נברי 1 - סלעית החרמוני-ברדה - חדר חונים רב תחומי
16.30 קפה בכיף
17.00 קבוצת תיאטרון – **קובי אדרת** – החדר על יד בית הכנסת
17.00 מעגל נברי 2 – **פנינה חן** – חדר חונים רב תחומי
17.00 כתיבה יצירתית - **עמוס בשירי** - חדר אומנויות
19.00 היומן שהוסתר – **אפרת מור מילמן** – אולם כנסים

שלישי
24 בנובמבר יד בכסלו
8.15 מתיחות והרפיה על מזרנים
9.00 "זיכרון עולם ומלואו" – **בתיה דויטש** – חדר הרצאות
12.00-9.00 ברידג' – מאיה סוביק - חדר ברידג'
9.15 פילטיס על כיסאות
9.15 צ'י-קונג
10.05 "זיכרון עולם ומלואו" – **בתיה דויטש** - חדר הרצאות
10.15 חיזוק על כיסאות
11.15 "זיכרון עולם ומלואו" – קבוצה 4 - **בתיה דויטש** - חדר הרצאות
11.15 שיווי משקל ויציבה – מתקדמים
11.15 ניה על כיסאות
16.00 ברידג' למתחילים - **מאיה סוביק** – חדר ברידג'
16.00 חוג מספרי סיפורים – **כרמלה מרק ורפי שטרית** – חדר הרצאות
16.00 מעגל נשי – **סלעית החרמוני-ברדה** – חדר ציור
16.30 קפה בכיף
17.00 מעגל נשי – **סלעית החרמוני-ברדה** – חדר על יד בית הכנסת
17.00 **גדוד צופי פאלאס** – חדר קרמיקה
17.00 סדנת סנוקר – **דוד ויצמן** – אולם כנסים
17.45 שיח באנגלית – הקבוצה של **סוזי ליברמן ואנג'לה לונג** – חדר ציור
17.45 Let's talk English – הקבוצה של **רודה פרידמן** – חדר הרצאות
19.00 דילמות מוסריות בעולם המשפט – **עו"ד משה דנוך** – אולם כנסים

רביעי
25 בנובמבר טו בכסלו
סיור בשומריה-אשכולות (פרטים בהמשך)
8.15 תרגול נשימה בשילוב מתיחות על כיסאות
9.15 פילטיס מזרנים
9.15 תחנות בישיבה
11.00-9.30 ציור – **שימרית בס** - חדר ציור
10.00 סדנה "חוצה ישראל" אתרים, סיפורים ושירים – **עזרא פינמנטל** – חדר הרצאות
10.15 אימון היט
10.15 פילטיס על כיסאות
11.00 לדינו - **דרי אהרון גבריאל** - חדר חונים רב שימושי
11.15 האזנה מוסיקלית - **שירה מזרחי** - חדר הרצאות
12.30-11.00 ציור – **שימרית בס** - חדר ציור
16.30-15.00 קרמיקה – קבוצה 1 – **שימרית בס** – חדר אומנויות
17.00-15.00 גילוף בעץ - **קלודט קמחי** - חדר חונים רב שימושי
16.00 מעגל נשי – **סלעית החרמוני-ברדה** - חדר הרצאות
16.15 יוגה על כיסאות
18.00-16.30 קרמיקה – קבוצה 2 – **שימרית בס** – חדר אומנויות
16.30 קפה בכיף
17.00 צרפתית – **סמי אמסילי** – חדר מחשבים
17.00 סדנה לשזירת חרוזים - **אסתר כץ** - חדר ליד בית הכנסת
19.00-17.00 גילוף בעץ - **קלודט קמחי** - חדר חונים רב שימושי
17.00 סריגת בובות - **טובה אלקלעי** - חדר ציור
17.30 ריקודי עם – **רונית גרינגולד** - חדר הרצאות
18.00 יידיש – קבוצה 2 – חדר קרמיקה
18.15 ריקודי עם למתקדמים – **רונית גרינגולד** - חדר הרצאות
19.00 אקטואליה – **דן ביילסקי** – אולם כנסים

חמישי
26 בנובמבר טז בכסלו
7.00 אימון הליכה
8.15 פילטיס על מזרנים
8.50 דמיון מודרך – **אסתר יונגר** – חדר הרצאות
11.00-9.00 ברידג' – **מאיה סוביק** - חדר ברידג'
9.15 חיזוק על כיסאות
10.15 פלדנקרייז על כיסאות
10.15 מתיחות על מזרנים
11.00 שיעור תורה – **הרב יוסי** – חדר הרצאות
13.00-11.00 ברידג' לממשיכים בדרך – **מאיה סוביק** – חדר ברידג'
11.15 מתיחות בשילוב עיסוי עצמי על כיסאות
11.15 פלדנקרייז על מזרנים
18.00-15.00 טלאים – **יפה סעד ורודה פרידמן** – חדר חונים רב שימושי
16.00 מעגל נשי – **סלעית החרמוני-ברדה** – חדר הרצאות
16.00 היסטוריה – **אברהם פידל** – חדר הרצאות
16.30 קפה בכיף
17.00 מעגל נשי – **סלעית החרמוני-ברדה** – חדר ציור
17.00 כתיבה יצירתית - **עמוס בשירי** - חדר חונים רב שימושי
18.00 הקבוצה של צעירה – **צעירה פרץ** – חדר ציור
19.00 הלוויה מתהילים ועד ליאונרד כהן – חברתנו **בתיה פונדה** – אולם כנסים
20.15 **פאב פאלאס להבים** - חדר הרצאות

שישי
27 בנובמבר יז בכסלו
8 15 יוגה על כיסאות
9.00 "פרשת השבוע" - **אילת קירשנברג** – חדר ליד בית הכנסת
9.15 פילטיס על כיסאות
9:15 יוגה על מזרנים
10.15 פתיחת דלתות - נקבל את השבת באפיית חלות - חדר חונים רב שימושי
10.15 ריקודים לטינים
11.15 התעמלות במים
16.30 **"מועדון משחקים בכיף"** - חדר חונים רב שימושי
16.30 קפה בכיף

20.00 **מועדון הסרט הטוב**

שבת
28 בנובמבר יח בכסלו
12.00-10.00 **"מועדון משחקים בכיף"** - חדר חונים רב שימושי
11.00 שבת תרבות
16.30 קפה בכיף
17.00 **"תחרות ברידג'"** – חדר ברידג'

מועדון מוצ"ש
20.00 קלאסי וקל – **מיכאל גורזדנצקי, קלרינט, מרינה ירצקי, פסנתר ויוליה בלרוסוב, צ'לו** – אולם כנסים



ראשון
29 בנובמבר יט בכסלו
8.15 פילטיס על מזרנים
9.00 ערבית – **ישראל רבי** – חדר רב תחומי
10.30-9.00 אומנות רב תחומית - קבוצה 1 – **דלית אביעד** – חדר אומנויות
9.15 פילטיס על כיסאות
9.15 אימון דינמי
10.00 יידיש – קבוצה 1 – חדר הרצאות
10.15 שיווי משקל ויציבה בסיס
10.15 מתיחות על כיסאות
12.10-10.40 אומנות רב תחומית - קבוצה 2 – **דלית אביעד** - חדר אומנויות
11.00 ציור ייחודי - **רותי מלכין** - חדר ציור
11.15 התעמלות במים
16.00 קבוצת העליזות - **סלעית החרמוני-ברדה** - חדר ציור
16.15 פלדנקרייז על כיסאות
16.30 קפה בכיף
17.00 מעגל נשי – **סלעית החרמוני-ברדה** – חדר הרצאות
17.00 סדנה לשזירת חרוזים – **פנינה הארט** – חדר חונים רב שימושי
17.00 חברת הזמר – **רגב אשכנזי** - אולם כנסים
17.00 בינה מלאכותית (קבוצה סגורה) – **ירון ברדה** – חדר מחשבים
17.15 פלדנקרייז על מזרנים
19.00 תגובת מצוקה (עקה) בראי המוח – **ד"ר רועי בלתר תירוש** - אולם כנסים

שני
30 בנובמבר כ בכסלו
יום הולדת לילידי נובמבר
8.15 בינה מלאכותית (קבוצה סגורה) – **עמוס בשירי** – חדר מחשבים
8.15 משחקי כדור
9.00 "זיכרון עולם ומלואו" – קבוצה 9 - **בתיה דויטש** – חדר הרצאות
11.00-9.00 כתיבה יצירתית – **עמוס בשירי** – חדר חונים רב שימושי
9.30- **יום הולדת לילידי נובמבר**
9.15 ניה בעמידה
9.15 מתיחות על מזרנים
10.05 "זיכרון עולם ומלואו" – **בתיה דויטש** – חדר הרצאות
10.15 ניה על כיסאות
11.15 מתיחות על כיסאות
11.15 להקת הריקוד
11.20 "זיכרון עולם ומלואו" – קבוצה 5+6 – **בתיה דויטש** – חדר הרצאות
16.00 מעגל נברי 1 - **סלעית החרמוני-ברדה** – חדר חונים רב תחומי
16.30 קפה בכיף
17.00 קבוצת תיאטרון – **קובי אדרת** – החדר על יד בית הכנסת
17.00 מעגל נברי 2 – **פנינה חן** – חדר חונים רב תחומי
17.00 כתיבה יצירתית - **עמוס בשירי** - חדר אומנויות
19.00 "בימים ההם ובזמן הזה" – **שירה מזרחי** – אולם כנסים





בנק הפועלים יום שני 16.11.26 בשעה 12:00-13:00







פאלאס להבים
דיור מוגן
נובמבר 2026
*3666 azrielipalace.co.il



קהילה יקרה,

עברנו את חודש אוקטובר, חודש הטבוע עמוק בדפי ההיסטוריה של מדינת ישראל, הצעירה והבוגרת כאחת.
צעדנו בין זיכרון לכאב, בין סיפורים אישיים למציאות הלאומית: מטקס לציון אירועי 7 באוקטובר, דרך התערוכה "מפה נקום" ועד לסיפורה המצמרר והמשמעותי של אופליה רויטמן, חברתנו לקהילה, ששיתפה אותנו בחוויותיה האישיות.
ציינו גם את יום ההליכה הבינלאומי ובמסגרת קבוצת הצומח שלנו הגענו עד לגבול מצרים!
ועכשיו, פנינו לחודש נובמבר – חודש הקהילה שלנו!
זה הזמן להתחדש, להתנדב, להשפיע ולהיות שותפים לעשייה הקהילתית. כל מי שמעוניין להצטרף לוועדות הקהילה מוזמן בשמחה. מי שמרגיש שהגיע הזמן לסיים את תפקידו בוועדה – מוזמן לעשות זאת באהבה ובהערכה.
במהלך החודש נצא לסיורים, נכיר יישובים בסביבתנו ונגלה עוד דברים מעניינים על האזור שבו אנו חיים.
נקיים ערב קהילתי, שיאפשר לכולנו להיפגש, ליהנות ולחזק את הקשרים בינינו.
כי קהילה טובה היא קהילה שכולנו שותפים בבנייתה!

שלכם ובשבילכם
פנינה וסלעית

שעות פעילות הבריכה
כל יום (חוץ מיום שלישי) 13:00-06:45
ביום שלישי - 19:00-16:00

שעות פעילות חדר הכושר
ימים א'-ו' 13:00-07:00 | יום א', ד' 19:00-16:00
יום ג' 18:00-16:00 | שבת 13:00-07:00

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
1 בנובמבר	2 בנובמבר	3 בנובמבר	4 בנובמבר	5 בנובמבר	6 בנובמבר	7 בנובמבר
כא בחשון	כב בחשון	כג בחשון	כד בחשון	כה בחשון	כו בחשון	כז בחשון
8.15 פילטיס על מזרנים 9.00 ערבית – **ישראל רבי** – חדר רב תחומי 10.30-9.00 אומנות רב תחומית - קבוצה 1 – **דלית אביעד** – חדר אומנויות 9.15 פילטיס על כיסאות 9.15 אימון דינמי 10.00 יידיש – קבוצה 1 – חדר הרצאות 10.15 שיווי משקל ויציבה בסיס 10.15 מתיחות על כיסאות 12.10-10.40 אומנות רב תחומית - קבוצה 2 – **דלית אביעד** - חדר אומנויות 11.00 ציור ייחודי – **רותי מלכין** - חדר ציור 11.15 התעמלות במים 16.00 קבוצת העליזות - **סלעית החרמוני-ברדה** - חדר ציור 16.15 פלדנקרייז על כיסאות 16.30 קפה בכיף 17.00 מעגל נשי – **סלעית החרמוני-ברדה** – חדר הרצאות 17.00 סדנה לשזירת חרוזים – **פנינה הארט** – חדר חונים רב שימושי 17.00 חבורת הזמר – **רגב אשכנזי** - אולם כנסים 17.00 בינה מלאכותית (קבוצה סגורה) – **ירון ברדה** – חדר מחשבים 17.15 פלדנקרייז על מזרנים 19.00 ההיסטוריה של הנגב המערבי ועוטף עזה – **אלי פרץ** – אולם כנסים	**שביל ישראל** 8.15 בינה מלאכותית (קבוצה סגורה) – **עמוס בשירי** – חדר מחשבים 8.15 משחקי כדור 9.00 "זיכרון עולם ומלואו" – קבוצה 9 - **בתיה דויטש** – חדר הרצאות 11.00-9.00 כתיבה יצירתית – **עמוס בשירי** – חדר חונים רב שימושי 9.15 ניה בעמידה 9.15 מתיחות על מזרנים 10.05 "זיכרון עולם ומלואו" – **בתיה דויטש** – חדר הרצאות 10.15 ניה על כיסאות 11.15 מתיחות על כיסאות 11.15 להקת הריקוד 11.20 "זיכרון עולם ומלואו" – קבוצה 5+6 – **בתיה דויטש** – חדר הרצאות 16.00 מעגל גברי 1 - **סלעית החרמוני-ברדה** - חדר חונים רב תחומי 16.30 קפה בכיף 17.00 קבוצת תיאטרון – **קובי אדרת** – החדר על יד בית הכנסת 17.00 מעגל גברי 2 – **פנינה חזן** – חדר חונים רב תחומי 17.00 כתיבה יצירתית - **עמוס בשירי** - חדר אומנויות 19.00 מהי קהילה? – **סלעית החרמוני-ברדה** - אולם כנסים	8.15 מתיחות והרפיה על מזרנים 9.00 "זיכרון עולם ומלואו" – **בתיה דויטש** – חדר הרצאות 12.00-9.00 ברידג' - **מאיה סוביק** - חדר ברידג' 9.15 פילטיס על כיסאות 9.15 צ'י-קונג 10.05 "זיכרון עולם ומלואו" – **בתיה דויטש** - חדר הרצאות 10.15 חיזוק על כיסאות 11.15 "זיכרון עולם ומלואו" – קבוצה 4 - **בתיה דויטש** - חדר הרצאות 11.15 שיווי משקל ויציבה – מתקדמים 11.15 ניה על כיסאות 16.00 ברידג' למתחילים - **מאיה סוביק** – חדר ברידג' 16.00 חוג מספרי סיפורים – **כרמלה מרק ורפי שטרית** – חדר הרצאות 16.00 מעגל נשי – **סלעית החרמוני-ברדה** - חדר ציור 16.30 קפה בכיף 17.00 מעגל נשי – **סלעית החרמוני-ברדה** – חדר על יד בית הכנסת 17.00 **גדוד צופי פאלאס** – חדר קרמיקה 17.00 סדנת סנוקר – **דוד ויצמן** – אולם כנסים 17.45 שיח באנגלית – הקבוצה של **סוזי ליברמן ואנג'לה לונג** – חדר ציור 17.45 Let's talk English – הקבוצה של **רודה פרידמן** – חדר הרצאות 19.00 עידן הנגב –א.ת. משותף **יגל דויטש** - אולם כנסים	8.15 תרגול נשימה בשילוב מתיחות על כיסאות 9.15 פילטיס מזרנים 9.15 תחנות בישיבה 11.00-9.30 ציור – **שימרית בס** - חדר ציור 10.00 סדנה "חוצה ישראל" אתרים, סיפורים ושירים – **עזרא פינמנטל** – חדר הרצאות 10.15 אימון היט 10.15 פילטיס על כיסאות 11.00 לדינו - **דר' אהרון גבריאל** - חדר חונים רב שימושי 11.15 האזנה מוסיקלית - **שירה מזרחי** - חדר הרצאות 12.30-11.00 ציור – **שימרית בס** - חדר ציור 16.30-15.00 קרמיקה – קבוצה 1 – **שימרית בס** – חדר אומנויות 17.00-15.00 גילוף בעץ - **קלודט קמחי** - חדר חונים רב שימושי 16.00 מעגל נשי - **סלעית החרמוני-ברדה** - חדר הרצאות 16.15 יוגה על כיסאות 18.00-16.30 קרמיקה – קבוצה 2 – **שימרית בס** – חדר אומנויות 16.30 קפה בכיף 17.00 צרפתית – **סמי אמסילי** – חדר מחשבים 17.00 סדנה לשזירת חרוזים - **אסתר כץ** - חדר ליד בית הכנסת 19.00-17.00 גילוף בעץ - **קלודט קמחי** - חדר חונים רב שימושי 17.00 סריגת בובות - **טובה אלקלעי** - חדר ציור 17.30 ריקוד עם – **רונית גרינגולד** - חדר הרצאות 18.00 יידיש – קבוצה 2 – חדר קרמיקה 18.15 ריקוד עם למתקדמים – **רונית גרינגולד** - חדר הרצאות 19.00 **ערב מספרי סיפורים**–סיפורי חורף אולם כנסים	7.00 אימון הליכה 8.15 פילטיס על מזרנים 8.50 דמיון מודרך – **אסתר יונגר** – חדר הרצאות 11.00-9.00 ברידג' – **מאיה סוביק** - חדר ברידג' 9.15 חיזוק על כיסאות 10.15 פלדנקרייז על כיסאות 10.15 מתיחות על מזרנים 11.00 שיעור תורה - **הרב יוסי** – חדר הרצאות 13.00-11.00 ברידג' לממשיכים בדרך - **מאיה סוביק** – חדר ברידג' 11.15 מתיחות בשילוב עיסוי עצמי על כיסאות 11.15 פלדנקרייז על מזרנים 18.00-15.00 טלאים – **יפה סעד ורודה פרידמן** – חדר חונים רב שימושי 16.00 מעגל נשי – **סלעית החרמוני-ברדה** – חדר ציור 16.00 היסטוריה – **אברהם פידל** – חדר הרצאות 16.30 קפה בכיף 17.00 מעגל נשי - **סלעית החרמוני-ברדה** – חדר ציור 17.00 כתיבה יצירתית - **עמוס בשירי** - חדר חונים רב שימושי 18.00 הקבוצה של צעירה – **צעירה פרץ** – חדר ציור 19.00 פוליה – איטליה – **רחל ספיר** – אולם כנסים 20.15 **פאב פאלאס להבים** - חדר הרצאות	8.15 יוגה על כיסאות 9.00 "פרשת השבוע" - **אילת קירשנברג** – חדר ליד בית הכנסת 9.15 פילאטיס על כיסאות 9:15 יוגה על מזרנים 10.15 פתיחת דלתות - נקבל את השבת באפיית חלות - חדר חונים רב שימושי 10.15 ריקודים לטינים 11.15 התעמלות במים 16.30 **מועדון משחקים בכיף"** - חדר חונים רב שימושי 16.30 קפה בכיף 20.00 **מועדון הסרט הטוב** שבת שלום	12.00-10.00 **"מועדון משחקים בכיף"** - חדר חונים רב שימושי 10.30 **בינגו** - בספריה 16.30 קפה בכיף 17.00 **"תחרות ברידג'"** – חדר ברידג' **מועדון מוצ"ש** 20.00 שירי סתיו – **איריס יערי, שירה ואקורדיון** – אולם כנסים

כח בחשון	כט בחשון	ל בחשון	א בכסלו	ב בכסלו	ג בכסלו	ד בכסלו
8 בנובמבר	9 בנובמבר	10 בנובמבר	11 בנובמבר	12 בנובמבר	13 בנובמבר	14 בנובמבר
8.15 פילטיס על מזרנים 9.00 ערבית – **ישראל רבי** – חדר רב תחומי 10.30-9.00 אומנות רב תחומית - קבוצה 1 – **דלית אביעד** – חדר אומנויות 9.15 פילטיס על כיסאות 9.15 אימון דינמי 10.00 יידיש – קבוצה 1 – חדר הרצאות 10.15 שיווי משקל ויציבה בסיס 10.15 מתיחות על כיסאות 12.10-10.40 אומנות רב תחומית - קבוצה 2 – **דלית אביעד** - חדר אומנויות 11.00 ציור ייחודי - רותי מלכין - חדר ציור 11.15 התעמלות במים 16.00 קבוצת העליזות - **סלעית החרמוני-ברדה** - חדר ציור 16.15 פלדנקרייז על כיסאות 16.30 קפה בכיף 17.00 מעגל נשי – **סלעית החרמוני-ברדה** – חדר הרצאות 17.00 סדנה לשזירת חרוזים – **פנינה הארט** – חדר חונים רב שימושי 17.00 חבורת הזמר – **רגב אשכנזי** - אולם כנסים 17.00 בינה מלאכותית (קבוצה סגורה) – **ירון ברדה** – חדר מחשבים 17.15 פלדנקרייז על מזרנים 19.00 תיירות מדברית – **שחר שילה** - אולם כנסים	8.15 בינה מלאכותית (קבוצה סגורה) – **עמוס בשירי** – חדר מחשבים 8.15 משחקי כדור 9.00 "זיכרון עולם ומלואו" – קבוצה 9 - **בתיה דויטש** – חדר הרצאות 11.00-9.00 כתיבה יצירתית – **עמוס בשירי** – חדר חונים רב שימושי 9.15 ניה בעמידה 9.15 מתיחות על מזרנים 10.05 "זיכרון עולם ומלואו" – **בתיה דויטש** – חדר הרצאות 10.15 ניה על כיסאות 11.15 מתיחות על כיסאות 11.15 להקת הריקוד 11.20 "זיכרון עולם ומלואו" – קבוצה 5+6 – **בתיה דויטש** – חדר הרצאות 16.00 מעגל גברי 1 - **סלעית החרמוני-ברדה** - חדר חונים רב תחומי 16.30 קפה בכיף 17.00 קבוצת תיאטרון – **קובי אדרת** – החדר על יד בית הכנסת 17.00 מעגל גברי 2 – **פנינה חזן** – חדר חונים רב תחומי 17.00 כתיבה יצירתית - **עמוס בשירי** - חדר אומנויות 19.00 היכרות עם זרמים עצמאיים בנצרות – **יובל צוק** – אולם כנסים	**בוקר למתנדבים של קהילת פאלאס להבים פארק אשכול** 8.15 מתיחות והרפיה על מזרנים 9.00 "זיכרון עולם ומלואו" – **בתיה דויטש** – חדר הרצאות 12.00-9.00 ברידג' למתקדמים - **מאיה סוביק** - חדר ברידג' 9.15 פילטיס על כיסאות 9.15 צ'י-קונג 10.05 "זיכרון עולם ומלואו" – **בתיה דויטש** - חדר הרצאות 10.15 חיזוק על כיסאות 11.15 "זיכרון עולם ומלואו" – קבוצה 4 - **בתיה דויטש** - חדר הרצאות 11.15 שיווי משקל ויציבה – מתקדמים 11.15 ניה על כיסאות 16.00 ברידג' למתחילים - **מאיה סוביק** – חדר ברידג' 16.00 חוג מספרי סיפורים – **כרמלה מרק ורפי שטרית** – חדר הרצאות 16.00 מעגל נשי – **סלעית החרמוני-ברדה** - חדר ציור 16.30 קפה בכיף 17.00 מעגל נשי – **סלעית החרמוני-ברדה** – חדר על יד בית הכנסת 17.00 **גדוד צופי פאלאס** – חדר קרמיקה 17.00 סדנת סנוקר – **דוד ויצמן** – אולם כנסים 17.45 שיח באנגלית – הקבוצה של **סוזי ליברמן ואנג'לה לונג** – חדר ציור 17.45 Let's talk English – הקבוצה של **רודה פרידמן** – חדר הרצאות 19.00 האחים המוסלמים – **ד"ר אסף רגב** - אולם כנסים	**אחרי צוהריים של ועדות** 8.15 תרגול נשימה בשילוב מתיחות על כיסאות 9.15 פילטיס מזרנים 9.15 תחנות בישיבה 11.00-9.30 ציור – **שימרית בס** - חדר ציור 10.00 סדנה "חוצה ישראל" אתרים, סיפורים ושירים – **עזרא פינמנטל** – חדר הרצאות 10.15 אימון היט 10.15 פילטיס על כיסאות 11.00 לדינו - **דר' אהרון גבריאל** - חדר חונים רב שימושי 11.15 האזנה מוסיקלית - **שירה מזרחי** - חדר הרצאות 12.30-11.00 ציור – **שימרית בס** - חדר ציור 16.30-15.00 קרמיקה – קבוצה 1 – **שימרית בס** – חדר אומנויות 17.00-15.00 גילוף בעץ - **קלודט קמחי** - חדר חונים רב שימושי 16.00 מעגל נשי - **סלעית החרמוני-ברדה** - חדר הרצאות 16.15 יוגה על כיסאות 18.00-16.30 קרמיקה – קבוצה 2 – **שימרית בס** – חדר אומנויות 16.30 קפה בכיף 17.00 צרפתית – **סמי אמסילי** – חדר מחשבים 17.00 סדנה לשזירת חרוזים - **אסתר כץ** - חדר ליד בית הכנסת 19.00-17.00 גילוף בעץ - **קלודט קמחי** - חדר חונים רב שימושי 17.00 סריגת בובות - **טובה אלקלעי** - חדר ציור 17:00 **אחרי צוהרים של ועדות** 17.30 ריקוד עם – **רונית גרינגולד** – חדר הרצאות 18.00 יידיש – קבוצה 2 – חדר קרמיקה 18.15 ריקוד עם למתקדמים – **רונית גרינגולד** – חדר הרצאות 19.00 יפתח הגלעדי – **ד"ר גבי ברזילי** – אולם כנסים	7.00 אימון הליכה 8.15 פילטיס על מזרנים 8.50 דמיון מודרך – **אסתר יונגר** – חדר הרצאות 11.00-9.00 ברידג' – **מאיה סוביק** - חדר ברידג' 9.15 חיזוק על כיסאות 10.15 פלדנקרייז על כיסאות 10.15 מתיחות על מזרנים 11.00 שיעור תורה - **הרב יוסי** – חדר הרצאות 13.00-11.00 ברידג' לממשיכים בדרך - **מאיה סוביק** – חדר ברידג' 11.15 מתיחות בשילוב עיסוי עצמי על כיסאות 11.15 פלדנקרייז על מזרנים 18.00-15.00 טלאים – **יפה סעד ורודה פרידמן** – חדר חונים רב שימושי 16.00 מעגל נשי – **סלעית החרמוני-ברדה** – חדר ציור 16.00 היסטוריה – **אברהם פידל** – חדר הרצאות 16.30 קפה בכיף 17.00 מעגל נשי - **סלעית החרמוני-ברדה** – חדר ציור 17.00 כתיבה יצירתית - **עמוס בשירי** - חדר חונים רב שימושי 18.00 הקבוצה של צעירה – **צעירה פרץ** – חדר ציור 19.00 מסעות הים הפורטוגלים – **ד"ר דניאל זלדס** – אולם כנסים 20.15 **פאב פאלאס להבים** - חדר הרצאות	8.15 יוגה על כיסאות 9.00 "פרשת השבוע" - **אילת קירשנברג** – חדר ליד בית הכנסת 9.15 פילטיס על כיסאות 9:15 יוגה על מזרנים 10.15 פתיחת דלתות - נקבל את השבת באפיית חלות - חדר חונים רב שימושי 10.15 ריקודים לטינים 11.15 התעמלות במים 16.30 **מועדון משחקים בכיף"** - חדר חונים רב שימושי 16.30 קפה בכיף 20.00 **מועדון הסרט הטוב** שבת שלום	9.00 **"תחרות ברידג'"** – חדר ברידג' 12.00-10.00 **"מועדון משחקים בכיף"** - חדר חונים רב שימושי 10.30 **"בינגו"** - בספריה 16.30 קפה בכיף **מועדון מוצ"ש** 20.00 ריקודים עם **אלעד גולדמן** – בקפטריה



סיור בשומריה-אשכולות (פרטים בהמשך)

8.15 תרגול נשימה בשילוב מתיחות על כיסאות
9.15 פילטיס מזרנים
9.15 תחנות בישיבה
11.00-9.30 ציור – **שימרית בס** - חדר ציור
10.00 סדנה "חוצה ישראל" אתרים, סיפורים ושירים – **עזרא פימנטל** – חדר הרצאות
10.15 אימון היט
10.15 פילטיס על כיסאות
11.00 לדינו - **דר' אהרון גבריאל** - חדר חוגים רב שימושי
11.15 האזנה מוסיקלית - **שירה מזרחי** - חדר הרצאות
12.30-11.00 ציור – **שימרית בס** - חדר ציור
16.30-15.00 קרמיקה – קבוצה 1 – **שימרית בס** – חדר אומנויות
17.00-15.00 גילוף בעץ - **קלודט קמחי** - חדר חוגים רב שימושי
16.00 מעגל נשי - **סלעית החרמוני-ברדה** - חדר הרצאות
16.15 יוגה על כיסאות
18.00-16.30 קרמיקה – קבוצה 2 – **שימרית בס** – חדר אומנויות
16.30 קפה בכיף
17.00 צרפתית – **סמי אמסילי** – חדר מחשבים
17.00 סדנה לשזירת חרוזים - **אסתר כץ** - חדר ליד בית הכנסת
19.00-17.00 גילוף בעץ - **קלודט קמחי** - חדר חוגים רב שימושי
17.00 סריגת בובות - **טובה אלקלעי** - חדר ציור
17.30 ריקודי עם – **רונית גרינגולד** – חדר הרצאות
18.00 יידיש – קבוצה 2 – חדר קרמיקה
18.15 ריקודי עם למתקדמים – **רונית גרינגולד** – חדר הרצאות
19.00 אקטואליה – **דן ביילסקי** – אולם כנסים