



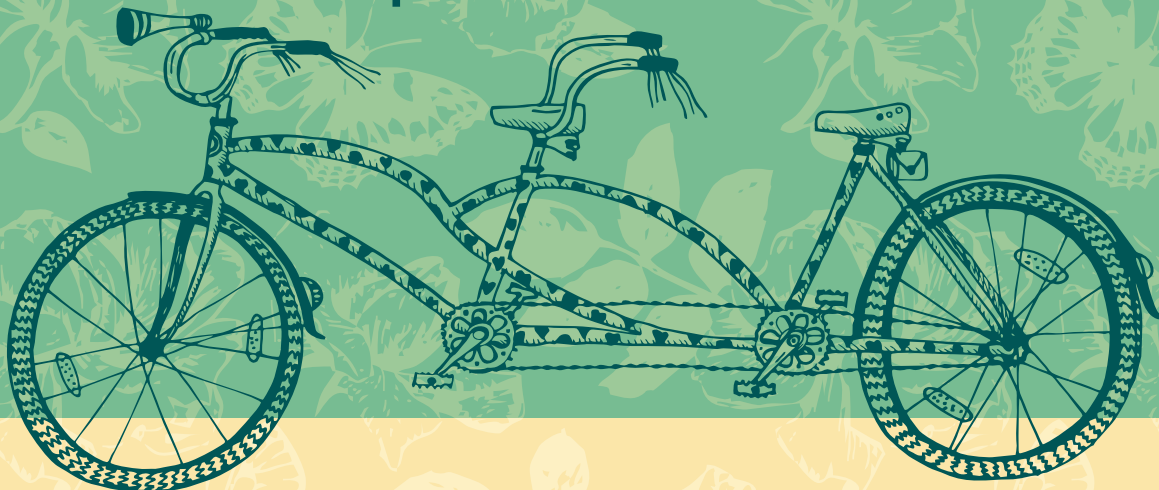
המשרד  
לשווקים חברתי



חברת הלימודים לשנת תשע"ח 2017-2018

# קבוצה בתבור

מרכז לימודים לאנשים סקרנים





### תושבים יקרים,

אנו גאים לפתוח את שנת הפעילות השלישית של "קתדרה בתבור" ולהציג בפניכם את מגוון החוגים והסדרות שלנו לשנה זו.

#### "קתדרה בתבור" הוקמה

מתוך רצון להעשיר את תרבות הפנאי ולהנגיש עבורכם מגוון רחב של תכנים איכותיים.

הנהלת המתנ"ס רואה ב"קתדרה בתבור" כאחד מענפי הפעילות החשובים ביותר של המרכז הקהילתי שלנו, כמות המשתתפים הרבה וכמות המתנדבים אשר לוקחים חלק בניהול ובקביעת התכנים מהווים עבורנו מקור גאוה של ממש.

בהזדמנות זו ברצוני להודות לראש המועצה **מר יוסי דולה** אשר נענה לכל בקשה של המתנ"ס ומעמיד לרשותנו את האמצעים הדרושים על מנת לקיים פעילות זו ברמה הגבוהה ביותר, למנהלת המתנ"ס **הגב' רוני קינן קוך** ולמנהלת הקתדרה **שגית קריב** על המסירות והמקצועיות הרבה.

בברכת שנת פעילות מוצלחת,

**עודד הלפרין**

יו"ר הנהלת המתנ"ס

וחברי הנהלת המתנ"ס



### תושבים יקרים,

אני שמחה ונרגשת להציג לפניכם את חוברת הפעילות לשנת תשע"ח של "קתדרה בתבור" - מרכז לימודים לאנשים סקרניים, הנותן חוויה אינטלקטואלית וחברתית לקהל מתעניין ואיכותי מכפר תבור ויישובי הסביבה.

הקתדרה נמצאת בצמיחה, גדלה ומתפתחת משנה לשנה, גם בכמות המשתתפים וגם בהיצע ובמגוון הקורסים והחוגים.

בהתאם למשובים והבקשות שקיבלנו מכם, הוספנו תחומים חדשים ומעניינים, שיפרנו את שיטת התמחור כך שתעודד אתכם להשתתף בכמה שיותר סדרות, ככל שתלמדו יותר - תשלמו פחות לכל סדרה, כמובן לטובתכם המשתתפים.

ברצוני להודות לראש המועצה **מר יוסי דולה**, ליו"ר הנהלת המתנ"ס **מר עודד הלפרין** ולמנהלת המתנ"ס **הגב' רוני קינן קוך** שנותנים לי גיבוי, תמיכה וחופש פעולה ולחברי "ועדת הקתדרה" - **רותי דביר, איילה זהבי, אלה הרמתי, מיכל פרידלנד, גילה הראל, טובה כהן, נאוה בן עזר וישראל קידר**, שפועלים איתי בשיתוף פעולה בקבלת החלטות ובבחירת הסדרות והמרצים האיכותיים, כדי להביא אליכם את התוצר הטוב ביותר.

אני מאמינה שכל אחד יוכל למצוא מתוך המגוון את המתאים והמעניין עבורו לצורך העשרה ושמירה על גוף ונפש צעירים ובריאים.

בברכת שנת לימודים מוצלחת ומהנה,

**שגית קריב,**

מנהלת "קתדרה בתבור"

**הרשמה**

במשרדי המתנ"ס בימים א'-ה' בשעות 08:00-19:00  
 טלפון: 04-6765555, פקס: 04-6769585, מייל: [kfartavo@matnasim.org.il](mailto:kfartavo@matnasim.org.il)  
 ההרשמה מתבצעת באינטרנט דרך אתר המתנ"ס [www.kefar-tavor.org.il](http://www.kefar-tavor.org.il)  
 ניתן גם להוריד אפליקציה לסמארטפון - מרכז קהילתי כפר תבור  
 מועד אחרון להרשמה: יום שלישי 19.9.17  
 תנאי לפתיחת כל החוגים והסדרות הוא מספר מינימום של משתתפים.

**חופשות**

ראש השנה: 20-22.9.17, יום כיפור: 29-30.9.17, סוכות: 4-12.10.17, חנוכה: 14-19.12.17,  
 פורים: 18-20.5.18, פסח: 30.3-7.4.18, יום העצמאות: 18-19.4.18, שבועות: 19-20.5.18.

**נהלים ותשלומים**

**בחוגים השנתיים:** התשלום ייגבה באמצעות כרטיס אשראי בסוף החודש עבור החודש שהסתיים. שיעור ראשון ניסיון ללא תשלום, אם ממשיכים-השיעור נחשב ויחויב, אם מבטלים- יש להודיע בכתב ולא יחויב. **בסדרות:** החיוב מתבצע בפועל רק לאחר תחילת כל סדרה. (יתאפשר הסדר תשלומים). לאחר המפגש הראשון, ניתן להודיע בכתב על ביטול ויגבה רק הסכום על המפגש הראשון. השתתפות במפגש השני משמעותה אישור השתתפות בסדרה ותשלום מלא ללא החזר כלשהו.

**שיטת התמחור ופירוט הנהנות:**

- 1) הרשמה לסדרות בודדות לפי המחירים המפורטים (ללא הנהנות).
- 2) המסלול השנתי המקנה כ-33% הנחה:  
 מחיר שנתי ל-6 סדרות (במחיר 250 כ"א): 1,000 ₪ (במקום 1,500 ₪).  
 מחיר שנתי ל-7 סדרות: 1,150 ₪  
 מחיר שנתי ל-8 סדרות: 1,300 ₪.  
 מחיר שנתי ל-9 סדרות ומעלה: 1,500 ₪.  
 \*תוספת לסדרת "חיטוב המוח": 190 ₪.  
 \*תוספת לסדרת "האושר": 150 ₪.

במסלול השנתי, משלמים לחוגי התנועה ללא הגבלה 170 ₪ לחודש (במקום 200) - 15% הנחה.

**הפסקת לימודים או היעדרות ממושכת:**

לא יינתן זיכוי עבור אי הגעה להרצאה יחידה (או יותר) במסגרת סדרה או חוג. לא ניתן להעביר את הזכות להשתתף בהרצאה יחידה לאדם אחר. בהיעדרות חריגה, שלושה שבועות ויותר, עם הצגת אישור, ניתן יהיה להשתתף בסדרות/חוגים אחרים, בעלי מחיר זהה (או נמוך יותר) המתקיימים בקתדרה באותה שנה. כל ביטול/תוספת של סדרה או חוג- חייבת להתבצע בכתב על גבי הטופס המתאים בלבד.

יתכנו שינויים  
 במועדי המפגשים  
 במהלך השנה. עקבו  
 אחר השינויים  
 בהודעות במייל

## חיטוב המוח - "נפלאות החושים"

סדרת הרצאות מרתקות על החושים המעבירים מסר ייחודי מהעולם למוח.

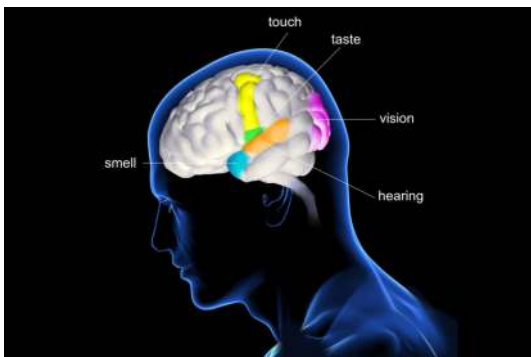
**מרצים:** ד"ר יוסי חלמיש וד"ר רועי תירוש - רופאים, מרצים בתחום חקר המוח.

**מספר מפגשים:** 8

**מועד:** ימי שלישי 10:30-12:00 באולם המופעים במתנ"ס  
**עלות לסדרה:** 440 ₪, **עלות הרצאה בודדת:** 70 ₪.

### תאריכים ונושאים:

- 17.10 **ראיה** - "רואים רחוק רואים שקוף" (שמוליק קראוס)  
איך זה שהחוש עם הייצוג המוחי הרחב ביותר אינו מפסיק לייצר אשליות?
- 24.10 **טעם וריח** - "גם אם נמוגו הטעם והריח, בלב - לעד נותר המשקע" (עודד ספיר)  
נכיר את החנות (הפה והאף) והמפעל (המוח), לתבליני החיים.
- 31.10 **מגע** - "חשמל זורם בכפות ידך" (יורם טהר-לב)  
אזורי המגע במוח בוראים לנו בדרך קבע מציאות סטגונית במיוחד, והכל מתוך עיבוד נתוני המישוש...
- 7.11 **שיווי משקל** - "כמו כלים שלובים, אני ואת ביחד, מתמלאים עד קו הלב". (אהוד מנור).  
על איזון ויציבות - במנוחה, ותוך כדי תנועה.
- 14.11 **כאב** - "שיר כאב עובר ושב, איזה מזל אני שר עכשיו" (מאיר אריאל)  
מדוע כאב נוצר? איך הוא מתבטא? וכיצד ניתן לאלחש אותו באופן טבעי?
- 21.11 **החוש השישי** - "אל תשכח להביט אל מעבר לכתף" ... (חנוך לוין)  
חוקרי המוח פיצחו את סוד האינטואיציה המהווה את החוש השישי.
- 28.11 **שמיעה** - "קולות מתלהבים, קולות הכואבים וקול המקווים, הרעבים לאהבה" (יעקב גינאי).  
הקשרים המסתוריים במוח בין הקולות לבין הרגשות, המחשבות והדחף לפעולה.
- 5.12 **ערבול חושים** - "וכל העם רואים את הקולות" (שמות כ' 14)  
המוח משלב באופן קבוע אינפורמציה מחושים שונים, אך תתכנה תקלות, המוזרה מכולן הינה הסינסתזיה.





## מתחילים בראש

תזונה בריאה ומודעת לאורח חיים בריא ומאושר.

**מרצה:** שירלי קמינגס, יעוץ תזונתי וסדנאות.

**מספר מפגשים:** 8

**מועד:** ימי שלישי בשעה 11:00, ב"מועדון אביב".  
**עלות לסדרה:** 250 ש"ח, **עלות הרצאה בודדת:** 40 ש"ח.

### תאריכים ונושאים:

- 10.4 **עולם צמחי המרפא** - צמחים ככלי טיפולי ולמניעת מחלות.
- 17.4 **תזונת נשים** - טיפול תזונתי לאיזון הורמונלי.
- 24.4 **מזונות על** - הכרות, תרומתם לבריאותנו ומתכונים שניתן לשלב בהם מזונות אלה.
- 1.5 **טבעונות בתבונה** - דגשים חשובים בתזונה טבעונית כדי למנוע חסרים ואנרגיה נמוכה.
- 8.5 **תזונה בגיל השלישי** - דגשים תזונתיים והתייחסות לאורח החיים בגיל השלישי.
- 15.5 **גישות שונות בתזונה** - כמו 80/10/10, אן ויגמור, פליאו, קינגסטון, שלטון, ועוד...
- 22.5 **טיפול תזונתי במחלות של מערכת העיכול** - קנדידה, הליקובקטר פילורי, קרוהן ועוד.
- 29.5 **סדנת מתוקים, ללא נקיפות מצפון** - הכנת קינוחים טעימים ובריאים בקלות.



## אושר - האתגר של המאה ה-21

**מרצה:** ד"ר דינה אייזן,

מנחת סדנאות לחשיבה

אופטימית, מרצה בנושאי

הומור, בריאות ושמחת חיים.

**מספר מפגשים:** 8

**מועד:** ימי שלישי 11:00-12:30, ב"מועדון אביב".  
**עלות לסדרה:** 400 ש"ח, **עלות הרצאה בודדת:** 65 ש"ח.

### תאריכים ונושאים:

- 2.1 **מהו האושר ומהו מורכב** - מחקרים מתחום מדעי המוח והפסיכולוגיה החיובית.
- 9.1 **איפה לא כדאי לחפש** - הדרכים השונות והמגוונות בהן ניסינו למצוא את האושר של חברת הצריכה.
- 16.1 **זרימה, חוזקות ולמה כדאי לעשות מה שאוהבים** - להכיר בכישרונות שלנו ולהשתמש בהם בתור אתגרים מרתקים תוך איבוד תחושת הזמן.
- 30.1 **הקץ לאומללות** - ניהול רגשות - כאשר אי אפשר לשלוט על הנסיבות החיצוניות, לומדים לשלוט על הסביבה הפנימית.
- 6.2 **דע את עצמך** - אדם המכיר את עצמו יכול למצוא בתוכו את סוד האושר הפנימי. באותם המצבים היכולת לשנות את המשקפיים.
- 13.2 **יעוד, חזון והגשמה** - האם באמת יש לכל אחד מאתנו יעוד בעולם הזה? האם אנשים בעלי תחושת שליחות מאושרים יותר?
- 20.2 **הרגלים לחיים מאושרים** - מה שעושים ביום אחד על בסיס קבוע, יקבע את איכות החיים.
- 27.2 **להעיר את הרופא הפנימי** - על כוחה המרפא של האהבה - הרגש המופלא ביותר בעולם.



## "דוקו ישראלי בתבור"

הקרנת סרטי דוקו ישראליים מובחרים הכוללים מפגשים מרתקים עם הבמאים.

**מספר מפגשים: 8**

**מועד:** ימי שלישי בשעה 19:00 (אחת לחודש),  
 ב"מועדון אביב" / אולם המופעים (לפי מספר הנרשמים).  
**עלות לסדרה:** 250 ש"ח, **עלות כניסה בודדת:** 40 ש"ח.

### תאריכים ושמות הסרטים:

- 7.11 **"מוחיי" - זוכה פרס סרט הביכורים הישראלי בפסטיבל דוקאביב 2017**  
 בימוי: רינה קסטלנובו-הולנדר, תמיר אלתרמן. ילד פלסטיני שנולד בעזה עם תסמונת רפואית נדירה, מטופל בישראל כבר 7 שנים כשהוא מלווה ע"י סבו.
- 5.12 **"המחברות של אליש" - זוכה פרס העריכה בפסטיבל דוקאביב 2017**, בימוי: גולן רייז.  
 לאחר מותה של אמם, מפנים ילדיה את ביתה ומוצאים שם יומנים שכתבה בסתר לכל אחד משבעת ילדיה, אותם מעולם לא חיבקה או נישקה וקוראים את תיעוד חייהם המרגש.
- 9.1 **"פוטו פארג" - בימוי: קובי פארג'**  
 קובי פרג', בן הדור הצעיר, יוצא למסע בהיסטוריה המשפחתית של משפחת פרג' שעלו מעירק חסרי כל וטיפסו בסולם ההצלחה אל חנות הצילום המפורסמת בדיזינגוף ועד לסכסוך המשפחתי.
- 6.2 **"איך מסמנים אהבה" - זוכה פרס הקהל בפסטיבל דוקאביב 2017**, בימוי: אל-עד כהן, איריס בן משה.  
 כשאל-עד היה קטן הוא הרגיש אשם על כך שהוא חירש והתאמץ להיות כמו כולם. אחרי מותה הטרגי של אמו, הקים לעצמו משפחה חדשה, ובמרכזו הילד שהוליד עם יעלי, החירשת גם היא.
- 13.3 **"הממלכה המופלאה של פאפא אלייב" - בימוי: טל ברדה ונועם פנחס.**  
 סיפורה של משפחה בוכרית מוזיקלית, מפורסמת וחמת מזג, הנשלטת על ידי הסבא הכריזמטי, הפטריארכלי והמצחיק.
- 10.4 **"הסודות של איידה" - זוכה פרס הקהל בפסטיבל "דוקאביב" 2016**, בימוי: אלון שוורץ.  
 שני אחים שנולדו במחנה העקורים ברגן בלזן מיד לאחר מלחמת העולם השנייה, הופרדו כתינוקות ולא ידעו אחד על קיומו של השני במשך כשישה עשורים.
- 8.5 **"במרחק פעימה" - בימוי: טל ברדה ונועם פנחס**  
 קרדיולוג ילדים ישראלי נשלח לאפריקה ונאלץ לבחור מתוך מאות ילדים רק בקומץ קטן לניתוח מציל חיים הנערך בישראל. העניינים מסתבכים כשהוא מתאהב בילד טנזני בן 6 עם מום לב נדיר שכמעט ואין סיכוי להצילו.
- 5.6 **"חדר ריק" - בימוי: שירלי ברקוביץ'**  
 אשר ואירית שאבו את זרעו של בנם, חייל שנהרג, ומבקשים להקים לו צאצא מאם פונדקאית ותורמת ביצית, ולגדלו כבנם בביתם.





## קולנוע בתבור - חוויה מהסרטים

נחשף למערכות יחסים שונות, הכלים קולנועיים ושפת הסתרים בקולנוע. לפני הסרט תהיה הרצאה של כרבע שעה ובסיום הסרט-דיון וסיכום.

**מרצה: אמיר תומשוב**

**מספר מפגשים: 8**

**מועד: ימי שני (אחת לחודש) בשעה 10:00**

**באולם המופעים במתנ"ס.**

**עלות לסדרה: 250 ₪, עלות מפגש בודד: 40 ₪.**

### תאריכים ושמות הסרטים:

- 13.11 **"טרומן - חברים עד הסוף" - 2015 - ספרד**  
שני חברי ילדות נפגשים במפתיע לזמן קצר ומבינים שהביקור הנוכחי יהיה כנראה מפגשם האחרון.
- 11.12 **"סאלי: נס על ההדסון" - 2016 - ארה"ב**  
סרטו של קלינט איסטווד המבוסס על סיפור אמיתי של נחיתת האונס של מטוס הנוסעים על נהר ההדסון בניו יורק מ-2009.
- 15.1 **"הסייף" - 2016 - פינלנד**  
סיפורו של צעיר הנמלט מהמשטרה הרוסית לאסטוניה, ושם מנסה לבנות את חייו מחדש כמורה לספורט בבית ספר לנערים, אך עברו דולק בעקבותיו.
- 12.2 **"וואג'דה" - 2013 - ערב הסעודית**  
וואג'דה בת העשר חורגת במנהגיה מכל מה שהמסורת מתיבה לאישה ערביה. היא מתעניינת במוזיקה, משחקת עם הילד של השכנים וחולמת על זוג אופניים ירוק.
- 12.3 **"הכלוב המזהב" - 2013 - פורטוגל-צרפת**  
זוג מהגרים פורטוגזים, מנהלים אכסניה קטנה בפריז. כאשר הם רוצים לשוב לפורטוגל, קרוביהם ושכניהם מתגייסים יחד להשאירם בפריז.
- 16.4 **"אשתו של שומר גן החיות" - 2017 - ארה"ב**  
סיפורם של מנהל גן החיות בוורשה ואשתו שעם כיבושה של פולין על ידי הגרמנים במלחמת העולם השנייה סייעו ליהודים רבים להימלט ולהסתתר מפני הנאצים.
- 14.5 **"נולד פעמיים" - 2013 - איטליה-ספרד**  
אישה נשואה משכונה שלווה ברומא, מקבלת טלפון מפתיע ממי שהיה פעם חבר קרוב המחזיר אותה לעברה הרחוק ומוביל אותה למסע בסרייבו השכנה יחד עם בנה המתבגר.
- 11.6 **"איש המסילה" - 2014 - ארה"ב**  
מבוסס על סיפור אמיתי של קצין בצבא הבריטי שמעונה כשבוי מלחמה במחנה עבודה יפני במהלך מלחמת העולם השנייה. שנים אחר כך הוא יוצא להתעמת עם העבר שרודף אותו.

\*\*תכנו שיוניים ברשימת הסרטים.



## אישים ופרשיות היסטוריות

**מרצה:** מורן גלאון, חוקר מושבות מדרוך טיולי תוכן.  
**מספר מפגשים:** 8  
**מועד:** ימי ראשון 18:00-19:30  
ב"מועדון אביב".  
**עלות לסדרה:** 250 ₪.  
**עלות הרצאה בודדת:** 40 ₪.

### תאריכים ונושאים:

- 8.4 **הבלוט שהפך לאלון** - יגאל אלון גדול מצביאי מלחמת העצמאות. ילדות בכפר תבור, הפלמ"ח ודרכו הפוליטית עד מותו.
- 15.4 **הזקן מנהריים** - סיפורו של פנחס רוטנברג, המהפכן הרוסי שהקים את חברת החשמל.
- 22.4 **ארגנטינה, הארץ הייעודה** - סיפורו של הברון הירש, שכמעט הקים אוטונומיה יהודית בארגנטינה.
- 29.4 **ארמון רב תפארת** - סיפורה המרתק והטרגי של משפחת טריידל מכנרת.
- 6.5 **חגים לאומיים וחגי ישראל במושבות העלייה הראשונה** - מחקר על השינויים שעברו חגי ישראל בעקבות ההתיישבות הציונית בארץ ישראל.
- 13.5 **כך נראה הרחוב במסחה** - גלגולו של שיר מי הן הדמויות בשיר המפורסם של התרנגולים. הווי החיים במושבה כפר תבור כפי שמתבטא בשירים ומערכונים.
- 27.5 **שדרות האופרה בעפולה** - העיר העברית הראשונה בעמק יזרעאל.
- 3.6 **סיפור אהבה ארץ ישראלי** - מפגש מקרי באוטובוס הופך לסיפור אהבה טרגי על רקע מלחמת העולם השנייה ומלחמת העצמאות. אהבתם של פנינה דרומי ועלי בן-צבי.



## סוגיות בביטחון ישראל

**מרצה:** ד"ר אל"מ (מיל) משה אלעד.  
**מספר מפגשים:** 8  
**מועד:** ימי ראשון 18:00-19:30  
ב"מועדון אביב".  
**עלות לסדרה:** 250 ₪. **עלות הרצאה בודדת:** 40 ₪.

### תאריכים ונושאים:

- 15.10 **שורשי הסכסוך הישראלי-ערבי** - סוגיות הליבה, משמעותה של פשרה בין עמים וכיצד ניתן אולי להגיע להסדר.
- 22.10 **ישראל גדרות סביב לה** - מדוע היה צורך להקיף את ישראל בגדרות ביטחון וכיצד משרת הדבר את הביטחון הלאומי שלנו?
- 29.10 **ביטחון לאומי וזכויות אדם** - כיצד מתמרנת מדינת ישראל בין הצורך לשמור על ביטחונה הלאומי ובין הציווי האוניברסאלי לכבד את זכויות האדם?
- 5.11 **הסכמי אוסלו** - הכרה הדדית בין ישראל לאש"ף וכוונה להקים מדינה פלסטינית לצד ישראל.
- 19.11 **ערביי ישראל** - היסטוריה, יחסים עם מדינת ישראל, תמונת מצב פוליטית.
- 26.11 **החברה הפלסטינית ומנהיגותה** - ב"שטחים", הגדה המערבית ורצועת עזה.
- 3.12 **סוגיית מזרח ירושלים** - כיצד נוצרה ומה היא כוללת?
- 10.12 **מאיומים קיומיים למעצמה ביטחונית** כיצד הפכה מדינת ישראל איומים קיומיים להצלחות כלכליות מרשימות.





## מלחמת העולם השנייה

ציוני דרך מרכזיים, המערכת הבין לאומית שהובילה למלחמה, מקומו של ההמון בגרמניה, שואת העם היהודי והאידיאולוגיה הנאצית. ההרצאות ילוו בנאומים מפורסמים של מנהיגי התקופה, קטעי סרטים ושירתו של אלתרמן המלווה את התקופה כולה.

**מרצה: עידית פרי,**

תואר שני בהיסטוריה, מרצה בתחומי השואה.

**מספר מפגשים: 8**

**מועד: ימי ראשון 18:00-19:30 ב"מועדון אביב".**

**עלות לסדרה: 250 ש"ח, עלות הרצאה בודדת: 40 ש"ח.**

### תאריכים ונושאים:

- 24.12 **מדיניות החוץ הנאצית בין השנים 1933-1936** - שלטונו של היטלר, ההשתלשלות הפוליטית הבין לאומית שהובילה למדיניות הפיוס, האידיאולוגיה ו"חרפת ורסאי".
- 31.12 **מדיניות החוץ הנאצית בין השנים 1936-1939** - האירועים ממסמך הוסבך ועד פרוץ המלחמה. אופיה של התעמולה ומלחמת האזרחים בספרד.
- 7.1 **תקופת הבליוץ - קריג מכיבוש פולין ועד כיבוש שערי צרפת** - עמדת העולם ביחס לעם היהודי בפולין.
- 21.1 **מכיבוש צרפת ועד המערכה על צפון אפריקה** - מקומו של הישוב היהודי ועמדת ארה"ב בראשותו של רוזוולט.
- 28.1 **המערכה על ברית המועצות - "מבצע ברברוסה" וכניסת ארה"ב למלחמה במזרח הרחוק** - התנאים לקראת הכניסה לשטחי ברה"מ, פרטי הסכמי בעלות הברית. הפתרון הסופי לשאלת יהודי אירופה.
- 4.2 **שלוש נקודות המפנה במלחמה** - פרשת האי מידווי, הקרב על אל עלמיין והמצור על סטלינגרד.
- 11.2 **בדרך לברלין - עד לניצחון** - קרבות קשים, התנגדות גרמנית, וועידות דיפלומטיות לסיום מהיר של המלחמה, ושרטוט העולם ביום המחרת.
- 18.2 **מועידת פוטסדאם ועד פצצת האטום - ניצולי השואה מחפשים את דרכם בסבך הפוליטי** - עם שריקת הסיום, העולם הפוליטי חוזר לחשדנות ההדדית. האנטישמיות גואה וביישוב יהודי נערכים למלחמה על המדינה שבדרך.





## לחיות, לשמוע ולהתרגש

מפגשים מוסיקליים מרתקים בשילוב קטעי נגינה מלווים בהסברים ודו שיח עם הקהל.

**מנחה: נגה ישרון,**

נגנית ראשונה בתזמורת הסימפונית חיפה.

**מספר מפגשים: 8**

**מועד: ימי רביעי 19:30-18:00 ב"מועדון אביב"**  
**עלות מפגש בודד: 10 ₪.**

### תאריכים ונושאים:

27.9 **"לשנה טובה תכתבו ותחתמו"** - קונצרט לחגי תשרי בהשתתפות ולדימיר שמולנסון.

15.11 **"מילים מנגנות"** - מוסיקה בהשראת מיטב הספרות הקלאסית.

20.12 **"קול האדם והכלי"** - מפגש בהשתתפות הזמרת ענת עוגן ואומן החליליות עמוס יובל.

24.1 **"בגני ספרד"** - מוסיקה יהודית קלאסית ועממית, יצירות מאת דה-פאיה, גרנדוס ועוד, בהשתתפות ולדימיר.

21.2 **"הבה נצא במחול"** - מנשף הריקודים במאה ה-17 ועד ההורה והטנגו.

21.3 **"הקנאים לרומנטיקה"** - מיצירות רחמנינוב, ברהמס, דבוז'אק ויוני רכטר.

23.5 **"לעבד מבלי לאבד"** - קונצרט עם ולדימיר המוקדש כולו לעיבודים לכינור ולפסנתר.

4.7 **"נגינה קאמרית או ליווי?"** - קונצרט סיום עם ולדימיר, יצירות מוכרות ואהובות.

## ספרות

סדרת מפגשים לאוהבי ספרות.

**מנחה: מלכה גיבליק,** מורה לספרות.

**מספר מפגשים: 8**

**מועד: ימי שני בשעה 11:00 (אחת לחודש)**

**ב"מועדון אביב".**

**עלות: ללא עלות,** פרט למפגשים עם אורחים

חיצוניים, בהם הכניסה: 40 ₪.

### תאריכים ונושאים:

8.1 **מסיפורי יצחק שבביס זינגר** - יניב שטרייפלד, שחקן מספר סיפורים.

9.4 **הקרנת הסרט "דן בן אמוץ - סיפורו של גיבור מקומי"** ומפגש עם הבמאי לוי זיני.

4.6 **"רעיית הקולונל" מאת סומרסט מוהם** - יניב שטרייפלד, שחקן מספר סיפורים.

**תאריכי מפגשים עם מלכה:** 7.5, 5.3, 5.2, 4.12, 6.11





## מוצרט - סוד הקסם

הילד הגאון שהפתיע את העולם בכישרון האלוהי, בעומק הרגשי, ביפי מנגינותיו ובמושלמות המבנים של יצירותיו. סימפוניות, יצירות לפסנתר, קונצ'רטי מרהיבים, יצירות קאמריות אינטימיות, מיסות יפיפיות, אופרות מפוארות, ורקויאם "האחד אין שני"

ההרצאות מודגמות בנגינת פסנתר, בשירה ובהאזנה לביצועים מוקלטים ומוסרטים.  
**מרצה: סמדר כרמי גיברמן**, מוסיקאית.

**מספר מפגשים: 4**

**מועד:** ימי ראשון 17:00-18:30, במרכז המוסיקה כתת "חיים חפר" (רח' השומר 8)  
**עלות לסדרה:** 250 ש"ח, **עלות הרצאה בודדת:** 80 ש"ח.  
**תאריכים:** 10.6, 11.3, 14.1, 12.11.

## זמר שכזה

סדרת ערבי זמר במעגל השנה ובסמוך לו עם ליאורה בלוך תמיר וסוף סלע.

**מספר מפגשים: 8**

**מועד:** ימי חמישי, 20:00 ב"מועדון אביב".

**עלות לסדרה:** 250 ש"ח, **עלות מפגש בודד:** 40 ש"ח.

### תאריכים ונושאים:

- 19.10 **ותן ברכה על פני האדמה** - שירים שמתחילים שנה חדשה, שירי ברכה ותפילה.
- 16.11 **שיר שלכת אדומה** - ערב שירה סתווי
- 21.12 **הדליקו נר אל תוך הלילה** - שירים של אור וחום.
- 25.1 **צבע וטבע** - ערב מיוחד לחודש שבט.
- 22.2 **כד הקמח לא תכלה** - שירים מספרים תנ"ך.
- 15.3 **לחם האוהבים** - השירים האהובים של נעמי שמר.
- 26.4 **שרים 70** - שירים שאוהבים את ישראל.
- 24.5 **עיר ואם** - ירושלים בשירים.



## סדנת מנדלות (סמסטר 1)

ליצירה, לרגיעה ולהתפתחות אישית.

**מנחה: עדי סונדק.**

**מספר מפגשים: 4**

**מועד:** ימי רביעי בבוקר אחת לחודש, ב"מועדון

אביב".

**עלות לסדרה:** 250 ש. המחיר אינו כולל חומרים.

### תאריכים ונושאים:

22.11 **מגן דוד** - מנדלת היכרות אישית ומציאת מרכז מעגל באמצעות מחוגה וסרגל.

27.12 **פרח החיים** - גיאומטריה מקודשת ויצירה חופשית.

24.1 **טכניקת הקונטור** - יצירת מנדלה שלמה בלי צבע ורק לאחר מכן צובעים.

21.2 **יצירת מנדלות מחומרים נוספים** - חדוות יצירה, חופש וגילוי יצירת.

## סדנת מנדלות (סמסטר 2)

ליצירה, לרגיעה ולהתפתחות אישית.

**מנחה: עדי סונדק.**

**מספר מפגשים: 4**

**מועד:** ימי רביעי בבוקר אחת לחודש, ב"מועדון

אביב".

**עלות לסדרה:** 250 ש. המחיר אינו כולל חומרים.

### תאריכים ונושאים:

14.3 **הטורוס** - תבנית הולגרמית, עבודה עם מחוגה וראייה קליידוסקופית רב מימדית

25.4 **השחור והלבן** - עבודה עם שחור ולבן בלבד בנושא מערכות יחסים - מנדלה משקפת.

23.5 **הבינדו** - הנקודה ממנה יצא האור ומאיר לכל... ממנה מתפתחת המנדלה.

20.6 **מפגש סיום - עבודה בזוגות/קבוצות.**  
פעילות סיום כיפית שקשורה בנתינה וקבלה. נתחבר בחוכמת המעגל, נמשוך את האור והאהבה של העשייה המשותפת.



## סדנת "רוח וחומר"

מסע של יצירה אמנותית והתבוננות עצמית, כי כל אחד יכול לצייר!!!

הכרות עם חומרים שונים וטכניקות בציור. הבנה, טיפוח ועידוד תהליכי יצירה. הכרות עם טקסטים והעמקה בהם (שירי משוררים, קטעים מן המקורות ועוד...) דרך עבודה יצירתית בקבוצה תומכת, מעודדת ומאפשרת.

**מנחה: ריקה רוטו סינה,**

מנחת קבוצות בשילוב אמנויות.

**מספר מפגשים: 8**

**מועד:** ימי חמישי 10:00-13:00, בכתת אומנות

במתנ"ס.

**עלות לסדרה:** 500 ש. המחיר אינו כולל חומרים

**תאריכים:** 3.5, 10.5, 17.5, 24.5, 31.5, 7.6, 14.6, 21.6



## סודות על נשים

טיול חוויתי במנהרת הזמן עם אמניות פורצות דרך שנעלמו מדפי ההיסטוריה.  
**מרצה: אורלי גונן**, מרצה לאומנות.

**מספר מפגשים:** 8 בסדרה.

**מועד:** ימי שלישי 18:00-19:30 ב"מועדון אביב"

**עלות לסדרה:** 250 ש"ח, **עלות הרצאה בודדת:** 40 ש"ח.

### תאריכים ונושאים:

- 24.10 **הציירת ששירתה את חוקי המשחק** - כיצד נהפכה סופוניסבה אנגוויסולה לציירת הבינלאומית המפורסמת הראשונה?
- 21.11 **כנגד כל הסיכויים** - לביניה פונטנה הצליחה להתפרנס ממכירת ציוריה בתקופה בה זה לא היה מקובל לנשים. באיזו אסטרטגיה השתמשה והאם היא יכולה לשמש דוגמה בימינו?
- 2.1 **סקס שקרים ואלימות** - ארטמיסיה ג'נטילסקי העידה נגד האדם שאנס אותה. האם זה היה מספיק בשביל שיואשם? תיעוד חייה של אישה חזקה באמצעות ציורים חזקים.
- 30.1 **על מוסר ועל החיים הטובים** - יהודית לייסטר התחרתה עם טובי הציירים בהולנד, פתחה סטודיו בו הוצגו ערכי המוסר של התקופה ובגיל 19 נעלמו עקבותיה כציירת.
- 27.2 **המלחמה על מארי אנטואנט** - אליזבת ויז'ה לה ברן נלחמה על התדמית של מארי אנטואנט. האם הצליחה להתחמק מהגיליוטינה?
- 24.4 **מיס אנגיל** - טוב שהיית וחבל שהלכת - מייסדת האקדמיה המלכותית לאמנות בלונדון שהתחתנה עם "רוזן עשיר" ורומתה. סיפורה של אמנית שציוריה ועיצוביה הפכו למותג.
- 15.5 **פרידה קאלו - כאב תשוקה ואמנות** - היא אהבה ללבוש בגדים ראוותניים ולקלל, ציוריה דרמטיים, חושפניים, מלאי הומור ופנטזיה ומגלים לנו מהם החיים על פי פרידה.
- 12.6 **מגי רום - בוחרת בחופש** - חייה הבלתי שגרתיים של האמנית שהרעישה את העיתונות הישראלית.





## תנ"ך - להתחיל מבראשית



ההתחלות של העולם, האדם והתרבות.

נכיר מקרוב את גן העדן, יחסים בין אחים, מבול, מגדל בבל ועוד.

סיפורים של אז המסבירים תופעות ותובנות של היום.

**מנחה: טליה רייניץ',**

תואר שני במקרא ומנחת קבוצות.

**מספר מפגשים: 8**

**מועד:** ימי ראשון, 16:00-17:30 ב"מועדון אביב".

**עלות לסדרה:** 250 ש"ח, **עלות הרצאה בודדת:** 40 ש"ח.

**תאריכים:** 11.2, 4.2, 28.1, 21.1, 7.1, 31.12, 24.12, 18.2

## סוגיות באמונת המקרא

השקפות העולם של כותבי המקרא, הסוגיות והקשיים עמם התמודדו בהתייחס לספרות הנבואית, השירית הפרוזאית.

מכיוון שהמקרא נכתב על-ידי מחברים רבים יושם דגש על מגוון דעות, השקפות וערכים בהתייחס לזמן ולמקום. לעיתים יחרוג הדיון מהמסגרת המקראית ויגע בנקודות מבט מודרניות תוך הדגשת "האינטרסים" השונים העומדים בבסיס הפרשנות. נעסוק בנושאים מגוונים תוך התייחסות לפרשנות מתחומי דעת שונים: פרוזה, שירה קולנוע ועוד.

**מנחה: הדס עטיה-פרידמן,** תואר שני במקרא.

**מספר מפגשים: 8**

**מועד:** ימי חמישי, 11:00-12:30 ב"מועדון אביב".

**עלות לסדרה:** 250 ש"ח, **עלות הרצאה בודדת:** 40 ש"ח.

**תאריכים:** 23.11, 16.11, 9.11, 2.11, 26.10, 19.10, 7.12, 30.11

## קורס היכרות עם הסמארטפון

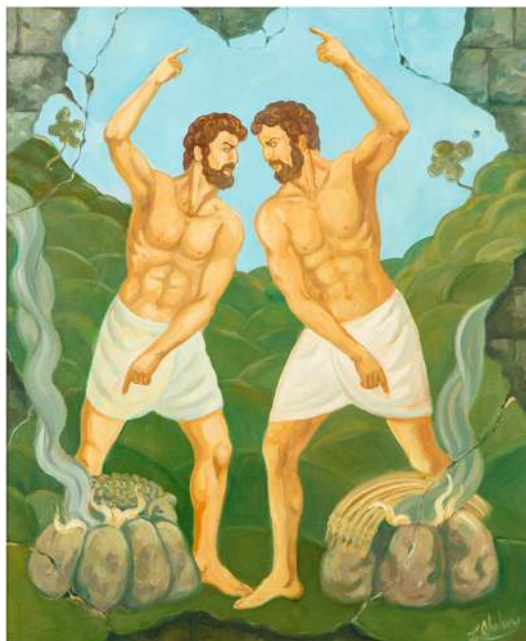
נלמד להשתמש בפונקציות השונות של הטלפון: שליחה וקבלת מיילים מהנייד, חנות האפליקציות פייסבוק, skype, גלישה באינטרנט, חיפוש ואתרים מומלצים, youtube, אפליקציות שימושיות: וואטסאפ וקלנדר.

**מנחות: גילה הראל (אנדרואיד) ורותי דביר (אייפון).**

**מספר מפגשים: 8**

**מועד:** ימי ראשון 11:00-13:00 ב"מועדון אביב"

**תאריכים:** 25.2, 18.2, 11.2, 4.2, 28.1, 21.1, 14.1, 7.1, **עלות לסדרה:** 50 ש"ח.







## תורת המשחקים והמשפט הפלילי

מה משפיע על החלטות השחקנים המשפטיים ועל הכרעות הדין? מה יוצר הטיות שיפוטיות? כיצד תופעת עסקאות הטיועון משפיעה על כל אלה ומשנה את אופי המשפט הפלילי?

ההרצאות ילוו בהקרנת קטעים נבחרים מסרטים דוקומנטריים וקטעי חקירה אמיתיים.

**מרצה: יוסף זהר, דוקטורנט, מרצה במרכז האקדמי למשפט ולעסקים.**

**מספר מפגשים: 8**

**מועד: ימי חמישי 11:00-12:30**

**עלות לסדרה: 250 ש"ח, עלות הרצאה בודדת: 40 ש"ח.**

### תאריכים ונושאים:

- 18.1 משחק עסקאות הטיועון.
- 25.1 תורת המשחקים ואסטרטגיות החקירה הפלילית.
- 1.2 האם זכותו של אדם להודות במה שלא עשה?
- 8.2 מלשינים, סנטורים ומלחמה בסמים.
- 15.2 רציונליות, הטיות שיפוטיות והרשעות שווא.
- 22.2 מה באמת קרה במשפט או.גיי. סימפסון.
- 8.3 מגנה כרטה, חזקת החפות, והמשפט הפלילי.
- 15.3 מלכת הראיות נגד רומן זדורוב.

## מסתרי התרבות היפנית

הדרך שעשתה יפן ממסורת לקידמה, סוד הצלחתה ועומקה של תרבות קסומה.

**מרצה: עדי ענבר-שמן, יפנולוגית ומדריכת טיולים.**

**מספר מפגשים: 8**

**מועד: ימי שלישי 18:00-19:30 (אחת לחודש), ב"מועדון אביב".**

**עלות לסדרה: 250 ש"ח, עלות הרצאה בודדת: 40 ש"ח.**

### תאריכים ונושאים:

- 17.10 מבוא לתרבות היפנית - דת וגיאוגרפיה.
- 14.11 היסטוריה - יפן מאז ועד היום.
- 26.12 הכתב היפני המסובך והשפה היפנית.
- 23.1 משפחה כבסיס החברה היפנית. האמנם?
- 20.2 "ארץ האישה העולה" - על נשים והנשיות המשתנה ביפן.
- 20.3 התפתחות האמנות ביפן - הדפסי העץ והשפעות אמנותיות בין מזרח ומערב.
- 22.5 אקירה קורוסאווה עם הסרט "חלומות".
- 19.6 מסע ליפן מהכורסא - מסע חוויתי ליפן.



## מועדון צלמים - תעודת זהות

הכרות עם עולם הצילום, מושגי יסוד בצילום ומפגש עם צלמים יוצרים, גיבוש תעודת זהות מצולמת וסגנון צילום אישי, הקמת תערוכה מסכמת ב"מועדון אביב".

מיועד לאנשים שאוהבים לצלם במצלמה או במכשיר הטלפון הסלולרי.

**מנחה: יפה כפיר**, מורת דרך, צלמת, כותבת, מרצה.

**מספר מפגשים:** 12 (8 מפגשי כיתה, 3 סיורי צילום ומפגש סיכום).

**מועד:** ימי ראשון, 11:00-13:15 ב"מועדון אביב"

**עלות לסדרה:** 250 ₪ (לא כולל הדפסת צילומים לתערוכה)

**עלות הרצאה בודדת** (של צלמים אורחים בלבד): 40 ₪.

### תאריכים ונושאים:

- 22.10 **תולדות הצילום בארץ ובעולם.** סדנת היכרות: מי אני?
- 29.10 **הפייסבוק כגלריה אלטרנטיבית** - פרויקט צילום ברשת החברתית. מרצה: נורית ירדן, צלמת אורחת. סדנה: פה אני מרגיש בבית.
- 5.11 **המסע שלי אל עולם הצילום.** מרצה: מיכה הלמן. סדנה: צילום מביע רגש.
- 12.11 **צלמים פורצי דרך.** סדנה: כפר תבור בעיניים שלי.
- 19.11 **הקלות הבלתי נסבלת של הדימוי** - על השתלשלות הצילום המקצועי לאורך השנים. מרצה: עופר בלנק, צלם אורח. סדנה: ביקורת ודיון על עבודות המשתתפים.
- 26.11 **צלמים פורצי דרך.** סדנה: הגליל הוא חלק מחיי.
- 3.12 **הצגת צילומים ובחירתם לפרויקט "תעודת זהות"**
- 10.12 **חיי בראי המצלמה.** שיחה וסדנה מסכמת.



## סדנת הכנה לפרישה

מיועדת לאנשים עובדים שעומדים בפני פרישה ומעוניינים לקבל ידע וכלים להתנהלות כלכלית נכונה ולמיצוי זכויות מול הגורמים הרלוונטיים, תוך התמודדות עם השינוי והתהליכים הרגשיים בתהליך הפרישה.  
**מרצה: יעל הוכמן**, ארגון "פעמונים".

**מספר מפגשים: 4**

**מועד:** ימי חמישי בשעה 18:00-21:00, ב"מועדון אביב".

**עלות לסדרה: 50 ₪**

### תאריכים ונושאים:

2.11 **מתכוננים לעתיד** - איך מתנהלים כלכלית, בניית תקציב, קביעת סדרי עדיפויות, טיפים לצרכנות נכונה.

9.11 **כמה יהיה לי?** - פנסיה, ביטוח, ביטוח לאומי - קצבה, ביטוח סיעודי.

23.11 **זכויות ושירותים של אזרח ותיק** - זכויות פרישה ואופן המימוש מול המוסדות השונים, השינוי והצבת גבולות כלכליים במשפחה.

30.11 **תעסוקה, התנדבות, צוואות** - תכניות ממשלתיות לעידוד התעסוקה בגיל השלישי, יזמות וקורסי העשרה, בחירת תחום התנדבות, צוואה - למה צריך ועקרונות לכתיבתה.

## סדנת התנהלות כלכלית בגיל השלישי

ארגון "פעמונים"

הקניית ידע וכלים לניהול התקציב, להתנהלות כספית עצמאית מתוך מודעות.

מיפוי הוצאות והכנסות, נכסים וחובות, הרגלי צריכה והשפעת הפרסומות, אוריה משפחתית בהקשר הכלכלי, בניית תקציב לפי סדרי עדיפות, התמודדות עם בנקים, התנהלות כלכלית מתוך תכנון עתיד פיננסי, מיצוי זכויות בגיל השלישי.

**מנחה:** ארגון "פעמונים".

**מספר מפגשים: 4**

**עלות לסדרה: 50 ₪.**

**מועד:** ימי חמישי בשעה 11:00 ב"מועדון אביב".

**תאריכים:** 11.1, 4.1, 28.12, 21.12



## סדנת "משקיעים בעתיד" - חינוך פיננסי ויסודות שוק ההון

הבנק מדבר אליכם סינית? המוסף הכלכלי מפחיד אתכם? הסדנה תעסוק בהתנהלות כלכלית, מנגנוני חיסכון, מושגים בסיסיים בתחום הכלכלה ושוק ההון, תוך התייחסות למאפייני וצרכי האזרחים הוותיקים.

**מנחה:** סטודנט מצטיין שהוכשר להעברת הסדנה.

**מספר מפגשים: 5**

**עלות לסדרה: 50 ₪.**

**מועד:** הנרשמים יקבלו הודעה על המועד.

## סדרת טיולים - שביל ישראל

שביל ישראל, מדן ועד אילת, נפתח להליכה לפני 22 שנים ומאז עשרות אלפים הלכו בו ועליו.... לאורך השביל נצעד ונעסוק בנושאים הקשורים בארץ ישראל. השביל מביא אותנו למקומות מוסתרים, מקסימים, נופים נפלאים ומספק לנו הרבה חוויות אישיות ומשותפות! מיועד למיטיבי לכת.

**מדריך: ראובן ארד**, מדריך טיולים.

**מספר טיולים: 8. מועד: ימי שני אחת לחודש. עלות לסדרה: 600 ש"ח, עלות טיול בודד: 100 ש"ח.**



קושי	ק"מ	פירוט	קטע	תאריך
קל	12	נחל עיון, כפר יובל, מעין ברוך, נחל שניר וחלק מפלגי הדן.	מכפר גלעדי לקיבוץ דן	16.10
בינוני	13	טיפוס על הר מירון - שביל הפסגה (נוף ופריחת חלמוניות). חורבת ג'רמק וירידה אל נחל מירון.	מחורבת חממה לנחל מירון	6.11
קל-בינוני	14	דרך נוף הרי נפתלי, טיפוס אל תחנת הרכבל התיכונה וירידה לעבר תל-חי וכפר גלעדי.	מסדקי יפתח לכפר גלעדי	4.12
בינוני	12	דרך הצופה על החולה, נחל קדש, מצודת ישע, קבר נבי ישע.	מסדקי יפתח לרמות נפתלי	8.1
קל	12	דרך קרן נפתלי, בית אריזה וירידה דרך בקעת יחמור אל נחל דישון.	מרמות נפתלי לנחל דישון	5.2
קל+	13	דרך יפה עם שפני סלע, מים, אירוסים, מעיינות, קבר צדיק אחד, וחניון.	מנחל דישון לנחל צבעון	5.3
קל	12	מטבריה דרך יער שוויץ, למושבה כנרת, בית העלמין, דרך שטחי התמר והדגים נסיים ליד בית המוטור.	מטבריה עלית לירדנית	9.4
קל	12	בשעות אחה"צ, טיול לאורך החוף צפונה, לסיום נחזה בשקיעת השמש.	מחוף פולג לחוף בית ינאי	7.5

## טיולים ברחבי הארץ

תאריך	יום	יעד	מדריך/ה
25.9	שני	אנשים צלילים וטעמים בואדי ערה	טל רז
23.10	שני	בקעת סחנין	מוטי שחר
20.11	שני	סודות הכנרת	מורן גלאון
25.12	שני	דימונה וירוחם	חנוך ויזר
22.1	שני	תל אביב	יוסי גולדברג
19.2	שני	עוטף עזה	דויד שטרן
13.3	שלישי	חוזרים להרודיון	אוריאל פיינרמן
23.4	שני	עכו הצלבנית	ענת פלד
28.5	שני	בעקבות הל"ה ופרשת גוש עציון	משה חרמץ
18.6	שני	"ביו תור" - שדה אליהו, טורבינות הרוח בגלבוע, מלכישוע - כפר לנגמלים	הדרכה מקומית

## טיולים קצרים (עד 13:00)

תאריך	יום	יעד	מדריך/ה
15.11	רביעי	מנחמיה, בית הרופא	שבתאי גל און
17.1	רביעי	המוזיאון היהודי יענקל'ס שטעטל	הדרכה מקומית
14.2	רביעי	טבריה - בעקבות הישוב הישן	מורן גלאון
20.3	שלישי	גן לאומי תל מגידו	הדרכה מקומית
11.4	רביעי	מסג'רה לכדורי	אסתי ינקילביץ'

\*יתכנו שינויים במועדי/יעדי הטיולים

הודעה על ביטול השתתפות עד 3 ימים לפני הטיול (ללא חיוב), מאוחר יותר - הטיול יחויב במלואו. במקרים חריגים יתקבל זיכוי כספי עם הצגת אישורים רלוונטיים. מאחרים לא יהיו זכאים להחזר כספי.



## ברידג' למתחילים מהיסוד

משחק קלפים מרתק המפתח את הזיכרון ומהווה מפגש חברתי מהנה. נכיר את חוקי המשחק ונלמד לנתח, לתכנן ולשתף פעולה עם השותף. ברידג' משחק גדול, כל אחד יכול!!! מתאים לזוגות וליחידים.

**מנחה: דויד ארבבל,**

מורה מוסמך דרגת רב אמן בברידג'.

**עלות:** 110 ₪ לחודש.

**מועד:** ימי ראשון/שני אחה"צ ב"מועדון אביב".  
הנרשמים יקבלו הודעה על מועד שיעור ראשון.

## ברידג' למתקדמים 2

מוזמנים להצטרף לקבוצת המתקדמים לשיפור טכניקת המשחק.

**מנחה: זך עומר**

**מועד:** ימי שני ב"מועדון אביב"

16:15-17:00 - תרגול, 17:00-18:30 - שיעור.

**עלות:** תרגול + שיעור 150 ₪ לחודש,

שיעור בלבד 110 ₪ לחודש.

**מפגש ראשון:** 4.9

## ברידג' למתקדמים 1

מפגשים לבעלי ידע בסיסי המעוניינים לשפר את טכניקת המשחק.

**מנחה: דויד ארבבל,**

מורה מוסמך דרגת רב אמן בברידג'.

**עלות:** 110 ₪ לחודש

**מועד:** ימי שני, 17:00-18:30 ב"מועדון אביב"

**מפגש ראשון:** 4.9

## תחרויות ברידג'

תחרויות ברידג' לקהל הרחב.

**מנחה: דויד ארבבל,**

מורה מוסמך דרגת רב אמן בברידג'.

**עלות:** 80 ₪ לחודש

**מועד:** ימי ראשון בשעה 19:30 ב"מועדון אביב"

**מפגש ראשון:** 3.9







## חדש!!! חוג תיאטרון

כל מי שחיידק המשחק והיצירה בוער בו ורוצה להתנסות בעולם הקסום של התיאטרון ולעבור תהליך אישי וקבוצתי מעצים ומרתק, מוזמן להצטרף. נלמד את יסודות הדרמה, נתנסה בעבודה עם מסכות, תיארון פלייבק, אימפרוביזציה ועוד.

בסיום התהליך נעלה מופע מקצועי.

**מנחה: סיארי,** בימאית ומדריכת תיאטרון, בוגרת החוג לתיאטרון חינוכי-קהילתי.

**עלות:** 160 ₪ לחודש

**מועד:** ימי שני אחה"צ/ערב.

**מפגש ראשון:** 4.9



## מחשבים (פרטני)

שיעורים פרטניים בהנחיית מתנדבים מהקהילה - מבוגרים ו/או נערים בהם ילמדו נושאים שימושיים - אינטרנט, אתרים חשובים ופופולריים (קופ"ח, ביטוח לאומי...), דואר אלקטרוני, פייסבוק ועוד.

השיעורים יתקיימו ביום ושעה קבועים (בבוקר או אחה"צ) ויקבעו ישירות בין המתנדב לתלמיד.  
**עלות:** 40 ₪ לחודש.

## פרשת השבוע

דיון קבוצתי מעמיק בתוכן פרשת השבוע והנושאים המרכזיים בה. המפגשים ללא אופי דתי ומתאימים לנשים וגברים.

**מנחה: עמי אטד**

**עלות:** ללא עלות.

**מועד:** ימי חמישי 19:00-20:30 בספרייה.

**מפגש ראשון:** 7.9



## ערבית מדוברת למתחילים

לימוד שפה ערבית מדוברת בעגה מקומית ישראלית.

מנהגים, קבלת אורחים, אבלות וחגים מוסלמים, ספרות קלאסית, סופרים ומשוררים, שירה. בנוסף נקיים מפגשים וערבי פעילות רב תרבותיות עם חברים מהמגזר הערבי.

**מנחה: פתחי מסאלחה**

**עלות:** 130 ש"ח לחודש.

**מועד:** ימי רביעי/חמישי בוקר/אחה"צ.

הנרשמים יקבלו הודעה על מועד הפתיחה.



## ספרדית

נלמד לדבר משפטים פשוטים הקשורים בצרכים יומיומיים וכן להבין ולהשתמש במשפטים שימושיים במסעדות, חנויות ועוד...

**מנחה: אנה רוזמברג**, מורה לספרדית.

**עלות:** 110 ש"ח לחודש.

**מועד:** ימי חמישי ב"מועדון אביב".

16:45-17:45 - רמת מתחילים ובעלי ידע בסיסי.

18:00-19:00 - רמת מתקדמים.

**מפגש ראשון:** 19.10

## אנגלית

השיעור יכלול שיחה על מגוון נושאים, קריאה בקטעי עיתונות ועוד.

מיועד ליודעי קרא וכתוב.

**מנחה: פיליפה סגל**,

מורה לאנגלית, דוברת אנגלית שפת אם.

**עלות:** 110 ש"ח לחודש.

**מועד:** ימי רביעי, 10:00-11:00 ב"מועדון אביב"

(לאחר המפגש הראשון, לפי כמות ורמת

התלמידים תערך חלוקה לשתי רמות).

**מפגש ראשון:** 18.10

## התעמלות פונקציונלית

תרגילים להחזרת הגמישות, חיזוק ושיווי משקל, חיוניות והטענת אנרגיה. השיעור מתקיים באווירה נעימה בעמידה ובישיבה על כסאות תוך שימוש באביזרי ספורט. **מדריכה: זהבה לוינקרון**

**קבוצה בדרגת מתקדמים** - פעילות בתנועה, בעמידה וקצת בישיבה.

**מועד:** ימי שלישי 8:15-9:15 וימי חמישי 8:00-9:00  
**מפגש ראשון:** 5.9

**קבוצה בדרגת מתחילים** - פעילות מתונה, בעיקר בישיבה, מתאימה לגברים ונשים.

**מועד:** ימי שלישי 9:15-10:15  
**מפגש ראשון:** 5.9



## פלדנקרייז

פעילות גופנית המסייעת להתגבר על בעיות במערכת התנועה ועל כאבים. משרת שינה, קואורדינציה, זיכרון, יציבה וגמישות. מפחיתה מתח ומרחיבה נשימה. השיעור מתקיים על מזרונים. **מדריכה: מוניקה קנסקביץ'**  
**מועד:** ימי שני 8:00-9:00 באולם המייסדים במתנ"ס.  
**מפגש ראשון:** 4.9

חוגי התנועה (פרט לפלדנקרייז) יתקיימו בסטודיו למחול בבניין "מועדון אביב", קומה 1.

### עלויות:

השתתפות בכל חוגי התנועה ללא הגבלה: 200 ₪ בחודש.

2 חוגים / חוג אחד פעמיים בשבוע: 160 ₪ בחודש.  
חוג אחד פעם בשבוע: 110 ₪ בחודש

## חדש!!! ריקודי עם למתחילים

נרקוד יחד במעגלים, ריקודי עם פשוטים בסגנון ארץ ישראלי.

**מדריך: ניצן טריידל**

**מועד:** ימי ראשון, 9:30-11:00

**מפגש ראשון:** 3.9

## טאי-צ'י וצ'י-קונג

השיעור משלב את שתי השיטות **טאי צ'י:** מדיטציה בתנועה, פעילות גופנית מתונה לחיזוק והגמשת השרירים, מבנה השלד והאיברים הפנימיים, ריפוי הגוף והנפש.

**צ'י קונג:** תרגילי נשימה, הרפיית מתח השרירים, פיתוח תחושת האנרגיה בגוף, שיפור הזרימה והטענת אנרגיה חדשה ונקיה. השיעור מתבצע בעמידה ובישיבה על כסאות.

**מדריך: אלון בן ארי**

**מועד:** בימי ראשון ורביעי בשעה 8:00-9:00

**מפגש ראשון:** 3.9





**פרטים: שגית קריב, מנהלת "קתדרה בתבור"**

**טל: 053-822-3535**

**[avivkfartabor@gmail.com](mailto:avivkfartabor@gmail.com)**

**הרשמה: במתנ"ס 04-6765555**