



קתדרה בתבור

קתדרה בתבור

מרכז לימודים לאנשים סקרנים

תשפ"א
2020-2021





מסעדה לכל המשפחה



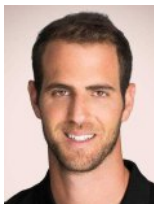
מסעדת **קיאנו**

04-6786077
050-6942842

משלוחים
T.A.
ישיבה במקום
לפי התו הסגול



פארק המעיין | כפר תבור
שעות פעילות:
שני עד שבת מ-17:00 עד הלילה



תושבים ומשתתפים יקרים

אנו שמחים וגאים לפתוח את שנת הפעילות 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 במספר המשתתפים משנה לשנה מהווה עבורנו מקור גאווה.

המועצה המקומית שלנו משקיעה משאבים רבים בתמיכה בפעילויות המתנ"ס בכלל והקתדרה בפרט, בימים אלו בהם אנו חיים לצד מגפת הקורונה חשוב לנו במיוחד לשמר את פעילות הקתדרה שיוצרת חיבורים רבים וחברויות בקהילה - אנו קוראים לכם לקחת חלק בפעילויות ומזכירים כי אנו כאן לכל רעיון, הצעה ויוזמה.

בהזדמנות זו אבקש להודות למנהל המתנ"ס מר דני קוסן, למנהלת הקתדרה שגית קריב ולמתנדבים הרבים על המסירות והמקצועיות הרבה בהובלת הקתדרה.

בברכת שנת פעילות פורייה

עודד הלפרין

ראש המועצה ויו"ר הנהלת המתנ"ס



משתתפים יקרים,

מוצגת לפניכם, בפורמט דיגיטלי, חוברת הפעילות לשנת תשפ"א של "קתדרה בתבור" - מרכז לימודים לקהל מתעניין ואיכותי מכפר תבור ויישובי הסביבה.

זוהי שנת הפעילות השישית של הקתדרה שגדלה ומתפתחת משנה לשנה. אנחנו עומדים בפתחה של שנה לא פשוטה ומלאת אתגרים.

עקב נגיף הקורונה, קיים חוסר ודאות ויתכנו שינויים בהתנהלותנו.

אנו ערוכים לקיים את כל התכנית המוצגת בחוברת זו ובמקביל נערכים לאפשרות לעבור לזום במצב שלא ניתן יהיה לקיים את המפגשים באופן פרונטלי, הכל בהתאם להוראות משרד הבריאות, כדי לשמור על בריאות כולנו.

הוספנו השנה חוגים חדשים וסדנאות עם כמות מוגבלת של משתתפים, המאפשרים קיום מפגשים חברתיים בהתאם למגבלות הקורונה, נשמח לראות את כולכם משתתפים ופעילים.

אני מודה לראש המועצה ויו"ר הנהלת המתנ"ס עודד הלפרין, למנהל המתנ"ס דני קוסן ולחברי "ועדת הקתדרה" - איילה זהבי, אלה הרמתי, טובה כהן, ישראל קידר, נאוה בן עזר, ניצה פינקלשטיין, רונית סינדר ורותי דביר, שפעילים בקבלת ההחלטות ובבחירת התכנים והמרצים האיכותיים.

מאחלת שנת פעילות מוצלחת ומעניינת

ובעיקר - בריאות טובה לכולנו,

שגית קריב

מנהלת "קתדרה בתבור"

הרשמה

ההרשמה מתבצעת רק באינטרנט דרך אתר המתנס www.kefar-tavor.org.il
 משרדי המתנס פתוחים בימים א'-ה' בשעות 8:00-19:00 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 - 18-20.9, יום כיפור - 27-28.9, סוכות - 2-10.10, חנוכה - 11-19.12,
 פורים - 25-27.2, פסח - 27.3-3.4, יום העצמאות - 14-15.4, שבועות - 16-17.5.

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.
 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 הם לתושבי כפר תבור.
 לתושבי חוץ תהיה תוספת של 10% בסדרות ושל 10 ש"ח לחודש בחוגים השנתיים.

המתקשים בתשלומי שכר הלימוד יפנו בכתב לדוא"ל של שגית, מנהלת הקתדרה 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 חוג- חייב להתבצע בכתב בלבד במייל לשגית או ע"י מילוי "טופס ביטול" במזכירות
 אין ביטול רטרואקטיבי והחזר כספים בגינו.

שינויים לא צפויים

יתכנו שינויים במועדי המפגשים, במקום המפגשים ובאופן הלימוד (פרונטלי או זום).
 אנו פועלים בכפוף להנחיות משרד הבריאות בכל הקשור להתנהלות בעת ההתמודדות עם נגיף הקורונה.

עדכונים שוטפים נשלחים במייל ובווטסאפ, להצטרפות לרשימת התפוצה יש לפנות לשגית.



להרשמה

הנחות

הנחות בחוגים השנתיים

ההנחות הן לבית אב (בעל ואישה יחד)
 חוג ראשון - מחיר מלא
 חוג שני - 10 ₪ לחודש הנחה
 חוג שלישי - 20 ₪ לחודש הנחה
 חוג רביעי ומעלה - 30 ₪ לחודש הנחה

הנחות בסדרות

ההנחות הן לבית אב (בעל ואישה יחד)
ההנחות והחישובים מתייחסים לסדרות שעלותן 400 ו-200 ש"ח בלבד
 עד 1400 ₪ - מחיר מלא

2 סדרות של 200 ללא תשלום (400 ₪ הנחה)	-	1600-2400 ₪
3 סדרות של 200 ללא תשלום (600 ₪ הנחה)	-	2600-3000 ₪
5 סדרות של 200 ללא תשלום (1000 ₪ הנחה)	-	3,200-3,800 ₪
6 סדרות של 200 ללא תשלום (1,200 ₪ הנחה)	-	4,000-4,600 ₪
7 סדרות של 200 ללא תשלום (1,400 ₪ הנחה)	-	4,800-5,000 ₪
8 סדרות של 200 ללא תשלום (1,600 ₪ הנחה)	-	5,200-5,600 ₪

שירותי רחוב

אופטיק קז אוק

מהיום כבר לא צריך לצאת מהבית לבדיקת ראייה ולהתאמת משקפיים

עמית, בעל רישיון משרד הבריאות עם ניסיון ומוניטין מגיע אליכם בזמן ובמקום המתאים לכם, ומבצע בדיקת עיניים יסודית, התאמת משקפיים עם מגוון מסגרות רחב, התחייבות לשרות האדיב והמקצועי ביותר. אחריות עד הבית.

מבחר מסגרות לכל הגילאים

עמית ללום אופטימטריסט מוסמך
 לפרטים נוספים: 052-6876365

פשוט לזכור



מה ניתן לעשות כדי לא לאבד את אחת היכולות היותר ייחודיות למוח האנושי? קורס מעשי על תרגילים מנטליים שיאפשרו למתאמן שיפור נרחב בתפקודי הזיכרון והחשיבה.

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 ₪, הרצאה בודדת: 70 ₪.

תאריכים ונושאים:

20.10 - מוטיבציה וזיכרון - כיצד ניתן לקדם מוטיבציה, ולהתגבר על השעמום, השחיקה והדכדוך?

3.11 - רגש וזיכרון - מה בין רגש לזיכרון, וכיצד ניתן לרתום את הרגש לשיפור ביכולות הזיכרון?

10.11 - זיכרון ותנועה - מה תפקידה של התנועה כיום בשיפור יכולות הזיכרון והחשיבה?

24.11 - מוסיקה ותהליכים קוגניטיביים - על המוסיקה של שיפור הזיכרון.

8.12 - זיכרון וחושים - למוח דרכים משלו להבין מה חשוב לזכור ומה פחות חשוב. נבין את הקוד המוחי המשלב מידע חושי ותהליכי חשיבה וזיכרון.

29.12 - עזרי זיכרון - "נו... זה עומד לי על קצה הלשון..." כיצד ניתן לשלוף זיכרונות ביתר קלות.

12.1 - זיכרון עבודה - אחד ממרכיבי התפקוד הניהולי במוח של כל אחד מאיתנו.

26.1 - סיעור מוחות - הידע העדכני ביותר בחקר המוח העולמי בנושא קידום הזיכרון והחשיבה.

החיים הם... מה שאנו עושים מהם

הרצאות על כל מה שחשוב לנו בחיים - זוגיות, הורות, קונפליקטים, פסיכולוגיה אישית, שיתוף פעולה וחלומות. ההרצאות משלבות ידע מעמיק, כלים יישומיים והרבה הומור. **מרצה: ד"ר אנאבלה שקד,** מייסדת, מנהלת ומרצה בכירה בביה"ס לפסיכותרפיה במכון אדלר.



מספר מפגשים: 8

מועד: ימי שלישי 11:30-13:00

באולם המופעים במתנ"ס.

עלות לסדרה: 400 ₪

עלות הרצאה בודדת: 60 ₪.

תאריכים ונושאים:

13.10 - החיים הם מה שאנו עושים מהם - תפיסת המציאות והקשר בינה לבין רגשות ועשייה.

27.10 - ברוכים הבאים לכדור הארץ - הרצאה מרתקת על טבעם של החיים ומקום האדם בתוכם. אי קבלה של החיים כפי שהם, מביאה לצמצום חופש הבחירה ולהתעלמות מאלטרנטיבות.

17.11 - התמודדות חיובית עם מציאות שלילית - נציג את מודל ההתמודדות מול מציאות בלתי רצויה ונלמד מה ביכולתנו לעשות מול מצבים שונים.

1.12 - התפתחות קונפליקטים ופתרונם - הרצאה בנושא זוגיות ותקשורת בינאישית - מהו קונפליקט? כיצד נוצר? פתרון ומניעה.

15.12 - לקפוץ למים, מהימנעות להשתתפות מלאה בחיים - הימנעות מהתמודדות עם משימות ואתגרים היא תופעה נפוצה. נלמד כיצד אפשר לחיות חיים מלאים, מתוך הבנה של תופעת ההימנעות בכל הגדלים ובכל התחומים.

19.1 - מה הלחץ? - היתכנו חיים הגיוניים ומאוזנים בימינו? איך מתמודדים עם סטרס? האם באמת יש לנו השפעה על חיינו?

2.2 - "אומנות ההגשמה" - מדוע אנו לא עושים מה שאנו טוענים שאנו כל כך רוצים לעשות? נלמד מהם המכשולים, העומדים בין רצון להגשמה, והדרכים להתגבר עליהם.

9.2 - הישרדות התפתחות השראה - המעבר מהישרדות להתפתחות אישית ופיתוח הפוטנציאל.



מועדון קפה מוות שיחות על החיים

מפגש על כוס קפה ושיחות פתוחות על המוות.

המשתתפים מקשיבים ודנים במחשבות על המוות.

רובנו מבליים חיים שלמים בבריחה ממחשבות ומשיחה על המוות, במפגש "חי" נתכנס אחת לשלושה שבועות

לשיח פתוח על הדבר הוודאי היחיד בחיינו.

"קפה מוות" הוא שיחה חדשה ומרתקת על מוות בצורה שאף פעם לא העזנו לדבר עליו.

ונגלה סוד קטן: אלה שיחות על המוות אך בעיקר על החיים.

מפגשים של אנשים בריאים שנפגשים לשתית קפה ושיחה על המוות.

כמות המשתתפים מוגבלת.

מנחה: יעל הוכמן, גרונטולוגית, מנחה בשיטת הלוגותרפיה.

מספר מפגשים: 8, אחת לשלושה שבועות.

מועד: ימי שלישי בשעה 16:30-18:00 במועדון אביב

מפגש ראשון: 5.1

עלות לסדרה: 300 ₪



"מוח נכון" "מוח מדויק"

האם אתם שולטים במוח שלכם או שהמוח שלכם שולט בכם?

האם אתם מוכנים לשחק עם המוח שלכם קצת? האם אתם רוצים להיות ב"כאן ועכשיו" או "שם"?

בעבודת המוח תלמדו בצורה ברורה ומיידית כיצד לחזק את שרירי המוח. במפגשים נחיה את הפעילות המוחית. נבחן את ההרגלים שלנו והאם הם משרתים אותנו? נכיר לעומק את איזור הנוחות ונאתגר אותו. בהשתתפות פעילה בקורס תקבלו כלים מעשיים - יכולת לפעול וליצור תוצאות מיידיות.

בנוסף למשתתפים: לטובת שיפור תפקודי החשיבה - תרגילי אימון מוטור קוגניטיביים בכל מפגש!

כמות המשתתפים מוגבלת.

מנחה: יעל הוכמן, גרונטולוגית, מובילה תהליכים בתחום מחצית השנייה של החיים בקהילה.

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי שלישי בשעה 16:30-17:45 במועדון אביב

מפגש ראשון: 20.10

עלות לסדרה: 300 ₪



קורס מיינדפולנס למתחילים 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, שיפור איכות השינה, שיפור 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 שלישי בשעה 11:15-8:45, במועדון אביב.

מפגש ראשון: 13.10

עלות לסדרה: 600 ₪

קורס מיינדפולנס - המשך

בקורס ההעמקה במיינדפולנס נלמד לעבוד עם הדפוסים המנטליים שלנו ועם ההרגלים שאנו כלואים בתוכם, נבנה נוכחות יציבה אל מול סערות החיים ונטפח איכויות מיטיבות של חופש, חמלה ושמחה.

בקורס נעמיק בנושאים כמו: מפגש מיומן ומיטיב עם קושי, קבלה והרפייה אל תוך מה שמתרחש, מפגש עם ה"מבקר הפנימי" וה"מנהל הפנימי", העמקת העבודה עם רגשות קשים ומחשבות מזיקות.

בנוסף, פרק נכבד מן הקורס יוקדש ליישום התרגול בחיי היום-יום בדגש על תקשורת מודעת ומיטיבה עם הסובבים אותנו.

המפגשים כוללים תרגולי מדיטציה, לימוד ושיח. במקביל למפגשי הקורס ישנה המלצה חמה לתרגול אישי בבית במהלך תקופת הקורס.

הקורס מתאים לבעלי רקע קודם במיינדפולנס.

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 5.5 שעות)

מועד: ימי חמישי בשעה 11:15-8:45, במועדון אביב.

מפגש ראשון: 7.1

עלות לסדרה: 600 ₪





סדרת סיורי ליקוט עונתיים

נצא לטבע בסביבתנו הקרובה, נחוה את היער משתנה עם עונות השנה. נלמד איך להכניס לחיינו טעמים חדשים מצמחי בר הגדלים ליד הבית, נזהה 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 09:00-13:00.

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

תאריכים ונושאים:

2.11 - קיץ סתיו - פירות יער ארץ ישראלים, אורנים, אלונים, בלוטים, צבר, שומר וחרדל.

4.1 - סתיו חורף - ליקוט נבטי בר למאכל ולמרפא. נלמד לזהות ולשלב אותם בתזונה היומיומית.

1.3 - חורף - חגיגה של עלים ירוקים! נכיר את המבחר ואת סגולותיהם הרפואיות.

10.5 - אביב - קטניות הבר והדגנים. נלמד לאכול קוצים ונשלב את הטעם המר בתפריט שלנו.



פסיכולוגיה בודהיסטית: להסתכל למציאות בעיניים

הפסיכולוגיה הבודהיסטית מבוססת על ההשקפה שככל שנראה את המציאות בצורה יותר

מדויקת ובהירה, ללא הגזמה וללא מערפלים המתעתעים בנו, כך נוכל להתמודד באופן יותר מועיל ומיטיב עם האתגרים הנקרים בדרכנו, ובסופו של דבר נצליח לשחרר את התודעה מדפוסים מגבילים, לשפר את מערכות היחסים ואת איכות החיים שלנו.

בקורס נקדיש זמן לתרגול מדיטציה, דיון ושיתוף. בסיום כל מפגש יקבלו המשתתפים הנחיות לתרגול והתבוננות במהלך השבוע, עד המפגש הבא.

מנחה: יעל שלו, מנחה קורסים וסדנאות בפסיכולוגיה בודהיסטית.

מספר מפגשים: 33 (קורס שנתי מאוקטובר עד יוני)

סדרת מפגשים בזום

מועד: ימי רביעי 16:30-18:00

עלות לסדרה: 500 ₪

מפגש ראשון: 14.10



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: 10

מועד: ימי ראשון בשעה 8:00-9:00 בכניסה למתנ"ס.

מפגש ראשון: 4.4

עלות לסדרה: 250 ₪

אהבה מהסרטים

בכל מפגש נתרכז באופן שבו משקף הקולנוע את יחסיה של התרבות לרומנטיקה, מיניות ונישואין, נבחן את התהליכים ההיסטוריים שהביאו לשינוי בהתייחסות ואת ההבדלים בין גברים ונשים, נצפה בשלל קטעי סרטים הממחישים תופעות אלה.

מרצה: רחל אסתרקין, חוקרת קולנוע ומומחית לרב תרבותיות.

מספר מפגשים: 8

סדרת הרצאות בזום

מועד: ימי שני בשעה 18:00

עלות לסדרה: 200 ₪



תאריכים ונושאים:

- 12.10 - אהבה ומיניות בעידן הפגאני
- 19.10 - אהבה תחת שליטת הכנסייה
- 26.10 - רוחות של שינוי ומהפכות והשפעתן על הזוגיות
- 2.11 - המאה התשע עשרה משחרור בחזרה לשמרנות
- 9.11 - מלחמות המאה העשרים והשפעתן על היחסים בין המינים
- 16.11 - שנות החמישים והחזרה לשמרנות
- 23.11 - המהפכה המינית והשפעתה על רומנטיקה וזוגיות
- 30.11 - אהבה ומיניות בכל צבעי הקשת



קולנוע בתבור

במפגשים נחשף לסרטים ממדינות שונות.

המפגש יכול: הקדמה כללית על הסרט, צפייה משותפת ואחריו דיון בהתרשמות ובתובנות.

מנחה: ד"ר אסתר לבנון מורדוך, מנחה לחוגי ספרות, תאטרון, קולנוע ואקטואליה.

מספר מפגשים: 8

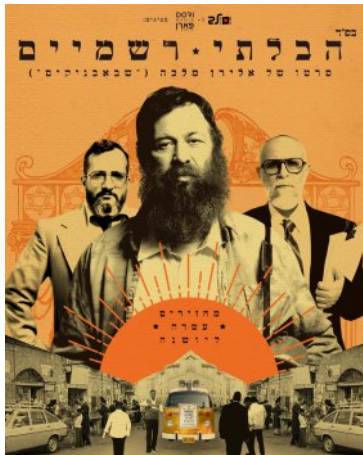
מועד: ימי שני (אחת לחודש) בשעה 10:15

באולם המופעים במתנ"ס.

עלות: 30 ₪ במזומן במקום.

תאריכים ושמות הסרטים:

- 12.10 "איזה מין שוויון" (בריטניה)
- 9.11 "קח את עיני" (ספרד)
- 21.12 "הבלתי רשמיים" (ישראל)
- 11.1 "לב רחב" (איסלנד)
- 22.2 "המשפחה שלי" (יפן)
- 8.3 "החופשה הסקוטית שלי" (בריטניה)
- 12.4 "קפה סוסיאטי" (ארה"ב)
- 24.5 "ילדות פרא" (טורקיה)





סיפורים מרפאים

לא לו מכם שמתגעגעים ל"מדורת השבט", למרחב בטוח וחמים בו ניתן להתקבץ יחד, ללמוד מקרוב נושאים משמעותיים לחיים, לשמוע ולהשמיע תוך כדי כך סיפורי חיים, הקורס "סיפורים מרפאים" מציע מפגש חוויתי עם כוחו המרפא של מעגל סיפורים, רכישת כלים סיפוריים להתנהלות בחיי היומיום, ובנייה הדרגתית של ארון "סיפורים מרפאים" אישי. בכל המפגשים תהיה התנסות באמצעות סיפורים קלאסיים ואישיים.

מנחה: מעיין בן אריה, מרצה ומנחת סדנאות וקורסים של "סיפורים מרפאים".

מספר מפגשים: 8. כמות המשתתפים מוגבלת.

מועד: ימי רביעי 12:15-10:15 בכתת "גלבוע"

עלות הקורס: 300 ₪

תאריכים ונושאים:

- 14.10 - **עולם הילדות** - מה אהבנו לעשות כשהיינו ילדים ואלו דמויות השפיעו על חיינו.
- 21.10 - **כוחות ההתמודדות שלנו** - לאן אנחנו הולכים לבקש עזרה? מה עוזר לנו להתמודד?
- 28.10 - **מורי הדרך שאנחנו הופכים להיות עם השנים** - מי הם מורי דרך שפגשנו ושעיצבו את חיינו?
- 4.11 - **העמקת החיבור שלנו לעולם הסיפורים** - התנסות חווייתית באמצעות עבודה סדנאית, ולמידת טכניקות לשמירה נכונה של סיפורים.
- 11.11 - **הסופר/ת הפנימי/ת** - קיים בכל אחד מאתנו ומתרגם את המציאות שלנו לסיפורים.
- 18.11 - **ארון הסיפורים המרפאים שלי** - על סיפורים מרפאים. למה יש ספרים וסיפורים שנימשך אליהם יותר, שנתרגם מהם ונרצה לקרוא בהם שוב ושוב?
- 25.11 - **ארון הסיפורים המרפאים חלק ב'** - הסיפורים האישיים שלנו כסיפורים מרפאים. עבודה סדנאית.
- 2.12 - **שירים מרפאים** - שירים מביאים לנו אוצרות רגשיים, מתעדים עבורנו חוויה שעברנו.

ספרות

מפגשי ספרות בנושאים מגוונים
מנחות: יעל גורי, סמדר יחיאלי, אבישג איילי, ענת פדרשניידר

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי שלישי 11:30-13:00

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

תאריכים ונושאים:

- 16.2 - **תיאטרון סיפור** - "כינורו של רוטשילד" מאת צ'כוב, סיפור אנושי ומרגש על זוגיות וחסד בגיל השלישי ונוגע בסנטימנט היהודי במבע חכם ומפוכח. עם השחקנית, **ענת פדרשניידר**, המגישה את הסיפור בצורה תיאטרלית ומפיחה בו חיים.
- 23.2 - **אל המקום האחר** - קריאה בספרו האחרון של חיים גורי. **מנחה: יעל גורי** (הבת שלו).
- 2.3 - **הולדת הבת** - קריאה בסיפור "היום הראשון" מאת דבורה בארון, ובו קבלת פנים עוינת לתינוקת חדשה ולא רצויה המצטרפת למשפחה שכה ציפתה לבן זכר. **מנחה: סמדר יחיאלי**.
- 9.3 - **מחושך לאור** - קריאה בסיפור "פראדל" - אישה שגואלת עצמה מחיי נישואין אומללים וזוכה בתחייה אישית ומשפחתית. **מנחה: סמדר יחיאלי**.
- 16.3 - **"בעל הריחיים והטוחן"** - מאת ש"י עגנון מאגדת עם לסיפור ביקורת אקטואלית. **מנחה: אבישג איילי**.
- 6.4 - **"רבי גדאל התינוק" מאת ש"י עגנון** - בין גבורת גוף לגבורת רוח **מנחה: אבישג איילי**.
- 20.4 - **"זכות הנפש להיות מלכותית"** - עיון בשירתה של זלדה, משוררת עדינה, חכמה ונדירה. **מנחה: יעל גורי**.
- 27.4 - **תיאטרון סיפור** - "נעלי המשרתת" מאת ברנרד מלמוד. סיפור מלא הומור וחדות עין על אינטימיות, עזרה הדדית, כסף, ואמירת אמת. עם השחקנית, **ענת פדרשניידר**, המגישה את הסיפור בצורה תיאטרלית ומפיחה בו חיים.

שואה ומשפט

עשיית דין בנאצים ובעוזריהם



הפוליטיקה הבינלאומית שלאחר מלחמת העולם השנייה, כיצד קמה מערכת משפט בינלאומית לעשיית דין בנאצים, מה היו המטרות ומה התוצאות. הקורס מלווה בעדויות אישיות ותהליכים נפשיים שעברו על הקורבנות נוכח המשפטים.

מרצה: עידית פרי, תואר שני בהיסטוריה, מרצה בתחומי השואה.

מספר מפגשים: 8 מועד: ימי ראשון 18:00-19:30

עלות לסדרה: 200 ₪, הרצאה בודדת: 30 ₪.

תאריכים ונושאים:

- 18.10 - משפטי נירנברג - הרקע הפוליטי לקיום המשפטים** - שיתוף הפעולה בין המעצמות על רקע חילוקי הדעות המשפטיים והמלחמה הקרה.
- 25.10 - משפטי נירנברג - גיבוש סעיפי האישום, חילוקי הדעות וההסכמות** - מפגש עם אנשי המקצוע שליוו את המשפט וכיצד התמודדו עם האמוציות אל מול הרצון והצורך לשמור על דין צדק.
- 1.11 - משפטי נירנברג - עדויות ופסקי דין** - עדויות הפושעים, כיצד הסבירו את מעשיהם? האם הייתה חרטה? מהי תרומתם לזיכרון הקולקטיבי.
- 8.11 - משפטי אושוויץ** - מדוע כל כך מעט עמדו למשפט? מה הייתה המטרה ובמה תרמו לזיכרון השואה ולקחיה.
- 15.11 - משפטו של קלאוס ברבי** - פשעיו, מסלול הבריחה, נסיבות הסגרתו וכתב האישום.
- 22.11 - צייד הנאצים** - סיפורם של אלה שלא היו מוכנים לוותר לשתיקת העולם, המשיכו לרדוף צדק ומשפט והקדישו את חייהם לרדיפת פושעים נאצים.
- 29.11 - תפיסתו של אדולף אייכמן** - הנסיבות שהביאו לתפיסתו, יעדי המשפט מתוך התבוננות בשיח הפוליטי הפנימי שהיה אז בארץ.
- 6.12 - "אני מאשים"** - העדויות והעדים, ההתייחסות של אייכמן לכתבי האישום, וההשפעה הדרמטית של המשפט על זיכרון השואה בחברה הישראלית.

גבולות א"י



כיצד נוצרו גבולות א"י בעקבות הכיבוש הבריטי בשנים 1916-1923

מרצה: ד"ר חגי ספר, תואר שלישי בהיסטוריה של עם ישראל.

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי ראשון 18:00-19:30

עלות לסדרה: 200 ₪. הרצאה בודדת: 30 ₪

תאריכים ונושאים:

- 14.2** - המאבק הבריטי תורכי על תעלת סואץ בתחילת מלח"ע הראשונה.
- 21.2** - המעורבות הצרפתית בחלוקה האפשרית של האזור הערבי תחת שלטון האימפריה העות'מאנית.
- 7.3** - קידום התביעות הציוניות להקמת בית לאומי באזור המקומות הקדושים על פי הסכם סייקס פיקו.
- 14.3** - חלוקת השטח הערבי שנכבש מהאימפריה העות'מאנית מסוף 1917.
- 21.3** - המחלוקת על מקומו של הגבול הצפוני 1919-1920.
- 11.4** - ניסיונות הפשרה הצרפתים לקביעת מקומו של הגבול הצפוני על רקע פרוץ המרד בסוריה.
- 18.4** - קביעת מקומו של הגבול עם סוריה ע"י המנדט הצרפתי שכבש את סוריה והמנדט הבריטי בארץ ישראל.
- 25.4** - השינויים במקומו של הגבול בין סוריה (תחת המנדט הצרפתי) לארץ ישראל (תחת המנדט הבריטי) על רקע סימון הגבול.





בעקבות בנאים וארכיאולוגים

נכיר סיפורי הרפתקאות של חוקרים מן העבר שחשפו את האתרים ואת החפירות הארכיאולוגיות. נשמע על ארכיאולוגים ישראלים מפורסמים, תגליות ארכיאולוגיות חדשות ועל היצירתיות הישראלית לשימור הממצאים.

מרצה: ד"ר שלי-אן פלג, מרצה בנושאי ארכיאולוגיה ועתיקות, שימור, מורשת תרבות.

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי ראשון 18:00-19:30

עלות לסדרה: 200 ₪. הרצאה בודדת: 30 ₪.

תאריכים ונושאים:

- 2.5 - **תל מגידו** - התקופה המקראית.
- 9.5 - **קיסריה** - התקופה הרומית.
- 23.5 - **עבדת ושבטה בנגב**.
- 30.5 - **רמלה** - התקופה הערבית הקדומה.
- 6.6 - **עכו העתיקה מעל ומתחת לאדמה** - התקופה הצלבנית.
- 13.6 - **צפת** - התקופה הממלוכית.
- 20.6 - **טבריה והגליל** - מפעלי הבנייה של השליט הבדווי דהאר אל-עומר.
- 27.6 - **מסע נפוליאון לארץ ישראל** בשנת 1799.



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

עלות לסדרה: 200 ₪. הרצאה בודדת: 30 ₪

תאריכים ונושאים:

- 20.12 - **שמחת תורה ביבנאל** - החג הפרוע במושבה. כיצד התחיל ולמה דווקא במושבה זו. שיר הצימרמן - איך הפך ללהיט בפלמ"ח.
- 27.12 - **נפגשנו שוב** - המלחין והמשורר שייקה פייקוב גויס למלחמת יום הכיפורים וכתב על המפגש המרגש עם חבריו ממלחמת ששת הימים.
- 3.1 - **העיר הלבנה** - תל אביב כפי שתוארה ע"י משורריה. תל אביב הקטנה, סגנונות הבנייה, הנשפים של ברוך אגדתי והשירים הרבים שנכתבו עליה.
- 10.1 - **אהבת איתמר** - סיפור אהבתם של איתמר בן אב"י ולאה אבושדיד על רקע היחסים בין העדה הספרדית והעדה האשכנזית בירושלים כפי שמשתקף בשיר "אהבת איתמר בן אב"י".
- 17.1 - **שלמה המלך ושלמאי הסנדלר** - נתן אלתרמן כפי שהשתקף במחזות. הסיפור מאחורי כתיבת המחזה והשירים שנוספו.
- 24.1 - **אני וסימון ומואיז הקטן** - ימי ילדותו של יוסי בנאי בירושלים. נספר על הדמויות בשיר ועל ירושלים של ימי המנדט הבריטי.
- 31.1 - **אריק איינשטיין וחבורת לול** - השיר 'סע לאט', קבוצת הפועל תל אביב אותה אהד, חבריו והחברה הישראלית לאחר מלחמת יום כיפור.
- 7.2 - **זמר הפלוגות** - שירי המרד הערבי וימי חומה ומגדל. משה רוזנפלד הסמל שנפל בגלבוע, כנופיית היד השחורה, נמל ת"א, פלוגות הלילה ויישובי חומה ומגדל כפי שמשתקפים בשירי התקופה.

רואים עולם

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

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי שלישי 18:00-19:30, באולם המופעים
עלות לסדרה: 200 ₪, הרצאה בודדת: 30 ₪

תאריכים ונושאים:

2.2 - חיי עם הצוענים - תיעוד קהילת צוענים ייחודית המתגוררת במכרה מתכות במזרח סלובקיה. יומן מצולם המתאר מבפנים את אורח חייהם, כולל הקרנת קטעים מהסרט. **מרצה: יורם פורת.**

16.2 - לבנון: השכנים מזווית אחרת שלא הכרתם - ביירות המשתקמת, לוחמי חיזבאללה, אזור הסקי של הצפון, בית הכנסת בביירות וליל סדר עם הקהילה היהודית, חוויות וצילומים מביקורים אצל השכנים!
מרצה: נפתלי הילגר.

2.3 - מונגוליה - ארץ הנוודים האחרונה בעולם - מפגש עם תרבות של רועים פשוטים שהייתה בעבר אימפריית ענק. **מרצה: רוני ברק.**

16.3 - עולם הולך ונעלם במיקרוניזיה - כיצד מתקיימת אוכלוסיה של 400 נפשות על אי קטנטן ומנותק בלב האוקיינוס השקט ושומרת על מסורות ומנהגים שלא השתנו. **מרצה: טניה רמניק.**

6.4 - קרואטיה מתוך קיאק - הצצה אל עולם הקיאקים וקרואטיה שיופיה עלול להשכיח היסטוריה עקובה מדם. **מרצה: זהר נבון.**

20.4 - היבשת הלבנה - חצי האי האנטרקטי בין קרחוני ענק, לוויתנים ואינספור פינגווינים, בליווי סיפורי מסעות מסמרי שיער. **מרצה: נעם סגן כהן.**

11.5 - תעלומות האינקה: העיר המסתורית - מאצ'ו פיצ'ו - מדוע בנו בני האינקה את העיר במרומי הר האנדים בפרו? מסתורי העיר שנחשפו רק לאחרונה. **מרצה: שלמה פליבה**

25.5 - פסטיבלים ביפן - חלק מהפסטיבלים הגדולים הנערכים מדי שנה ביפן. **מרצה: עדי ענבר שמן.**

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 11:30-13:00

עלות לסדרה: 200 ₪, הרצאה בודדת: 30 ₪

תאריכים ונושאים:

7.1 - הרבה יותר משירים! שרל אזנבור, משורר המאה - מסע מוזיקלי מלווה בשירים ואקטואליה.

14.1 - סמלים של רפובליקה דרך אומנות - בליווי יצירות אומנות, קטעי קולנוע וסרטי אקטואליה, נלמד על ההיסטוריה, על זהותה ומשמעות סמליה.

21.1 - בנשפים עממיים, רוקדים (ושרים) את ג'ווה - בברים עמוסי רקדנים, נולד סגנון הג'ווה וזמרים פופולריים ליוו את הריקוד מדור לדור לצלילי האקורדיון.

28.1 - בין פריז לספרד, פיקאסו מצייר "גרניקה" - הציור הענק הפך למסר אנטי פשיסט ופציפיסט והיה ליצירה הזועקת ביותר של המאה ה-20.

4.2 - קלוד דבוסי מצייר עם תווי מוזיקה - ילד עני שהפך לגאון הדור וכבש את פס הקול של כולנו.

11.2 - מה השאנסונים של שנות ה-70-30 מספרים לנו על צרפת? מסע עם אדית פיאף, איב מונטאן, שרל אזנבור, ג'ורג' ברסאנס, ז'אק ברל, ברברה, ג'ו מוסטקי. עם תרגום לעברית.

18.2 - את מגדל אייפל, אתם מכירים? סיפור המדהים של המגדל שהפך ל"אשת הברזל" הצרפתייה שמזדקנת ללא קמטים!

4.3 - הגב' רוז וולנד, גיבורת המוזיאון בפריז - סיפור אומץ ותושייה של אישה צנועה, שהצילה את אוצרות מוזיאוני צרפת ואוספים פרטיים משוד הנאצים. מלווה בקטעי קולנוע, אקטואליה ואומנות.





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 11:30-30

עלות לסדרה: 200 ₪, הרצאה בודדת: 30 ₪

תאריכים ונושאים:

- 15.10 - צוואות וירושות, מבוא - הסיפורים הפיקנטיים שמאחורי הצוואות.
- 22.10 - צוואות וירושות - המשך - ניתוח מעמיק של סוגי הצוואות, מעמדם של הידועים בציבור, כתיב מינוי מוטבים וכיצד "מנשלים כהלכה"?
- 29.10 - עולם העבודה והביטוח הלאומי - סקירה של עולם העבודה, על מבנה בתיה"ד לעבודה, חוזי עבודה, תאונות עבודה ומחלות מקצוע.
- 5.11 - בתי הסוהר ובתי המעצר במדינת ישראל - הצצה אל העולם האפל של בתי הסוהר בישראל - כמה אסירים יש, מהם האגפים התורניים? נווה תרצה, כלא אופק ואיפה הכי כדאי "לשבת".
- 12.11 - חזקת החפות" - בשולי פרשיות ברנס וזדורוב מה קורה לחשודים מאז פינתה ההודאה כ"מלכת הראיות" את מקומה למלכה החדשה ה-DNA?
- 19.11 - "ידועים בציבור" - המהפכה שמאחורי ה"לחיות ביחד ללא נישואין". סקירת עומק של מושג ה"ידוע/ה בציבור" בשולי פסק דין "הבוגדת".
- 26.11 - מהפכת חדלות הפרעון - מה קורה בעולמם של החייבים במדינת ישראל - פושטי הרגל, החייבים המוגבלים באמצעים והאם הפכה ישראל לגן עדן לחייבים?
- 3.12 - איך פותרים סכסוכים במדינת ישראל? על גישור, בורות, שיפוט ו"מה שביניהם".



עולם הריגול החשאי חבט חבפנים

ההרצאות מלוות בסיפורים ודוגמאות מוחשיים, רובם אינם מוכרים לקהל.

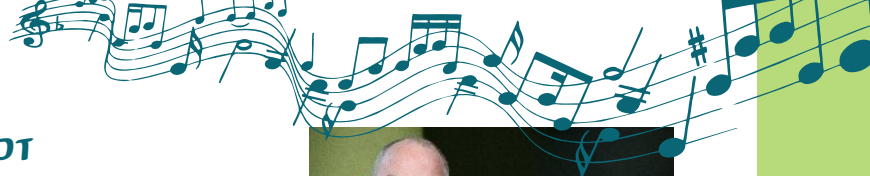
מרצה: סער קדמון, עבד במשרד רוה"מ בארץ ובחול".

מספר מפגשים: 8 מועד: ימי חמישי 11:30-13:00

עלות לסדרה: 200 ₪, הרצאה בודדת: 30 ₪

תאריכים ונושאים:

- 15.10 - בריתות חשאיות בעולם הביון הבינלאומי - על שיתופי פעולה מורכבים ומיוחדים בין ארגוני מודיעין בעולם.
- 22.10 - הכוח הנשי בעולם החשאי - יכולות וייחודיות הנשים בעולם המודיעין המבצעי והמחיר המחלחל עמוק לתוך האישי, משפחתי ומקצועי.
- 29.10 - הג'וב האיטלקי - מבצע בינלאומי חשאי ומרתק על אדמת איטליה. ההשלכות הדרמטיות של המבצע, וכיצד שורבב המוסד הישראלי לאירוע.
- 5.11 - סיפורים אמריקנים: השכן הנחמד מרגל - ארה"ב "מארכת" את מספר המרגלים הגבוה בעולם. אמריקנים, מתחזים לאמריקנים, או זרים, ולרוב הינם "השכן הנחמד ממול".
- 12.11 - ישראל-איראן: מברית גלויה ללחימה חשאית כיצד ברית אסטרטגית בין ישראל לאיראן בשנות ה-60-70, הפכה ליריבות עזה. מה היה ומה כיום.
- 19.11 - צפון קוריה: ריגול סודות ושקרים - מבט שונה לתוך פעילויות הריגול והמבצעים המיוחדים, היוצאים מהמדינה הסגורה והחשאית ביותר בעולם.
- 26.11 - וינה: מגרש המשחקים של עולם המרגלים - כולם נגד כולם במגרש המשחקים של עולם המודיעין הבינלאומי...
- 3.12 - סוכנים כפולים: מרגלים מסוג אחר - גיוס אדם והפיכתו למרגל - משימה קשה מאד. "הכפלת" מרגל שכבר נמצא בעולם החשאי - משימה קשה שבעתיים, הדורשת תעוזה, תחכום, והפעלה אנושית עמוקה.



זמר שכזה

סדרת ערבי זמר
 עם ליאורה בלוך תמיר, סוף סלע ואורחים נוספים
מספר מפגשים: 8
מועד: ימי חמישי, 20:00
 עלות: 30 ש"ח לכל מפגש בנפרד



מוסיקה מחוללת שינוי

ביטוי חוויתי ומעורר על כוחה ומקומה של המוסיקה בחיינו.

מרצה: טל בן אור, מוביל תהליכי שינוי בחיים דרך מוסיקה.

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי שלישי, 11:30-13:00

עלות לסדרה: 200 ש"ח, מפגש בודד: 30 ש"ח

תאריכים ונושאים:

4.5 - מוזיקה נושאת זיכרון - כוחה של מוזיקה לשאת זיכרון בהיבטי חיים שונים. קולקטיבי, קהילתי, משפחתי ואישי.

11.5 - המחול והתנועה במוזיקה - חיבור התנועה למוזיקה וכוחה להזיז ולהניע אותנו ביום יום.

25.5 - להתרגש כל בוקר מחדש - על המוזיקה ככוח מרכזי ומשפיע בחיי היום יום.

1.6 - איך זה שלא כל בני האדם שרים ומנגנים - דרכה של המוזיקה להניע לעשייה, התרגשות ומימוש חלומות.

8.6 - היצירה המוסיקאלית כמוצר - תהליכי היצירה המוסיקלית כמוצר צריכה.

15.6 - מנהיגות בראיה מוסיקאלית - המוסיקה ככלי להתבוננות במנהיגות, עבודת צוות ובמבנה ארגוני.

22.6 - מה למוסיקה ולאהבה - חיבורה של המוסיקה לאהבה.

29.6 - מוסיקה אמונה ותפילה - מופלאות המוסיקה בתפילה ואמונה. האם המוסיקה יכולה להוות חלק מתפילה? מה כוחה של המוסיקה כאשר מילים של תפילה נאמרות?

תאריכים ונושאים:

3.9 - "שיר לפנות ערב" - השירים האהובים של כלת פרס ישראל בתחום הזמר העברי - נורית הירש. (עם אהוד גולדיק)

15.10 - "שירים של פעם - שירים של טעם" - שירים נדירים ששכתם שאתם זוכרים...

19.11 - "חיות - או לא להיות" - עולם החי בשירים.

21.1 - "היה היה מיתר" - השירים הקסומים של דוד זהבי (עם יעל ארנון והחליל).

18.2 - "באופן שונה וחד פעמי" - שירים לחודש יוצא מן הכלל.

11.3 - "שיר השירים" - שירים מספרים תנ"ך.

22.4 - "הנה לנו ניגון יש" - שירים מהעיירה היהודית (עם אייל ואפרת-צ'לו וחליל).

20.5 - "דרום אמריקה על המפה" - חגיגה דרום אמריקאית (עם נגן כלי ההקשה עמית גלילי).





יצרים וחטאים

האדם הוא החיה היחידה בטבע שאינה יכולה לנהוג כחיה. אנו מבליים את רוב שעות הערות של חיינו בדיכוי יצרנו על מזבח חוקים, נורמות ונימוסים, מה שמסביר למה אף פעם לא נוכל להיות חופשיים באמת כמו שפן סלע או פיל הודי. האם אנו בכלל מסוגלים להיפטר מחטאינו, ואולי דווקא חטאים הם הדבר היחידי ששווה לחיות עבורו, כפי שלימדנו אוסקר ויילד, שהקפיד לקיים כל חטא אפשרי.

מרצה: אירי ריקין, יוצר דוקומנטרי ו"פילוסוף מעשי"

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי שלישי 18:00-19:30, אחת לשבועיים.

סדרת הרצאות בזום

עלות לסדרה: 200 ₪

תאריכים ונושאים:

- 13.10.20** - לחיות ב-Sin - על חטאים, מוסר, ערכים והבנאליות של הרוע.
- 27.10.20** - חטא ושמו גאוה.
- 10.11.20** - סודה של תאוות בשרים.
- 24.11.20** - בשבחי האיטיות, העצלות והשעמום - מה מעוללים לחיינו המהירות, החריצות והמרדף הסיזיפי אחר ריגושים?
- 8.12.20** - הקרב על החמדנות - איך הפכה אותנו החמדנות לנזרי הבריאה, אך גם לחיה האומללה בטבע, שתמיד תרצה עוד?
- 29.12.20** - העמדת פנים ושמה צביעות - כמה זמן היה שורד המין האנושי, אם היינו אומרים רק פעם את כל מה שאנחנו באמת חושבים.....?
- 12.1.21** - על המרקז שקידש את יצר הרוע- מי היה המרקזי דה סאד - סאדיסט מיני או פילוסוף חסר מעצורים ורב יצרים.
- 26.1.21** - על יצר ושמו סקרנות - למה הדברים החשובים באמת סמויים מן העין, ומה זה בכלל "אמיתי"?



לחוות, לשמוע ולהתרגש

מפגשים מוסיקליים מרתקים בשילוב קטעי נגינה מלוויים בהסברים ודו שיח עם הקהל.
מנחה: נגה ישורון, בוגרת האקדמיה למוסיקה תל אביב, נגנית ראשונה בתזמורת הסימפונית חיפה ואורחים נוספים.

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי רביעי, 18:00-19:30

עלות מפגש: 15 ₪, במזומן במקום.

תאריכים ונושאים:

- 9.9 - בין הקיץ לסתיו** - קונצרט בהשתתפות הזמרת והחזנית ורד איבצן.
- 11.11 - קול הכינור** - מיצירות מנדלסון, שוברט, משה וילנסקי ועוד. בהשתתפות ולדימיר.
- 30.12 - סוף זה תמיד התחלה** - קונצרט מיוחד ואינטימי לכבוד סוף השנה האזרחית.
- 20.1 - בין העמק לגליל** - קונצרט שכולו טבע בהשתתפות נגן החליליות והחליל עמוס יובל.
- 3.3 - האלט והטנור** - קונצרט ויולה ובסון. שוברט, מוצרט ועוד. בהשתתפות ולדימיר.
- 28.4 קלרינט, סקסופון, בסון וגם פסנתר** - מקלאסי ועד גוספל. בהשתתפות נגן הקלרינט גף הווארד.
- 26.5 - ילדים זה שמחה** - מוסיקה העוסקת בתכנים של ילדים. מיצירות דביוסי, גבריאל פורה, רוול וצייקובסקי.
- 30.6 - סיום חגיגי** - פסנתר, בסון, כינור וויולה. מיצירות בטהובן, קרייזלר ועוד. בהשתתפות ולדימיר





שמואל הנביא

הנביא שמואל, אחרון השופטים וראשון לנביאים, הוא חוליית המעבר מתקופה לתקופה. הוא שותף אקטיבי למהפכת הרוח הגדולה בתולדות ישראל - הפצת הנבואה ברחבי הארץ.

הוא היה שותף פסיבי למהפכה הפוליטית הגדולה בתולדות ישראל - ימי המלוכה.

הקורס שלפניכם עוקב אחרי שתי המהפכות האלה. מטרום לידתו של שמואל ועד לאחר מותו.

מרצה: הרב בני לאו, ראש מיום 929, מנגיש את ארון הספרים היהודי לשפה ברורה ומאתגר את המחשבה של ישראל בת זמננו.

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי רביעי בשעה 18:00

סדרת הרצאות בזום

עלות לסדרה: 200 ₪

תאריכים ונושאים:

20.10 - בזכות חנה - שמואל - סיפור הרקע ודמות האם והאב של הנביא.

4.11 - השחיתות בשילה וניפוץ המשכן - התחלת מהפכת הרוח של שמואל.

18.11 - "לא אותך מאסו" - העם דורש מלך.

2.12 - אתונות ומלוכה - המפגש בין שאול לשמואל.

23.12 - שלש ההכתרות של שאול על ידי שמואל.

30.12 - המלחמה בעמלק והפרידה המיידית משאול.

13.1 - ההמלכה המוזרה של דוד בבית לחם.

27.1 - המפגש בין שאול לרוחו של שמואל בביתה של בעלת האוב.



יחסי אבות ובנים במקרא

המקרא הוא סיפרם של הגברים בחברה הישראלית הקדומה ומשקף בד"כ נקודת מבט גברית, לכן לא יפלא שהוא מעמיד במרכז את הגברים וקורותיהם. להפתעתנו,

לעיתים קרובות נפגוש תיאורים שאינם מחמיאים לגברים במיוחד בהתייחס ליחסים בתוך המשפחה. במהלך הקורס נעקוב אחר יחסי אבות ובנים בתיאורי ראשית התהוות האנושות וראשית התהוות עם ישראל. נעזר בפרשנות קדומה ומאוחרת בדגש על נקודות מבט מודרניות ובעיקר רלוונטיות.

מנחה: הדס עטיה-פרידמן, תואר שני במקרא.

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי חמישי 11:30-13:00

עלות לסדרה: 200 ₪, הרצאה בודדת: 30 ₪

תאריכים ונושאים:

22.4.21+29.4.21 - מבוא והיחסים במשפחת נח.

6.5.21+13.5.21 - היחסים במשפחת אברהם.

20.5.21+27.5.21 - היחסים במשפחת יצחק.

3.6.21+10.6.21 - מורכבות היחסים במשפחת יעקב.





סדנת איור למתחילים

סדנה חווייתית, המעודדת יצירה וביטוי עצמי אומנותי. בסדנה נלמד יסודות, סגנונות וטכניקות באיור.

תיתכן סדנת המשך בה ניתן יהיה לעבוד על פרויקט אישי כגון איור ספר לילדים או ספר קצר אחר.

מנחה: הדר לפיד, כותבת, מעצבת ומאיירת, בוגרת המסלול לתקשורת חזותית, המכון הטכנולוגי חולון.

מספר מפגשים: 12 (אחת לשבוע, כ-3 שעות כל מפגש)

מועד: בוקר/אחה"צ, יקבע בתאום עם הנרשמים.

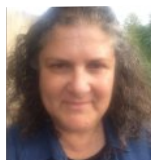
בכיתת ציור במתנ"ס.

עלות לסדרה: 480 ₪, לא כולל חומרים.

כמות המשתתפים מוגבלת.



אמנות עכשווית



סדרת אמנות עכשווית מרתקת בליווי קליפים, ווידאו ארט, מוזיקה ופעולות אמנותיות מלאות השראה מרחבי העולם. ההרצאות מומלצות

לסקרני החיים ואוהבי החשיבה ולכל אלה הרואים באמנות - חדשנות והעשרה.

מרצה: ירדנה עציון, מרצה לאמנות עכשווית ומתמחה באמנות בקהילה.

מספר מפגשים: 8 מועד: ימי רביעי 18:00-19:30

עלות מפגש: 15 ₪

תאריכים ונושאים:

21.10 - מייצבים ופיסול גיאומטרי בצבעוניות מהפנטת

18.11 - הצבע הוורוד כאמירה והצהרה

23.12 - טבע טבעיות ועל טבעי באמנות עכשווית

27.1 - אור וחום, מסתורין והפתעה

17.2 - דיוקנאות מעודכנים

17.3 - אומנויות טקסטיליות

21.4 - אמנות יפנית מהמסורת ועד לעכשווי

19.5 - ציורי רחוב בוולנסיה, להתאהב ולנסוע לראות

שימוש בסמארטפון



נלמד מיומנויות חדשות, נתרגל ונתנסה בעבודה עם הסמארטפון.

נושאים: נפלאות הווטסאפ, איך להזהר מהונאות ותרמיות, שיתוף

כתבות, יצירת קשר בין הווטסאפ

לג'מייל, שימוש מושכל בג'מייל, התקנה והסרה של אפליקציות, חיפוש מידע, שימוש בקיצורי דרך ועוד...

מנחה: שושנה גנז, מדריכת מחשבים, סמארטפון וצילום.

מועד: ימי ראשון 16:30-18:00 מספר מפגשים: 8

עלות לסדרה: 300 ₪.

תאריכים:

27.12, 20.12, 6.12, 29.11, 22.11, 15.11, 8.11, 1.11



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 ארד, מדריך טיולים.

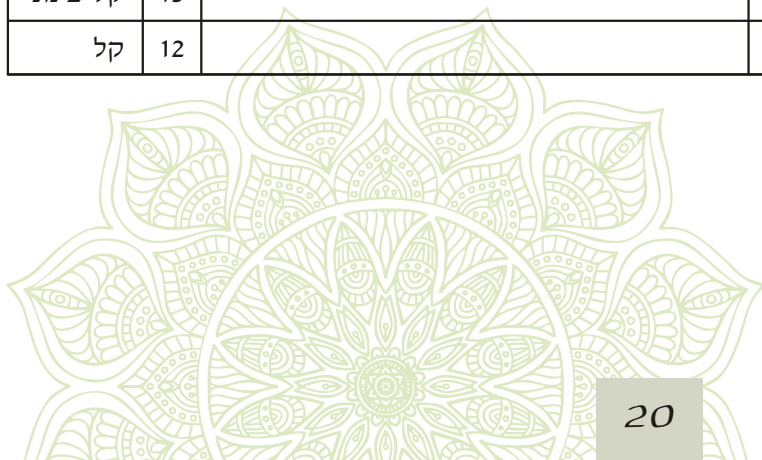
מספר טיולים: 5 טיולים חד יומיים ו-2 טיולים של 3 ימים (2 לילות).

מועד: ימי שני אחת לחודש.

עלות: תפורסם לפני כל טיול.

תאריכים ויעדים:

תאריך	קטע	פירוט	ק"מ	קושי
2.11	מחורבת רקית לעין הוד		11	בינוני
7.12	מתל גודד לתל לכיש	לינה במלון "ענבר" בערד	13	קל
8.12	ממצד תמר לשער מכתש קטן	לינה במלון "ענבר" בערד	14	קשה
9.12	משער מכתש לראש מעלה עלי	רוב המסלול קל, מעלה עלי - קשה	10	קל-קשה
4.1	ממצפה עופר לשפיה		14	בינוני
8.2	מתל קשת לשמורת פורה	לינה ב"קלאב רמון" במצפה רמון	12	קל-בינוני
9.2	מנחל גוונים לגב חולית	יציאה מהשטח עם רכב ספארי לינה ב"קלאב רמון" במצפה רמון	18	קשה
10.2	מעבדת לנחל עקב		15	בינוני
1.3	מפולג ההרצליה		16	קל
5.4	משפיה לבית חנניה		13	קל-בינוני
10.5	מחדרה לבית ינאי		12	קל



טיולים ברחבי הארץ

ההרשמה לטיולים תיפתח כחודש לפני מועד כל טיול. ניתן לבטל השתתפות ללא עלות עד 3 ימים לפני הטיול. לאחר מכן-חיוב של 50% ממחיר הטיול. מאחרים לטיול לא יהיו זכאים להחזר כספי. *יתכנו שינויים במועד/יעדי הטיולים

תאריך	יום	יעד	מדריך/ה
19.10	שני	רכס יודפת	מיקי מלכה
16.11	שני	אושה, שפרעם ואעיבלין	ניר קינן
9.12	רביעי	בעקבות הל"ה ופרשת גוש עציון	משה חרמץ
16.12	רביעי	סיור חנוכיית בצפת/ירושלים	אבטליון שרעבי
30.12-1.1	רביעי-שישי	סילבסטר בת"א	"פרי טורס"
15.2	שני	עולי רגל על דרך הים	חן כ"ץ
15.3	שני	יסוד המעלה, התנור, אחוזת דוברובין	אסתר שמואלי סטפמן
19.4	שני	בעקבות פרשת אלטנלה	אוריאל פיינרמן
31.5	שני	חיפה של מטה - העיר התחתית	גלי נחום
21-22.6	שני-שלישי	ירושלים	אורלי בן משה

טיולים קצרים

(עד 13:00)

תאריכים מדויקים יקבעו לפני מועד היציאה.

יעדים מתוכננים:

- 7.9 - מוזיאון העמק וא גרויסה מציאה - קיבוץ יפעת
- 25.10 - המשכן לאמנות ובית שטורמן - עין חרוד
- סיור אומנות בחיפה
- שירה ופריחה בגליל
- מגדלא, בית הכנסת העתיק בארבל ונבי שועייב



חוגים שנתיים



חוגדון 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 עבודות.

בקבוצה צלמים בעלי מצלמות מקצועיות וגם צלמים עם מצלמות של טלפונים סלולריים, צלמים מתחילים וצלמים מתקדמים. אצלנו - כל אדם - צלם.

מנחים:

קרן מעוז - צלמת ומרצה - 054-9574787

יוסי מעוז - צלם ומורה דרך - 054-3902999

עלות: 120 ₪ לחודש (סה"כ 7 חודשי לימוד)

מועד: ימי ראשון 10:00-13:00 במועדון אביב.

מפגש ראשון: 1.11

3 מפגשים בחודש הכוללים מפגשי לימוד עיוניים, סדנאות צילום בשטח, הרצאות אורח, וקיום תערוכות צילומים בסוף השנה.

המחיר לא כולל הדפסות לתערוכה, נסיעות וכניסות לאתרים ותערוכות.

לקבלת תכנית מפורטת יש לפנות לקרן/יוסי.



חדש!!!

חוג גינון אקולוגי

החוג מבוסס על תורת החקלאות האורגנית. נקים ערוגות, נתקין מערכת השקייה, נתנסה בדישון ונייצר קומפוסט, נעסוק באגירת מי

גשם, נכין חומרי הדברה מחומרים טבעיים ולבסוף נאכל מפרי עמלנו. החוג משלב למידה תיאורטית ועבודה מעשית חוויתית בשטח יחד עם הענקת כלים פרקטיים לגינות הפרטיות שלכם.

במהלך השנה, נצא לשני סיורים ברכבים פרטיים.

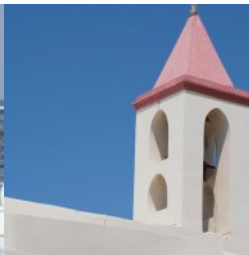
מנחה: שוקיי אסקיו, מורה לחקלאות וסביבה, בן למשפחה חקלאית.

עלות: 140 ₪ לחודש (סה"כ 7.5 חודשים - עד סוף מאי)

מועד: ימי ראשון 9:00-10:45 בכתת "גלבוע"

מפגש ראשון: 18.10

כמות המשתתפים מוגבלת





חדש!!! חוג דרמה

השחקן שבפנים

נלמד את יסודות הדרמה והמשחק, נתנסה באלתור ונלמד על עצמנו בעזרת משחקי תאטרון.

מנחה: מירי רגנדורפר, שחקנית תאטרון מזה 16 שנים בידישפיל ובהצגות ילדים.

עלות: 140 ₪ לחודש

מועד: ימי רביעי 13:15-11:45

מפגש ראשון: 14.10



לימוד יחידה לנשים

חשיבה הכרתית- לימוד המכוון להתקרבות פנימית וגילוי שמחה פשוטה ביומיום. הלימוד 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.

מנחה: יעל תמיר

עלות: 140 ₪ לחודש.

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

מפגש ראשון: 3.9 כמות המשתתפות מוגבלת.



פרשת השבוע

שיחה בנושאי פרשת השבוע - הסיפור ולקחו.

המפגשים לנשים וגברים.

מנחה: עמי אטד.

עלות: ללא עלות.

מועד: ימי חמישי 19:45-18:15

במועדון אביב.

מפגש ראשון: 3.9

מועדון נשים יוצרות

יצירה, למידה והפריה הדדית במגוון חומרים.

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

ההשתתפות ללא עלות



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 ראשון 18:00-16:30 במועדון אביב.

מפגש ראשון: 18.10, מותנה במינימום נרשמים.

ברידג' למתקדמים

מוזמנים להצטרף לקבוצת המתקדמים לשיפור טכניקת המשחק.

מנחה: זך עומר.

מועד: ימי שני 19:30-17:30 במועדון אביב.

עלות: 130 ₪ לחודש.

מפגש ראשון: 7.9



ספרדית למתחילים / ביניים

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

מועד: בימי חמישי בשעה 16:45-17:45 במועדון אביב.

מנחה: אנה רוזמברג, מורה לספרדית.

עלות: 120 ₪ לחודש.

מפגש ראשון: 15.10



אנגלית למתחילים

בואו ללמוד אנגלית מהבסיס: נתחיל במשפטים פשוטים, נעשיר את אוצר המילים ונפתח שיחה קלה.

מנחה: מרים גור אריה,

מורה לאנגלית.

עלות: 120 ₪ לחודש.

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

מפגש ראשון: 14.10

ספרדית למתקדמים

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

מועד: בימי חמישי

בשעה 18:00-19:00 במועדון אביב.

מנחה: אנה רוזמברג, מורה לספרדית.

עלות: 120 ₪ לחודש.

מפגש ראשון: 15.10

אנגלית למתקדמים

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

מנחה: מרים גור אריה, מורה לאנגלית.

עלות: 120 ₪ לחודש.

מועד: ימי רביעי 11:30-12:30 במועדון אביב.

מפגש ראשון: 14.10



יידיש - כל העולם במה

נלמד את שפת היידיש דרך שירים, פזמונים, פרוזה ומחזות של גדולי הכותבים כדוגמת מרדכי געברטיג, שלום עליכם, גאלדפאדן ועוד. נקרא, נדבר ונשיר ביחד.

מנחה: מירי רגנדורפר, שחקנית וזמרת משך 16 שנים

בתאטרון היידישפיל.

עלות: 140 ₪ לחודש.

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

מפגש ראשון: 2.9



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

מחירים:

120 ₪ בחודש	שיעור בשבוע	1
160 ₪ בחודש	שיעורים בשבוע	2
180 ₪ בחודש	שיעורים בשבוע	3
200 ₪ בחודש	שיעורים בשבוע	4-5
220 ₪ בחודש	שיעורים בשבוע	6-7
240 ₪ בחודש	שיעורים ומעלה בשבוע	8



יוגה רכה

תרגול נעים וזורם המשלב בתוכו טכניקות של נשימה ואימון התודעה ביחד עם תרגול פיזי.

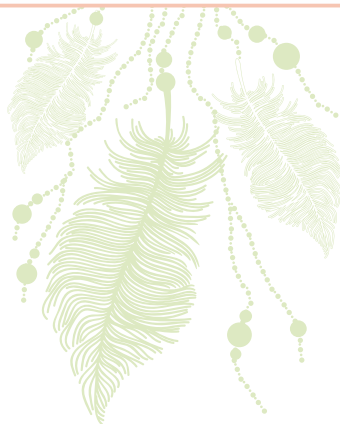
מביא לשיפור בתפקוד הגופני כולל האיברים הפנימיים, משפר את יכולת הנשימה, ריכוז, זיכרון והרגעה.

השיעור מתקיים על מזרונים, מתאים לנשים וגברים, ללא צורך בניסיון קודם, מתחילים ומנוסים.

מדריכה: מילה שוורצמן

מועד: ימי שני וחמישי 7:50

מפגש ראשון: 3.9



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 קנסקיץ'

מועד: ימי שני וחמישי 9:00

מפגש ראשון: 3.9





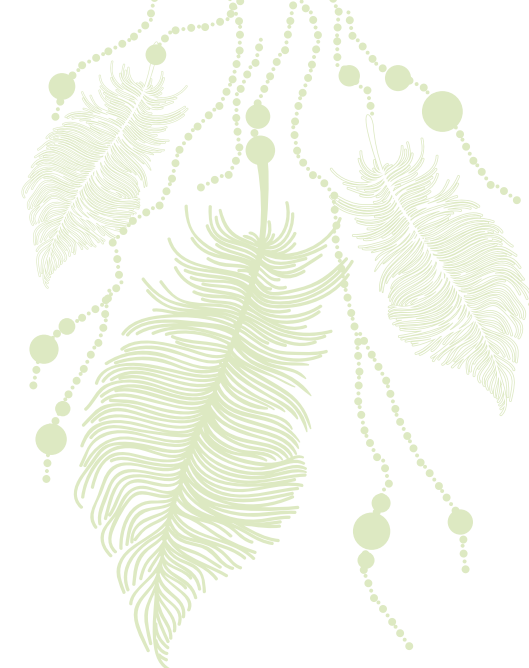
חדש!!! צ'י קונג וטאי צ'י

צ'י קונג וטאי צ'י הינם תרגולים אשר מקדמים את הבריאות ומטפחים אותה. התרגילים משלבים סדרות וגישות שונות כמו שנג-זן טאי צ'י ועוד.

מדריך: אריאל בלומברג

מועד: ימי רביעי 8:00

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 שני 10:00, ימי רביעי 9:00

מפגש ראשון: 2.9



התעוררות אל הגוף דרך ריקודי הבטן

מדריכה: דנה זהבי

מועד: ימי שלישי 9:15

מפגש ראשון: 1.9



ריקודי עם

ריקודי מעגלים בסגנון ארץ ישראלי.

מדריך: ניצן טריידל

מועד: ימי ראשון 10:00-11:30

מפגש ראשון: 6.9

התעמלות 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, שלישי וחמישי 10:00

מפגש ראשון: 1.9



התעמלות 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, שלישי וחמישי 8:00, 9:00

מפגש ראשון: 1.9

התעמלות על כסאות

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

מדריכה: זהבה לוינקרון.

מועד: ימי רביעי 10:00

מפגש ראשון: 2.9

התעמלות על מזרנים

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

מדריכה: זהבה לוינקרון.

מועד: ימי רביעי 9:00

מפגש ראשון: 2.9





פרטים: שגית קריב, מנהלת "קתדרה בתבור"

טל: 053-822-3535

avivkfartabor@gmail.com

הרשמה באתר המתנ"ס: www.kefar-tavor.org.il