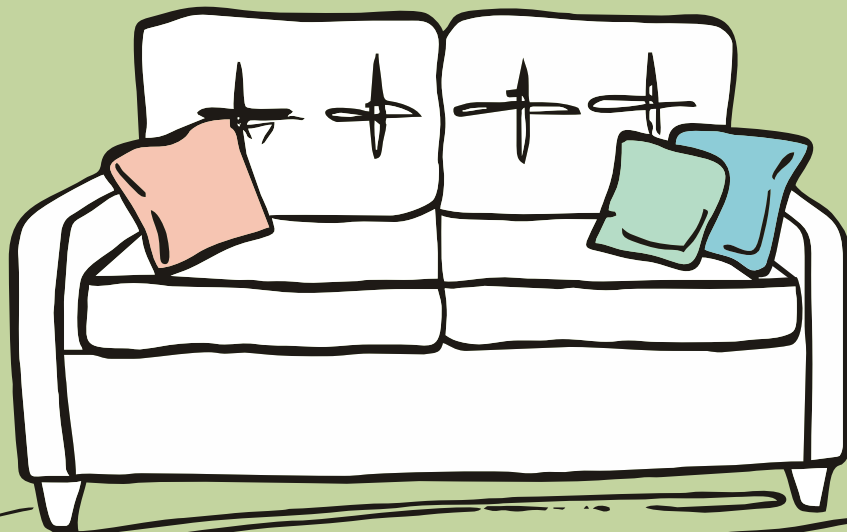


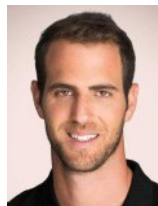


קתדרה בתבוא

מרכז לימודים לאנשים סקרנים

תש"פ 2019-2020





תושבים ומשתתפים יקרים,

אנו שמחים וגאים לפתוח את שנת הפעילות החמישית 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 וזאת כחלק מתפיסה כוללת של מתן איכות חיים וחיי קהילה עשירים אותה מוביל המרכז הקהילתי.

הנהלת המתנ"ס רואה בקתדרה בתבור כאחד מענפי הפעילות החשובים ביותר שלנו והצמיחה בהיקף המשתתפים משנה לשנה מהווה עבורנו מקור גאווה.

המועצה המקומית שלנו משקיעה משאבים רבים בתמיכה בפעילויות המתנ"ס בכלל והקתדרה בפרט, ולאור זאת קיבלה הנהלת המתנ"ס את הצעתי לתמחר את הפעילויות באופן דיפרנציאלי לתושבי כפר תבור ולתושבי חוץ. אני בטוח שצעד זה יתקבל בהבנה ע"י שכנינו היקרים והקתדרה תמשיך להוות מוקד משיכה לכל תושבי האזור. בהזדמנות זו אבקש להודות למנהלת המתנ"ס הגברת רוני קינן קוך ולמנהלת הקתדרה שגית קריב על המסירות והמקצועיות הרבה.

בברכת שנת פעילות פורייה ומוצלחת,

עודד הלפרין,

ראש המועצה ויו"ר הנהלת המתנ"ס



משתתפים יקרים,

אני מגישה לכם בהתרגשות וגאווה את חוברת הפעילות לשנת תש"פ של "קתדרה בתבור" - מרכז לימודים לקהל מתעניין ואיכותי מכפר תבור ויישובי הסביבה.

זוהי שנת הפעילות החמישית של הקתדרה שגדלה ומתפתחת משנה לשנה, הן בכמות המשתתפים והן בהיצע ובמגוון הקורסים והחוגים. גם השנה נמשיך בשיטת התמחר שמעודדת להשתתף בכמה שיותר סדרות - ניתן לשלם מחיר שנתי קבוע

ולהשתתף כמעט בכל הסדרות ללא הגבלה.

ברצוני להודות לראש המועצה ויו"ר הנהלת המתנ"ס מר עודד הלפרין ולמנהלת המתנ"ס הגב' רוני קינן קוך שנותנים לי גיבוי מלא, תמיכה וחופש פעולה ולחברי "ועדת הקתדרה" - רותי דביר, איילה זהבי, אלה הרמתי, רונית סינדר, טובה כהן, נאוה בן עזר, ניצה פינקלשטיין וישראל קידר, שפעילים בקבלת החלטות ובבחירת התכנים והמרצים האיכותיים המוצגים בחוברת זו.

תודה גם לכם המשתתפים הנאמנים, מאחלת לכולנו שנת פעילות מוצלחת ומהנה,

שגית קריב,

מנהלת "קתדרה בתבור"



הרשמה

ההרשמה מתבצעת רק באינטרנט דרך אתר המתנ"ס www.kefar-tavor.org.il
 משרדי המתנ"ס פתוחים בימים א'-ה' בשעות 08:00-19:00 טל: 04-6765555, פקס: 04-6769585,
 מייל: kfartavo@matnasim.org.il. ניתן גם להוריד אפליקציה לסמארטפון - מרכז קהילתי כפר תבור
 תנאי לפתיחת כל החוגים והסדרות הוא מספר מינימום של משתתפים.

חופשות

ראש השנה - 1.10.19-29.9, יום כיפור - 9.10.19-8, סוכות - 13-21.10.19, חנוכה - 24-29.12.19,
 פורים - 9-11.3.20, פסח - 8-16.4.20, יום העצמאות - 28-29.4.20, שבועות - 28-29.5.20.

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.

מחירים

המחירים המפורסמים בחוברת הם לתושבי כפר תבור.
 לתושבי חוץ תהיה תוספת של 10% בסדרות ושל 10 ₪ לחודש בחוגים השנתיים.

מסלולי הנחות

מסלול שנתי

בית אב שירשם לסדרות בעלות כוללת של 1,400 ₪ ישלם 1,000 ₪ בלבד (תושבי חוץ 1,100 ₪).

מסלול "שנתי ללא הגבלה"

יחיד שישלם 1,700 ₪ בשנה יוכל להשתתף בכל הסדרות ללא הגבלה (תושבי חוץ 1,900 ₪).

זוג שישלם 3,200 ₪ בשנה יוכל להשתתף בכל הסדרות ללא הגבלה (תושבי חוץ 3,500 ₪).

שימו לב!!! סדרות שמתומחרות ב-300, 600, 800 ₪ וסדרת 'שביל ישראל' לא נכללות במסלול השנתי ו/או "שנתי ללא הגבלה".

הנחה ב"תנועה ללא הגבלה"

יחיד שישלם 1,000 ₪ ומעלה בסדרות, ישלם 170 ₪ לחודש במקום 200 ₪. (תושבי חוץ ישלמו 180 ₪ במקום 210 ₪ לחודש).
 המתקשים בתשלומי שכר הלימוד יפנו לוועדת הקתדרה בכתב לדוא"ל של שגית, המנהלת: avivkfartabor@gmail.com

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, מעל חודש, עם הצגת אישור, ניתן יהיה להקפיא השתתפות בחוג שנתי.

ביטול סדרה או חוג - חייב להתבצע בכתב על גבי 'טופס ביטול' במוכירות. אין ביטול רטרואקטיבי והחזר כספים בגיננו.

מוח ונפש



מרצה: ד"ר יוסי חלמיש, רופא, מרצה בתחום חקר המוח.

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי שלישי 11:30-13:00

באולם המופעים במתנ"ס.

עלות לסדרה: 400 ₪,

עלות הרצאה בודדת: 70 ₪.

תאריכים ונושאים:

- 29.10 **שפיות ואי שפיות בעולם המערבי** - מיהו האדם ה"נורמלי"? כיצד נמדדת השפיות?
- 12.11 **המצב הפסיכוטי** - הכאוס הנפשי בהתגלמותו - איך ניתן לאבחן ולמה בכל זאת אפשר להיות אופטימיים.
- 26.11 **מצב רוח תקין ומצב רוח מופרע** - לעיתים העולם הרגשי אינו "מצוי בשיאו". איך זה מתבטא? ומה אפשר לעשות בנדון?
- 17.12 **פחד, חרדה או סקרנות** - הבחירה תלויה גם בנו. למוח יש מנגנוני הגנה משלו להבטיח את הישרדותנו. איך אפשר להפוך חרדה לסקרנות?
- 31.12 **הספקטרום האוטיסטי** - ההפרעה על היבטיה השונים, סיבות אפשריות לעלייה המדאיגה בכמות המאובחנים ודרכי ההתמודדות הקיימות כיום.
- 21.1 **לפתח אישיות גמישה בעולם נוקשה** - חשיבות הגמישות האישיותית והבעייתיות הקיימת בחוסר היכולת להשתנות בעת אינטראקציה עם סביבה המשדרת נוקשות.
- 28.1 **על אכילה והפרעות אכילה** - חקר המוח מביא תובנות חדשות על הפרעות אכילה ועל האפשרויות להיחלץ ממנה.
- 18.2 **עולמם ה"מוזר" של הלוקים בדיסוציאציה (הפרעת ניתוק)** - נבין את הפעילות המוחית המשוערת הגורמת למצבים ה"מוזרים" האלה ואיך ניתן לעזור לאותם אנשים.

חלומות -

חכתב מהתת מודע



מפגש נדיר עם העולם המרתק והמסתורי של החלומות והחלימה. היכרות עם גישות שונות לפירוש חלומות.

מרצה: ד"ר רונית נשר,

פסיכותרפיסטית, מנחת קבוצות.

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי שלישי 11:30-13:00, באולם המופעים במתנ"ס.

עלות לסדרה: 400 ₪, עלות הרצאה בודדת: 60 ₪.

תאריכים ונושאים:

- 5.11 **מבוא לחלומות** - מה קורה לנו בלילה? מהו המנגנון הפיזי והרגשי של החלימה? מיתוסים מוכרים ומהי שנת חלום?
- 19.11 **הפסיכולוגיה פוגשת את החלום** - גישה פסיכולוגית המשתמשת בחלומות ככלי טיפולי.
- 3.12 **פסיכולוגיה מודרנית וחלימה** - בפסיכולוגיה המודרנית מסתכלים על החלום כעל שלם. פסיכולוגיית הגשטאלט מציעה לחשוב על כל סימבול בחלום כאל חלק מפאזל אחד גדול.
- 10.12 **הסמלים הנעלמים של החלומות הקלאסיים** - ישנם חלומות שמופיעים כמעט אצל כולנו. כיצד ניתן להבין סימבולים קלאסיים החוזרים על עצמם?
- 7.1 **מה מסתתר מאחורי חלומות סדרתיים?** האם ניתן לזהות תהליכים נפשיים, רגשיים ומנטליים שאנו עוברים בחיים - בעזרת החלומות? ומה משמעות יומן חלומות תהליכי?
- 14.1 **מה בעצם החלומות אומרים לנו?** החלומות מדברים איתנו בשפה מיוחדת. קל לנו יותר לזכור חלום אשר מעורר בנו רגש מיוחד.
- 4.2 **איך נוכל להבין את החלומות שלנו?** נלמד טכניקות ייחודיות להבנת החלומות. טכניקת ה-SMS, טכניקת ה"כותרת לסיפור" ועוד.
- 11.2 **חלום: דרך המלך אל התת-מודע** - מהי שאלת חלום וכיצד משתמשים בה? נבין כיצד לחבר את חלקי הפאזל של החלום לתמונה אחת בהירה.



שיטת פאולה

התעמלות טיפולית של הפעלת שרירים טבעתיים רצוניים באמצעותם ניתן להפעיל שרירים בלתי רצוניים בגופנו ובכך לשפר את תפקודם של האברים הפנימיים.

שיטת פאולה מסייעת בחיזוק הסוגרים, שיפור הנשימה, שיפור מערכת העיכול, גמישות ותחזוקה שוטפת של הגוף.

השיעור נערך בד"כ בשכיבה על מזרון ולפעמים גם בעמידה ובישיבה (מחייב תרגול בבית).

כמות המשתתפות מוגבלת.

מנחה: שולה וייסקופף, מורה לשיטת פאולה.

מספר מפגשים: 15

מועד: ימי ראשון בשעה 8:40, בסטודיו למחול.

מפגש ראשון: 3.11

עלות לסדרה: 400 ₪.



הליכה נורדית

נלמד את השיטה והטכניקה להליכה בעזרת מקלות - הליכה שמשלבת הנאה בטבע, כושר גופני ושמחת חיים. ההליכה מתאימה לכולם -

גם למיטיבי לכת וגם לבעלי

בעיות ברכיים או שווי משקל.

מקלות ההליכה יינתנו בהשאלה

ללא תוספת מחיר.

מדריכה: אושרה גרשון, מדריכה להליכה נורדית.

מספר מפגשים: 12

מועד: ימי ראשון בשעה 8:30-7:30 בכניסה למתנ"ס (ניתן לשנות יום ושעה לפי רצון הקבוצה).

מפגש ראשון: 3.11

עלות לסדרה: 300 ₪



תודעה מזינה

לימוד תזונה מודרנית בשיטת N.L.P, ידע מקצועי ועדכני בתזונה בשילוב "המזון" המזין אותנו דרך התודעה כמו אמונות, מחשבות, רגשות ועוד. הגבלות והימנעות מאוכל יוצרים, אכילה רגשית, יחסי מלחמה עם האוכל ולרוב גם השמנה.

לאחר כל מפגש יתקבל מייל עם חומרי העשרה ומתכונים.

המפגשים מיועדים לכל אחת ואחד.

מרצה: ענת ענבר, מפתחת שיטת "תודעה מזינה",

מומחית לתזונה ואורח חיים מאוזן.

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי ראשון 11:30-13:00, במועדון אביב.

עלות לסדרה: 400 ₪, עלות הרצאה בודדת: 60 ₪.

תאריכים ונושאים:

27.10 "תודעה מזינה" - נכיר את השיטה, נקבל כלים חשובים

הקשורים לתודעה ולתזונה שיאפשרו לנו תהליך שינוי

פשוט, בחיוניות ללא עייפות מיותרת.

3.11 **הדגנים - מי הם? יתרון וחסרון של כל אחד מהם** (נושא

הגלוטן גם יצטרף)

10.11 **הקטניות - מי הן? יתרון וחסרון של כל אחת מהן?** נלמד

ונקבל טיפים חשובים על המזון והתודעה.

17.11 **מערכת החיסון שלנו** - כיצד התזונה משפיעה על

מערכת החיסון, ועל שאר מערכות הגוף.

24.11 **חומציות ובסיסיות** - כיצד מתנהל בגופינו? כיצד התזונה

משפיעה? נקבל כלים כיצד "לאכול מה שבא לי" הוא

משפט נפלא שמשרת את מטרת איזון בריאות וירידה

במשקל.

1.12 **אינזימים - מי הם? מה תפקידם? כיצד משפיעים על איזון**

המשקל והבריאות? כיצד נקבל אותם גם מהתזונה שלנו?

כיצד נמלא את הצורך שלנו בפינוק?

8.12 **צירופי מזון** - כיצד השילוב או דרך העיבוד משפיעים על

העייפות, משקל, מערכת העיכול... צרוף של מילים גם הן

יכולות להזין או להזיק לנו בדרך לאיכות החיים, כיצד?

15.12 **נעים מאוד, או שלא - הקנדידה** - מי היא? כיצד משפיעה

על חיינו? על החשקים שלנו באוכל? נקבל כלי חשוב

שילווה אותנו להמשך ההצלחה והדרך.

סיורי ליקוט למתחילים



נצא לטבע בסביבתנו הקרובה, נחווה את היער משתנה עם עונות השנה. נלמד איך להכניס לחיינו טעמים חדשים מצמחי בר הגדלים

ליד הבית, נוזה את הצמחים, את החלקים האכילים, על הסגולות הרפואיות של צמחי הבר והשימוש הביתי בהם.

כל מפגש יסתיים בארוחה משותפת, פרי עמלנו, מהצמחים שליקטנו, בבית מארח.

כמות המשתתפים מוגבלת.

מנחה: יעל עתיר,

מדריכת לקטים, מטפלת בצמחי מרפא.

מספר מפגשים: 4

מועד: ימי שני בין השעות 9:00-13:00.

עלות לסדרה: 300 ₪, עלות מפגש בודד: 100 ₪.

תאריכים ונושאים:

- 4.11 **קיי סתיו** - פירות יער ארץ ישראלים, אורנים, אלונים, בלוטים, צבר, שומר וחרדל.
- 20.1 **סתיו חורף** - ליקוט נבטי בר למאכל ולמרפא. נלמד לזהות ולשלב אותם בתזונה היומיומית.
- 2.3 **חורף** - חגיגה של עלים ירוקים
- נכיר את המבחר ואת סגולותיהם הרפואיות.
- 4.5 **אביב** - קטניות הבר והדגנים. נלמד לאכול קוצים ונשלב את הטעם המר בתפריט שלנו.



סיורי ליקוט למתקדמים

שלושה מפגשי עומק בהם נתמקד בצמחים ספציפיים, נחקור, נתנסה ונגלה עליהם דברים שלא ידענו וסדנת צמחי מים בה נכיר את צמחי המים בסביבתם הטבעית.

מיועד רק למי שהשתתף בסיורי הליקוט בשנה שעברה. מספר מפגשים: 4

מועד: ימי שני בין השעות 9:00-13:00.

עלות לסדרה: 300 ₪, עלות מפגש בודד: 100 ₪.

תאריכים: 16.9, 25.11, 27.1, 30.3.

קורס מיינדפולנס לשיפור איכות החיים



מיינדפולנס היא היכולת להיות מודע למחשבות, לרגשות, לתחושות הגוף ולהתנהגות ברגע הנוכחי, מבלי לשפוט או לבקר את עצמך.

זהו תרגול מנטאלי המתבצע דרך מגוון מדיטציות פשוטות כמו: מודעות לנשימה, סריקת גוף, תנועה מודעת, מדיטציה בהליכה ועוד.

מיינדפולנס נמצא מועיל בהתמודדות עם מגוון רחב של בעיות פיסיות ופסיכולוגיות (הפחתת לחץ, חרדה ודיכאון, שיפור היכולת להתמודד עם קשיים ומשברים, איכות השינה, התמודדות עם כאבים כרוניים, חיזוק המערכת החיסונית).

בכל מפגש תהיה הרצאה תאורטית, התנסות מעשית, שיתוף של המשתתפים והכוונה מן המנחה. הקורס בנוי מלמידה בכיתה ואימון של 30-45 דקות ביום בבית. המשתתפים יקבלו חוברת מלווה לקורס והקלטות שמע של הנחיות למדיטציה לתרגול ביתי.

כמות המשתתפים מוגבלת.

מנחה: ענבר שפרוני, תואר שני בטיפול בתנועה,

מתרגלת ומנחה של מדיטציית מיינדפולנס.

מספר מפגשים: 9 (8 בני 2.5 שעות ו-1 בן 6 שעות)

מועד: ימי חמישי בשעה 11:00-8:30, במועדון אביב.

מפגש ראשון: 5.3

עלות לסדרה: 600 ₪.



אשנב לבודהיזם

קורס מבוא לדרך התרגול ותפיסת העולם הבודהיסטית. במפגשים נקדיש זמן למדיטציה, דיון ושיתוף. **מנחה: יעל שלו**, מנחה קורסים וסדנאות בפסיכולוגיה בודהיסטית.

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי שלישי 11:30-13:00, במועדון אביב.

עלות לסדרה: 200 ₪, עלות מפגש בודד: 30 ₪.

תאריכים ונושאים:

- 5.5 **הקדמה ומבוא למדיטציה** - נדבר על הבודהה ההיסטורי, נלמד טכניקה בסיסית למדיטציה.
- 12.5 **עוד על מדיטציה ומבנה התודעה** - נדון בקשיים העיקריים שעלו במדיטציה והדרך להתמודד איתם, השקפת העולם הבודהיסטית לגבי מבנה התודעה.
- 19.5 **ארבע אמיתות הנאצלים - אמת הדוקה** - נדון באמת הראשונה שלימד הבודהה שמדברת על חוסר שביעות הרצון שמאפיין את חיינו.
- 26.5 **אמת הסיבה** - נדון באמת השנייה שאומרת שהסיבות לחוסר שביעות הרצון שלנו נובעים מהרגשות העוברים בתודעה, והפעולות שאנו עושים תחת השפעתם.
- 2.6 **עוד על אמת הסיבה** - נמשיך לדון ברגשות העוברים העיקריים: היאחזות, כעס, בורות, יהירות, ספק וגישות מוטעות.
- 9.6 **אמת ההיפסקות** - נדבר מעט על עקרון הקארמה, ועל האמת השלישית והאפשרות שלנו להיפטר מהרגשות העוברים ולהגיע למצב בו כל חוויות הדוקה נפסקות.
- 16.6 **אמת הדרך** - נדבר על האמת הרביעית שמתארת את הדרך להגיע להארה באמצעות שלושת התרגולים הגבוהים של התנהגות אתית, ריכוז וחכמה.
- 23.6 **עוד על אמת הדרך וסיכום** - הדרך לאמן את התודעה על מנת להיפטר מחוסר שביעות רצון, וסיכום הקורס.



"רוח האדם"

בניטוייה בספרים הגדולים של תרבות המערב.

מטרת הקורס להפגיש את הלומדים עם סוגיות יסוד פילוסופיות בנושא טבע האדם, ערכיו והתכלית האנושית - באמצעות טקסטים גדולים של תרבות המערב.

עיון פילוסופי טקסטואלי מאפשר דיאלוג עמוק עם שאלות יסוד בדבר טבע האדם - האם יצר לב האדם טוב או רע מנעוריו, מהו רצון חופשי ומה מבחין בין האדם לשאר הברואים. האם חיינו מוכתבים על-ידי מערך של צרכים, יצרים ואינטרסים או שאנו יכולים לפעול מתוך בחירה וחירות אישית. שאלות כמו מהי משמעות החיים ומה היא אחריותו של האדם הבודד במדינה והאם יש בסיס ערכי לחיינו בצוותא ישאלו במהלך הקורס.

מרצה: ד"ר **בינה ניר**, מרצה בחוג לתקשורת וראש המחלקה ללימודי ב.א למצטיינים במכללה האקדמית עמק יזרעאל. חוקרת ומפרסמת מאמרים בתחום הפילוסופיה של התרבות.

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי חמישי

11:30-13:00

במועדון אביב.

עלות לסדרה: 200 ₪

עלות מפגש בודד: 30 ₪

תאריכים: 2.1.20,

16.1.20, 9.1.20

,30.1.20, 23.1.20

,13.2.20, 6.2.20

20.2.20



החברה הישראלית בראי הקולנוע



מבט נוסטלגי מרגש ומצחיק
מרצה: זיו אלכסנדרוני,
במאי ומרצה לקולנוע.
מספר מפגשים: 8

מועד: ימי שלישי בשעה 18:00 במועדון אביב.
עלות לסדרה: 400 ₪, מפגש בודד: 60 ₪.

תאריכים ונושאים:

- 5.11 **ויהי בימי החלוצים** - הסרטים הראשונים של הקולנוע הישראלי שהציגו בפני העולם את המפעל הציוני.
- 3.12 **אהבה בימי בורקס** - מבוא מרתק ומצחיק לתולדות הקולנוע הישראלי החל משנות השישים ועד ימינו.
- 7.1 **"גבר הולך לאיבוד" - הסרטים של (הרב) אורי זוהר** - תפניות חדות בין בידור ופופולארי לאומנות גבוהה וביקורתית.
- 4.2 **פריפריה מול מרכז בקולנוע הישראלי** - יחסי הגומלין בין המרכז התרבותי והפיננסי של ישראל לבין הפריפריה המרוחקת ו"הנכשלת".
- 3.3 **קולנוע פלסטיני** - יוצרי קולנוע המטפלים ב"בעיה הפלסטינית" בכנות, בעוצמה ובהומור יוצא מן הכלל ומאפשרים התבוננות מעמיקה בשיח הפנים פלסטיני.
- 31.3 **הקולנוע של אפרים קישון** - באמצע שנות השישים החליט קישון להיכנס לעולם הקולנוע ולהפוך את הטקסטים שלו לסרטים.
- 19.5 **קולנוע עם כיפה: דת ואמונה בקולנוע הישראלי** בתחילת האלף הנוכחי חל שינוי משמעותי ועולם האמונה והדת היהודית חזר בתנופה לקולנוע הישראלי.
- 9.6 **רונית אלקבץ - הדיווח הגדולה** - השחקנית והיוצרת המרתקת ביותר של הקולנוע הישראלי בעשורים האחרונים.

קולנוע בתבור



מסע עולמי מבעד למסך הכסף.
סרטים מרחבי העולם מלווים בהרצאות.
מרצה: אורן תירוש, בוגר קמרה אובסקורה במאי וצלם דוקומנטרי, מרצה לקולנוע.
מספר מפגשים: 8

מועד: ימי שני (אחת לחודש) בשעה 10:15 באולם המופעים.
עלות לסדרה: 200 ₪, מפגש בודד: 30 ₪

תאריכים ושמות הסרטים:

- 11.11 **"נעורים" - איטליה 2015** - מלחין שפרש ובמאי שעובד על סרטו האחרון, מתבוננים על חייהם, על חיי ילדיהם, על אמנות, יופי, אלוהים, כדורגל ועל אורחי המלון.
- 9.12 **"נברסקה" - ארה"ב 2013** - אב מזדקן ומכור לטיפה המרה, יוצא למסע ממונטנה לנברסקה עם בנו, כדי לקבל פרס של מיליון דולר. מסע "מריר מתוק" שעובר דרך תחנות בחייו.
- 6.1 **"אהבה פלפל וקינמון" - יוון/תורכיה 2003** - נער יווני גדל באיסטנבול לצד סבו שלימד אותו שהאוכל, כמו החיים, דורשים מעט פלפול כדי להעניק להם טעם. הוא למד את רזי המטבח והפך לבשולן אגני טעם אך שכח לתבל מעט את חייו.
- 17.2 **"אשה פנטסטית" - צ'ילה 2017** - זוכה פרס האוסקר לסרט הזר הטוב ביותר. טרנסג'נדרית המופיעה כזמרת ברים, לוקחת את אהובה הגרוש לבית חולים לאחר שהתמוטט.
- 23.3 **"באראן" - איראן, 2001** - מעמד הפועלים באיראן והשתלבותם של העובדים הזרים מאפגניסטן, מובא דרך עיניו של מתבגר איראני.
- 20.4 **"הכל מואר" - ארה"ב 2005** - מסע של בחור לכפר אוקראיני, כדי לגלות מיהי האישה שהצילה את סבו בשואה. הוא מגלה את המשמעות של חברות ואהבה.
- 11.5 **"פריחת הדובדבן" - גרמניה 2008** - בעל שאיבד את אשתו במפתיע והיה תלוי בה כל חייו, יוצא למסע מיוחד ליפן, בעיצומה של פריחת הדובדבן.
- 15.6 **"כח עליון" - שבדיה 2014** - משפחה עדה למפולת שלגים באתר סקי בהרי האלפים. התגובות לאירוע משנות את יחסם זה לזה וכלפי אב המשפחה.



סדנת כתיבה יוצרת בקול טבעי

הרפתקת כתיבה חווייתית המכוונת לאיתור הקול הטבעי שלנו. במהלך הסדנא נשחרר את היד הכותבת ואת הראש ונכתוב לפי תרגילים ומילות מפתח.

בסדנא נשתמש בכתיבה חופשית המביעה את תגובתו החופשית, המקורית והמיוחדת של האדם. נקרא ונדון בטקסטים ספרותיים, סיפורים ושירים ונכתוב בהשראתם.

הסדנא מתאימה לבעלי ניסיון בכתיבה וכותבים חדשים כאחד.

כמות המשתתפים מוגבלת.

מנחה: טלי וייס, משוררת, עורכת ספרים, מנחה לכתיבה יוצרת, בעלת תואר שני בספרות.

מספר מפגשים: 16 (4 חודשים)

מועד: ימי ראשון בשעה 11:30, במועדון אביב.

עלות לסדרה: 400 ₪

מפגש ראשון: 1.3 (ועד סוף יוני)



ספרות -

"להמתיק ימים בשירים" (נזר)

סדרת הרצאות על תהליכי היצירה וחייה של משוררות ומשוררים עבריים.

מרצה: יעל ליפשיץ, מנחה ומרצה בנושאי ספרות, בעלת תואר שני בספרות.

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי ראשון 13:00-11:30, במועדון אביב.

עלות לסדרה: 200 ₪, עלות הרצאה בודדת: 30 ₪.

תאריכים ונושאים:

- 5.1 "כאן על פני האדמה" - רחל המשוררת
- 12.1 "אני הולכת אליי" - לאה גולדברג
- 19.1 "פתוח - סגור - פתוח, זה כל האדם" - יהודה עמיחי
- 26.1 "ישום סלע לא יזיז אותי מפה" - תרצה אתר
- 2.2 "השנים שעברו בין אביב לענף" - נתן יונתן
- 9.2 "אל בורות המים" - נעמי שמר
- 16.2 "על אהבה ויצירה" - עמוס עוז
- 23.2 "מה לך נשמונת" - אגי משעול



KING DAVID LEARNING TO GIVE UP HIS OWN WAY

שאל ודוד - בין אהבה לעוינות

מערכת היחסים המורכבת והמרתקת בין שאל לדוד. הנסיבות למהפך השלטוני שחל בממלכת ישראל עם כישלון שלטון השופטים, הקשיים בפניהם ניצב שאל, הקשרים שנוצרו עם דוד, קשרים שנעו בין קירבה גדולה לעוינות ולשנאה. נעקוב אחר המסרים העולים מהטקסטים המקראיים ונתייחס לפרשנויות מתחומי דעת שונים, שיש בהם כדי להאיר את

הסוגיות מנקודת מבט מודרנית ורלוונטית לימינו.

מנחה: הדס עטיה-פרידמן, תואר שני במקרא.

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי חמישי 13:00-11:30 במועדון אביב.

עלות לסדרה: 200 ₪, הרצאה בודדת: 30 ₪

תאריכים: 10.31, 11.7, 11.14, 11.21, 11.28, 12.5, 12.12, 12.19





דתות ועדות

מרצה: ניר קינן, מדריך טיולים ומרצה.

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי ראשון 18:00-19:30

במועדון אביב.

עלות לסדרה: 200 ₪

הרצאה בודדת: 30 ₪.

תאריכים ונושאים:

- 5.1 **קדושת הארץ התפיסה היהודית** - השילוש הקדוש היהודי - עם ישראל, ארץ ישראל, תורת ישראל.
- 12.1 **יהדות ימי בית שני בין אוניברסליזם לבדלנות** - צמיחתן של כיתות בית שני ובכללן הנצרות.
- 19.1 **הנצרות** - היסטוריה קדושה ודילוג על "משוכות החטא הקדמון".
- 26.1 **הנצרות** - הביוגרפיה הקדושה, הגיאוגרפיה הקדושה, כתיבי הקודש.
- 2.2 **האסלאם** - צמיחתה של דת חדשה על יסודות ישנים, הג'אהליה, הולדת הנביא, ההגירה ממכה לאל מדינה.
- 9.2 **אסלאם המשך** - מלחמות הנביא מוחמד, ארבעת הח'אליפים תמימי הדרך, יציאת האסלאם מחצי האי ערב. סונה ושיעה.
- 16.2 **הדת הדרוזית** - דין אלתווחיד. צמיחתה של דת חדשה במאה ה-11 מתוך השיעה הפאטימית.
- 23.2 **ערביי ישראל** - היסטוריה, אתנוגרפיה ומעט פוליטיקה.



גבורה יהודית בשואה

הפנים השונות של גבורה יהודית נוכח השואה ופעולות הנקם שאחריה. בקורס ישולבו קטעי סרטים דוקומנטריים.

מרצה: עידית פרי,

תואר שני בהיסטוריה,

מרצה בתחומי השואה. **מספר מפגשים:** 8

מועד: ימי ראשון 18:00-19:30 במועדון אביב.

עלות לסדרה: 200 ₪, הרצאה בודדת: 30 ₪.

תאריכים ונושאים:

- 10.11 **מרד גטו ורשה** - התארגנות תנועות הנוער בין חומות הגטו. המחלוקות בין התנועות השונות, הלבטים וההחלטות.
- 17.11 **מרד גטו ורשה בראי הזמן שחלף** - הדילמות הבלתי אפשריות איתן נאלצו להתמודד. תהליכי הזיכרון שעבר מרד זה לאורך השנים.
- 24.11 **דפים מן הדליקה** - המרד בגטו ביאליסטוק - אישיותו המיוחדת של מפקד המחתרת וסיפורן של הקשריות שנעו בגבורה בזהות שאולה.
- 1.12 **גטו או יער?** הויכוח הרעיוני בביאליסטוק נוכח ההשמדה - הימים הדרמטיים של מרד זה ומדוע על גיבוריו כמעט ולא שמענו.
- 8.12 **חנצ'ה ופרומקה פלוטניצקה** - המחתרת הלוחמת בבנדין - סיפורן של שתי אחיות שיכלו להציל את עצמן, אך בחרו להישאר ולקחת חלק במרד.
- 15.12 **מאבק הפרטיזנים ביערות** - הפרטיזנים יצאו מהיערות ללחימה ובמקביל עסקו בהצלה של אלפי יהודים. על התנאים והדילמות.
- 22.12 **בלב הגיהנום** - התקוממות במחנות ההשמדה - התנאים שהובילו להתנגדות ומרד במחנות ההשמדה, הקשיים והחששות.
- 29.12 **הנוקמים** - מתוך הכאב והחורבן הנורא נולד רעיון הנקם. סיפורם של הנוקמים ודרכי פעולתם, על רקע הכאוס שהיה באירופה.



תולדות היישוב בראי השירים

הסיפורים והשירים מאחורי אירועים, אישים ומקומות בתולדות ההתיישבות הציונית.

מרצה: מורן גלאון,

חוקר מושבות הגליל, מדריך טיולי תוכן.

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי ראשון 18:00-19:30 במועדון אביב.

עלות לסדרה: 200 ₪. הרצאה בודדת: 30 ₪.

תאריכים ונושאים:

- 10.5 **שמחת תורה ביבנאל** - החג הפרוע במושבה. כיצד התחיל ולמה דווקא במושבה זו. שיר הצימרמן- איך הפך ללהיט בפלמ"ח.
- 17.5 **נפגשנו שוב** - המלחין והמשורר שייקה פייקוב גויס למלחמת יום הכיפורים וכתב על המפגש המרגש עם חבריו ממלחמת ששת הימים.
- 24.5 **על גבעות שיח אבריק** - סיפור חברותם של אלכסנדר זייד והמשורר אלכסנדר פן. השירים שכתב פן ומי אחראי להפיכתו למיתוס.
- 31.5 **אם המושבות** - סיפורה של המושבה פתח תקוה כפי שמוצג בשיר 'הבלדה על יואל משה סלומון'. מי היו מייסדי המושבה והאם היא באמת ראויה להיקרא אם המושבות?
- 7.6 **בתי את בוכה או צוחקת** - יישובי העמק מול הרמה הסורית המאיימת לפני מלחמת ששת הימים דרך עיניה של ילדה בקיבוץ גדות.
- 14.6 **יוסי בנאי וימי ילדותו בירושלים** - "אני וסימון ומואי הקטן" נספר על הדמויות בשיר ועל ירושלים של ימי המנדט הבריטי.
- 21.6 **אריק איינשטיין וחבורת לול** - השיר 'סע לאט', קבוצת הפועל תל אביב אותה אהד, חבריו והחברה הישראלית לאחר מלחמת יום כיפור.
- 28.6 **המשורר חיים גורי** - ימיו בכדורי ולהקת תת מקלע לה כתב את השיר 'רשות הדיבור לאדון פרבלום'. נחשב למשורר המזוהה עם מלחמת העצמאות.



פרשיות ריגול, בין וטרור

מרצה: ד"ר אל"מ (מיל') משה אלעד.

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי ראשון 18:00-19:30

במועדון אביב.

עלות לסדרה: 200 ₪. הרצאה בודדת: 30 ₪.

תאריכים ונושאים:

- 1.3 **החטיפה הראשונה** - כיצד השפיעה חטיפת מטוס אל על הראשונה (22.7.68) לאלג'יריה על מדיניותה של ישראל כלפי הטרור האווירי?
- 8.3 **"לא בגדתי, התאבדתי"** - סיפורו המופלא של סמל אורי אילן ז"ל, גיבור פרשת מבצע צרצר (1954).
- 15.3 **מבצע יהלום** - סיפור הבאתו לישראל של מטוס מיג 21 העיראקי בשנת 1966 עם טייסו ובני משפחתו.
- 22.3 **שעת לילה** - המבצע לחיסולו של מנהיג חיזבאללה עבאס מוסאווי (1992) והשלכותיו.
- 29.3 **פרשת זאב אבני** - חשיפת פרשת הריגול של זאב (וולף) אבני (גולדשטיין) באמצע שנות ה-50 שריגל לטובת בריה"מ.
- 19.4 **פרשת אהרון כהן** - האם אמנם היה ההיסטוריון ואיש מפ"ם, שהוגדר בפי כל כפטריוט ציוני האיש שריגל עבור ברית המועצות?
- 26.4 **פרשת קורט סִיטָה** - פרשת ריגול של פרופסור מהטכניון, מומחה אטום, שנחשף לסודות הגרעין הכי סודיים וריגל עבור מדינות הגוש המזרחי.
- 3.5 **פרשת ישראל בָּר** - כיצד טיפס סא"ל ישראל בָּר עד למעמד של כמעט סגן רמטכ"ל בעודו מרגל לטובת הגוש הקומוניסטי?



”רואים עולם” - 1

הרצאות המשלבות צילומים מרהיבים, חוויות אישיות ומידע מעמיק ממסעות אל מקומות קסומים.

מספר מפגשים: 7

מועד: ימי שלישי 18:00-19:30, במועדון אביב.

עלות לסדרה: 200 ש"ח, הרצאה בודדת: 30 ש"ח.

תאריכים ונושאים:

- 19.11 **איקריה - האי היווני שבו האנשים מסרבים למות -** אורח החיים היחודי של תושבי האי, הסביבה האקולוגית, זקנים מופלגים שעדיין עובדים, מהו סוד אריכות הימים והדרך להגשמתו. **מרצה:** יורם פורת.
- 17.12 **אתיופיה, הקשר היהודי -** נלווה 3000 שנות קרבה ליהדות, ממלכת שבא ועד העלייה לישראל. נציץ אל עולם מרתק ומופלא של המדינה היחידה באפריקה שמעולם לא נכבשה. **מרצה:** זהר נבון.
- 21.1 **הכישלון המוצלח בהיסטוריה -** 630 ימי התמודדות במרחבי הים הקפוא של אנטארקטיקה עם ארנסט שקלטון ו'המשלחת הטרנס אנטארקטית המלכותית'. **מרצה:** נועם סגן כהן.
- 18.2 **הצצה לעולם אחר -** אל העושר הבלתי נתפס של המערכת האקולוגית מרה- סרנגטי באפריקה. יחסי הגומלין בין בעלי החיים, האנשים ואיך משתלבת בזה התיירות. **מרצה:** זהר נבון.
- 17.3 **טרק סובב מונבלן - האלפים במייטבם -** טיול בשיא הפריחה עם נופים מושלגים, לינה בבקתות הרים ובעיירות קטנות ומפגש עם תרבות ההליכה האירופאית. **מרצה:** רון ברק.
- 5.5 **לשרוד בין קניבלים - מסע בפפואה ניו גיני -** נשמע על אורח החיים בקרב השבטיים והאומנם הם עדין קניבליים? נטייל בנופי הגעש והחופים הטרופיים מרהיבים. **מרצה:** שלמה פיליבה.
- 2.6 **פולינזיה - אז והיום -** אדמות פוריות ואקלים טרופי, נשים בעלות יופי אקזוטי, מוניטין של מתירנות מינית ותושבים מקומיים עטורי קעקועים מכף רגל ועד ראש. **מרצה:** טניה רמניק.





תרבות צרפת

נצא למסע בצרפת על רקע היסטורי עם קטעי קולנוע, מוזיקה, שירה ויצירות אומנות.

מרצה: סבין יעקובוביץ,

מומחית בתרבות צרפת.

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי חמישי 11:00-9:30, במועדון אביב.

עלות לסדרה: 200 ₪, הרצאה בודדת: 30 ₪.

תאריכים ונושאים:

- 2.1 **רקדניות בפריז במאה ה-19** - הרצאה עשירה בקטעי קולנוע, ציורים מפורסמים ומוזיקה קצבית.
- 9.1 **הבולרו של ראול** - יצירת מוזיקה קלסית בת 90 שנה, שהפכה להמנון האנושות.
- 16.1 **ספרות צרפת הקלסית ושלטון מאות ה-17-19** - מפגש עם גדולי ספרות צרפת הקלסית. התמודדות עם הצנזורה ומאבקים עם השלטון.
- 23.1 **איב מונטאן, שאנסונים, קולנוע ופוליטיקה** - האיש שבנה את הקריירה שלו בעזרת נשים בעיקר. מסע מרתק אל חופש הביטוי ואל האהבה.
- 30.1 **הנסיך הקטן והטייס** - דו-שיח שהפך לצוואה רוחנית של גיבור צרפת שלעולם לא נפרד מהילד שבו... ציורים, קולנוע והרבה תובנות.
- 6.2 **ג'וזפין בייקר, רקדנית, זמרת ואשת חזון** - סיפורה המדהים של אישה - מרתקת ואמיצה שהפכה לזמרת ורקדנית וגם למרגלת ואשת מחתרת במלחמת העולם השנייה.
- 13.2 **הבחירה של בריגיט ברדו** - איך בלרינה הפכה לשחקנית המפורסמת בעולם ולזמרת משובחת? אישה שוויתרה על אבק הכוכבים ועיצבה את חייה בעצמה.
- 20.2 **ממודל לאומנית, המסע לביטוי עצמי: ברט מוריזו, ציירת במאה ה-19** - נגלה את האומץ ושאירותיה בתקופה שהממסד סירב לתת לנשים מקום ובמה.



"רואים עולם" - 2

הרצאות המשלבות צילומים מרהיבים, חוויות אישיות ומידע מעמיק ממסעות אל מקומות קסומים.

מספר מפגשים: 7

מועד: ימי שלישי 19:30-18:00

במועדון אביב

עלות לסדרה: 200 ₪, הרצאה בודדת: 30 ₪

תאריכים ונושאים:

- 25.2 **מזרח אחר: אפגניסטן, פקיסטן וקשמיר** - אזור שמטלטל בין רחשי סכסוכים אלימים לבין ישובים שלווים בשולי הרי ההימלאיה. ננוע בדרך המשי ונחשף לתרבויות עתיקות. **מרצה: נפתלי הילגר.**
- 24.3 **עולם הולך ונעלם במיקרוניזיה** - כיצד מתקיימת אוכלוסייה של 400 נפשות על אי קטנטן ומנותק בלב האוקיינוס השקט ושומרת על מסורות ומנהגים שלא השתנו. **מרצה: טניה רמניק.**
- 12.5 **צ'ילה והאי פסחא: סוף העולם... ימינה** - תרבויות נסתרות, טבע דרמטי וצילומים מרהיבים במסע לאורכה של המדינה הארוכה בתבל. **מרצה: נפתלי הילגר.**
- 26.5 **מסע בין שני איים - ניו זילנד** - הרי געש, גייזרים, מאורים, קרחונים, פיורדים, עולם חי מופלא, מעט מאוד אנשים והרבה הרבה כבשים. **מרצה: נועם סגן כהן.**
- 16.6 **מונגוליה - ארץ הנוודים האחרונה בעולם** - מפגש עם תרבות של רועים פשוטים שהייתה בעבר אימפריית ענק. **מרצה: רון ברק.**
- 23.6 **תעלומות האינקה: העיר המסתורית - מאצ'ו פיצו** - מדוע בנו בני האינקה את העיר במרומי הר האנדים בפרו? נספר על מסתורי העיר שנחשפו רק לאחרונה. **מרצה: שלמה פליבה.**
- 30.6 **פסטיבלים ביפן** - נחוה חלק מהפסטיבלים הגדולים הנערכים מדי שנה ביפן. **מרצה: עדי ענבר שמן.**

החברה הישראלית בשירים



השתקפות דמותה של החברה דרך השירים שנכתבו במהלך השנים. **מרצה: ד"ר תמיר הוד**, היסטוריון בתחום החברה הישראלית והשואה.

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי שלישי 18:00-19:30 במועדון אביב.

עלות לסדרה: 200 ₪, מפגש בודד: 30 ₪.

תאריכים ונושאים:

- 29.10 "פתאום קם אדם בבוקר ומרגיש כי הוא עם" - שנות החמישים והחברה המגויסת בכור ההיתוך.
- 12.11 ירושלים של זהב... ירושלים של ברזל - שנות השישים, המלחמה וקולות ראשונים של מחאה.
- 26.11 הבטחתם יונה? - שנות השבעים, עשור של מהפכות פוליטיות וחברתיות.
- 10.12 "כאן התחנה טרבליניקה... שתי אצבעות מצידון" שנות השמונים והחברה הישראלית המופרטת בצל מלחמת לבנון הראשונה והאינתיפאדה.
- 31.12 "איפה הילד"? - שנות התשעים בין תקווה לייאוש, בין הסכמי שלום לרצח ראש ממשלה.
- 14.1 כוכב נולד... ומת - צמיחתן של תכניות המוזיקה, 15 דקות של תהילה, השפעות על החברה הישראלית בכלל ועולם המוזיקה בפרט.
- 28.1 בין אל אל ישראל לסטטיק ובן אל דיון בשאלה על ההבדל בין מוזיקה לבידור ומה זה אומר על החברה הישראלית.
- 11.2 בין "פתאום קם אדם בבוקר ומרגיש כי הוא עם... ל- "אדם נשאר אדם אל תקרא לי עם" - מה קרה לנו מקום המדינה ועד היום.

זמר שכזה

סדרת ערבי זמר "קצת מזה וקצת מזה" עם **ליאורה בלוך תמיר**, סוף סלע ואורחים נוספים. **מספר מפגשים: 8**
מועד: ימי חמישי 20:00 במועדון אביב.
עלות לסדרה: 200 ₪, מפגש בודד: 30 ₪.

תאריכים ונושאים:

- 14.11 "שירי לי כי טוב" - ענקי היוצרים בקלסיקה הישראלית, עם הזמרת **טל מלכינסון**.
- 19.12 "יש בי אהבה והיא תנצח" - זוכרים את אריק איינשטיין בשירים. עם **אהוד גולדיק**.
- 16.1 "ניגון עתיק" - שירי הזמר של נתן אלתרמן.
- 13.2 "יוצא מן הכלל" - שירים למקרים מיוחדים.
- 19.3 "ואלה שמות" - שירי שמות - של בנימין ושל בנות.
- 23.4 "הנה לנו ניגון יש" - שירים מהעיריה עם **אייל מלכינסון** והצ'לו ואפרת **תענך** והחליל.
- 14.5 "כי תנעם במחול אהבה" - שרים אהבה.
- 11.6 "זה שעולה וזה שורד" - שירים שעלו לארץ ושירים שירדו ממנה, עם **אהוד גולדיק**.





החוויה הקלאסית

סדרת הרצאות של מוזיקה קלאסית בגובה העיניים בנושאים מגוונים.

מרצה: ירון קרשאי,

מרצה למוזיקה קלאסית.

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי ראשון 11:30-13:00, במועדון אביב.

עלות לסדרה: 200 ש"ח, הרצאה בודדת: 30 ש"ח.

תאריכים ונושאים:

- 3.5 **פניני בארוק 1** - מיטב המוזיקה התזמורתית בתקופת הבארוק, חלק ראשון: איטליה, צרפת, אנגליה.
- 17.5 **פניני בארוק 2** - מיטב המוזיקה התזמורתית בתקופת הבארוק, חלק שני: גרמניה.
- 24.5 **מתוך סדרת "על המוקד"** - הסימפוניה החמישית של בטהובן.
- 31.5 **מוזיקה קאמרית בתקופה הקלאסית.**
- 7.6 **מוזיקה קאמרית ברומנטיקה המוקדמת.**
- 14.6 **מוזיקה קאמרית ברומנטיקה המאוחרת.**
- 21.6 **מחולות מסביב לעולם** - הרצאה סגונית מבחינה מוזיקלית וויזואלית כאחד.
- 28.6 **להיטי אופרה** - אריות ודואטים מפורסמים.



לחיות, לשמוע ולהתרגש

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

מנחה: נגה ישורון, בוגרת האקדמיה

למוסיקה תל אביב, נגנית ראשונה

בתזמורת הסימפונית חיפה.

נגן אורח: ולדימיר שמואלסון - כינור וויולה.

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי רביעי 18:00-19:30 במועדון אביב.

עלות מפגש: 10 ש"ח לתושב כפר תבור, 15 ש"ח לתושב חוץ.

תאריכים ונושאים:

- 11.9 **"קול המילים"** - יצירות השזורות במיטב הספרות הקלאסית. מיצירות א.ב. יהושוע, בוריס פסטרנק, מוצרט, שוברט ועוד. עם ולדימיר.
- 20.11 **"מילדות לבגרות"** - יצירות של מלחינים ומשוררים בשלבים שונים בחייהם. מבאך ועד נורית הירש.
- 4.12 **שירת הוויולה והבסון** - על קול האלט והבס - יצירות מקוריות ועיבודים לוויולה ולבסון של יצירות ושירים מוכרים ואהובים. עם ולדימיר.
- 29.1 **"שוברט - האיש והאגדה"** - קונצרט אינטימי המוקדש למלחין פרנץ שוברט ולממשיכי דרכו.
- 18.3 **אופרה, אורטוריה ואופרטה** - ממיטב להיטי האופרות. זמרת אורחת - ניבה אשד פרנקל.
- 1.4 **פסח, אביב, חירות גיל וחוץ** - קונצרט אביבי בניחוח פרחים וטבע.
- 6.5 **"ואלס וינאי"** - מיצירות היידן, מוצרט, שוברט, קרייזלר ומשה וילנסקי. עם ולדימיר.
- 24.6 **"קפיץ חם ולח"** - קונצרט בנושא מים וים. מיצירות דביזי, מנדלסון ונעמי שמר. עם ולדימיר.





סוגיות משפטיות

מבנה מערכת המשפט הישראלית ומקורותיה. הבנת מושגי יסוד משפטיים, הצצה מיוחדת ולא שגרתית לעולמם של עורכי דין, שופטים, מגשרים ובוררים.

מרצה: עו"ד **אבי יונה**.

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי חמישי 11:00-9:30 במועדון אביב.

עלות לסדרה: 200 ₪, **הרצאה בודדת:** 30 ₪.

תאריכים ונושאים:

7.5 **צוואות וירושות, מבוא**

הסיפורים הפיקנטיים שמאחורי הצוואות.

14.5 **צוואות וירושות - המשך**

ניתוח מעמיק של סוגי הצוואות, מעמדם של הידועים בציבור, כתבי מינוי מוטבים וכיצד "מנשלים כהלכה"?

21.5 **עולם העבודה והביטוח הלאומי**

סקירה של עולם העבודה, על מבנה בתיה"ד לעבודה, חוזי עבודה, תאונות עבודה ומחלות מקצוע.

4.6 **בתי הסוהר ובתי המעצר במדינת ישראל** - הצצה אל

העולם האפל של בתי הסוהר בישראל - כמה אסירים יש, מהם האגפים התורניים? ואיפה הכי כדאי "לשבת".

11.6 **"חזקת החפות"** - בשולי פרשיות ברנס וזדורוב מה

קורה לחשודים מאז פינתה ההודאה כ"מלכת

הראיות" את מקומה למלכה החדשה ה-DNA?

18.6 **"ידועים בציבור"** - המהפכה שמאחורי ה"לחיות

ביחד ללא נישואין". סקירת עומק של מושג

ה"ידוע/ה בציבור" בשולי פסק דין "הבוגדת".

25.6 **מהפכת חדלות הפרעון** - מה קורה בעולמם של

החייבים במדינת ישראל-פושטי הרגל, החייבים

המוגבלים באמצעים והאם הפכה ישראל לגן עדן

לחייבים?

2.7 **איך פותרים סכסוכים במדינת ישראל?**

על גישור, בוררות, שיפוט ו"מה שביניהם".



לחשוב כמו חוקר

סודות מחדר

החקירות

מאחורי הקלעים של עולם החקירות והבילוש והנעשה במוחו של החוקר, באמצעות

סיפורי חקירה אמיתיים שחקר המרצה בעצמו.

מרצה: סא"ל (מיל') **צביקה קרוכמל**, לשעבר מפקד

היחידה המרכזית לחקירות מיוחדות של מצ"ח.

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי חמישי 13:00-11:30 במועדון אביב.

עלות לסדרה: 200 ₪, **הרצאה בודדת:** 30 ₪.

תאריכים ונושאים:

27.2 **מפרשת רמי דותן עד פרשת הצוללות**

(חלק א') הרקע, החקירה הסמויה חובקת

העולם, המעקבים וההאזנות.

12.3 **מפרשת רמי דותן עד פרשת הצוללות**

(חלק ב') החקירה הגלויה, מהמעצר של תא"ל

דותן עד הפיצוח והחזרת המיליונים.

26.3 **חוקרים, בלשים, עוקבים ומה שביניהם**

על היחידה המבצעית "הסמויה" ועל מעקב

אחר גנבי נשק מצה"ל.

23.4 **בכירים בחקירה, איך הם מסתבכים?**

סיפורי חקירה קצרים, שמדגימים השתלשלות

של חקירת בכירים.

7.5 **סוכן סמוי בדרך לפרוי - על פעילות הסוכנים**

הסמויים, "המושתלים" של המשטרה ומצ"ח.

21.5 **ללכת על כל הקופה** - על "שוד הכספת

הגדול" שבו נגנבו כספי משכורות של גדוד

שלם.

11.6 **פרקליטים - לא תמיד מושלמים**

על חוסר הנוחות של אנשי הפרקליטות

לעסוק בעבירות המבוצעות ע"י אנשיה.

25.6 **הצבא צועד על קיבתו**

על מעילות והונאות ענק בתחומים המבוקשים

"הגנבים" - מזון ודלק.



ארכיאולוגיה ומקרא

מרצה: גלעד יפה, ארכיאולוג ומרצה בנושאי ארכיאולוגיה.

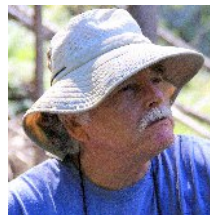
מספר מפגשים: 8

מועד: ימי חמישי 11:30-13:00 במועדון אביב.

עלות לסדרה: 200 ₪. הרצאה בודדת: 30 ₪.

תאריכים ונושאים:

- 5.3 **מיתולוגיה יהודית - תיבת נוח ומגדל בבל -** מאיפה באו סיפורי ספר בראשית לעולם והאם אפשר למצא עדויות ארכיאולוגיות לקיומם?
- 19.3 **מה קורה עם אברהם?** היכן בדיוק היתה ארץ מולדתו של אברהם? האם הארכיאולוגיה יכולה לספק לכך תשובה?
- 2.4 **מי אתה יוסף?** מהו המקור של סיפורי החלומות במקרא, והאם אפשר בכלל לזהות את העבריים במצרים?
- 30.4 **כיבוש הארץ כגיאוגרפיה היסטורית -** נסקור את הדומה והשונה בין סיפורי כיבוש הארץ והתנחלות בני ישראל במקרא לבין הממצא הארכיאולוגי.
- 14.5 **זהותו האמיתית של שמשון -** מסע ברחבי הים התיכון אחרי המקורות של שמשון ובני שבט דן.
- 4.6 **הבית הראשון -** מסע בלשי המתחקה אחר מיקומו ומקורו של בית המקדש הראשון והקשר למתחם הר הבית בימינו.
- 18.6 **חותמות ושדות מגנטיים -** מהן אותן חותמות אשר הפכו לנפוצות במאות השמינית עד השישית בממלכת יהודה? למה הן שימשו, מה היתה משמעותן ומה הקשר שלהן לשדה המגנטי של כדור הארץ?
- 2.7 **הטקסט והממצא -** מבט רחב על הקשר בין הטקסט המקראי לממצא הארכיאולוגי, כיצד כל אחד תורם לשני ומה טומן בחובו העתיד של המחקר בשנים הבאות.



צפונות כדור הארץ

הכוחות המשפיעים על היווצרות נופי כדור הארץ.

מרצה: מוטי זיק,

מרצה למדעי כדור הארץ.

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי חמישי 9:30-11:00 במועדון אביב.

עלות לסדרה: 200 ₪. הרצאה בודדת: 30 ₪.

תאריכים ונושאים:

- 31.10 **דרך היווצרותם של תאי מגמה בעומק כדור הארץ.**
- 7.11 **דרך היווצרותם של הרי געש** היווצרות רמת הגולן.
- 14.11 **הרי געש ותופעות געשיות בעולם.**
- 21.11 **הכוחות החיצוניים המשנים את נופי כדור הארץ.**
- 28.11 **דרך היווצרות הסלעים על קרקעית הים.**
- 5.12 **דרך היווצרות קרקעות ישראל** קרקע לט, טרה רוסה ועוד.
- 12.12 **דרך היווצרות חופי ישראל** מסע מהנילוס ועד לסלעי הכורכר.
- 19.12 **כיצד נוצרות רעידות אדמה** רעידות אדמה מיפן ועד ישראל.





יצירה בחוטי ברזל

שימוש בחוטי ברזל
ליצירה מגוונת: פרחים,
בע"ח, דמויות ועוד.
הלימודים משלבים

חשיבה יצירתית, טכניקה ומתן כלים לפיתוח
שפה אישית ויצירה ייחודית.
מנחה: ורד אלבכרי ברימר,
"עושה עניין מחוט בניין",
יצרת ומנחת סדנאות.

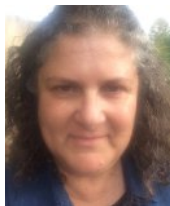
מספר מפגשים: 5

מועד: ימי שלישי 11:15-13:30 במועדון
אביב (השעה גמישה, ניתן להתחיל קודם)

עלות לסדרה: 300 ₪

תאריכים: 25.2, 3.3, 17.3, 24.3, 31.3

כמות המשתתפים מוגבלת.



אמנים עכשוויים מרתקים במיוחד

הכרות עם אמנים הפועלים במדיומים מגוונים,
מתוך השדה הרחב והסגוני של אמנות
עכשווית ואמנות בקהילה, המחברות בין
תחומים חברתיים, תרבותיים וקהילתיים.
ההרצאות ילוו בצילומים, קליפים, וידאו
ארט וסרטים קצרים מרחבי העולם.

מרצה: ירדנה עציון, מרצה לאמנות עכשווית

ומתמחה באמנות בקהילה. **מספר מפגשים: 8**

מועד: ימי רביעי 18:00-19:30 במועדון אביב

עלות מפגש: 10 ₪ לתושב כפר תבור, 15 ₪ לתושב חוץ.

תאריכים ונושאים:

30.10 אמנות רחוב, דיאלוג בציורים

בנקסי, סת' גלובפינטר, דיויד זין.

13.11 סיפורה של אמנית הנקודות - יאיוי קוסמה.

11.12 ציור עכשווי - הרכבת התחתית בניו יורק, ההתמכרות

לטלפונים סלולריים, פייסבוק ועוד - פאוול קוזינסקי,

מתיו גרבלסקי.

8.1 טבע טבעיות ועל טבעי באומנות עכשווית

אנדי גולדסוורסי, יוקו אונו, רבקה לואיס לורסב.

26.2 על השונה והאחר באמנות עכשווית.

25.3 אמנות בקנה מידה גדול - ג'והאנה וסקונסאליש.

13.5 מייצבים ופיסול גאומטרי בצבעוניות מהפנטת - אוקודה.

10.6 'הפגזת צמר' במרחב האורבאני - נס פון, לונדון קיי.





מועדון צלמים כל אדם צלם

מצלמים יחד, לומדים לשלוט בטכניקה של הצילום, לקבל תמונות מעניינות ויפות וגם

לפתח שפה צילומית אישית.

עוסקים בהיסטוריה של עולם הצילום, מכירים צלמים מפורסמים, ומקיימים משוב וביקורת עבודות.

בתכנית: מפגשי לימוד עיונים, סדנאות צילום בשטח, הרצאות אורח, וקיום תערוכת צילומים בסוף השנה. בקבוצה צלמים בעלי מצלמות מקצועיות וגם צלמים עם מצלמות של טלפונים סלולריים.

אצלנו - כל אדם - צלם.

מנחים:

יפה כפיר - צלמת, מורת דרך, כותבת ומרצה - 050-5462292

יוסי מעוז - צלם ומורה דרך - 054-3902999

מספר מפגשים: 20 (מפגש פתיחה, 12 מפגשי כיתה,

6 סדנאות צילום ומפגש סיום חגיגי).

מועד: ימי ראשון 9:00-13:00 בכתת "גלבוע" מול הכניסה למתנ"ס.

השעה הראשונה מיועדת ללימודי יסוד בצילום למתחילים ולכל חברי המועדון המעוניינים.

עלות שנתית: 800 ₪ (לא כולל הדפסות לתערוכה, נסיעות וכניסות לאתרים ותערוכות).

הסירים מתקיימים בדרך כלל במכוניות פרטיות.

תאריכים (לימוד בכתה וספורים):

27.10 בשעה 18:00 - **מפגש פתיחה חגיגי** - צלמים אורחים,

צלמים של המועדון יציגו עבודות, והרצאה ע"י יפה כפיר:

"הצילום במאה ה-21 - או איך הכל קורה ומשתנה כל כך מהר".

3.11, 10.11, 17.11, 15.12, 22.12, 29.12, 5.1, 12.1, 19.1, 1.3,

8.3, 15.3, 3.5, 10.5, 17.5, 7.6, 14.6, 21.6

לקבלת התכנית מפורטת יש לפנות ליפה/יוסי במסרון.

ייתכנו שינויים.



לעשות משהו טוב עם התמונות שלי ...

הקורס מיועד לאוהבים לצלם בטלפון או במצלמה, בעלי ידע בסיסי במחשב ורוצים להמשיך את תהליך היצירה שלהם.

נשתמש במחשב ובטלפון לשימור תמונות ולשיתוף בתמונות.

נכיר אלבומי רשת לשיתוף אלבומי התמונות. הפיכת תמונות בודדות לסרטון קצר, קולאז', מצגת ועוד ...

נשתמש בתוכנה לעיבוד תמונות בטלפון, ניצור אלבום תמונות בלופה.

כמות המשתתפים מוגבלת.

מנחה: שושנה גנז, צלמת, מדריכת מחשבים וצילום.

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי שני 16:30-18:30 אחת לשבועיים, בכתת

מחשבים בביה"ס או במועדון עם מחשבים ניידים.

עלות לסדרה: 300 ₪.

מפגש ראשון: ב-4.11, עד סוף פברואר.

אזרחות דיגיטלית

מיועד לבעלי ידע במחשב הרוצים להפוך את הידע לשימושי ולהפיק ממנו תועלת אישית וחברתית.

יישומי מחשב ואינטרנט, מנפלאות ה-GMAIL,

ארגון ושמירה של חומרים בתיקיות לפי נושאים,

רשימת אנשי קשר מאורגנת לפי קבוצות, יוטיוב,

גוגל דרייב, גוגל תמונות, הורדת מוזיקה חינמית.

רישום באתרי אינטרנט שונים, הורדת טפסים.

כמות המשתתפים מוגבלת.

מנחה: שושנה גנז, צלמת, מדריכת מחשבים וצילום.

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי שני 16:30-18:30 אחת לשבועיים, בכתת

מחשבים בביה"ס, או במועדון עם מחשבים ניידים.

עלות לסדרה: 300 ₪.

מפגש ראשון: ב-2.3, אחת לשבועיים עד סוף יוני.

סדרת טיולים - שביל ישראל



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 ארז, מדריך טיולים.

מספר טיולים: 5 טיולים חד יומיים ו-2 טיולים של 3 ימים (2 לילות).

מועד: ימי שני אחת לחודש.

עלות לסדרה (5 טיולים חד יומיים): 400 ₪, עלות טיול בודד: 100 ₪

לטיולים של 3 ימים / 2 לילות בחודש ינואר ומרץ תהיה הרשמה ותמחור נפרד, מי שרשום לסדרה ישלם פחות בטיולים אלה.

תאריכים ויעדים:

תאריך	קטע	פירוט	ק"מ	קושי
4.11	ממגדל לטבריה עלית	מהמושבה מגדל, דרך ואדי חמאם אל מרומי הארבל. נתצפת על הכנרת, נמשיך לכיוון כפר חיטים, נסיים בעליה למושבה מצפה ובכניסה לטבריה.	12	בינוני
25.11	מכעביה לכפר חסידים	מכעביה צפון אל המעיין הגדול של נחל ציפורי, טחנות הנזירים, כפרים בדואים, לאורך ערוץ נחל נופית אל קו פרשת המים, סיום בכפר חסידים.	16	בינוני
19.1	משמורת פורה לקבוץ דביר	משמורת פורה, נלך לאורך נחל שקמה, תצפיות ונסיים אחרי קיבוץ דביר. לינה בביה"ס שדה שדה בוקר.	14	קל
20.1	ממישור ימין לעין ירקעם	מישור ימין, הגבים ונחל חתירה. במעלה פלמ"ח - סולם, דרגיות וכבל יליו אותנו, ומשם אל עין ירקעם. לינה בביה"ס שדה שדה בוקר.	14	בינוני-קשה
21.1	המכתש הגדול	אתר החולות הצבעונים במכתש הגדול, נטפס על הכרבולת - עליות וירידות משמעותיות אל המישור, והליכה עד הכניסה למפעל אורון.	14	קשה
3.2	מקיבוץ יגור לחורבת רקית	מקיבוץ יגור אל עוספיה, ירידה בנחל חיק האתגרי. מבקעת אלון אל הר שוקף וירידה לחורבת רקית.	13	בינוני-קשה
1.3	מתל קשת לשמורת פורה	תל קשת, נחל שקמה. נטפס על תל נגילה לתצפית יפה. נרד אל שמורת פורה - אגם עונתי ופריחה יפה. לינה ב"קלאב רמון" במצפה רמון.	12	קל-בינוני
2.3	מכתש רמון לחולית	מעומק מכתש רמון נעלה על הר סהרונים, נרד אל נחל נקרות, אל הר כרבולת חרירים. ובדרך נחל מעוק ונחל גלד, עד אשר נרד אל גב חולית. לינה בביה"ס שדה חצבה.	18	קשה
3.3	מכתש רמון	הליכה בתוך המכתש - נלך בתוך נוף בראשית, עם הרבה גוונים ופרחים, ונעפיל במעלה עלי המפורסם.	10	קל עם מעלה קשה
30.3	מחורבת רקית לנחל מערות	מחורבת רקית, אל חניון נחל אורן. מעפילים על רכס אצבע וביקור במערה. עוברים בשולי עין הוד, מסיימים בכניסה לנחל מערות.	14	בינוני
4.5	מגבעת אולגה לג'סר א זרקא	טיול על החוף, נחצה פארק יפה ונחל, נקיף את תחנת הכח, את שדות-ים ואת הגן הלאומי קיסריה, לאורך החוף עד ג'סר א זרקא.	12	קל



טיולים ברחבי הארץ

ההרשמה לטיולים תיפתח כחודש לפני מועד כל טיול, ואז יפורסם גם המחיר. ניתן לבטל השתתפות עד 48 שעות לפני הטיול. לאחר מכן - חיוב של 50% ממחיר הטיול. במקרים חריגים יתקבל זיכוי כספי עם הצגת אישורים רפואיים רלוונטיים. מאחרים לטיול לא יהיו זכאים להחזר כספי. *יתכנו שינויים במועד/יעדי הטיולים

תאריך	יום	יעד	מדריך/ה
24.9	שלישי	צפת עיר המקובלים	ניר קינן
28.10	שני	מנורות שבעה קנים ברמת הגולן	חן כ"ץ
18.11	שני	על רבנים, חלוצים ומה שביניהם - מחדרה ועד הכנרת	ד"ר שי רוזן
16.12	שני	הר גריזים - שכונת השומרונים, שכם והר אייבל	צחי גלובין
13.1	שני	זיכרונות נפוליאון בסמטאות יפו העתיקה	בועז כהן
10.2	שני	פריחה בנתניה	יוסי גולדברג
16.3	שני	המושבה יסוד המעלה, מפל התנור, אחוזת דוברובין	אסתר שמואלי סטפמן
1.4	רביעי	חיפה של מטה - העיר התחתית	גלי נחום
18.5	שני	בעקבות הל"ה ופרשת גוש עציון	אוריאל פיינרמן
1-2.6	שני-שלישי	ירושלים	אורלי בן משה





טיולים קצרים (עד 13:00)

תאריך	יום	יעד	מדריך/ה
9.9	שני	כפר תבור - סיור במושבה ובמוזיאון	אלי זהבי
23.10	רביעי	ואדי ערה - תצפיות, מסגדים, קציר....	מיקי מלכה
13.11	רביעי	נצרות סובב כנרת	יוסי מעוז
18.12	רביעי	"הביתה" - סיור מוסיקלי בעקבות ספרו של אסף ענברי באפיקים	רינה כץ ואמוץ ברונטמן
22.1	רביעי	מוזיאון וילפריד ישראל בקיבוץ הזורע והסליק בעין השופט	הדרכה מקומית
19.2	רביעי	שירה ופריחה בגליל	עמית אהרוני
25.3	רביעי	אומנות בחיפה - מוזיאון טיקוטין, גלריה בבית הגפן, ואדי ניסנאס	ירדנה עציון
22.4	רביעי	גבעת המורה "בית אורי", בית העלמין בטבעון, נהלל	אבטליון שרעבי
6.5	רביעי	מגדלא, בית הכנסת העתיק בארבל ונבי שועיב	יורם תעסן

טיולים לחו"ל

טיול לבולגריה במאי/יוני או ספטמבר 2020
שייט נהרות באירופה במאי/יוני או
ספטמבר 2020
מסע לפולין ביולי 2020



טבלת ריכוז פעילות שנתית

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	טווח שעות
התעמלות לנשים	יוגה רכה	התעמלות לנשים	התעמלות בונה עצם	התעמלות לנשים	7:30-9:30
הליכה נורדית	פלדנקרייז		התעמלות על כיסאות	יוגה רכה	
שיטת פאולה	טיולי שביל ישראל		טיולים קצרים	פלדנקרייז	
	טיולים בארץ				
התעמלות לגברים	קולנוע בתבור	התעוררות דרך ריקודי בטן	התעמלות על מזרנים	התעמלות לגברים	9:30-11:30
ריקודי עם	סיורי ליקוט	מחול מסביב לעולם	מועדון נשים יוצרות	צפונות כדור הארץ	
מועדון צלמים	הקרנת סרטים במועדון	התעמלות לגברים	יידיש - כל העולם במה	תרבות צרפת	
				קורס מיינדפולנס	
				סוגיות משפטיות	
תודעה מזינה		מוח ונפש	אנגלית למתקדמים	שאל וודד	11:30-13:00
ספרות		חלומות		רוח האדם	
כתיבה יוצרת		יצירה בחוטי ברזל		ארכיאולוגיה ומקרא	
החוויה הקלאסית		אשנב לבודהיזם		לחשוב כמו חוקר	
				לימודי ימימה לנשים	16:00-18:00
	ברידג' למתחילים		ברידג' למתקדמים	ספרדית למתחילים	
	לעשות משהו עם התמונות				
	אזרחות דיגיטלית				
גבורה יהודית בשואה		החברה הישראלית בקולנוע	לחוות לשמוע ולהתרגש	ספרדית למתקדמים	18:00-20:00
דתות ועדות		החברה הישראלית בשירים	אמנים עכשוויים	פרשת השבוע	
פרשיות ריגול וטרור		רואים עולם 1	הרצאות מתחלפות ב"מועדון אביב"	זמר שכזה	
תולדות הישוב בשירים		רואים עולם 2			

מקרא: חוג שנתי סדרה

חוגים שנתיים



ברידג' למתחילים

משחק קלפים מרתק המפתח את הזיכרון ומהווה מפגש חברתי מהנה.

נכיר את חוקי המשחק ונלמד לנתח, לתכנן ולשתף פעולה עם השותף.

מנחה: זך עומר.

עלות: 130 ₪ לחודש.

מועד: ימי שני 17:00-18:30 במועדון אביב.

מפגש ראשון: 4.11, מותנה במינימום נרשמים.

ברידג' למתקדמים

מוזמנים להצטרף לקבוצת המתקדמים לשיפור טכניקת המשחק.

מנחה: זך עומר.

מועד: ימי רביעי 16:15-17:45.

או 17:00-18:30 במועדון אביב.

עלות: 130 ₪ לחודש.

מפגש ראשון: 4.9



פרשת השבוע

שיחה בנושאי פרשת השבוע - הסיפור ולקחו.

המפגשים לנשים וגברים.

מנחה: עמי אטד.

עלות: ללא עלות.

מועד: ימי חמישי 18:15-19:45

במועדון אביב.

מפגש ראשון: 24.10



לימוד יחידה לנשים

חשיבה הכרתית - לימוד המכוון להתבוננות פנימית וגילוי שמחה פשוטה ביומיום.

הלימוד בשיטת ימימה מראה לנו את הדרך לצמיחה אישית והתפתחות בקשר עם עצמנו וסביבתנו.

הלימוד נושא שפה פנימית הנלמדת עם הזמן.

בכל מפגש נקבל כלים רוחניים ומעשיים שיקרבו אותנו אל השקט הנפשי.

יש להביא מחברת וכלי כתיבה.

כמות המשתתפות מוגבלת.

מנחה: יעל תמיר.

עלות: 130 ₪ לחודש.

מועד: ימי חמישי 16:30-18:00 במועדון אביב.

מפגש ראשון: 24.10.

מועדון נשים יוצרות

יצירה, למידה והפריה הדדית במגוון חומרים.

בימי רביעי בשעה 10:15, בכתת "חרמון" במתנ"ס.

ההשתתפות ללא עלות





ספרדית למתחילים

נלמד לדבר משפטים פשוטים
הקשורים בצרכים יומיומיים,
להבין ולהשתמש במשפטים
שימושיים במסעדות, חנויות...
וגם נשמע שירים.

מועד: בימי חמישי בשעה 16:45-17:45

מנחה: **אנה רוזמברג**, מורה לספרדית.

עלות: 110 ₪ לחודש.

מיקום: ב"כתת גלבו" מול הכניסה למתנ"ס.

מפגש ראשון: 24.10



י"דיש -

כל העולם במה

בקורס נתוודע אל שפת היידיש
דרך שירים, פזמונים, פרוזה
ומחזות של גדולי הכותבים
כדוגמת מרדכי געבירטיג, שלום
עליכם, גאלדפאדן ועוד. נקרא,
נדבר ונשיר ביחד.

מיועד לבעלי ידע בסיסי.

מנחה: **מירי רגנדורפר**,

שחקנית וזמרת משך 15 שנים בתאטרון היידישפיל.

עלות: 130 ₪ לחודש.

מועד: ימי רביעי 10:00-11:30 במועדון אביב.

מפגש ראשון: 23.10

ספרדית למתקדמים

שיחה, קריאת סיפורים וכתבות אקטואליה, כתיבת
טקסטים פשוטים, שמיעת שירים.

מועד: בימי חמישי בשעה 18:00-19:00

מנחה: **אנה רוזמברג**, מורה לספרדית.

עלות: 110 ₪ לחודש.

מיקום: ב"כתת גלבו" מול הכניסה למתנ"ס.

מפגש ראשון: 24.10



אנגלית למתקדמים

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

מנחה: **פיליפה סגל**, מורה לאנגלית,

דוברת אנגלית שפת אם.

עלות: 110 ₪ לחודש.

מועד: ימי רביעי 11:30-12:30

במועדון אביב.

מפגש ראשון: 23.10

שיטת התמחור בחוגי התנועה

חוגי התנועה מתקיימים בסטודיו למחול בבניין "מועדון אביב", קומה 1.

מחירים:

השתתפות בכל חוגי התנועה ללא הגבלה - 200 ₪ בחודש

(170 ₪ בחודש למי שמשלם 1,000 ₪ ומעלה בסדרות).

2 חוגים / חוג אחד פעמיים בשבוע - 160 ₪ בחודש.

חוג אחד פעם בשבוע - 110 ₪ בחודש.

תושבי חוץ ישלמו 10 ₪ יותר לחודש.



יוגה רכה

תרגול נעים וזורם המשלב בתוכו טכניקות של נשימה ואימון התודעה ביחד עם תרגול פיזי, מביא לשיפור בתפקוד הגופני כולל האיברים הפנימיים, משפר את יכולת הנשימה, ריכוז, זיכרון והרגעה. השיעור מתקיים על מזרונים. מתאים לנשים וגברים.

ללא צורך בניסיון קודם, מתחילים ומנוסים.

מדריכה: מילה שורצמן

מועד: ימי שני וחמישי 7:50-8:50

מפגש ראשון: 2.9



פלדנקרייז

פעילות גופנית המסייעת להתגבר על בעיות במערכת התנועה ועל כאבים. משפרת שינה, קואורדינציה, זיכרון, יציבה וגמישות. מפחיתה מתח ומרחיבה נשימה. השיעור מתקיים על מזרונים ומתאים לנשים וגברים.

מדריכה: מוניקה קנסקביץ'

מועד: ימי שני וחמישי 9:00-10:00

מפגש ראשון: 2.9



התעמלות בונה עצם

עבודה על אזורים שנפגעים מאוסטאופורוזיס (בריחת סידן), על שרירי ליבה שמחזיקים את השלד ועל שיווי משקל למניעת נפילות. השיעור נבנה בהדרגתיות ומחזק בצורה חכמה ומדויקת את כל הגוף.

מדריכה: קטיה בר אילן

מועד: ימי רביעי בשעה 8:45-9:45

מפגש ראשון: 4.9



ריקודי עם

ריקודי מעגלים בסגנון ארץ ישראלי.

מדריך: ניצן טריידל

מועד: ימי ראשון 9:45-11:15

מפגש ראשון: 1.9



התעוררות אל הגוף

דרך ריקודי הבטן

מדריכה: דנה זהבי

מועד: ימי שלישי 9:10-10:10

מפגש ראשון: 3.9



מחול מסביב לעולם

נרקוד לצלילי שנות ה-60-70 ועד למוזיקה עכשווית שאוהבים.

מדריכה: מיכל חקוקי

מועד: ימי שלישי 10:15-11:15

מפגש ראשון: 3.9



התעמלות פונקציונלית לנשים

תרגילים להחזרת הגמישות, חיזוק שרירים וחיזוק מבנה העצם, שיווי משקל, חיוניות והטענת אנרגיה. השיעור מתקיים באווירה נעימה בעמידה ובישיבה תוך שימוש באביזרי ספורט.

מדריכה: זהבה לוינקרון.

מועדים: ימי ראשון וחמישי 8:30-9:30, 7:30-8:30

9:30-10:30

ימי שלישי 9:00-10:00, 8:00-9:00

מפגש ראשון: 1.9



התעמלות פונקציונלית לגברים

תרגילים להחזרת הגמישות, חיזוק שרירים וחיזוק מבנה העצם, שיווי משקל, חיוניות והטענת אנרגיה. השיעור מתקיים באווירה נעימה בעמידה ובישיבה תוך שימוש באביזרי ספורט.

מדריכה: זהבה לוינקרון.

מועד: ימי ראשון וחמישי 10:30-11:30

ימי שלישי 10:00-11:00

מפגש ראשון: 1.9

התעמלות פונקציונלית בישיבה על כסאות



שיעור מתון באווירה נעימה בישיבה על כסאות, חיזוק שרירים וחיזוק מבנה העצם תוך שימוש באביזרי ספורט.

מדריכה: זהבה לוינקרון.

מועד: ימי רביעי 8:45-9:45 **מפגש ראשון: 4.9**

התעמלות פונקציונלית בשכיבה על מזרנים

שיעור המתקיים ברובו בשכיבה על מזרנים, בו עובדים על גמישות, חיזוק שרירים וחיזוק מבנה העצם.

מדריכה: זהבה לוינקרון.

מועד: ימי רביעי 9:45-10:45 **מפגש ראשון: 4.9**





פרטים: שגית קריב, מנהלת "קתדרה בתבור"
טל: 053-822-3535
avivkfartabor@gmail.com
הרשמה באתר המתנ"ס: www.kefar-tavor.org.il