

מחלקת הינוך ותרבות
והיועצת לקידום מעמד האישה



איגוד היועצות לקידום מעמד האישה
לראשי רשויות מקומיות בישראל
The Union of Advisors on the
Status of Women in Israel

اتحاد المستشارات للنهوض بمكانة المرأة في إسرائيل



24-17 במרץ 2026

חוברת אירועים לשבוע

מקומי נשי



מקומי נשי

לחצו על שם הסדנה

למידע נוסף



לוח אירועים לשבוע

<ul style="list-style-type: none"> • <u>צילום בסמארטפון</u> • <u>מפגש שאלות ותשובות בנושא סידור וארגון הבית</u> 	<p>17 יום ג'</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>זה קסום וממש לא סיפורי סבתא</u> • <u>טיפול בשיטת ההתמקדות (focusing)</u> 	<p>18 יום ד'</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>צילום בסמארטפון</u> • <u>מפת דרכים פנימית - סדנת ימימה חשיבה הכרתית</u> • <u>סדנת קדרות/פיסול</u> • <u>ניהול סטרס ברוח הביוהאקינג</u> 	<p>19 יום ה'</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>"לכתוב את הנשמה" סדנת כתיבה מיוחדת</u> • <u>סדנת סאונד הילינג עם שרית פלד</u> • <u>loveshet מילים</u> 	<p>20 יום ו'</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>סדנת קדרות/פיסול</u> • <u>צילום בסמארטפון</u> • <u>סדנת בישול - ממרחים ומטבלים</u> • <u>טיפול בשיטת ההתמקדות (focusing)</u> 	<p>22 יום א'</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>נעים להיות בריאים</u> • <u>הכנת תליון ממתכת</u> • <u>שיעור בוקר מחול אפריקאי</u> 	<p>23 יום ב'</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>סדנת קדרות/פיסול</u> • <u>סאונד הילינג עם נטע גיטה נעים</u> 	<p>24 יום ג'</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>אירוע יום האישה</u> 	<p>26 יום ה'</p>

מקומי נשי 24-17 במרץ 2026

סדנת צילום בסמארטפון

מעין דיסקין, צלמת מקצועית, מזמינה אתכן לסדנה ללימוד מעמיק על צילום בטלפון שלכן. תלמדו איך לתפוס את הרגע, לסדר את הפריים ולהשתמש באור הטבעי. בסוף הסדנה המעשית, ניתן יהיה להצטלם באופן מקצועי, (לא בסמארטפון) בתוספת תשלום.



מיקום: עמיקם (בתיאום עם מעיין)

תאריך ושעה: יום שלישי 17/3 10:00-11:30

יום חמישי 19/3 10:00-11:30

או יום ראשון 22/3 9:30-11:00

משך הפעילות: שעה וחצי, מינימום 12

משתתפות

עלות: 60 ש"ח

לפרטים והרשמה: מעיין דיסקין 0546598026

מפת דרכים פנימית - סדנת ימימה חשיבה הכרתית

"ואת תהיי מלווה את צמיחתך"

מבעד לטקסטים נבחרים של ימימה ובשילוב סיפורים עתיקים, ניפגש בימים שלקראת פסח לסדנת ימימה, זמן של התקרבות פנימית. נתבונן בעדינות במערכת האישית שלנו, נעמיק ונתחדש בהבנות ובהסתכלות על עצמנו. אביב - זמן של בירורים והתחדשות, מה מן המיותר כבר יכול להשתחרר.

מוזמנות להגיע עם מחברת וכלי כתיבה ללימוד חוויתי ומשותף.

בהנחיית גליה אביב קלדרון

לומדת ומלמדת לימודי ימימה - חשיבה הכרתית מזה 16 שנה. בשנת 2018 הקימה את התיבה - הבית ללימודי ימימה בעמיקם. מלמדת קבוצות נשים וקבוצות גברים.



מיקום: עמיקם (בתיאום עם גליה)

תאריך ושעה: 19.3.26 יום חמישי

09:30-11:00

משך הפעילות: שעה וחצי

עלות: 60 שח

לפרטים והרשמה: גליה אביב קלדרון

0544575762

2026 במרץ 17-24

מקומי נשי

ניהול סטרס ברוח הביוהאקינג

מה הקשר בין סטרס לעור הפנים?
בסדנה חווייתית נלמד כיצד סטרס משפיע על הבריאות, הגוף והעור,
ונקבל כלים פשוטים לאיזון מערכת העצבים ולשיפור החיוניות.

מה נלמד ונתרגל:

- ההבדל בין סטרס אמיתי למדומה
- השפעת הסטרס על הבריאות ועור הפנים
- כלים מעולם ה-Longevity לאיזון הגוף והנפש
- היכרות עם סרום טבעי ומתכון להכנה ביתית
- עבודה עם גואשה ותרגול עיסוי פנים אישי.

מנחה: נעמה כהן פרומן



מיקום: התאנה 27 אביאל
תאריך ושעה: 19 במרץ בשעה 20:00
כשעתיים
משך הפעילות: שעתיים
מספר משתתפות: עד 10
עלות: 60 ש"ח
לפרטים והרשמה: נעמה כהן פרומן
0526307776

סדנת סאונד הילינג

סדנת סאונד הילינג עוטפת ומרגיעה.

שעה וארבעים וחמש דקות של מנוחה על מזרון, בזמן שאני
מנגנת בכלי נגינה שונים, ושרה.

שרית פלד, מלווה תהליכי ריפוי והתפתחות. עוסקת

בסאונד הילינג, טיפול רגשי ואיזון אנרגטי.

כתובת האתר:

<https://saritpeled.co.il/soundhealing>



מיקום: הרקפת עמיקם
(כתובת מדוייקת בעת ההרשמה)
תאריך ושעה: ביום שישי 20.3.26
בשעות 15:30 עד 17:15.
עלות: 60 שחעלות מוזלת לנרשמות
לשבוע מקומי נשי 2026
מספר משתתפות: 6-12

לפרטים והרשמה: שרית פלד 052-4230810

מקומי נשי

הכנת תליון ממתכת

הכנת תליון עליו יוחתמו מילה או צורה ממבחר החותמות. מוזמנות להתנסות חווייתית של שעה ביצירת תליון אישי ממתכת. במהלך המפגש נחתים מילה או צורה, נפצור, נלטש, נחבר חוט שעווה ונצא עם תליון מעשה ידינו. דורית בוסקילה דהאן צורפת בעלת סטודיו צירופים בעמיקם תנחה את הסדנה. ניתן לבחור בתליון כסף או פליז בתוספת תשלום.



מיקום: סטודיו צירופים, עמיקם
תאריך ושעה: 23.3 יום שני שעה 11:00
במשך שעה
עלות: 60 ש"ח (תוספת תשלום עבור חומר)
מספר משתתפות: 6-8
לפרטים והרשמה: דורית בוסקילה דהאן
0548030660



loveshet מילים

סדנה המשלבת כתיבה רגשית ועיצוב חולצה. מה קורה כששתי חברות מעולמות העיצוב עוצרות רגע ומחליטות ליצור משהו חדש ביחד? נולדת סדנה חווייתית שמחברת מילים, גוף, יצירה ואופנה. אנחנו נועה שדה הורוביץ ושרון פרכנר דוידוביץ' (כן, יש פה המון שמות משפחה...), חברות כבר שנים. החיים לקחו כל אחת מאיתנו למסלול מקצועי עמוק ומשמעותי: נועה מעולם עיצוב האופנה וליווי עסקי לייף-סטייל, ושרון שמגיעה מעולם העיצוב הגרפי ובשנים האחרונות עברה לעולמות הטיפול והנחיית קבוצות כתיבה רגשית.

מיקום: החרוב 10, אביאל
תאריך ושעה: 20.3 יום שישי 10:00-12:00
משך הסדנה שעתיים
עלות: 60 ש"ח
מספר משתתפות: 4-8
לפרטים והרשמה: נועה שדה הורוביץ
0528914360

מקומי נשי

טיפול בשיטת ההתמקדות (focusing)

האם את או אתה עומדים בפני החלטה חשובה?
מרגישים תקועים? איך כל זה מרגיש בגוף
מרגיטה ויזר מטפלת מוסמכת ומנוסה
בשיטת ההתמקדות (focusing) ומטפלת
בכמה שפות (עברית, אנגלית, צרפתית
והולנדית). מוזמנים לטיפול אישי ובעזרת
החוכמה שבגוף אעזור לכם להגיע להבנה
ולפתרונות שאותם אתם מחפשים..



מיקום: החרוב 14 אביאל
תאריך ושעה: יום רביעי 18.3
בין 14:00-17:00
ויום ראשון 22.3 בין 10:00-18:00
לתיאום שעת טיפול אישית
עלות: ללא עלות, הטיפולים בתרומה לקהילה
לפרטים והרשמה: מרגיטה ויזר
0546621414

זה קסום וממש לא סיפורי סבתא

אם את חושבת שלכתוב ספרון לוקח זמן רב, בואי לגלות כיצד במפגש אחד וקצת עזרה מהבינה
המלאכותית את יכולה להפוך ל"כותבת דיגיטאלית".
בסדנה מיוחדת במסגרת "מקומי נשי אלונה 2026" תלמדי בהנחייתי איך להסתייע בבינה המלאכותית-
Storybook של Gemini ליצירת ספרון דיגיטלי בסמארטפון שלך, כולל איורים וטקסטים בכל נושא
שעל לוח ליבך (מתאים מאוד לכתובת ספרון לילדים או לנכדים).
וכן, זה קסום וזה יכול להיות הקסם שלך.
אז...אם סיקרנתי אותך, אשמח שתגיעי: רחל (רוחה) בשארי, בוגרת אימון אירגוני, לימודים אקדמיים
בספרות ותקשורת ומשלבת בינה מלאכותית בתחומים אלו. (וכן, אם זכרת את השם, אז זו אני שניהלה
בעבר את המחלקה לחינוך ותרבות במועצה 😊).
המפגש בשיתוף הספרייה הציבורית אלונה



מיקום: הספרייה הציבורית אלונה בעמיקם
תאריך: 18.3.26 – יום רביעי
שעה: 10:45 (כשעה וחצי)
מספר משתתפות: מוגבל ל-10 (לכן חובה הרשמה
מקדימה)
עלות: ההנחיה בהתנדבות וללא עלות למשתתפות (למעט
תשלום סמלי לספרייה במידה ותהיה אפשרות להדפסת
הספרון)
לפרטים והרשמה, יש לפנות לרחל בשארי:
053-7436585

מקומי נשי

סדנת קדרות/פיסול

הכנת כלים בפיסול/אובניים, צביעת כלים מוכנים

היי! אני חן, תושבת גבעת ניל"י, מזמינה אתכן לסדנאות אובניים/פיסול בסטודיו בוטיק חדש ונעים חווייה מיוחדת ומגבשת לזוגות, משפחות וקבוצות.

סדנאות עבור חודש הנשים באלונה - סדנת פיסול של כלים קטנים-בינוניים (קעריות, כפיות, פטריות, חיות, שלט לבית, מגש לנר.. וכו' וכו') או סדנת צביעת כלים מוכנים מתוך מגוון קיים :

באינסטגרם - **Chenti.Ceramics**



מיקום: רחוב הסנונית 10 גבעת ניל"י
 תאריכים ושעות: 19.3 יום חמישי 16:30
 22.3 יום ראשון 10:30
 24.3 יום שלישי בשעה 16:00
 עלות: 60 ש"ח
 משך הפעילות שעתיים
 מספר משתתפות: 5-12 משתתפות
 לפרטים והרשמה: חן בלבר
 0543100642

סאונד הילינג

סאונד הילינג - סדנת צלילים מרפאים.

נטע גיטה נעים,

מטפלת בצלילים, שרה בתדר הלב

מנחת סדנאות סאונד הילינג.

בתדר הנכון!

מיקום: האלה 15 אביאל
 תאריך ושעה: יום שלישי,
 24.3 10:00-12:30 משך שעתיים וחצי
 עלות: 60 שח
 מספר משתתפות: 8-10
 לפרטים והרשמה: נטע גיטה נעים
 054-7675672



מקומי נשי



"הגוף ההיברידי"

התכנית המלאה לחיזוק שרירים, השלת שומנים והפחתת שומן בטני

מיקום: גן השעשועים בעמיקם
תאריך ושעה: 23.3 יום שני
בשעה: 10:00-11:00
עלות: ללא עלות,
ההנחיה: כתרומה לקהילה
מספר משתתפות: 5-30
לפרטים והרשמה: תתי רוט
0508899696

נעים להיות בריאים
 מגיל 40 ומעלה אנחנו מתחילות לאבד את מסת השריר שלנו, ההורמונים צונחים ואיתם האנרגיה, השומן מצטבר ואיתו העייפות, זה לא חייב להיות ככה! יש דרך אחרת והיא פשוטה ונגישה לכל אחת מאיתנו, כמה הרגלים לאורח חיים בריא ואפשר להגיע לגיל מופלג בבריאות, במשקל מאוזן ובאנרגיות גבוהות! תתי רוט, יועצת לתזונה ומאמנת כושר, מזמינה אותך לשעה של מפגש בטבע שבו נלמד כמה תרגילים פשוטים להנעת הגוף, מה כדאי לשתות מה לאכול ומה להשלים כדי להשיל שומנים בלי לאבד את השרירים!

שיעור בוקר מחול אפריקאי

למידה של מקצב וריקוד מהתרבות המערב אפריקאית. שיעור אנרגטי ומלא קצב. רעות הראל, מנחת סדנאות ריקוד ותנועה, מזמינה אותך לשעה ורבע של שיעור אנרגטי ומלא גרוב לכל הרמות! בואו לספוג גרוב והשראה מהריקודים והמקצבים של היבשת המרגשת הזאת. נתחיל ברכות לצלול אל הגוף, נפגוש את עצמנו בתוך התנועה החדשה-קדומה, נזיע, נתמסר אל החזרתיות של התנועות, נחגוג את החיבור לגרוב ולקצב!



מיקום: הסטודיו בעמיקם
תאריך ושעה: 23.3 יום שני 10-11:15
עלות: 60 ש"ח
מספר משתתפות: 5-20
לפרטים והרשמה: רעות הראל 0544548546

מקומי נשי

"לכתוב את הנשמה" סדנת כתיבה מיוחדת

לכל אחת מאיתנו יש מסלול, דרך שנרקמת מחוויות, זכרונות, בחירות וסיפורים - אישיים ובינדוריים. בסדנת כתיבה ביוגרפית, מיוחדת במינה, ננסה לזהות את המסרים החבויים ואת מה שמבקש לעלות מתוכנו. המנחה: סמדר נדוף צוברי מטפלת באומנויות מעבירה סדנאות כתיבה טיפוליות ולהתפתחות אישית מעל לעשור, בעמותות ובפרטי. www.maktub.co.il אתר מכתוב



מיקום: הדום של סמדי, התאנה אביאל
תאריך ושעה: יום שישי 20.3
בין השעות: 9:00-11:00, במשך שעתיים
מספר משתתפות: 5-15
עלות: 60 שח
לפרטים והרשמה: סמדי נדוף צוברי
0546324400

סדנת בישול-ממרחים ומטבלים

אילאיל שמש מאביאל, מעבירה סדנאות בישול ובעלת קייטרינג לאירועים קטנים ומעולים. בסדנה נלמד להכין ממרחים ומטבלים אשר ישמשו אותנו לשפע מאכלים ובעיקר יפתחו את היצירתיות והכייף שיכול להיות במטבח! הסדנה הבייתית באורך שעה וחצי.



מיקום: הגפן, אביאל
תאריך ושעה: 22.3 יום ראשון 10:30-12:00
עלות: 60 שח + 40 שח עבור מצרכים
מספר משתתפות: 8-12
לפרטים והרשמה: אילאיל שמש
052-4638496

מקומי נשי

מפגש שאלות ותשובות בנושא סידור וארגון הבית

מיקום: השחף 1 גבעת ניל"י
תאריך ושעה: 17.3 יום שלישי
בשעה 20:00
עלות: ללא עלות, תרומה לקהילה
משך המפגש: כשלוש שעות
מספר משתתפות: 5-15
לפרטים והרשמה: סיגלית קמחי גל
0546388801



הי, אני סיגלית קמחי מומחית לסידור וארגון הבית, יוצרת מרחבים מעוצבים, מדויקים ורגועים שמאפשרים איכות חיים גבוהה יותר. עם ניסיון של למעלה משני עשורים בעיצוב פנים, ייעוץ, ליווי אישי וטיפול – אני מביאה גישה ייחודית המשלבת סדר, תודעה ועיצוב, ומניעה אנשים לשינוי אמיתי גם בבית וגם בחיים. אני מטפלת מוסמכת בשיטות LTG/LTT מטעם מרכז לואהאריה, בוגרת לימודי עיצוב ואדריכלות, יועצת היברידית מוסמכת, מתווכת נדל"ן ובעלת ניסיון רחב בליווי אנשים ובניית תהליכים מותאמים אישית במרחב הפנימי והחיצוני. במפגש אשתף טיפים מעשיים, הסתכלות חדשה על החפצים והמרחב, ואענה על שאלות שעולות לגבי בעיות קיימות בבית בנושא סידור וארגון הבית ואשתף את הטיפים והעצות שלי המבוסס על הידע והניסיון שלי בתחום.

2026 במרץ 17-24

מקומי נשי

יום הנשים ונערות באלונה יום חמישי 26.3

SPEAK UP עם רביד מנשה

הגנה עצמית ורבליט

למדי איך להגן על עצמך, להציב גבולות ולעמוד על שלך
כדי שלעולם לא תקפאי יותר מול הערות לא במקום

כל אישה חזקה מצאה את עצמה פעם בלי מילים.
הערה קטנה ולא במקום, בקשה שלא נעים לך לסרב לה, לפעמים
אפילו שאלה אישית מידי יכולה להשאיר אותך **משותקת וברי קול**.
ברגע אחד - הקול שלך נאלם, הכוח שלך מתפוגג והשליטה על התגובה
שלך פשוט נלקחת ממך. **את קופאת** ואפילו שאת רוצה לענות, המילים
פשוט לא יוצאות.

בהרצאה **הגנה עצמית ורבליט**

תקבלי כלים לענות בביטחון, לקחת את המקום שלך ולצאת מכל
סיטואציה שבעבר היית רגילה לשתוק בה.

26.03.26 | יום חמישי | 19:30

בבית העם באביאל

עלות השתתפות 30 שח



על המרצה:

רביד מנשה, מאמנת נשים ונערות
לתפוס מקום ולביטוי עצמי משנת
2007. מרצה, אקטיביסטית ויוצרת
תוכן בעולמות שיווין מגדרי, מניעת
אלימות כלפיי נשים וחיזוק
הביטחון העצמי.
MA במגדר

