



משרד העבודה הרווחה
והשירותים החברתיים



רשות חברתית אנטייט

קתדרה בתבור

מרכז לימודים לאנשים סקרנים

תשפ"ג 2022-2023





תושבים יקרים,

אנו גאים להציג בפניכם את חוברת הפעילות של הקתדרה ומועדון אביב.

שמח לראות את ההתפתחות של הפעילות לגיל השלישי שכוללת הרצאות, סדנאות, טיולים, פעילויות חברתיות ועוד המון מפגשים של יחד.

השנה חנכנו מבנה נוסף למועדון אביב שנבנה בהתאמה מלאה לבני הגיל השלישי ובהקמתו לקחו חלק נציגי תושבים.

נמשיך לתמוך בעשייה המבורכת לאזרחים הותיקים תושבי הכפר ואיזור כולו.

תודה לשגית קריב מנהלת התחום על העשייה ללא הפסקה עבור קהילת בני הגיל השלישי וחשוב מכל תודה למתנדבים הרבים אשר מובילים את הפעילויות וקובעים את התכנים - קהילה חזקה המייצרת איכות חיים אמיתית.

כברכת *נת פעילות פוריה*

עודד הלפרין

ראש המועצה
יו"ר הנהלת המתנס



משתתפים יקרים,

שמחה ונרגשת להציג בפניכם את חוברת הפעילות לשנת תשפ"ג של "קתדרה בתבור" - מרכז לימודים לקהל מתעניין ואיכותי מכפר תבור ויישובי הסביבה. זוהי שנת הפעילות השמינית של הקתדרה שגדלה ומתפתחת משנה לשנה.

השנה התחדשנו במבנה חדש למועדון אביב, בית נעים, מזמין ומעוצב, בו יתקיימו מפגשים חברתיים, סדנאות אינטימיות וחוגים והוא יפעל במקביל ובנוסף למבנה הקיים של "קתדרה בתבור".

חידוש נוסף - בשנה הבאה יתקיימו גם **סדרות ערב לכל הקהילה** במגוון נושאים עם מיטב המרצים שיפנו לכולם מגיל 20 ועד 120.....

תודה לראש המועצה ויו"ר הנהלת המתנס עודד הלפרין, על היוזמה, המחשבה על רווחת הגמלאים וההשקעה במועדון החדש, למנהל המתנס, עדי ניב, על ההקשבה והתמיכה, למנהלת הרווחה עפרה יחזקאלי ולצוות המקסים והמסור שהצטרף אליי השנה - עדי הראל, רכזת מועדון אביב החדש ואחראית על החוגים ויניב סהר, אב הבית. תודה למרצים, למורים ולמדריכים שעושים את עבודתם במקצועיות, מסירות ואהבה. תודה והוקרה מיוחדת למתנדבים חברי ועדת הקתדרה, ועדת הטיולים וועדת סדרות הערב לכל הקהילה שפעילים בקבלת ההחלטות ובבחירת התכנים והמרצים האיכותיים בחוברת זו.

ומעל הכל - תודה לכם המשתתפים על האמון שאתם נותנים בנו, ההשתתפות, ההתמדה והתמיכה לאורך כל הדרך.

אחוּלַת *נת פעילות מוצלחת ומהנה*

שגית קריב

מנהלת "קתדרה בתבור"

הרשמה

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-tavor.org.il
משרדי המתנ"ס פתוחים בימים א'-ה' בשעות 08:00-19:00 טלפון: 04-6765555, פקס: 04-6769585, מייל: kfartavo@matnasim.org.il

חופשות

ראש השנה - 25-27.9, יום כיפור - 4-5.10, סוכות - 9-17.10
חנוכה - 20-25.12, פורים - 6-8.3, פסח - 5-12.4
יום העצמאות - 25-26.4, שבועות - 25.5.

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.

הנחות

לנרשמים לסדרות בוקר ו/או ערב בסכום של	20% הנחה על כל הסדרות
1,500 ₪ ומעלה	תושב כפר תבור יחיד
2,000 ₪ ומעלה	תושבי כפר תבור זוג (בית אב)
1,700 ₪ ומעלה	תושב חוץ יחיד
2,200 ₪ ומעלה	תושבי חוץ זוג (בית אב)

הנחות משמעותיות ינתנו לחברים בארגון יד לבנים (יש להודיע על חברות בארגון).
המתקשים בתשלומי שכר הלימוד יפנו בכתב לדוא"ל של שגית, מנהלת הקתדרה
avivkfartabor@gmail.com

נהלים

יתכנו שינויים במועדים
ובמקום המפגשים.
עדכונים שוטפים נשלחים
במייל ובווטסאפ.
להצטרפות לרשימת
התפוצה יש לפנות לשגית.

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 או בווצאפ לעדי
הראל או ע"י מילוי "טופס ביטול"
במזכירות.

אין ביטול רטרואקטיבי והחזר
כספים בגינו.

סדרות בוקר



הסודות של גיבורי התרבות

הסודות מאחורי פריצות הדרך היצירתיות של אלה ששינו את עולם התרבות. ההרצאות מלוות במצגת עשירה, קטעי וידאו וחומרי ארכיון נדירים.

מרצה: יונתן גת עיתונאי, איש טלוויזיה ("כאן 11") ומגיש תכנית הרדיו "גיבור תרבות".

מספר מפגשים: 6

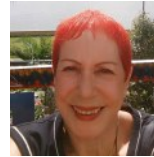
מועד: ימי שלישי 11:30-13:00

עלות לסדרה: 220 ₪, לתושב חוץ: 240 ₪

הרצאה בודדת: 50 ₪, לתושב חוץ: 55 ₪

תאריכים ונושאים:

- 8.11 אפרים קישון** - הסטיריקן שחשף את המליצה הפקידותית הישראלית והפך לסופר הישראלי המצליח ביותר בעולם.
- 15.11 מרלנה דיטריך** - זוהרת, מתוחכמת ואכזרית. הפאם פאטאל האולטימטיבית שניפצה את כל המוסכמות.
- 22.11 שייקה אופיר** - גדול אמני הבמה של ישראל. מסע מופלא ממאה שערים בירושלים ועד הבמות הגדולות בארה"ב.
- 29.11 אגתה כריסטי** - הסופרת הנמכרת ביותר אחרי אלוהים. כיצד הפכה הילדה המשועממת למלכת ספרי הפשע והבילוש?
- 6.12 קוקו שאנל** - עיצובים פשוטים שיצרו מהפכה תרבותית גדולה.
- 13.12 פדריקו פליני** - המאלף הגדול של הקרקס הקולנועי. במסע חלומי אל חייו ויצירתו המפעימה של אחד מענקי הקולנוע העולמי.



קולנוע בתבור

במפגשים נחשף לסרטים ממדינות שונות. **המפגש יכלול:** הקדמה כללית על הסרט, צפייה משותפת ואחריו דיון בהתרשמות ובתובנות.

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

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי שני (אחת לחודש) בשעה 11:00 באולם המופעים, בית יגאל אלון במתנ"ס.

עלות לסדרה: 200 ₪, לתושב חוץ: 220 ₪

מפגש בודד: 35 ₪, לתושב חוץ: 40 ₪

תאריכים ושמות הסרטים:

- 31.10 המשגיחים** (ישראלי)
- 28.11 האב** (בריטי-צרפתי)
- 26.12 ארץ קרה** (אמריקאי)
- 30.1 מינארי** (אמריקאי-קוריאני)
- 27.2 קודה** (אמריקאי) עיבוד אמריקאי לסרט הצרפתי משפ' בלייה.
- 27.3 החפירה** (בריטי)
- 17.4 פרדי היקר** (ישראלי) ליום השואה, כולל מפגש עם הבמאי רובי גת
- 15.5 נורמן** (אמריקאי)





החיים... לא מה שסיפרו לנו

בוקר של סרט ופסיכולוגיה

החיים לא תמיד מסתדרים כפי שהיינו רוצים. כולנו חופשיים לבחור את המסלול, אך לרוב אנחנו מטיילים בשבילים שסללו אחרים.

סדרת מפגשים זו היא מדריך קצר ולא מחייב לשבילים במסע הזה, שיש הקוראים לו חיים. בחלקו הראשון של כל מפגש, נצפה בסרט קולנוע באורך מלא העוסק בנושא ההרצאה שתקיים אחריו.

מרצה: ד"ר קרן אור חן מרצה בכירה בבית הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת חיפה.

מספר מפגשים: 4

מועד: ימי שלישי 9:15-11:00 - הקרנת סרט, 11:30-13:00 - הרצאה
עלות לסדרה: 200 ₪, לתושב חוץ: 220 ₪

הרצאה בודדת: 70 ₪, לתושב חוץ: 75 ₪

תאריכים ונושאים:

9.5 פריד - שלימד אותנו לחלום - ההרצאה תעסוק במעמד החלום - מבחינה פילוסופית, פסיכולוגית, פיזיולוגית ותרבותית 120 שנה אחרי פרסום "פשר החלומות".

סרט לצפייה: "שיטה מסוכנת" (99 דקות)

23.5 ויניקוט - עיצוב עצמי - "אני חותר להיות עצמי ולהתנהג כעצמי" - ההרצאה תעסוק במשאלה הפשוטה והטבעית של כל אדם - להרגיש חי, ממשי, להיות קיים, להרגיש "שאני ישנו" כאן בעולם ולהיות מסוגל להתנסות בחיים אלה בפתיחות ובחופש.

סרט לצפייה: "50 אביבים" (89 דקות)

6.6 קארל רוג'רס - שלימד אותנו להקשיב - הקשבה מיטיבה נוסכת בדובר ביטחון המאפשר לו להתוודע לחלקים שונים בעצמו ולהכיל אותם מחדש, וכך להשתנות ולהרחיב את גבולות העצמי שלו.

סרט לצפייה: "חיבור פשוט" (101 דקות)

20.6 אריך פרום - שלימד אותנו לאהוב - "ישאל כל אדם את עצמו כמה בני אדם אוהבים באמת ובתמים הכיר מעודו". ב"אמנות האהבה" מלמד פרום כי האהבה על סוגיה השונים היא התשובה היחידה לקיום האנושי.

סרט לצפייה: "מקום לאהבה" (99 דקות)



תרבות צרפת

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

מרצה: סבין יעקובוביץ מומחית בתרבות צרפת.

מספר מפגשים: 4

מועד: ימי חמישי 11:30-13:00

עלות לסדרה: 100 ₪, לתושב חוץ: 110 ₪

הרצאה בודדת: 35 ₪, לתושב חוץ: 40 ₪

תאריכים ונושאים:

2.2 לואי דה פינס לא נח לרגע - איך פסנתרן ג'אז שניגן בלילות בברים בפריז למלך ה"קומדיה דל ארטה" הצרפתית? הרצאה בליווי קטעי סרטים מהמצחיקים של הרפרטואר שלו.

9.2 למה ואיך לשקם את הקתדרלה של

נוטרדאם? שאלות מרתקות המקשרות תרבות, היסטוריה, דת וסמלים.

16.2 הגיבורים הקטנים: ילדי פריז ומונמרט

בתרבות צרפת - ציירים וזמרים סיפרו על ילדי פריז שהסתובבו לבד ברחובות ותיעוד הציירים הפך לגליות המפורסמות של פריז ומונמרט.

23.2 צרפת-רוסיה, יחסים תרבותיים והשפעות

הדדיות - השפעת "הרוסים" מורגשת

מאוד בהיסטוריית תרבות צרפת - ציירים, פסלים, רקדנים וסופרים הביאו לפריז רוח חדשה.



סוגיות משפטיות

הבנת מושגי יסוד משפטיים, הצצה מיוחדת ולא שגרתית לעולמם של עורכי דין, שופטים, מגשרים ובוררים.

מרצה: עו"ד אבי יונה

מספר מפגשים: 6

מועד: ימי חמישי 11:30-13:00

עלות לסדרה: 150 ₪, לתושב חוץ: 165 ₪

הרצאה בודדת: 35 ₪, לתושב חוץ: 40 ₪

תאריכים ונושאים:

20.10 "מסלול בטוח" - המאבק בפשיעה במגזר הערבי.



27.10 הפשע המאורגן בישראל - מ"רשימת ה-11 ועד לחוק המאבק בארגוני פשיעה.

3.11 אמנות והסכמי הסגרה - דיון בסוגיה המרתקת של הסגרת אזרחי מדינות, מפרשת פלאטו שרון דרך דורסי לי זיתוני ז"ל וכלה ב"מאפיה הצרפתית".

10.11 דיני המלחמה והמשפט הבינ"ל - ממשט המרמרה, דרך פשעי מלחמה באוקראינה וביה"ד הבינ"ל בהאג.

17.11 הקרב על ירושלים בביהמ"ש העליון ובראי המשפט הבינ"ל - משיח' גראת, בואכה סילואן וכלה בח'אן אלאחמר.

24.11 "העליונים" - מאחורי הקלעים של בית המשפט העליון ושופטיו (בהשוואה לבית המשפט העליון של ארה"ב).

לחשוב כמו חוקר

מאחורי הקלעים של עולם החקירות והבילוש והנעשה במוחו של החוקר, באמצעות סיפורי חקירה אמיתיים שחקר המרצה **מרצה:** סא"ל (מיל') **צביקה קרוכמל** לשעבר מפקד היחידה המרכזית לחקירות מיוחדות של מצ"ח.

מספר מפגשים: 4

מועד: ימי חמישי 11:30-13:00

עלות לסדרה: 100 ₪, לתושב חוץ: 110 ₪

הרצאה בודדת: 35 ₪, לתושב חוץ: 40 ₪

תאריכים ונושאים:

8.12 שוד הקופה ויצירתיות בחקירה -

על גניבת הכספת עם כספי משכורות של

יחידה שלמה, תרגילי חקירה מקוריים ובדיקות פוליגרף.

29.12 סוכן סמוי בדרך לפריז - על פעילות הסוכנים

הסמויים, "המושטלים" של המשטרה ושל מצ"ח.

12.1 לחץ בחקירות והצצה אל הסוד - מה קורה כשבכירים

בפרקליטות עוברים עבירות וגם על קצין המודיעין שמת

בכלא הצבאי.

26.1 מכתבים אנונימיים, לחקור או לא לחקור? - על הקושי

לנהל חקירה בעקבות מכתב אנונימי וסיפור על מעילות

שנחשפו בעקבות מכתבים כאלה.



עולם הריגול החשאי - מבט מבפנים

ההרצאות מלוות בסיפורים שרובם אינם מוכרים לקהל.

מרצה: סער קדמון עבד במשרד רוה"מ בתפקידים ייחודיים.

מספר מפגשים: 4

מועד: ימי חמישי 11:30-13:00

עלות לסדרה: 100 ₪, לתושב חוץ: 110 ₪

הרצאה בודדת: 35 ₪, לתושב חוץ: 40 ₪

תאריכים ונושאים:

1.12 "סוכנים כפולים: מרגלים מסוג אחר" -

מיהם אותם סוכנים כפולים?

איך נראים חייהם?

15.12 "בין מציאות לדמיון בעולם הבין" - נביט פנימה

לאמיתות ולבדיות ואיך נדע להבדיל ביניהן. כיצד נבנות

תדמיות ותרמיות בעולם הצללים.

5.1 "ריגול בין ידידות" - מדינות ידידותיות וקרובות מרגלות זו

אצל זו. כשהמרגלים והריגול נחשפים, המבוכה גדולה,

ההתנצלות מרשימה, ולמחרת ממשיכים...

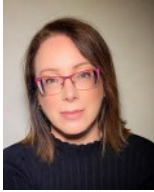
19.1 "נוכלים ורמאים בתוכנו" - כיצד קורה שהאויב המסוכן

ביותר הוא האיש היוצא אתך למבצע חשאי, או יושב אתך

בחדר במטה הארגון. ההפתעות הגדולות ביותר מגיעות

לעיתים מתוך הבית...





מועדון צילום

אוהבים לצלם?

מזמינים אתכם להצטרף אלינו למועדון הצילום ולפתח את יכולות ההתבוננות והטכניקה בצילום.

במהלך המפגשים נתמקד בנושא מוביל שבסיומו נציג תערוכת סיום.

במהלך המפגשים נלמד לפתח את הראייה הצילומית, טכניקות לצילום ועריכה, נצא לסיורים, נעשה משובים ונלמד על צלמים להשראה.

בקבוצה צלמים בעלי מצלמות מקצועיות וצלמים עם מצלמות של טלפונים סלולריים. צלמים מתחילים וצלמים מתקדמים.

מנחים: קרן מעוז צלמת ומרצה 054-9574787

יוסי מעוז צלם ומורה דרך 054-3902999

הקורס כולל:

9 סדנאות צילום בשטח (סיורים במקומות שונים בארץ).

1 סדנת צילום מזון ע"י מרצה חיצינית.

8 מפגשי לימוד עיוניים-משוב והרצאה.

2 מפגשים אישיים לפני התערוכה.

קיום תערוכת צילומים בסוף השנה.

המחיר לא כולל הדפסות לתערוכה, נסיעות וכניסות לאתרים

ותערוכות.

לקבלת תכנית מפורטת יש לפנות לקרן/יוסי.

עלות שנתית לקורס: 1,200 ₪, לתושב חוץ: 1,300 ₪

מועד: ימי ראשון, 10:00-12:30.

מפגש ראשון: 6.11



אנשים עושים היסטוריה מתוך החשכה

קורס ייחודי השם דגש על האנשים שמאחורי הסיפורים, מאחורי הדרמות.

מרצה: משה חרמץ מדריך טיולים ומרצה.

מספר מפגשים: 3

מועד: ימי שני 11:30-13:00

עלות לסדרה: 110 ₪, לתושב חוץ: 120 ₪

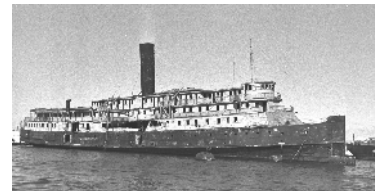
הרצאה בודדת: 50 ₪, לתושב חוץ: 55 ₪

תאריכים ונושאים:

1.5 מרדכי אנילביץ' - מפקד המרידה העממית הראשונה והגדולה באירופה - מרד גטו וארשה.

8.5 חנה סנש - צנחנית ארץ ישראלית שצנחה באירופה כדי להציל את עמה, להציל את אִימה.

22.5 יוסי הראל - מפקד אניית הדגל של המיתוס הישראלי: אקסודוס.





קונצרט בוקר

מפגשים מוסיקליים
מרתקים בשילוב
קטעי נגינה מלווים
בהסברים.

נגנים: נגה ישורון, אירנה גרייבר, חובב ישראל, מיכאל

ברוכים ואורחים נוספים.

מספר מפגשים: 6

מועד: ימי שני 11:30-13:00 בבית המוסיקה

ע"ש שנקר צפירה, השומר 8

עלות לסדרה: 150 ₪, לתושב חוץ: 165 ₪

הרצאה בודדת: 35 ₪, לתושב חוץ: 40 ₪

תאריכים ונושאים:

14.11 סתיו חמים - הסתיו במוסיקה הקלאסית

ובשירים. מיצירות באך, גבריאל פורה, מנדלסון,

ויאלדי... בהשתתפות אומן החליליות -

עמוס יובל ונגה ישורון - פסנתר ובסון.

12.12 שירת הברבור היפיפייה - קטעים מאת סן-סנס,

רוסיני ועד סשה ארגוב, **נגה ישורון** - פסנתר ובסון.

16.1 הסופרן הכי גבוה והבס הכי נמוך - קטעי שירה

מתוך אופרות ואופרטות, בהשתתפות זמרת האופרה

ניבה אשד-פרנקל ונגה ישורון - פסנתר ובסון.

13.2 נוסטלגיה בניחוח ג'אז - הלהיטים הגדולים של

המאה ה-20 בעיבודים מיוחדים.

חובב ישראל - סקסופון, **מיכאל ברוכיס** - אקורדיון.

13.3 תחת שמש איטליה - מוסיקה קלאסית

ופופולארית מאת מלחינים איטלקיים,

אירנה גרייבר - קסילופון ומרימבה.

12.6 לשמוע את המילים - בוקר מיוחד של יצירות

השזורות בספרים ממיטב הספרות הקלאסית. מיצירות

מוצרט, א.ב. יהושע, אליסון ריצמן, פרוקופייב ועוד

הפתעות לסיום העונה, **נגה ישורון** - פסנתר ובסון.



החוויה הקלאסית

סדרת הרצאות של מוזיקה קלאסית בגובה העיניים
בנושאים מגוונים.

מרצה: ירון קרשאי מרצה למוזיקה קלאסית.

מספר מפגשים: 4

מועד: ימי שלישי 11:30-13:00

עלות לסדרה: 150 ₪, לתושב חוץ: 165 ₪

הרצאה בודדת: 50 ₪, לתושב חוץ: 55 ₪

תאריכים ונושאים:

3.1 זיקוקין דינור תזמורתיים - כל צבעי התזמורת הסימפונית

בהרצאה שהיא קליידוסקופ דרמטי של יצירות תזמורתיות.

10.1 זיקוקין דינור תזמורתיים - המשך.

24.1 הדרגים מפורסמים לכינור - ההרצאה מציגה את הקטעים

האהובים והמוכרים ביותר בביצוע גדולי הכנרים בעבר ובהווה.

31.1 הדרגים מפורסמים לכינור - המשך.

מוסיקה מחוללת שינוי

ביטויי חוויה ומעורר על כוחה ומקומה של המוסיקה בחיינו.

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

מספר מפגשים: 4

מועד: ימי שלישי 11:30-13:00

עלות לסדרה: 150 ₪, לתושב חוץ: 165 ₪

הרצאה בודדת: 50 ₪, לתושב חוץ: 55 ₪

תאריכים ונושאים:

21.3 באך כמשה רבנו - מפעל חייו המוזיקליים של באך

והשפעתה של עבודתו עד היום.

28.3 המוסיקה ביציאת מצרים

18.4 על מוטיבים של יגון וזיכרון - מוקדש ליום השואה וליום

הזיכרון לחללי צה"ל.

2.5 האביב שבמוסיקה - כיצד יודעת המוסיקה לתאר את האביב

הן בארץ והן בעולם.

ספרות אמנות ואקרא

ספרות

מפגשי ספרות בנושאים מגוונים
מרצות: ד"ר אסתר לבנון מורדוך, אבישג איילי

מספר מפגשים: 4

מועד: ימי שלישי 11:30-13:00

עלות לסדרה: 100 ₪, לתושב חוץ: 110 ₪

הרצאה בודדת: 35 ₪, לתושב חוץ: 40 ₪

תאריכים ונושאים:

16.5 "מרתה תמתי עד נצח" מאת רות אלמוג.

מרצה: ד"ר אסתר לבנון מורדוך.

30.5 "דולי" מאת אליס מונרו (זוכת פרס נובל לספרות).

מרצה: ד"ר אסתר לבנון מורדוך.

13.6 "עגונות" - סיפורו הראשון של ש"י עגנון בארץ, על שם

הסיפור הזה נקרא, עגנון. מרצה: אבישג איילי.

27.6 "המטפחת" של ש"י עגנון. מרצה: אבישג איילי.



מקומות מפורסמים בראי הספרות והאמנות

בהרצאות העוסקות בקשר בין אמנות
וספרות ישולבו קטעי שירה וספרות,
קטעי מוזיקה וקטעים מסרטים.

מרצה: ד"ר רונת פליסטרנט סחייק

מספר מפגשים: 5

מועד: ימי חמישי 11:30-13:00

עלות לסדרה: 125 ₪, לתושב חוץ: 140 ₪

הרצאה בודדת: 35 ₪, לתושב חוץ: 40 ₪

תאריכים ונושאים:

20.4 **רומא "עיר הנצח"** - בעיני ציירים ומשוררים - מסע
בעקבות התיאורים, המילים הנשגבות והציורים שמנכיחים
את ההוד וההדר הבלתי רגילים של עיר אהובה זו.

27.4 **פריז "הגיבן מנוטרדאם" והאמנות הגותית** -

מקוריות האמנות הגותית בפריז על רקע הסיפור,
הארכיטקטורה המיוחדת שלה ואותם יצורים דמיוניים
מאבן.

4.5 **שייט קסום ברחבי הים התיכון** - שייט אל מקומות
מפורסמים בדגש ארכיאולוגי ואמנותי.

11.5 **ארקדיה, היכן היא?** - החיפוש אחר גן העדן האבוד -
מסע בעקבות יצירות מפורסמות בספרות ובאמנות,
שתיארו את החיים באותם מקומות אידיליים ופסטורליים.

18.5 **שבעת פלאי העולם העתיק** - מסע מרתק אל
מונומנטים עתיקים החיים ונושמים בתרבות המודרנית עד
היום.

דמותו של שלמה במקרא



דמותו של שלמה המלך מאתגרת את הקורא
המודרני שכן ההתייחסות אליו חורגת מהטקסט
המקראי וניתן למצוא גם בספרות לא יהודית.

במפגשים נעסוק במספר נושאים ב"קורות"

שלמה שיש להם הד בספרות המדרש היהודית

הקדומה והמאוחרת, בספרות האתיופית, הקוראנית והמודרנית.
במהלך הלימוד נעמוד על אופן עיצוב דמות שלמה בכל אחד
מהטקסטים, תוך ניסיון לאתר את המניעים והמגמות שעומדים
בבסיס התיאור.

מרצה: הדס עטיה-פרידמן תואר שני במקרא.

מספר מפגשים: 5

מועד: ימי חמישי, 11:30-13:00

עלות לסדרה: 125 ₪, לתושב חוץ: 140 ₪

הרצאה בודדת: 35 ₪, לתושב חוץ: 40 ₪

תאריכים: 29.6, 22.6, 15.6, 8.6, 1.6



חיים בריא

למה אנחנו נהיים חולים?

מהפכה בהבנה ובגישה למניעה וטיפול בתחלואה כרונית.

מרצה: ד"ר עופר שחר רופא משפחה,

יועץ לאורח חיים בריא

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי שלישי בשעה 9:15-10:45

עלות מסובסדת לסדרה: 200 ₪, לתושב חוץ: 220 ₪

הרצאה בודדת: 35 ₪, לתושב חוץ: 40 ₪

תאריכים ונושאים:



2.5 מבוא והבנת המנגנונים לתחלואה כרונית -

הסיבות השכיחות לתחלואה כרונית בארץ ובעולם, היכרות עם ההורמונים השולטים באגירה וניצול של אנרגיה, אינסולין, הומאוסטזיס, תנגודת לאינסולין.

16.5 השפעת תנגודת לאינסולין על מערכות הגוף השונות - חלק א' -

בריאות הלב, יתר לחץ דם, הפרעה בשומני הדם וכולסטרול, סטטינים- בעד ונגד, טרשת עורקים.

30.5 השפעת תנגודת לאינסולין על מערכות הגוף השונות - חלק ב' -

בריאות המוח-אלצהיימר, דמנציה ופרקינסון, סרטן, הזדקנות, בריאות העור ומערכת השמע, תפקוד השרירים וסרקופניה, מערכת העיכול ומחלות כליה.

13.6 מיתוסים בתזונה ומנגנונים ביולוגיים והורמונליים לויסות התאבון -

איזון קלורי, דיאטות דלות שומן, וויסות התאבון בגוף, הכרות עם ההורמוני שובע ורעב-לפטין וגרלין.

27.6 תנגודת לאינסולין והשמנה - מה מייצר תנגודת לאינסולין,

ההשפעה של ההורמונים נוספים בתהליך, השמנה והקשר לתנגודת לאינסולין, דלקת כרונית ועקה חמצונית.

4.7 הפתרון - איך לחיות נכון - חלק א' - תנועה ופעילות גופנית.

11.7 הפתרון - איך לחיות נכון - חלק ב' - תזונה אופטימלית לגוף האדם,

צום, מיתוסים הקשורים לתזונה-ארוחת בוקר, סיבים תזונתיים, תזונה קטוגנית, תרופות.

18.7 פרקטיקה וסיכום הסדרה - שליטה בפחמימות, ממתיקים

מלאכותיים, מיקרוביום, תנו עדיפות לחלבון, שומנים בריאים, שימו לב לשעון.



שינויי האקלים על פני כדור הארץ

מרצה: מוטי זיק מרצה למדעי

החלל, כדור הארץ וגיאוגרפיה.

מספר מפגשים: 5

מועד: ימי חמישי 11:30-13:00

עלות לסדרה: 125 ₪,

לתושב חוץ: 140 ₪

הרצאה בודדת: 35 ₪, לתושב חוץ: 40 ₪

תאריכים ונושאים:

2.3 הגורמים המעצבים את אקלים כדור הארץ.

9.3 הוויכוח הגדול על הגורמים להתחממות הגלובלית.

16.3 השפעות ההתחממות הגלובלית על בעיות

המים בישראל ובמזרח התיכון.

23.3 החלשות זרם הגולף וההשפעות האפשריות

הקשות על מדינות צפון מערב אירופה.

30.3 כיצד מפענחים את שינויי האקלים בעברו

של כדור הארץ בעזרת קרחוני גרינלנד, ים המלח ורעידות האדמה בישראל.



מסביב לעולם

נעבור בין ארבע תחנות קריטיות המשפיעות על העולם ועלינו: סין - מעצמת העתיד? ארצות הברית - מעצמה בשקיעה? ואולי לא, המזרח התיכון- שעובר שינויים דרמטיים, ולבסוף מבט כולל על העולם - האם אנו נמצאים בעיצומה של התנגשות ציוויליזציות - ואם כן, מי ניצח?

מרצה: אורן נהרי, עיתונאי, פרשן, מחבר ספרי עיון ומרצה.

מספר מפגשים: 4

מועד: ימי רביעי 22:00-20:30

עלות לסדרה: 200 ₪, לתושב חוץ: 220 ₪

הרצאה בודדת: 70 ₪, לתושב חוץ: 75 ₪

תאריכים ונושאים:

18.1 עלייתה של סין - עלייתה מחדש, של הממלכה התיכונה: אחרי מאות שנות שקיעה, עשרות שנות קריסה ורצחנות נוראה במאה העשרים - האם המאה העשרים ואחת היא המאה של סין? כיצד שורת מנהיגים מבריקים החזירה את גדולתה של המדינה המאוכלסת בעולם - והאם היא תהיה, או אולי היא כבר, המעצמה המובילה בעולם?

25.1 קוו ודיס אמריקה - אחרי הבחירות ארצות הברית מקוטבת מאי פעם, יש האומרים שהמצב הפנימי בה הוא המקוטב ביותר, המפולג ביותר מאז מלחמת האזרחים. לאן פני המעצמה שהובילה את המערב, שהיתה מקור קנאה לעולם כולו, גם בארצות הברית פנימה, וגם במאזן הכוחות העולמי? עד כמה עידן ביידן יהיה שונה מעידן טראמפ?

8.2 מזרח תיכון חדש - הסכמי אברהם בחסות ארה"ב מעלים, שוב, את השאלות הותיקות - לאן פני המזרח התיכון? האם המשטר האיראני מאיים מבפנים? האם בית סעוד ישרוד? כיצד נראות מדינות ערב עשור אחרי אירועי האביב הערבי, מה יקרה בזירה הפלסטינית, וכיצד כל זה ישפיע על ישראל?

22.2 מלחמת הציוויליזציות - המערב, האסלם, רוסיה, סין - מי ינצח במאבק על העולם? והאם המאבק יסלים למלחמה, או שאופי האדם יכול להשתנות, ויישאר מאבק מסחרי וכלכלי?



<https://bit.ly/3dFLf4Z>: הרשמה ל"קולטורה בתבור"

פסקול חיי

ההרצאות מלוות קליפים, סיפורים אישיים וצילומי ראינות. **מרצה: יואב קוטנר** שדרן גלי צה"ל, חוקר מוזיקה ישראלית, עיתונאי, איש טלוויזיה.

מספר מפגשים: 4 מועד: ימי רביעי 22:00-20:30

עלות לסדרה: 200 ₪, לתושב חוץ: 220 ₪

הרצאה בודדת: 70 ₪, לתושב חוץ: 75 ₪

תאריכים ונושאים:

26.10 מסע הקסם המסתורי של הביטלס

9.11 "יו-יה" - להקת כוורת

23.11 "עצמאי בשטח" - מאיר אריאל

7.12 "כולם היו בנאי" - על הדור השני המופלא: מאיר,

אהוד, יובל ואביתר





המוח - הוראות הפעלה

היכרות עם המוח, כיצד פועל המוח התקין ומה קורה כאשר הוא משתבש, ואיך כל זה קשור לחיי היום יום שלנו: למידה וזיכרון, דחפים ויצרים, יחסים בין אישיים והתמכרויות.

מרצה: עמית אברון

MA בנוירו-פסיכולוגיה, MSc במוזיקה ומוח.

מספר מפגשים: 4

מועד: ימי שני 20:30-22:00

עלות לסדרה: 150 ₪, לתושב חוץ: 165 ₪

הרצאה בודדת: 50 ₪, לתושב חוץ: 55 ₪

תאריכים ונושאים:

- 10.31 ממעמקי הנפש למעמקי המוח:** נצלול אל עומק המוח ואל המערכת הלימבית האחראית לדחפים והמוטיבציות האנושיות כגון רעב וצמא, תוקפנות ופחד, מיניות עונג הנאה והתמכרות. כיצד מערכת זו קשורה לתורת הנפש של פרויד?
- 11.14 גמישות מוחית:** כיצד משנה לך המקצוע שלך את המוח? מהי גמישות מוחית, באילו חלקי מוח היא זמינה, ועד איזה גיל? כיצד שונים מוח של מוזיקאי, מתמטיקאי ונהג מונית ממוח של אדם רגיל? מהי גמישות שלילית, ומדוע בדידות וחוסר - גרייה פוגעים באופן בלתי הפיך במוח?
- 11.28 המוח החברתי:** מהם החלקים המאפשרים תקשורת בין אישית? "קריאת מחשבות" של הזולת, עזרה הדדית ואמפתיה, ושיתוף פעולה בין קבוצות גדולות של אנשים. האם מוח של אדם אנטיסוציאלי (פסיכופת) שונה ממוח רגיל?
- 12.12 מיתוס ואמת במוח האנושי:** האם אנו משתמשים רק ב-10% מהמוח שלנו? האם מוח ימין ומוח שמאל ממלאים תפקידים שונים? האם הלב, ולא המוח, הוא משכן הרגשות? עד כמה שונה המוח הגברי מהמוח הנשי? והאם "בייבי מוצרט" יכול לשפר את התפקוד המוחי של תינוקות?



רוסיה - 50 גוונים של אופל

מפגש בין תרבות, היסטוריה, אידיאולוגיה ואקטואליה. הרצאות ייחודיות, מלוות בקטעים ויזואלים נדירים מהתרבות הרוסית והסובייטית.

מרצה: **נינו אבסדזה**, עיתונאית, פרשנית של ערוץ 12, ח"כ לשעבר.

מספר מפגשים: 4

מועד: ימי שני 20:30-22:00

עלות לסדרה: 200 ₪, לתושב חוץ: 220 ₪

הרצאה בודדת: 70 ₪, לתושב חוץ: 75 ₪

תאריכים ונושאים:

- 1.9 נשים בהיסטוריה הסלאבית** - גם באגדות וגם במחאות של האופוזיציה חפשו את הנשים הרוסיות. מבאבא יאגה עד כלת פרס נובל לספרות, מיקטרניה הגדולה עד לבנות להקת PUSSY RIOT.
- 1.30 פרש הברונזה** - איך בסנט פטרסבורג, עירם של פטר הגדול וולדימיר פוטין, נולדו האימפריה הרוסית, ברית המועצות, רוסיה החדשה במאה ה-21 והקונספט של מעצמת על שלא מוותרת למערב.
- 2.13 כומר, משורר ודיקטטור** - סודות חייו של סטלין, מהולדתו ועד מותו. מדוע רצח מיליונים, ואיזה שירי אהבה כתב? כיצד מתלמיד מצטיין של גימנסיה לכמרים, יצא גדולי הדיקטטורים של כל הזמנים? מתי שודד הבנקים ואנס הקטינות הפך "לשמש העמים"?
- 27.2 חמישים גוונים של פוטין** - איך פוטין תפס טרמפ על טראמפ, מה קרמלין לא ישכח ולא יסלח לג'ו ביידן ומה רואים ממוסקבה שלא רואים מווישינגטון?





גברים ששינו את העולם

סיפורם המרתק של 4 גברים אשר שינו את עולמנו וכיצד הם מוצגים בקולנוע! ההרצאות כוללות קטעים רבים מתוך סרטים עלילתיים ודוקומנטריים.

מרצה: זיו אלכסנדרוני במאי ומרצה לקולנוע. מספר מפגשים: 4

מועד: ימי רביעי 22:00-20:30

עלות לסדרה: 200 ₪, לתושב חוץ: 220 ₪

הרצאה בודדת: 70 ₪, לתושב חוץ: 75 ₪

תאריכים ונושאים:

22.3 סטיב ג'ובס - האיש ששינה את חיינו - סיפור חייו המדהים ואישיותו המרתקת של האיש אשר מת ב גיל 56 אבל הספיק לשנות את חיינו יותר מכול אדם אחר.

3.5 וולט דיסני - העכבר שאג - כיצד הפכו אנימטור צעיר (וולט דיסני), עכבר קטן (מיקי מאוס), ונסיכה אחת (שלגיה) לאימפריית הבידור הגדולה ביותר בתולדות האנושות???

7.6 נלסון מנדלה - האיש שידע לסלוח - סיפור חייו המופלא של נלסון מנדלה הנשיא הראשון של דרום אפריקה אחרי עידן האפרטהייד. מנדלה היה כלוא במשך 27 שנים!! בזמן השלטון הלבן, אך כאשר התמנה לנשיא, ידע לסלוח למיעוט הלבן ולבנות מדינה חדשה.

5.7 בונד - ג'יימס בונד - 60 שנה ו-24 סרטים הופכים את ג'יימס בונד לסדרת הסרטים הארוכה בהיסטוריה. במהלך ההרצאה נראה כמובן הרבה "בונד אקשן" אבל נבחן באופן מיוחד את מערכת היחסים המאוד טעונה שלו עם בנות המין היפה, ומה זה אומר עלינו.



פסיכולוגיה חיובית

עולם הפסיכולוגיה החיובית, שואף להגיע לאיכות חיים טובה ומאוזנת, הגורמת סיפוק.

מרצה: ד"ר קרן אור תן מרצה בכירה בבית הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת חיפה.

מספר מפגשים: 4

מועד: ימי רביעי 22:00-20:30

עלות לסדרה: 200 ₪, לתושב חוץ: 220 ₪

הרצאה בודדת: 70 ₪, לתושב חוץ: 75 ₪

תאריכים ונושאים:

15.3 קבלת החלטות בצמתים בחיים.

19.4 שנינו ביחד וכל אחד לחוד - הרצאה על זוגיות.

17.5 האינטראקציה בין הגוף והנפש - איך לטייב את איכות השינה.

14.6 מחושן לאור - הזדמנויות חדשות בחיים.





ארכיאולוגיה - תגליות מסקרנות

הרפתקאות בארכיאולוגיה, תגליות מסקרנות, ארכיאולוגים ואתרים ארכיאולוגים.

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

מספר מפגשים: 6

מועד: ימי ראשון 18:00-19:30

עלות לסדרה: 150 ₪, לתושב חוץ: 165 ₪

הרצאה בודדת: 35 ₪, לתושב חוץ: 40 ₪

תאריכים ונושאים:

7.5 שודדי תיבות אבודות, שודדי עתיקות והמלחמה

בשודדים - סיפורי שוד מפורסמים, עבודת הביולוש לאיתור העתיקות שנשדדו וחדשות אחרונות מזירות שוד טריים.

14.5 תגליות ארכיאולוגיות או זיזפים מושלמים? - הזיזפים והסיפורים המרתקים שמאחוריהם, שיטות הזיוף והדמויות המסקרנות שמאחורי הזיזפים.

28.5 ירושלים מעל מתחת לאדמה - תגליות חדשות, מחילות, מנהרות וחללים תת-קרקעיים.

4.6 ירושלים מעל מתחת לאדמה - המשך.

11.6 בעקבות יגאל ידין למדבר יהודה - נכיר את התגליות שמספרים את סיפורם המרגש של אחרוני מגני מצדה, את המבצע לחפירת מערות מדבר יהודה ונתעדכן בתגליות חדשות.

18.6 אוצרות מן הים - שיטות החפירה, האתגרים והאוצרות שמתגלות בקרקעית הים כגון מטמון מטבעות זהב ואוסף פרטי ברזנה שנמצאו בחפירות תת ימיות בקיסריה.



החברה החרדית בישראל

נחשף אל נבכי העולם והחברה החרדית ממבט ביקורתי, מחקרי ומעוגן במציאות. ההרצאות יאפשרו הבנה רחבה ואובייקטיבית ככל הניתן של החברה החרדית בישראל.

מרצה: אשר סוזין דוקטורנט

באוניברסיטת חיפה, מרצה וחוקר חברה חרדית.

מספר מפגשים: 4

מועד: ימי ראשון 18:00-19:30

עלות לסדרה: 100 ₪, לתושב חוץ: 110 ₪

הרצאה בודדת: 35 ₪, לתושב חוץ: 40 ₪

תאריכים ונושאים:

23.10 חמישים גוונים של שחור - מבוא לחברה החרדית בישראל ומיפוי הזרמים השונים המרכיבים אותה.

6.11 פת במלח תאכל - מודל הכלכלה החרדית, איך נראים החיים הכלכליים של המשפחה החרדית, עולם הגמ"חים והיווצרות מעמד הביניים החרדי הולך וצומח בעשור האחרון.

20.11 החברה החרדית והתמודדות עם השואה - ההתמודדות עם השאלה האמונית בעקבות הטרגדיה שהביאה עימה, שיקום עולם התורה לאחר השואה והיחס אל ההנצחה החילונית של השואה במדינת ישראל.

4.12 החברה החרדית 2022 - התפוררות או רוחות של שינוי? - נעסוק במגמות, התמורות והשינויים שעוברת החברה החרדית בישראל וננסה לצפות את עתידו של ציבור זה.





רואים עולם

הרצאות המשלבות צילומים מרהיבים, חוויות אישיות ומידע מעמיק ממסעות אל מקומות שאליהם בד"כ אין גישה לנוסע הישראלי.

מרצה: נפתלי הילגר צלם ומרצה.

מספר מפגשים: 6

מועד: ימי ראשון 18:00-19:30

עלות לסדרה: 150 ₪, לתושב חוץ: 165 ₪

הרצאה בודדת: 35 ₪, לתושב חוץ: 40 ₪

תאריכים ונושאים:

5.2 עיראק, בין גן עדן תנכ"י לגיהנום מזרח תיכוני -
מסע בין בבל ההיסטורית לבגדאד העכשווית.

19.2 שלום, דובאי: החברים החדשים במפרץ

הפרסי - למה האמירויות הציעו לנו חברות? רשמי ביקור מנסיכות הנפט הנוצצת שפורצת גבולות.

5.3 עוצמה נשית בעולם האסלאם, נשים פורצות

דרך - מסע חובק עולם מהמזרח התיכון עד לאינדונזיה ואפגניסטן: מפגשים מרתקים עם נשים מהפכניות.

12.3 לוב: אביב ערבי שהפך לחורף - מי נגד מי בלוב המתפוררת? על הקהילה היהודית, כפרים מסתוריים, דיונות חול... מסע צילומי בין נופים מרהיבים.

19.3 אינדונזיה: בין גן עדן לגיהנום - מסע למדינה המוסלמית הגדולה בתבל, בין גן עדן של מגוון תרבויות וסובלנות דתית לגיהנום של טבע פראי ואלים.

26.3 קסמי אפריקה: בעקבות הרוח והאש - מסע לנשמתה של אפריקה, נשתתף בטקסי תקשורת עתיקים בהרי האטלס, נבקר במנהרת הזמן הגיאולוגית של האיים הקנארים ונרחיק עד למשולש הוודו המיסטי במערב אפריקה.



טיולים בשביל ישראל

לאורך השביל נצעד ונעסוק בנושאים הקשורים בארץ ישראל. השביל מביא אותנו למקומות מוסתרים, מקסימים, נופים נפלאים ומספק לנו הרבה חוויות אישיות ומשותפות!

מדריך: ראובן ארד מדריך טיולים. **מועד למיטיבי לכת!!!**

מספר טיולים: 4 טיולים חד יומיים, 3 טיולים של יומיים וטיול אחד של 3 ימים (2 לילות). ההרשמה לטיולים תיפתח כחודש לפני מועד כל טיול.

בטיולים החד יומיים - ניתן לבטל השתתפות ללא עלות עד 3 ימים לפני הטיול.

לאחר מכן - חיוב של 50% ממחיר הטיול. מאחרים לטיול לא יהיו זכאים להחזר כספי.

בטיולים הכוללים לינה - ניתן לבטל ללא עלות עד שבועיים לפני, ביטול 7-14 ימים לפני - 50% מעלות המלון. ביטול 4-6 ימים לפני - עלות מלאה של המלון, ביטול 3 ימים לפני ועד יום הטיול - ללא החזר כספי.



תאריך	יום	קטע	פירוט	ק"מ	קושי
14.11	ב'	יד רובינשטיין - עין כרם		14	בינוני
5-6.12	ב'-ג'	תל גודד - תל לכיש	לינה בקיבוץ יהל בערבה	12	קל
		ורדית - ברק	כניסה עם גיפים לחניון ורדית, את הקניון נטפס בעזרת סולמות, נרד ונלך עד רמת ברק	15	בינוני
2-3.1	ב'-ג'	שמורת המסרק - לטרון	לינה באירוס המדבר בירוחם	14	בינוני
		כרבולת המכתש	נעפיל על כרבולת המכתש	12	קשה
6-7.2	ב'-ג'	תל עזקה - תל גודד	לינה בקיבוץ יהל בערבה	14	בינוני
		גב חולית - ספיר	ניכנס בגיפים לנחל נקרות	15	קשה
13-15.3	ב'-ד'	ספיר - מואה הנבטית	לינה 2 לילות בקיבוץ יהל	12	קל
		שחרות - באר מילחן	גיפים יוציאו אותנו מהמקום ויכניסו אותנו למחרת	16	בינוני
		באר מילחן - בקעת תמנע		13	קל
27.3	ב'	חורבת חנות - עמק האלה		15	בינוני
20.4	ה'	לטרון - יער בן שמן		17	קל-בינוני
1.5	ב'	יד רובינשטיין - חורבת חנות	סיום עונה	15	בינוני



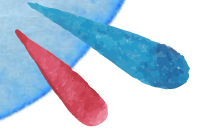
טיולים ברחבי הארץ

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 במועדי/יעדי הטיולים

תאריך	יום	יעד	מדריך/ה
19.9	שני	הדרוזים - גת יאנוח, ירכא וג'וליס	ניר קינן
2.10	ראשון	טיול ערב לקיסריה	שלי אן פלג
24.10	שני	עם התנ"ך לשפלת יהודה	חן כ"ץ
7.11	שני	אגמון החולה - עגלת מסתור	הדרכה מקומית
21.11	שני	עמק חפר	רעות בירן
19.12	שני	נצרת לובשת חג	ענת חזן
30.12-1.1	שישי-ראשון	מסיבת סוף שנה במלון דניאל הרצליה	חברת "פריטורס"
15-18.12	ראשון-רביעי	נופש תרבות "המיטב אילת"	"פריטורס"
23.1	שני	בדווים במדבר יהודה	ד"ר ירון עובדיה
6.2	שני	טבע ופריחות ביערות מנשה	מיקי מלכה
20-21.2	שני-שלישי	יומיים לצפון הנגב	ניר שגב
14.3	שלישי	רכבת העמק - אלרואי ובית יהושוע	ענת חזן
20.3	שני	דמשק באופק	ענת חזן
29.5	שני	פנינים בשרון	יאב אבניון
19.6	שני	המרכז למורשת המודיעין במתחם מחנות גלילות	הדרכה מקומית

חוגים שנתיים

חוגי פנאי



<https://bit.ly/3AzK5Rs> הרשמה לחוגים שנתיים:

רקמה אינטואיטיבית, יצירתית ואישית

בחוג נקבל השראה מאמני טקסטיל עכשוויים ונרקום בחוטים, על סוגי בדים ומגוון חומרים מהטבע. חוויה ייחודית של רקמה עם חשיבה ויצירה אומונתית הבריאה למוח, לידיים ולנפש. אין צורך בידע מוקדם.

נושאים לדוגמה: רקמת סאשיקו בדוגמאות יפניות מסורתיות, רקמה בהשראת דיוקנאות נוסטלגיים, רקמה חופשית על גבי חפץ שימושי, קומפוזיציות בטקסטילים וחוגי רקמה בצביעה טבעית, הדפס חלודה ורקמה אינטואיטיבית, כתיבה על טקסטילים של פעם, כמו שרקמנו בילדותנו...

מנחה: ירדנה עציין, מרצה לאמנות עכשווית ומתמחה באמנות בקהילה, מנחה סדנאות רקמה אינטואיטיבית וסירי אמנות.

עלות: 120 ₪ לחודש,

לתושב חוץ: 130 ₪ לחודש

מועד: ימי חמישי 9:00-11:00

מפגש ראשון: 1.9

כמות המשתתפים מוגבלת.



גילוף בעץ

טכניקה שכמעט נעלמה מן העולם, חוויה יוצרת ובלתי נשכחת. העבודה נעשית במפסלות וסכינים ומתאימה לכולם ללא צורך בנסיון קודם. מפגש חוויתי, חברתי ומגבש.

מנחה: מאור ועקנין, מדריך גילוף בעץ.

עלות כולל חומרים: 360 ₪ לחודש, לתושב חוץ: 370 ₪ לחודש

מועד: ימי רביעי קבוצה 1 - 8:30-10:00

קבוצה 2 - 10:00-11:30

קבוצה 3 - 11:30-13:00

מפגש ראשון: 7.9

שימו לב בחודשים אוקטובר ואפריל החיוב יהיה עבור חצי חודש בגלל חופשות החגים. כמות המשתתפים מוגבלת.



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: 140 ₪ לחודש, לתושב חוץ: 150 ₪ לחודש

מועד: ימי ראשון 18:30-20:00.

מפגש ראשון: 4.9

ברידג' למתקדמים

מזמנים להצטרף לקבוצת המתקדמים לשיפור טכניקת המשחק.

מנחה: זך עומר

עלות: 140 ₪ לחודש, לתושב חוץ: 150 ₪ לחודש

מועד: ימי ראשון 16:30-18:30

מפגש ראשון: 4.9





אנגלית למתחילים

אנגלית מהבסיס: נתחיל במשפטים פשוטים, נעשיר את אוצר המילים ונפתח שיחה קלה.
מנחה: מרים גור אריה מורה לאנגלית.
עלות: 130 ₪ לחודש, לתושב חוץ: 140 ₪ לחודש
מועד: ימי רביעי 10:30-11:30.
מפגש ראשון: 19.10

אנגלית למתקדמים

השיעור יכלול שיחה באנגלית על מגוון נושאים, קריאה בקטעי עיתונות, ספרות, שירים ועוד.
מנחה: מרים גור אריה מורה לאנגלית.
עלות: 130 ₪ לחודש, לתושב חוץ: 140 ₪ לחודש
מועד: ימי רביעי 11:30-12:30
מפגש ראשון: 19.10



ספרדית למתחילים/בנינים

נלמד לדבר משפטים פשוטים הקשורים בצרכים יומיומיים, להבין ולהשתמש במשפטים שימושיים במסעדות, חנויות... וגם נשמע שירים.
מנחה: אנה רוזמברג, מורה לספרדית.
עלות: 130 ₪ לחודש, לתושב חוץ: 140 ₪ לחודש
מועד: בימי חמישי בשעה 16:45-17:45
מפגש ראשון: 8.9

ספרדית למתקדמים

שיחה, קריאת סיפורים וכתבות אקטואליה, כתיבת טקסטים פשוטים, שמיעת שירים.
מנחה: אנה רוזמברג מורה לספרדית.
עלות: 130 ₪ לחודש, לתושב חוץ: 140 ₪ לחודש
מועד: בימי חמישי בשעה 18:00-19:00
מפגש ראשון: 8.9



עפות



ערבית מדוברת

לימוד השפה הערבית המדוברת, פיתוח מיומנויות דיבור, הבנת הנשמע וחשיפה לשפה ולתרבות הערבית.
מנחה: יוסי דניאל, מייסד מד'אפה - הפרוייקט לדבר ערבית, מזרחן ויוצא מערכת הביטחון.
עלות: 160 ₪ לחודש, לתושב חוץ: 170 ₪ לחודש
מועד: ימי חמישי בשעה 17:00-18:30
מפגש ראשון: 3.11



יידיש

נלמד את שפת היידיש דרך שירים, פזמונים, פרוזה 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, לתושב חוץ: 150 ₪ לחודש
מועד: ימי רביעי 10:00-11:30
מפגש ראשון: 7.9





סיפורים מרפאים

סדנה אינטימית בה ניצור מעין "מדורת השבט", מרחב בטוח בו ניתן ללמוד מקרוב נושאים משמעותיים לחיים, לשמוע ולהשמיע תוך כדי כך סיפורי חיים, להתקרב, להתרגש ולחוות את כוחו המרפא של מעגל סיפורים. נפתח נושאים שנוגעים לחיינו באמצעות עולם הסיפורים.

משך הסדנא: 8 מפגשים

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

מספר מפגשים: 8. **מועד:** ימי שלישי 9:00-11:00
עלות מסובסדת לסדרה: 160 ₪, לתושב חוץ: 240 ₪
מפגש ראשון: 24.1. כמות המשתתפים מוגבלת.



סמארטפון - לעשות סדר בתמונות שלי

נלמד לארגן תמונות באלבומים בטלפון ובגוגל פוטו, לנקות תמונות שנשלחו אלינו בווטסאפ בעזרת אפליקציה ייעודית ולעבד תמונות בתוכנת Snapseed.

מתאים במיוחד לכל מי שמצלם הרבה בטלפון!
מנחה: שושנה גנד מדריכת מחשבים, סמארטפון וצילום.
מספר מפגשים: 6. **מועד:** ימי ראשון 16:30-18:00
עלות מסובסדת לסדרה: 120 ₪, לתושב חוץ: 180 ₪
מפגש ראשון: 30.10. כמות המשתתפים מוגבלת.

סמארטפון למתקדמים

נעקוב אחרי החידושים בווטסאפ, אפליקציות שימושיות, שרותי ענן, אפליקציות לתשלום ועוד...
מנחה: שושנה גנד מדריכת מחשבים, סמארטפון וצילום.
מספר מפגשים: 6. **מועד:** ימי ראשון 16:30-18:00
עלות מסובסדת לסדרה: 120 ₪, לתושב חוץ: 180 ₪
מפגש ראשון: 1.11. כמות המשתתפים מוגבלת.



מועדון אביב סדנאות וסוכסדות

ההרשמה לכל הסדנאות נעשית בהודעת ווטסאפ או מייל לעדי הראל: 054-4848855 katedra@kt.matnasim.co.il



שיתוף חלומות הלילה

המשתתפים חולקים עם הקבוצה את חלומות הלילה שאותם מעוניינים לשתף. ניתן להקשיב, לבחון ולחקור את המשמעות והתובנות שעולים, לגלות פרטים שהוחמצו ולהרחיב את תמונת החלום.

השתתפות בקבוצה מתאימה למי שזוכרת חלומות וגם למי שאינו זוכרת חלומות.

מנחה: אלה שבת יועצת ביוגרפית - ליווי ריגשי מתוך התבוננות על ביוגרפיית האדם.

מספר מפגשים: 8 **מועד:** ימי שלישי 9:00-10:30
עלות מסובסדת לסדרה: 160 ₪, לתושב חוץ: 240 ₪
מפגש ראשון: 8.11. כמות המשתתפים מוגבלת.



אימון מוטורי קוגניטיבי

אימון המגרה מגוון רחב של מיומנויות קוגניטיביות: ריכוז, קשב, זיכרון עבודה, גמישות לשינויים, קצב עיבוד מידע ומהירות תגובה, באמצעות תרגילי תנועה וקוגניציה מאתגרים. התרגילים מותאמים למגוון רחב של רמות תפקודי חשיבה ויכולות פיזיות.

מנחה: ד"ר יעל הוכמן גרונטולוגית, מובילה תהליכים בתחום המחצית השנייה של החיים בקהילה.

מספר מפגשים: 8 **מועד:** ימי ראשון בשעה 12:00-13:00
עלות מסובסדת לסדרה: 160 ₪, לתושב חוץ: 240 ₪
מפגש ראשון: 6.11. כמות המשתתפים מוגבלת.

מועדון אביב

ללא תשלום

מועדון פתוח

למשחקי קופסא, קלפים, שיחות, קריאת ספרים, צפיה בטלוויזיה. בימים ראשון עד רביעי בשעה 8:00-13:00 במועדון אביב החדש, **ללא עלות.**

מועדון נשים

ניצור, נלמד ונפרה אחת את השנייה במגוון תחומים. **מועד:** ימי שני בשעה 10:15 במועדון אביב החדש, **ללא עלות.**
לפרטים: ורדה רחמים 052-3784181

מועדון סנוקר

משחק סנוקר חופשי, בימים ראשון, שלישי וחמישי בשעה 8:00-11:00 בבנין "קתדרה בתבור", **ללא עלות.**
לפרטים: סמי ישראל 052-3725714

פסאנק

משחק כדורת צרפתי, בימי שני ורביעי בשעה 16:30-18:30 במגרש מאחורי המועדון, **ללא עלות.**
לפרטים: סמי ישראל 052-3725714

טניס שולחן

משחק חופשי בימי שני בשעה 9:00 בבנין "קתדרה בתבור", **ללא עלות.**
לפרטים והרשמה: עדי הראל 054-4848855



פרשת השבוע

שיחה בנושאי פרשת השבוע - הסיפור ולקחו.

מנחה: עמי אטד

מועד: ימי חמישי 18:00-19:30 במועדון אביב החדש
ללא עלות. לפרטים והרשמה: גבי הנדל 054-7839639

"תרתי משמע" - פתרון תשבצי הגיון

נלמד טכניקות ושיטות לפתרון ההגדרות ולהבנה של ההגיון בתשבצי ההגיון ובעיקר נתרגל ונתנסה. מוזמנים לחדד את המוח ולתרגל חשיבה מחוץ לקופסא.
מנחה: חומי בונקר 050-6988452
בימי שלישי 17:00-18:00 במועדון אביב החדש, **ללא עלות.**

מועדון שחמט

משחק חופשי ולא תחרותי עם דגש על המפגש החברתי. משפר את הריכוז, יכולת ניתוח ותכנון. **מועד:** ימי ראשון בשעה 11:30 במועדון אביב החדש, **ללא עלות.**
לפרטים והרשמה: מרים גור אריה 054-6804286



חוגי תנועה

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

מחירים:

1 שיעור בשבוע	120 ₪ בחודש / 130 ₪ לתושב חוץ
2 שיעורים בשבוע	160 ₪ בחודש / 170 ₪ לתושב חוץ
3 שיעורים בשבוע	180 ₪ בחודש / 190 ₪ לתושב חוץ
4-5 שיעורים בשבוע	200 ₪ בחודש / 210 ₪ לתושב חוץ
6-7 שיעורים בשבוע	220 ₪ בחודש / 230 ₪ לתושב חוץ
8 שיעורים ומעלה בשבוע	240 ₪ בחודש / 250 ₪ לתושב חוץ

הרשמה לחוגי תנועה: <https://bit.ly/3AzGZwO>

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

יגה



מטרת תרגול היגה היא לשפר את הבריאות ואת איכות חיי האדם.

התרגול כולל: חיזוק וגמישות, שרירי ליבה ושרירים פנימיים, הנעת מפרקים, חיזוק השלד והעצמות, שיפור מערכות פנימיות בגוף. השיעור על מזרונים, מתאים לנשים וגברים, ללא צורך בניסיון קודם, מתחילים ומנוסים.

מדריכה: **מילה שוורצמן**

מועד: ימי שני וחמישי 8:00

ריקודי עם

ריקודי מעגלים בסגנון ארץ ישראלי.

מדריך: **ניצן טריידל**

מועד: ימי ראשון 10:30-12:00



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 ראשון 9:00, ימי רביעי 7:50



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



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.

מועדים: ימי ראשון, שלישי וחמישי 8:00, 9:00



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

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



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

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: יפעה עובדיה

מועד: ימי שני וחמישי 9:00



שגית קריב, מנהלת "קתדרה בתבור", טל: 053-822-3535
avivkfartabor@gmail.com

עדי הראל, רכזת "מועדון אביב" וחוגים, טל: 054-4848855
katedra@kt.matnasim.co.il

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