

שבת פרשת ויגש, תשפ"ה

שלום לדיירי הבית
במסגרת שיפור השרות אנחנו פותחים בשעה טובה **עמדה לקבלת קריאות שרות**.
השרות הוא עבור קריאות **למחלקת אחזקה ומחלקת משק**.
פניות בכל מה שקשור לנושאים של שליחת דואר, רישום לארוחות ופעילויות, מסירת וקבלת
כביסה, שרותי משרד וכדו, ימשיכו להינתן בקבלה.

נציגי עמדת השרות הם **רוני ואמיר**

שעות קבלת קהל:

ימים ראשון עד חמישי

שעות: 10:00-13:00

16:00-18:00

דרכי הפנייה אלינו:

1. פרונטלי-העמדה נמצאת מאחורי הקבלה

2. טלפונית-שלוחה משרד-8475

נייד-0543551067

המלצות "חמות" מהמרפאה



שמירה על רמת הנוזלים בגוף (הידרציה) בחורף חשובה בדיוק כמו בעונות החמות, אך פעמים רבות מתעלמים מכך. במזג אוויר קר, אנשים נוטים לשתות פחות מים כי הם לא מרגישים צמאים, אך הגוף עדיין מאבד נוזלים דרך נשימה, הזעה ושתן. האוויר היבש בחורף גם גוזל לחות מהעור והממברנות הריריות, מה שמגביר את הצורך בהידרציה. התייבשות יכולה להוביל לעייפות, כאבי ראש, עור יבש ואפילו פגיעה בתפקוד מערכת החיסון, מה שחשוב במיוחד בעונת מחלות החורף.

כדי להבטיח הידרציה נכונה בחורף, הנה כמה טיפים מעשיים שיעזרו לכם להימנע מהתייבשות

☺ שתו לפחות 6-8 כוסות מים ביום, גם אם אתם לא מרגישים צמא, בהרשאת רופא המשפחה.

☺ שתו תה צמחים ומרקים חמים, שהם גם מחממים וגם מסייעים בהידרציה.

☺ הוסיפו פרוסות לימון, מלפפון או מיץ פרי למים שלכם לטעמים נוספים ולתוספת של ויטמינים.

☺ כללו מזון עשיר במים בתפריט שלכם, כמו תפוזים, תפוחים, מלפפונים ומרקים.

☺ הימנעו מצריכה מיותרת של קפאין ואלכוהול, מכיוון שהם יכולים להוביל להתייבשות.

על ידי מתן עדיפות להידרציה, תוכלו לשמור על רמות אנרגיה, עור בריא ולתמוך במערכת החיסונית שלכם במהלך חודשי החורף.



שבת פרשת ויגש תשפ"ה
הרב יהודה רבינוביץ
הרב ישראל גד סלצקי (מנהל תורן)

יום שישי, ג' בטבת, תשפ"ה 03.01.2025

07:30 – שחרית (7:20 – ברכות / 7:30 – הודו)

09:15 – שיעור בדף היומי-עברית (בית הכנסת)

10:30 – "**פרשת השבוע**" עם הרב נתן שפירא-עברית (גולן)

11:30 – "**פרשת השבוע**" עם הרב סלצקי-אנגלית (גולן)

12:00-11:00 – שחיה חופשית לגברים



16:12 – הדלקת נרות שבת (שקיעה 16:52)

לאחר תחילת תפילת מנחה, נא להדליק נרות ליד הקופי שופ על מנת לא להפריע לתפילה

16:30 – מנחה (לובי)

16:45 – קבלת שבת (לובי)

תפילת ערבית

סעודת ליל שבת (חדר האוכל)

19:30 – "**פרשת השבוע**" עם הרב יהודה רבינוביץ-עברית (בית כנסת)

שבת, ד' בטבת, תשפ"ה 04.01.2025

07:00-08:30 – קפה ועוגה (קופי שופ)

07:45 – שחרית (לובי)

קידוש (חדר אוכל)

11:00 – "**פרשת השבוע**" עם הרב דינר-אנגלית (בית כנסת)

11:15 – "**ספר שמואל**" שירה ושיעור עם אורה אופיר- נשים-עברית (לובי 3)

12:30 – סעודת שבת (חדר אוכל)

16:10 – מנחה (בית הכנסת)

סעודה שלישית (חדר אוכל)

17:28 צאת שבת ותפילת ערבית (בית הכנסת)

הבדלה: בלובי המרכזי אחרי התפילה.

19:30 - קונצרט מוצ"ש: מופע סקסופון עם ראובן סגל (לובי)

שבוע טוב!



יום ראשון, ה' בטבת, תשפ"ה 05.01.2025

09:00-07:00 שחיה חופשית לדיירות.

07:30 - שחרית (7:20 – ברכות / 7:30 – הודו)

09:30-10:30 - חדר כושר פתוח לגברים

09:45 – "גמרא" עם הרב שכטר - אנגלית (קופי שופ)

10:00 – "מעייני הישועה של הרב חרל"פ" עם הרב מיכאל טוביאנו - עברית (גולן)10:30 – התעמלות לגברים עם שלומי (לובי חדש)11:00 – התעמלות פלדנקרייז - עם תמר לוינ-נשים (גולן)

11:30-12:30 - חדר כושר פתוח לנשים

11:30 – דף יומי בהלכה עם הרב דוד צוהר – עברית (בית הכנסת)11:45 – דף יומי עם הרב יהודה רבינוביץ' (בית הכנסת)

12:30 - מנחה

14:00 - אמירת תהילים משותפת לנשים (לובי 3)

14:15 – "שיעור ציור וצבע" עם נופר (קופי שופ) **קבוצה א'**

חנה טבאל, ♦ מרילין ליימן, ♦ שושנה פניאש, ♦ מלכה חיימסון ♦ שושנה חדד, ♦ חוי הפטלר ♦ וויאן קליינמן ♦ אסתר סולומון ♦ נעמי גרמי

15:00-16:00 – שחיה חופשית לגברים

16:00 – קפה ועוגה (חדר אוכל)

16:30 – אמירת תהילים משותפת לנשים (לובי)

16:30 – "העולם המופלא של דיסני". מיטב השירים של דיסני וההיסטוריה שלהם" הרצאה מוזיקלית עם פול סולטר - אנגלית (גולן)17:30 – "מסעות בתנ"ך" עם מלכה חבשוש - עברית (גולן)17:30 – שיעור בתהילים - עם איטה שניידר - אנגלית (לובי 2)

18:15 – מוזיקה בלובי עם סופיה

18:30 – חוג דרמה ותנועה עם פאולינה – נשים - עברית ואנגלית (גולן)

18:30 - מעריב

18:45 – שיעור גמרא עם הרב שפירא

19:30 - סרט טבע (קופי שופ)

יום שני, ו' בטבת, תשפ"ה 06.01.2025

09:00-07:00 – שחיה חופשית לדיירות.

07:30 – שחרית (7:20 – ברכות / 7:30 – הודו)

08:00 – התעמלות מים לנשים

10:00 – שיעור גמרא עם הרב שכטר - אנגלית (קופי שופ)10:15 – התעמלות לנשים עם אסתי (גולן)11:00 – שיעור בפרשת השבוע עם הרב יהודה רבינוביץ' -עברית (גולן)11:15 – סדנת אומנות שימושית- עם דבורי (קופי שופ)11:30 – דף יומי בהלכה עם הרב דוד צוהר – עברית (בית הכנסת)11:45 – דף יומי עם הרב יהודה רבינוביץ' (בית הכנסת)11:45 – "תבלין החיים" עם הרב שלמה אסתרין – אנגלית (גולן)

12:30 - מנחה

14:00 - אמירת תהילים משותפת לנשים (לובי 3)

16:00 – קפה ועוגה (חדר אוכל)

16:30 – אמירת תהילים משותפת לנשים (לובי)

16:30 – "משחקי חשיבה לחיזוק המוח" עם דוד גולדמן – אנגלית (גולן)**17:30 – "משחקי חשיבה לחיזוק המוח" עם דוד גולדמן – עברית (גולן))**

18:00 – מוזיקה בלובי עם יעקב

18:30- מעריב

18:30 – ספריה האנגלית פתוחה

18:45 – שיעור ב"אור החיים הקדוש" עם הרב מרדכי קרויזר – (בית הכנסת)

18:45 – חוג קריאה ביידיש- בהנחיית הדייר אליהו טאניס (קופי שופ)

19:30 – ערב סרט: פרטים יפורסמו בקבלה

יום שלישי, ז' בטבת, תשפ"ה 07.01.2025

09:00-07:00 – שחיה חופשית לדיירות.

07:30 – שחרית (7:20 – ברכות / 7:30 – הודו)

תספורות לגברים עם יעקב הספר-קביעת תור בקבלה

10:30-09:30 – חדר כושר פתוח לגברים

10:00 – "חפץ חיים- הלכות שמירת הלשון" עם הרב שכטר - אנגלית (קופי שופ) גברים ונשים10:00 – אולפן למתחילים עם הגב' שושנה מייזליק (לובי 2)10:30 – "עיון במקורותינו" עם ד"ר דבורה אושפיזאי – עברית (גולן)

11:30-10:30 – חדר כושר פתוח לנשים

10:45 – אולפן למתקדמים עם הגב' שושנה מייזליק (לובי 2)11:15 – "שיעור ציור וצבע" עם נופר (קופי שופ) **קבוצה ב'**◆ חיה גראוס, ◆ אווה לואיס, ◆ נעמי גרמי, ◆ מרים דניאלצ'יק, ◆ מרים יפה, ◆ האנשע גנסבורג, ◆ ורדה בוטשר
◆ מינה פלדר ◆ חוי הפטלר, ◆ ריבה סויבלמן ◆ לאה רוזנצוויג ◆ נעמי נויק ◆ רבקה עמיצור11:30 – התעמלות פלדנקרייז- עם תמר לוין-נשים (גולן)

11:30 – דף יומי בהלכה עם הרב דוד צוהר – עברית (בית הכנסת)

11:45 – דף יומי עם הרב יהודה רבינוביץ' (בית הכנסת)

12:30 – מנחה

14:00 – אמירת תהילים משותפת לנשים (לובי 3)

16:00 – קפה ועוגה (חדר אוכל)

**15:00 - 18:00 - מכירת פירות וירקות של איתן (קופי שופ)**

16:30 – אמירת תהילים משותפת לנשים (לובי)

16:30 – "מציאת משמעות בתפילות היומיומיות שלנו" – שיעור עם הרב אסתרין - אנגלית (גולן)17:30 – "שיעור הלכה ופרשת שבוע" עם הרב נתן שפירא- עברית (גולן)

18:00 – נגינה בלובי עם אסף

18:30 – "חוג ריקודי עם" עם בתשבע (דביר) שינוי יום ומקום18:30 – "פלאפונים, מחשבים, בינה מלאכותית ועוד" עם עזרא שפירא- אנגלית (קופי שופ) שינוי מקום

18:30- מעריב

18:45 – שיעור גמרא עם הרב שפירא

19:25 – "פלאפונים, מחשבים, בינה מלאכותית ועוד" עם עזרא שפירא- עברית (קופי שופ) שינוימקום

יום רביעי, ח' בטבת, תשפ"ה 08.01.2025

09:00-07:00 שחיה חופשית לדיירות.

07:30 – שחרית (7:20 – ברכות / 7:30 – הודו)

13:00-09:00 – המכירה של אביבה - בגדי גברים ונשים, הלבשה תחתונה, קוסמטיקה ומתנות (קופי שופ)09:15 – אולפן למתקדמים עם הגב' רחל שטרנגר (לובי 2)10:30-09:30 – חדר כושר פתוח **לגברים**10:00 – שיעור גמרא עם הרב שכטר - אנגלית (ביהכנ"ס)10:30 – התעמלות לנשים עם סורי אורדמן (גולן)11:30-10:30 – חדר כושר פתוח **לנשים****10:35 – התעמלות בונה עצם למתקדמות עם נעמי (נהורא)**11:15 – מקהלה לנשים עם טליה קירש (גולן)11:30 – דף יומי בהלכה עם הרב דוד צוהר – עברית (בית הכנסת)11:45 – דף יומי עם הרב ישראל סלצקי (בית הכנסת)

12:30 – מנחה

14:00 - אמירת תהילים לנשים (לובי 3)

16:00 – קפה ועוגה (חדר אוכל)

16:30-16:00 – הספריה האנגלית פתוחה.

16:30 – אמירת תהילים משותפת לנשים (לובי)

16:30 – "עשרה בטבת ויום הקדיש הכללי" עם הרב יונתן הורוויץ" – אנגלית (גולן)17:30 – "שיעור עיון בגמרא" עם הרב סלצקי – אנגלית (בית הכנסת)17:30 – "יותר מיהלומים" שיעור לנשים עם איטה שניידר-אנגלית (קופי שופ)17:30 – "מודלים של אבלות וצומות" עם הרב יונתן הורוויץ- עברית (גולן)18:30 – שיעור תניא לנשים עם גב' דבורה אברט - עברית (לובי 3)

18:30- מעריב

18:45 – שיעור עם הרב ביבר - עברית (ביהכנ"ס)

18:45 – מוזיקה בלובי עם סופיה

19:30 – "שירה בצוותא" עם טליה קירש- נשים (גולן)

יום חמישי, ט' בטבת, תשפ"ה 09.01.2025

09:00-07:00 – שחיה חופשית לדיירות.

07:30 – שחרית (7:20 – ברכות / 7:30 – הודו)

08:00 – התעמלות מים לנשים

10:00-09:00 – חדר כושר פתוח **לגברים****9:40 – שיעור התעמלות בריאותית למתקדמות עם אורה הפיזיותרפיסטית (נהורא) שינוי זמן**09:45 – "טאי צ'י" עם ארי ברסלאו- (גולן) **שינוי זמן**10:00 – שיעור גמרא עם הרב שכטר - אנגלית (קופי שופ)11:00-10:00 – חדר כושר פתוח **לנשים**10:30 – לקראת עשרה בטבת- "ראיתי עיר עוטפת אור" סיור וירטואלי תלת מימדי **במנהרות הכותל**
(אנגלית (גולן)10:45 – "ענייני דיומא- בפרשה, בתנ"ך, ובכלל"- עם הרב עמוס קליגר- עברית (דביר) **שינוי מקום**11:00 – חוג ברידג'- מתחילים ומתקדמים- עם רבקה כהן (קופי שופ)11:00 – התעמלות פלדנקרייז לגברים עם ראובן (לובי החדש)

11:30 – לקראת עשרה בטבת

"ראיתי עיר עוטפת אור" סיור וירטואלי תלת מימדי במנהרות הכותל המערבי
(עברית (גולן)11:30 – דף יומי בהלכה עם הרב דוד צוהר (בית הכנסת)11:45 – דף יומי עם הרב יהודה רבינוביץ' (בית הכנסת)

12:30 - מנחה

14:00 - אמירת תהילים משותפת לנשים (לובי 3)

15:00-16:00 – שחיה חופשית לגברים

16:00 – קפה ועוגה (חדר אוכל)

16:30 – אמירת תהילים משותפת לנשים (לובי)

לקראת עשרה בטבת, יום הקדיש הכללי:16:30 - "מפגשים אישיים עם השואה" (כי אם זה לא אישי, זה לא משמעותי) עם הרב חנוך טלר-
סופר ומרצה ביד ושם - אנגלית (גולן)**17:30 – "ותחזינה עיננו" עם הרב ישראל גולדווסר, מרצה והיסטוריון – עברית (גולן)**

18:30 - מעריב

18:45 – שיעור ב"גמרא עם הרב נתן שפירא- עברית

18:45 – "כתבי הרב קוק" עם הרב דוד צוהר- אנגלית (קופי שופ)

19:00 – נגינה ושירה לנשים עם מינה שמואלביץ (דביר)

19:30 – ערב סרט: פרטים יפורסמו בקבלה (בגולן)

יום שישי, י' בטבת, תשפ"ה 27.10.2025 צום עשרה בטבת ויום הקדיש הכללי

07:30 – שחרית (7:20 – ברכות / 7:30 – הודו)

09:15 – שיעור בדף היומי-עברית (בית הכנסת)

10:30 – "פרשת השבוע" עם הרב נתן שפירא-עברית (גולן)

11:30 – "פרשת השבוע" עם הרב אילן אדלר-אנגלית (גולן)

11:00-12:00 – שחיה חופשית לגברים



אמירת תהילים לנשים

ימים א-ה בשעה

14:00 – לובי 3

16:30 – לובי

זמני התפילות:

שחרית: ברכות 07:20 הודו: 07:30,

מנחה: 12:30

מעריב: 18:30

זמני ארוחות בחדר האוכל:

12:30-13:45 - ארוחת צהריים -

(נא להגיע עד 13:15),

קפה ועוגה - 16:00

שחיה חופשית

נשים

בימים ראשון-חמישי

07:00-09:00 בבוקר.

גברים:

יום א' וה' 15:00-16:00

יום ו' – 11:00-12:00

זמני חלוקת ארוחות בדירות:

שרות חדרים (Room Service)

ארוחת בוקר: 07:45-09:00

ארוחת צהריים: 12:00-13:00,

ארוחת ערב: 17:30-18:30

איסוף עצמי

ארוחת בוקר - 7:45-08:15

ארוחת צהריים - 12:00-12:30

שעות פתיחת המינימרקט של איתן

8104 טל. (1- בקומה)

כל יום 07:30-10:00

ימים א', ג', ה' 18:00-19:00

שעות פתיחת עמדת הקפה של איתן

בלובי

ימים א-ה 10:00-13:00

16:00-18:00

יום ו' 10:00-12:00

זמני פתיחת המרפאה

ימים א-ה'

13:00-09:00

18:00 - 15:00