



משרד העבודה הרווחה  
והשירותים החברתיים



# קתדרה בתבור

מרכז לימודים לאנשים סקרנים

תשפ"ב 2021-2022



## משתתפים יקרים,



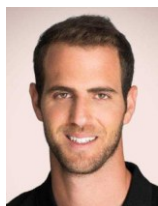
שמחה ונרגשת להציג בפניכם את חוברת הפעילות לשנת תשפ"ב של "קתדרה בתבור" - מרכז לימודים לקהל מתעניין ואיכותי מכפר תבור ויישובי הסביבה.

זוהי שנת הפעילות השביעית של הקתדרה שגדלה ומתפתחת משנה לשנה.

אנחנו נמצאים עדיין במשבר הקורונה, בתקופה של חוסר ודאות ושינויים בהנחיות, אך יחד עם זאת, שומרים על אופטימיות וערוכים לקיים את כל התכנית המוצגת בחוברת זו תוך שמירה והקפדה על ההנחיות של משרד הבריאות כדי לשמור על בריאות כולנו. תקופת הקורונה המחישה לכולנו את החשיבות של קיום קשרים החברתיים ולכן לצד ההרצאות הגדולות הוספנו גם סדנאות קטנות המאפשרות קיום מפגשים אינטימיים, אני מזמינה את כולכם לקחת חלק ולהשתתף.

אני מודה לראש המועצה ויו"ר הנהלת המתנ"ס עודד הלפרין, למנהל המתנ"ס דני קוסן, למנהלת הרווחה עפרה יחזקאלי ולחברי "ועדת הקתדרה" - איילה זהבי, אלה הרמתי, דרור דגן, טובה כהן, ישראל קידר, נאווה בן עזר, ניצה פינקלשטיין, רונית סינדר ורותי דביר שפעילים בקבלת החלטות ובבחירת התכנים והמרצים האיכותיים בחוברת זו.

## 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

מאחלת שנת פעילות מוצלחת ומעניינת

מלאת עשייה ובבריאות טובה,

**שגית קריב**

מנהלת "קתדרה בתבור"



## הרשמה

תחילת פעילות הקתדרה: 3.10.2021

ננאי לפתיחת כל החוגים והסדרות הוא מספר מינימום של משתתפים.  
 על בסיס הרשמתכם מתקבלת החלטה אם לפתוח חוג/קורס זה או אחר.  
 ההרשמה מתבצעת רק באינטרנט דרך אתר המתנ"ס: [www.kefar-favor.org.il](http://www.kefar-favor.org.il)  
 משרדי המתנ"ס פתוחים בימים א'-ה' בשעות 8:00-19:00  
 טלפון: 04-6765555, פקס: 04-6769585, מייל: [kfartavo@matnasim.org.il](mailto:kfartavo@matnasim.org.il)

## חופשות

חנוכה: 2.12-30.11, פורים: 16-17.3, פסח: 15-22.4, יום העצמאות: 4-5.5, שבועות: 5.6.

## 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 ו-10 ₪ לחודש בחוגים השנתיים.

## 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 שנתית.  
**ביטול חוג** - חייב להתבצע בכתב בלבד במייל לשגית או ע"י מילוי "טופס ביטול" במזכירות  
 אין ביטול רטרואקטיבי והחזר כספים בגינו.

**יתכנו שינויים במועדים ובמקום המפגשים.**

**אנו פועלים בכפוף להנחיות משרד הבריאות בכל הקשור להתנהלות בהתמודדות עם נגיף הקורונה.  
 עדכונים שוטפים נשלחים במייל ובווטסאפ, להצטרפות לרשימת התפוצה יש לפנות לשגית.**



## 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 ש"ח, הרצאה בודדת: 70 ש"ח.

תאריכים ונושאים:

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

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

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

**16.11 - מוסיקה ותהליכים קוגניטיביים** - על המוסיקה של שיפור הזיכרון.

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

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

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

**11.1 - 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 ש"ח הרצאה בודדת: 70 ש"ח

תאריכים ונושאים:

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

**26.10 - 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.

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

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

**14.12 - 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.

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

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

**25.1 - הישרדות התפתחות השראה** - המעבר מהישרדות להתפתחות אישית ופיתוח הפוטנציאל.



עמויה ליבלוך  
קפה מוות



## מועדון קפה חוות שיחות על החיים

מפגש על כוס קפה ושיחות פתוחות על המוות.

המשתתפים מקשיבים ודנים במחשבות על המוות.

רובנו מבלים 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 לשתיית קפה ושיחה על המוות.

**מנחה: יעל הוכמן**, גרונטולוגית, מנחה בשיטת הלוגותרפיה.

**מספר מפגשים: 8, אחת לשלושה שבועות.**

**מועד: ימי שלישי בשעה 18:15-19:45 במועדון אביב**

**מפגש ראשון: 12.10**

עלות לסדרה: 300 ₪

**כמות המשתתפים מוגבלת.**



## אימון מוטורי קוגניטיבי (Thinking In Motion)

אימון המגרה מגוון רחב של מיומנויות קוגניטיביות באמצעות תרגילי תנועה וקוגניציה מאתגרים.

השיטה הייחודית ואופן ההוראה הייחודי לשיטה מצליחים לפנות באופן נשלט למגוון רחב של מיומנויות קוגניטיביות, להתאים רמת אתגר בכל אחת מהמיומנויות. בין המיומנויות הקוגניטיביות אליהן פונה השיטה בולטות: ריכוז, קשב, זיכרון עבודה, גמישות לשינויים, קצב עיבוד המידע ומהירות תגובה. יתרון נוסף הוא המענה הגמיש והמידי והתאמת התרגילים למגוון רחב של רמות תפקודי חשיבה ויכולות פיזיות.

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

**מספר מפגשים: 8**

**מועד: ימי שלישי בשעה 17:00-18:00 במועדון אביב**

**מפגש ראשון: 5.10**

עלות מסובסדת לסדרה: 120 ₪

**כמות המשתתפים מוגבלת.**





## קולנוע בתבור

במפגשים נחשף לסרטים ממדינות שונות.

המפגש יכול: להקדמה 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 לסדרה: 200 ₪, מפגש בודד: 30 ₪

תאריכים ושמות הסרטים:

**25.10 - לא פה לא שם (ישראל)**

כולל מפגש עם הבמאית מייסלון חמוד

**22.11 - עושות סדר (שוויץ)**

**20.12 - קרמל (לבנון)**

**24.01 - לב רחב (איסלנד)**

**28.02 - כל העצים נושבים ברוח (ישראל)**

כולל מפגש עם הבמאי תומר הימן

**21.03 - אמא שלי (איטליה)**

**25.04 - ג'וג'ו ראביט (ארה"ב)**

**23.05 - נפלאות החושים (צרפת)**



## תזונה כמנוף לבריאות

**מרצה: זהבה דודסון**, יועצת תזונה

והרבליסטית. **מספר מפגשים: 4**

**מועד: ימי שלישי בשעה 18:00-19:30**

**במועדון אביב**

עלות לסדרה: 100 ₪, מפגש בודד: 30 ₪

תאריכים ונושאים:

**1.3 - שמנים ושומנים** - הטוב, הרע והמזוכך - השפעת איכות השמנים והשומנים שאנו צורכים על הרכב השומנים בגופנו ועל בריאותנו.

**8.3 - מסע החלבונים** - מן החי והצומח למבנה ותחזוקת גופנו - החלבונים בתזונה משמשים לבנין גופנו ואחראים על תחזוקתו.

**22.3 - תבלינים - על טעם ובריאות** - בניגוד לדעה הרווחת, טעם ובריאות אינם סותרים, ואף משלימים זה את זה.

**29.3 - מאחורי מסך תוויות המזון** - הגלוי והנסתר בתוויות המזון וההשלכות על איכות מזוננו ובריאותנו.



## הליכה נורדית

נלמד את השיטה והטכניקה להליכה בעזרת מקלות - הליכה שמסלבת 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, 8:00-9:00** בכניסה לפארק המעיין.

**מפגש ראשון: 3.10**, עלות לסדרה: 250 ₪



## סיפורים מרפאים

סדנה אינטימית בה ניצור מעין "מדורת השבט", מרחב בטוח וחמים בו ניתן להתקבץ יחד, ללמוד מקרוב נושאים משמעותיים לחיים, לשמוע ולהשמיע תוך כדי כך סיפורי חיים, ולחוות את כוחו המרפא של מעגל סיפורים. בכל המפגשים תהיה התנסות באמצעות סיפורים קלאסיים ואישיים.

נושאים לדוגמא: הילד/ה שבנו, חכמת הזקנה, חברות, רוחות שינוי, סיפורי התנ"ך והרלבנטיות שלהם לחיינו, הכרת תודה, הקשבה, מסע הגיבור, שיעור בניסים, שאלות הן התשובה, גבולות הזעם והסליחה, חיבור לתודעת השפע ועוד...

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

**מספר מפגשים: 8.**

**מועד: ימי שלישי 9:00-11:00 במועדון אביב**

עלות מסובסדת לסדרה: 160 ₪

**מפגש ראשון: 7.12**

**כמות המשתתפים מוגבלת.**



## פולחן קברים ופולחן אישיות במקרא

נבדוק כיצד התנ"ך מתמודד עם תפיסות עממיות, שונות משלו, הקשורות בהאדרת מנהיגים והענקת כוחות אלוהיים לבני אדם. כיצד הוא מעצב מנהיגים שהעם העריץ והיתה להם השפעה רבת היקף, מבלי להופכם "לגיבורי על".

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

**מספר מפגשים: 8**

**מועד: ימי חמישי 11:30-13:00**

עלות לסדרה: 200 ₪, הרצאה בודדת: 30 ₪

**מפגש ראשון: 12.5**

## ספרות

מפגשי ספרות בנושאים מגוונים  
**מנחות: סמדר יחיאלי, אבישג איילי, ד"ר אסתר לבנון מורדוך**

**מספר מפגשים: 8**

**מועד: ימי שלישי 11:30-13:00**

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

**תאריכים ונושאים:**

**10.5 - שירי ערש חלוציים** (טרומ הקמת המדינה) -  
עמנואל הרוסי, יחיאל הילפרין, משה דפנה, יחיאל מוהר, שאול טשרניחובסקי. **מנחה: סמדר יחיאלי.**

**17.5 - שירי ערש העונים על צרכיו של הילד** - לאה גולדברג, מרים ילן שטקליס, יונתן גפן.

**מנחה: סמדר יחיאלי.**

**24.5 - מסיפור עממי למישור האירוני** - מעגלי משמעות בסיפור "מאויב לאוהב" של ש"י עגנון.

**מנחה: אבישג איילי.**

**31.5 - בין יהדות לאוניברסליות** - בסיפור "ביער ובעיר" של ש"י עגנון. **מנחה: אבישג איילי.**

\* למעוניינים - שני הסיפורים של ש"י עגנון מצויים בכרך "אלו ואלו".

**7.6 - סיפורי ילדות והתבגרות** - עיון בסיפור: "פטרו" מאת מירה מגן. **מנחה: ד"ר אסתר לבנון מורדוך.**

**14.6 - סיפורי וידוי בגוף ראשון** - עיון בסיפור "עין הנמר" מאת גיל הראבן

**מנחה: ד"ר אסתר לבנון מורדוך.**

**21.6 - מי אתה פו הדוב והיכן הוא יער ת"ק הפרסות?**  
מציאות ובדיה ביצירתו של א.א. מילן.

**מנחה: סמדר יחיאלי.**

**28.6 - דובים בשיריו של מילן** - מופעי דובים שונים בספרים "פעוטים היינו" ו"אנחנו שנינו" (שירי ילדים שכתב מילן) **מנחה: סמדר יחיאלי.**



## 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:

- 3.10 - שמחת תורה ביבנאל** - החג הפרוע במושבה. כיצד התחיל ולמה דווקא במושבה זו. שיר הצימרמן - איך הפך ללהיט בפלמ"ח.
- 10.10 - נפגשנו שוב** - המלחין והמשורר שייקה פייקוב גויס למלחמת יום הכיפורים וכתב על המפגש המרגש עם חבריו ממלחמת ששת הימים.
- 17.10 - העיר הלבנה** - תל אביב כפי שתוארה ע"י משורריה. תל אביב הקטנה, סגנונות הבנייה, הנשפים של ברוך אגדתי והשירים הרבים שנכתבו עליה.
- 24.10 - 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".
- 31.10 - שלמה המלך ושלמאי הסנדלר** - נתן אלתרמן כפי שהשתקף במחזות. הסיפור מאחורי כתיבת המחזה והשירים שנוספו.
- 7.11 - אני וסימון ומואיז הקטן** - ימי ילדותו של יוסי בנאי בירושלים. נספר על הדמויות בשיר ועל ירושלים של ימי המנדט הבריטי.
- 14.11 - אריק איינשטיין וחבורת לול** - השיר 'סע לאט', קבוצת הפועל תל אביב אותה אהד, חבריו והחברה הישראלית לאחר מלחמת יום כיפור.
- 21.11 - 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.

## 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:

- 12.12 - משפטי נירנברג - הרקע הפוליטי לקיום המשפטים** - שיתוף הפעולה בין המעצמות על רקע חילוקי הדעות המשפטיים והמלחמה הקרה.
- 19.12 - 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.
- 26.12 - משפטי נירנברג - עדויות ופסקי דין** - עדויות הפושעים, כיצד הסבירו את מעשיהם? האם הייתה חרטה? מהי תרומתם לזיכרון הקולקטיבי.
- 2.1 - משפטי אושוויץ** - מדוע כל כך מעט עמדו למשפט? מה הייתה המטרה ובמה תרמו לזיכרון השואה ולקחיה.
- 9.1 - משפטו של קלאוס ברבי** - פשעיו, מסלול הבריחה, נסיבות הסגרתו וכתב האישום.
- 16.1 - צידי הנאצים** - סיפורם של אלה שלא היו מוכנים לוותר לשתיקת העולם, המשיכו לרדוף צדק ומשפט והקדישו את חייהם לרדיפת פושעים נאצים.
- 23.1 - תפיסתו של אדולף אייכמן** - הנסיבות שהביאו לתפיסתו, יעדי המשפט מתוך התבוננות בשיח הפוליטי הפנימי שהיה אז בארץ.
- 30.1 - "אני מאשים"** - העדויות והעדים, ההתייחסות של אייכמן לכתבי האישום, וההשפעה הדרמטית של המשפט על זיכרון השואה בחברה הישראלית.





## ארכיאולוגיה - חסע בארץ ישראל בתקופה הרומית

השינויים הדרמטיים שהתרחשו בא"י במהלך התקופה הרומית מבחינת המורשת הבנויה ומבחינה תרבותית.

**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:

- 1.5 - **מי אתה הורדוס המלך ומה בנית בארץ?**  
מסע בין מפעלי הבנייה של הורדוס לירושלים, קיסריה וארמונות במדבר.
- 8.5 - **חדשות הספורט והתרבות בתקופה הרומית -**  
תגליות ממתקני תיאטרון, אמפיתיאטרון, היפודרום ומתקני האצטדיון וכל מה שבניהם.
- 15.5 - **פסיפס זאת לא רק רצפה!** מי למה וכיצד יצרו פסיפסים? ממצאי פסיפסים וכיצד משמרים אותם?
- 22.5 - **חלון לים התיכון, לנילוס ולרומא -** פרסקאות, ציורי קיר ועיטורי קיר אחרים בארץ ובעולם הרומי.
- 29.5 - **לחם, יין הם רק חלק מהתפריט -** מה עוד עלה על שולחן המלך ועל שולחנות האורחים וכיצד?
- 12.6 - **מה באמת קרה במרד הגדול?**  
מקיסריה לגמלא ליודפת ולירושלים.
- 19.6 - **והארץ היתה תוהו ובוואו תרבותית -** פגניים, יהודים (והכיתות בימי בית שני), נוצרים קדומים, שומרונים: חיים משותפים או עולמות נפרדים?
- 26.6 - **הגליל משנה את פניה התרבותיים של הארץ**  
בתקופת המשנה והתלמוד.



## התפתחות התנועה הפלסטינית

התפתחות התנועה הלאומית הפלסטינית בתקופת המנדט.

**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:

- 6.2 - הגדרות המרכיבים של תנועה לאומית הכוללים את המטרה, הזהות והזכות הלאומיות.
- 13.2 - התעוררות ושאיפות לאומיות במהלך מלחה"ע הראשונה, על רקע המדיניות הבריטית והצרפתית.
- 20.2 - המאבק על הקמת סוריה הכוללת את פלסטינה והמחאה נגד ההכרה בבית הלאומי היהודי.
- 27.2 - מלאומיות סורית ללאומיות פלסטינית על רקע חלוקת המנדטים וכינון המנדט למען הקמת הבית הלאומי היהודי בארץ ישראל.
- 6.3 - אופי ההנהגה והפעולה של התנועה הלאומית הפלסטינית עד מאורעות 1929.
- 13.3 - ממחאה למרד 1929-1936.
- 20.3 - התפתחות המרד הפלסטיני - 1936-10-4.
- 27.3 - התפתחות המרד הפלסטיני - 1939-5-11.1936.





## 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:

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

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

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

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

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

**11.11 - 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.**

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

**25.11 - 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.

## מסע ליהדות אמריקה

על הקהילה היהודית הגדולה בעולם אשר תומכת במפעל הציוני בארץ ישראל ולמרות גודלה היחסי באוכלוסיית ארה"ב, שינתה את פני אמריקה והעולם כולו ב-120 השנים האחרונות.

**מרצה: עוז הרשור,** חוקר יהדות אמריקה, מחבר הספר "פולארד: אסיר ציון או מרגל שלומיאל".

**מספר מפגשים: 4**

**מועד: ימי רביעי 18:00-19:30**

עלות לסדרה: 100 ₪, הרצאה בודדת: 30 ₪

תאריכים ונושאים:

**22.12 - חב"ד -** מחצר קטנה בבלארוס לברוקלין 770 ולמסע לכיבוש העולם היהודי.

**29.12 - חיבוק הדוב האוונגליסטי -** איך קרה שכל טנק חמישי בצה"ל נקנה על ידי נוצרים משיחיים?

**19.1 - חברת נתיבי אוויר בע"מ -** איך קומץ יהודים אמריקאים הקים את חיל האוויר הישראלי ושינה את פני מלחמת העצמאות.

**26.1 - כל שעה חשובה -** סיפורם של אתל ויליוס רוזנברג מרגלי הגרעין.





## עולם הריגול החשאי חבט חבפנים

ההרצאות מלוות בסיפורים ודוגמאות מוחשיים, רובם אינם מוכרים לקהל.

**מרצה: סער קדמון**, עבד במשרד רוה"מ בארץ ובחו"ל.

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

עלות לסדרה: 200 ₪, הרצאה בודדת: 30 ₪

### תאריכים ונושאים:

**3.2 - בריתות חשאיות בעולם הביון הבינלאומי - על** שיתופי פעולה מורכבים ומיוחדים בין ארגוני מודיעין בעולם.

**10.2 - הכוח הנשי בעולם החשאי - יכולות וייחודיות** הנשים בעולם המודיעין המבצעי והמחיר המחלחל עמוק לתוך האישי, משפחתי ומקצועי.

**17.2 - הגיוב האיטלקי - מבצע בינלאומי חשאי ומרתק** על אדמת איטליה. ההשלכות הדרמטיות של המבצע, וכיצד שורבב המוסד הישראלי לאירוע.

**24.2 - סיפורים אמריקנים: השכן הנחמד מרגל -** ארה"ב "מארכת" את מספר המרגלים הגבוה בעולם. אמריקנים, מתחזים לאמריקנים, או זרים, ולרוב הינם "השכן הנחמד ממול".

**3.3 - ישראל-איראן: מברית גלויה ללחימה חשאית** כיצד ברית אסטרטגית בין ישראל לאיראן בשנות ה-60-70, הפכה ליריבות עזה. מה היה ומה כיום.

**10.3 - צפון קוריאה: ריגול סודות ושקרים - מבט** שונה לתוך פעילויות הריגול והמבצעים המיוחדים, היוצאים מהמדינה הסגורה והחשאית ביותר בעולם.

**24.3 - וינה: מגרש המשחקים של עולם המרגלים -** כולם נגד כולם במגרש המשחקים של עולם המודיעין הבינלאומי...

**31.3 - סוכנים כפולים: מרגלים מסוג אחר - גיוס אדם** והפיכתו למרגל - משימה קשה מאד. "הכפלת" מרגל שכבר נמצא בעולם החשאי - משימה קשה שבעתים, הדורשת תעוזה, תחכום, והפעלה אנושית עמוקה.



## 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 11:30-13:00**

עלות לסדרה: 200 ₪, הרצאה בודדת: 30 ₪

### תאריכים ונושאים:

**9.12 - צוואות וירושות, מבוא -** הסיפורים הפיקנטיים שמאחורי הצוואות.

**16.12 - צוואות וירושות - המשך -** ניתוח מעמיק של סוגי הצוואות, מעמדם של הידועים בציבור, כתיבי מינוי מוטבים וכיצד "מנשלים כהלכה"?

**23.12 - עולם העבודה והביטוח הלאומי -** סקירה של עולם העבודה, על מבנה בתיה"ד לעבודה, חוזי עבודה, תאונות עבודה ומחלות מקצוע.

**30.12 - 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".

**6.1 - חזקת החפות -** בשולי פרשיות ברנס וזדורוב מה קורה לחשודים מאז פינתה ההודאה כ"מלכת הראיות" את מקומה למלכה החדשה ה-DNA?

**13.1 - "ידועים בציבור" -** המהפכה שמאחורי ה"לחיות ביחד ללא נישואין". סקירת עומק של מושג ה"ידוע/ה בציבור" בשולי פסק דין "הבוגדת".

**20.1 - מהפכת חדלות הפרעון -** מה קורה בעולמם של החייבים במדינת ישראל - פושטי הרגל, החייבים המוגבלים באמצעים והאם הפכה ישראל לגן עדן לחייבים?

**27.1 - איך פותרים סכסוכים במדינת ישראל? על** גישור, בורות, שיפוט ו"מה שביניהם".

## זמר שכזה ברביעי

סדרת ערבי זמר

עם ליאורה בלוך תמיר, סוף סלע ואורחים נוספים

מספר מפגשים: 4

מועד: ימי רביעי, 20:00

עלות לסדרה: 100 ₪, מפגש בודד: 30 ₪

תאריכים ונושאים:

6.10 - "שיר תשרי" - שירים שפותחים שנה.

3.11 - "לשיר איתך" - השירים הגדולים של אהוד מנור

11.5 - "הינו ימים חבר" - אמא רוסיה בזמר העברי

22.6 - "אהבה יונית" - טברנה סוערת לסיום העונה

עם נרי והבוזוקי

## זמר שכזה בחמישי

סדרת ערבי זמר

עם ליאורה בלוך תמיר, סוף סלע ואורחים נוספים

מספר מפגשים: 4

מועד: ימי חמישי, 20:00

עלות לסדרה: 100 ₪, מפגש בודד: 30 ₪

תאריכים ונושאים:

16.12 - "בעזרת השם" - שירים על שמות שלה ושל...

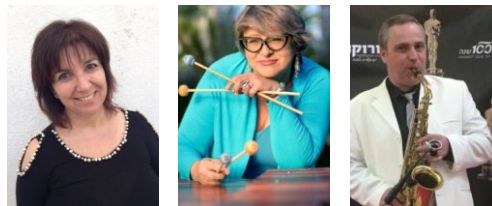
20.1 - "שיר השירים" - שירים מספרים סיפורי תנ"ך

24.2 - "באופן שונה וחד פעמי" - שירים למקרים

מיוחדים

31.3 - "לכבוד חמדת לבבי" - שירים שלקוחים

מתרבות הלאדינו



## קונצרט בוקר

מפגשים מוסיקליים מרתקים בשילוב קטעי נגינה מלוויים בהסברים.

נגנים: נגה ישורון, אירנה גרייבר, סלבה טריחוב ואורחים נוספים. מספר מפגשים: 8

מועד: ימי שני 11:30-13:00 בבית המוסיקה ע"ש

שנקר צפירה, השומר 8

עלות לסדרה: 200 ₪, קונצרט בודד: 30 ₪

תאריכים ונושאים:

11.10 אחרי החגים שמח - קונצרט סתיו, נגה ישורון - פסנתר ובסון.

15.11 ווריאציות - מיצירות באך, מוצרט, שופן וסשה ארגוב, נגה ישורון - פסנתר ובסון יחד עם נגן קרן יער.

13.12 מוסיקה קלאסית - באך, מוצרט, צ'יקובסקי, ורדי... ומוסיקה ישראלית - שירים פופולריים מכל הזמנים כולל מוסיקת כליזמרים, סלבה טריחוב - קלרינט וסקסופון.

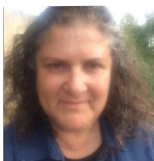
10.1 רוח לטינית - קטעים קלאסיים ועכשוויים של מלחינים ספרדים ודרום אמריקאים שעובדו למרימבה, אירנה גרייבר - קסילופון ומרימבה.

21.2 קול האלט והטנור - נגה ישורון - פסנתר ובסון יחד עם ג'ף הרווארד - קלרינט.

14.3 שירת הים - יצירות הקשורות לימים ולנהרות - סמטנה, שטראוס ועוד, נגה ישורון - פסנתר ובסון.

9.5 הלהיטים הגדולים של המאה ה-20 - אלביס פרסלי, פראנק סינטרה, להקת אבבא, ביטלס, אדית פיאף, לאונרד כהן, שירים פופולריים מדרום אמריקה... סלבה טריחוב - קלרינט וסקסופון.

13.6 מחזות זמר - מוסיקה מהאופרטות ומחזות זמר שעובדו למרימבה, אירנה גרייבר - קסילופון ומרימבה.



## 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 לסדרה: 200 ₪, הרצאה בודדת: 30 ₪

### תאריכים ונושאים:

- 13.10 - 'אמנות עכשווית בקהילה': אירועי אמנות מיוחדים ומגוונים ברחבי העולם
- 10.11 - מופשט עכשווי
- 8.12 - טבע טבעיות ועל טבעי באמנות עכשווית
- 12.1 - אור וחום, מסתורין והפתעה
- 9.2 - המיוחד, המפתיע והמוכשר הלא ידוע באמנות עכשווית
- 23.3 - אומנויות טקסטיליות עכשוויות
- 18.5 - אמנות יפנית מהמסורת ועד לעכשווי
- 15.6 - אמנות בקנה מידה גדול



## סודות הסמארטפון

נלמד מיומנויות חדשות, נתרגל ונתנסה בעבודה עם הסמארטפון.

**מנחה: שושנה גנז**, מדריכת מחשבים, סמארטפון וצילום.

**מועד: ימי רביעי 16:30-18:00**  
**מספר מפגשים: 10**

עלות מסובסדת לסדרה: 120 ₪  
**מפגש ראשון: 6.10**  
**כמות המשתתפים מוגבלת**



## מוסיקה מחוללת שינוי

ביטוי חוויתי ומעורר על כוחה ומקומה של המוסיקה בחיינו.  
**מרצה: טל בן אור**, מוביל תהליכי שינוי בחיים דרך מוסיקה.

**מספר מפגשים: 9**

**מועד: ימי שלישי, 11:30-13:00**  
עלות לסדרה: 300 ₪, מפגש בודד: 50 ₪

### תאריכים ונושאים:

- 1.2 - השיחה שבמוסיקה - כיצד המוסיקה מאפשרת לשיחה לעורר את הדמיון ולאפשר לנו להקשיב.
- 8.2 - לנגן רוק לחשוב קלאסי - השפה הקלאסית בעולם הרוק. חלק מיצירות הרוק הגדולות והמשמעותיות נוצרו מתוך עולם המוסיקה הקלאסית.
- 15.2 - על צמצום והרחבה בחיים דרך פרלוד בדו מג'ור מאת באך - הנסתר והנגלה במוסיקה. האזנה חוויתית ושונה לכל מה שנראה לנו שאנו שומעים.
- 22.2 - המוסיקה של מוצרט כביטוי לחיים - מסע לעולמו המוסיקאלי של מוצרט, נאזין ונלמד כיצד השתמש בכישרונו המופלא לבטא אותנו בני האדם, מעבר לתקופה בה הוא חי.
- 1.3 - להאזין לבטהובן ולשמוע אותנו - המוסיקה של בטהובן כביטוי לנפש האדם. להאזין למוסיקה באופן חי מעורר ומאפשר, חוויה מרגשת של ביטוי אישי.
- 8.3 - ירושלים של שירים - המוסיקה מהווה גורם ייחודי המאפשר להבין לשמוע וללמוד על ירושלים דרך מעגלי חיים המחברים מוסיקה למקום ולאדם.
- 15.3 - המוסיקה במגילת אסתר - נלווה את אסתר המלכה, ונשקף את עולמה הפנימי דרך המוסיקה. נחבר סיפור שחוק ומוכר, לסיפור חי ומרגש.
- 22.3 - המוסיקה בשירי ילדים בזמר העברי - שירי הילדים לאורך תקופות חיים ובראי הזמן והמקום של מדינת ישראל.
- 29.3 - המוסיקה בזמר נוגה - מה מידת ההשפעה של הלחן על המילה הכתובה וכיצד אנו סופגים את השיר בלחנו הייחודי.

## 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: 6 טיולים חד יומיים ו-2 טיולים של 3 ימים (2 לילות).

מועד: ימי שני אחת לחודש.

עלות: תפורסם לפני כל טיול.



### תאריכים ויעדים:

מתי	קטע	פירוט	ק"מ	קושי
4.10	יתיר - מיתר	דרך נופים יפים, פריחות עונתיות ותצפיות.	14	בינוני
1.11	הירקון - גני התערוכה	מהוד השרון, לאורך הירקון, דרך פרדסים.	17	קל
6.12	הירקון - אלעד	מהוד השרון, נחצה הירקון - קצת מים - דרך שדות ארוכה ונחמדה.	15	קל
3.1	מתל גודד לתל לכיש	לינה ב"קלאב רמון", מצפה רמון.	13	קל
4.1	נחל חווה	הלוך וחזור למסלול בעזרת רכב ספארי. לינה ב"קלאב רמון".	15	בינוני-קשה
5.1	המכתש הגדול	נטפס על הכרבולת המאתגרת של המכתש הגדול ונרד אל מישור צין.	14	קשה
31.1	משמורת המסרק ללטרון	לאורך רכס שיירות - משלטים ותצפית על שער הגיא.	16	בינוני
7.3	מעבדת נחל עקב	מקיבוץ צובה אל נחל כסלון והמעייין, למערת בני ברית ועליה קשה לשמורת המסרק. לינה במלון "ענבר" ערד.	14	קל עם עליה קשה בסיום
8.3	ממצד תמר לשער מכתש קטן	כולל ירידה קשה לקרקעית המכתש. לינה בערד.	15	קשה
9.3	משער המכתש למעלה עלי	נחדור אל תוך המכתש הקטן ונחצה אותו. מעלה עלי ממתין לנו לסיום.	11	הרוב קל מעלה עלי-קשה
4.4	מפולג להרצליה	מהחוף, לאורך הנחל, לשמורת יקום הפורחת, אל פארק השרון. נרד בסידני עלי לחוף להליכה קצרה עד המרינה.	16	בינוני
2.5	קיבוץ צובה - חורבת סעדי	נרד במדרגות החקלאיות של הסוף, במעלה נחל שורק ונחל יוסוף. נעפיל אל שביל המעיינות, ליד מקורות מים.	13	בינוני





## 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**

מתי	יום	יעד	מדריך/ה
18.10	שני	רכס יודפת	מיקי מלכה
8.11	שני	אושה, שפרעם ואעיבלין	ניר קינן
14-16.11	ראשון-שלישי	נופש תרבות בכפר בלום	"פריטורס"
5.12	ראשון	סיור חנוכיות בצפת	מידד שלם
17-18.1	שני-שלישי	טיול יומיים לת"א	פרטים בהמשך
7.2	שני	עולי רגל על דרך הים	חן כ"ץ
13-16.2	ראשון-רביעי	נופש תרבות באילת	"פריטורס"
7.3	שני	יסוד המעלה, התנור, אחוזת דוברובין	אסתר שמואלי סטפמן
30.3-1.4	רביעי-שישי	מסע למדבר מבית "מסעות בתבונה"	עינת פורת, עמית סגל וורד אריאלי
5.4	שלישי	בעקבות הל"ה ופרשת גוש עציון	משה חרמץ
16.5	שני	חיפה של מטה - העיר התחתית	גלי נחום
20-21.6	שני-שלישי	יומיים לירושלים	אורלי בן משה



## טיולים קצרים

(עד 13:00)

תאריכים מדויקים יקבעו לפני מועד היציאה.



## חוגים שנתיים



### חוגדון צילום

**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 8 חודשי לימוד)

**מועד: ימי ראשון 9:30-12:30 במועדון אביב.**

**מפגש ראשון: 3.10**

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.



### חוג גיבון אקולוגי

החוג מבוסס על תורת החקלאות האורגנית. במפגשים נלמד על עקרונות קיימות וסביבה ונחשוב איך ניתן ליישם עקרונות אילו בגינתנו. נלמד כיצד לתכנן ולעבוד,

נקים ערוגות, נתקין מערכת השקיה, נייצר קומפוסט, נבנה מעץ מבנים הכרחיים לגינה, נכין חומרי הדברה מחומרים טבעיים, נסייר בגינות המשתתפים ולפחות בעוד שני מרכזיים גנניים באזור, נערוך התנדבויות חקלאיות ולבסוף גם נאכל מפרי עמלנו. הקורס ישלב למידה תיאורטית ועבודה מעשית חוויתית בשטח יחד עם הענקת כלים פרקטיים לגינות הפרטיות של המשתתפים.

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

עלות: 140 ₪ לחודש (סה"כ 8 חודשים - עד סוף מאי)

**מועד: ימי ראשון 9:00-10:45 במוזיאון "חצרות**

**האיכרים"**

**מפגש ראשון: 3.10**

**כמות המשתתפים מוגבלת**





## חוג דרמה

### השחקן שבפנים

נלמד את יסודות הדרמה והמשחק, טכניקות משחק ועבודה על דמות, עבודה על מונולוגים ודיאלוגים.

**מנחה: מירי רגנדורפר**, שחקנית תאטרון מזה 16 שנים בידישפיל ובהצגות ילדים.  
עלות: 140 ₪ לחודש

**מועד: ימי רביעי 11:45-13:00, מפגש ראשון: 6.10**



## חדש!!! מועדון שחמט

מתגעגעים לשחק שחמט וכבר כמעט שכחתם איפה המלך ואיפה המלכה? בואו לשחק יחד, ללא עלות וללא תחרות עם דגש על המפגש החברתי. בדרך נהנה משיפור הריכוז ויכולת ניתוח ותכנון.

**מועד: ימי ראשון / שלישי / חמישי בשעה 11:15 (היום יקבע ע"י הנרשמים) במועדון אביב.**

**ההשתתפות ללא עלות**

לפרטים והרשמה: מרים גור אריה 054-6804286



## פרשת השבוע

שיחה בנושאי פרשת השבוע - הסיפור ולקחו. המפגשים לנשים וגברים.

**מנחה: עמי אטד.**

**מועד: ימי חמישי 18:00-19:30 במועדון אביב. ללא עלות. מפגש ראשון: 30.9**

## מועדון נשים

ניצור, נלמד ונפרה אחת את השנייה במגוון תחומים.

**מועד: ימי שני בשעה 10:15, במועדון אביב.**

**ההשתתפות ללא עלות**

לפרטים: ורדה רחמים 052-3784181



## ברידג' שנה שנה

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: 140 ₪ לחודש.

**מועד: ימי ראשון 16:30-18:00 במועדון אביב.**

**מפגש ראשון: 5.9**

## ברידג' למתקדמים

מוזמנים להצטרף לקבוצת המתקדמים לשיפור טכניקת המשחק.

**מנחה: זך עומר.**

**מועד: ימי ראשון 18:00-20:00 במועדון אביב.**

עלות: 140 ₪ לחודש.

**מפגש ראשון: 5.9**







## 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 במועדון אביב.  
**מנחה:** אנה רוזמברג, מורה לספרדית.  
 עלות: 120 ₪ לחודש.  
 מפגש ראשון: 7.10

## 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: 7.10



## יידיש - כל העולם במה

נלמד את שפת היידיש דרך שירים, פזמונים, פרזזה ומחזות של גדולי הכותבים כדוגמת מרדכי געבירטיג, 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: 6.10



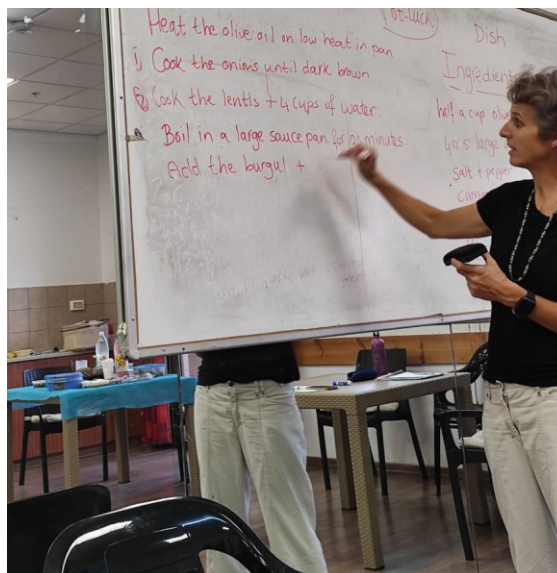
## אנגלית למתחילים

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: 6.10

## 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: 6.10



## חוגי מבוגרים במתנ"ס בניהולה של גליה בר

### קרמיקה שימושית ופיסולית

יצירה בחימר ופיסול של כלים שימושיים, פסלים וכלי נוי.

נכיר את תכונות החימר, את טכניקות העבודה איתו, את כלי העבודה הנלווים אליו ונלמד להבדיל בין סוגי הצבעים השונים (גלזורות, אנגובים).

**בהדרכת: עדי שרעבי**

עלות: 310 ₪ לחודש, המחיר כולל צבעים, גלזורה ושריפת תנורים, לא כולל חימר.

**מועד: ימי ראשון 20:00-22:00 או ימי שני 9:00-12:00**

**מיקום: חדר קרמיקה במתנ"ס**

### יוצרים

ניצור במגוון רחב של טכניקות וחומרים: עיצוב בדאס, פיסול בקרטון וטכניקות צביעה, עבודה בחוטי ברזל ועוד....., תוך דגש על חשיבה יצירתית ומתן כלים לפיתוח שפה אישית ויצירה יחודית.

**בהדרכת: ורד אלבכרי ברימר**

עלות: 280 ₪ לחודש כולל חומרים

**מועד: ימי שני 10:00-12:00**

**מיקום: חדר אומנויות במתנ"ס.**

### ציור

פיתוח כישורים בציור ורישום, טכניקות שונות בלימוד הציור, הקניית ערכים ואהבה לאומנות.

**בהדרכת: ליאור משה**

עלות: 280 ₪ לחודש, המחיר לא כולל חומרים.

**מועד: ימי ראשון 19:00-21:00**

**מיקום: חדר ציור במתנ"ס.**



### פטאנק

**ללא עלות**

בימי שני ורביעי בשעה 16:00-18:00

### סנוקר

**ללא עלות**

בימי ראשון, שלישי וחמישי  
בשעה 9:00-11:00







**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



**צ'י-קונג וטאי-צ'י**

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



**מדריך: אריאל בלומברג**

**מועד: ימי ראשון 9:00, ימי רביעי 8:00  
מפגש ראשון: 1.9**



**יוגה**

מטרת תרגול היוגה היא לשפר את הבריאות ואת איכות חיי האדם. התרגול כולל: חיזוק והגמשת שרירים כולל שרירי ליבה ושרירים פנימיים, הנעת מפרקים, חיזוק מע' השלד והעצמות, שיפור מערכות פנימיות בגוף.

בעזרת תרגול היוגה אנו מתקדמים לעבר בריאות טובה יותר וחיים מאוזנים יותר.

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

**מדריכה: מילה שוורצמן**

**מועד: ימי שני וחמישי 8:00  
מפגש ראשון: 2.9**



**פילאטיס**

שיפור היציבה, חיטוב שרירי הליבה והגב והנאה מתנועות הגוף, באווירה נוחה, כל אחת לפי יכולתה.

**מדריכה: מרים גור אריה**

**מועד: ימי שלישי וחמישי 10:00  
מפגש ראשון: 5.10**



**ריקודי עם**

ריקודי מעגלים בסגנון ארץ ישראלי.

**מדריך: ניצן טריידל**

**מועד: ימי ראשון 12:30-11:00  
מפגש ראשון: 3.10**

## התעמלות לגברים

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

**מדריכה: זהבה לוינקרון.**

**מועד: ימי ראשון, שלישי וחמישי 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 שני 10:00, ימי רביעי 9:00**

**מפגש ראשון: 1.9**



## 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 חמישי 9:00**

**מפגש ראשון: 7.10**

## התעמלות לנשים



תרגילים להחזרת הגמישות, חיזוק שרירים וחיזוק מבנה העצם, מניעת בריחת סידן, שיווי משקל, קואורדינציה, תרגול רצפת האגן, חיוניות והטענת אנרגיה. השיעור מתקיים באווירה נעימה בעמידה ובישיבה תוך שימוש באביזרי ספורט.

**מדריכה: זהבה לוינקרון.**

**מועד: ימי ראשון, שלישי וחמישי 8:00, 9:00**

**מפגש ראשון: 2.9**

## התעמלות על מזרנים

שיעור המתקיים ברובו בשכיבה על מזרנים, בו עובדים על גמישות, חיזוק שרירים וחיזוק מבנה העצם, מניעת בריחת סידן ותרגול רצפת האגן.

**מדריכה: זהבה לוינקרון.**

**מועד: ימי רביעי 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 ראשון 11:00, רביעי 10:00**

**מפגש ראשון: 5.9**



## הנחות

**בחוגי תנועה** - הנרשמים ל"חוגי תנועה" לכל השנה (10 חודשים) ובנוסף ל-2 סדרות לפחות (400 ש"ח ומעלה), יקבלו חודש של "חוגי תנועה" **ללא תשלום** (הנחה של 240-120 ש"ח).  
**בסדרות** - ההנחות הן לבית אב (בודד/ בעל ואישה).  
ההנחות לא כוללות את הסדרות הסדנאיות (אימון קוגניטיבי, קפה מוות, הליכה נורדית, סיפורים מרפאים וסודות הסמארטפון).

ככל שתבחרו יותר סדרות -  
המחיר לסדרה ירד

מחיר לאחר הנחה	הנחה	מחיר שנתי מלא
1400	אין	1400
1100-2000	400	1500-2400
1900-2400	600	2500-3000
2100-2800	1000	3100-3800
2700-3400	1200	3900-4600
3300-3600	1400	4700-5000
3500-4000	1600	5100-5600

המתקשים בתשלומי שכר הלימוד יפנו בכתב לדוא"ל של שגית, מנהלת הקתדרה [avivkartabor@gmail.com](mailto:avivkartabor@gmail.com)



## סדרות

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	
הליכה נורדית	טיולי שביל ישראל טיולים ברחבי הארץ קולנוע בתבור	סיפורים מרפאים			9:00-11:00
	קונצרט בוקר	פשוט לזכור החיים - מה שעושים מהם מוסיקה מחוללת שינוי ספרות		תרבות צרפת סוגיות משפטיות עולם הריגול החשאי פולחן במקרא	11:30-13:00
		אימון מוטורי קוגניטיבי	סודות הסמארטפון		16:30-18:00
תולדות הישוב בשירים שואה ומשפט התנועה הפלסטינית ארכיאולוגיה		מועדון קפה מוות תזונה כמנוף לבריאות	זמר שכזה ברביעי אמנות עכשווית מסע ליהדות אמריקה	זמר שכזה בחמישי	18:00-20:00

## חוגים שנתיים

### חוגי תנועה

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	
התעמלות נשים	יוגה	התעמלות נשים	צ'י קונג וטאי צ'י	התעמלות נשים יוגה	08:00-09:00
התעמלות נשים צ'י קונג וטאי צ'י		התעמלות נשים	התעמלות בונה עצם התעמלות על מזרנים	התעמלות נשים פלדנקרייז	09:00-10:00
התעמלות גברים	התעמלות בונה עצם	התעמלות גברים פילאטיס	התעמלות על כסאות	התעמלות גברים פילאטיס	10:00-11:00
התעמלות על כסאות ריקודי עם					11:00-12:30

### חוגי פנאי ושפות

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	
סנוקר גינון אקולוגי	קרמיקה שימושית יוצרים-במתנ"ס	סנוקר	יידיש	סנוקר	9:00-10:00
מועדון צילום	מועדון נשים		אנגלית למתחילים		10:00-11:00
מועדון שחמט		מועדון שחמט	אנגלית למתקדמים דרמה	מועדון שחמט	11:00-12:00
ברידג' שנה שניה	פטאנק		פטאנק	ספרדית למתחילים	16:30-18:00
ברידג' למתקדמים				ספרדית למתקדמים פרשת השבוע	18:00-20:00





פרטים: שגית קריב, מנהלת "קתדרה בתבור"

טל: 053-822-3535

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

הרשמה באתר המתנ"ס: [www.kefar-tavor.org.il](http://www.kefar-tavor.org.il)

