



משרד העבודה הרווחה
והשירותים החברתיים



החברה
למתנ"סים
רשת חברתית אזורית

קתדרה בתבור

מרכז לימודים לאנשים סקרנים

תשפ"ד 2023-2024





תושבים יקרים,

אנו גאים להציג בפניכם את חוברת הפעילות של קתדרה בתבור ומועדון אביב.

במהלך השנים האחרונות הפעילות בכפרנו לבני הגיל השלישי הפכה להיות מקור גאווה עבור המרכז הקהילתי והמועצה המקומית ושמה של המושבה בתחום זה יצא למרחקים. המועצה המקומית תומכת בפעילות לבני הגיל השלישי מבחינה תקציבית, דבר הבא לידי ביטוי באפשרות לייצר מערכת עשירה של חוגים, טיולים, הרצאות, חוגי ספורט ומגוון פעילויות חברתיות כפי שמפורט בחוברת זו. לטעמי, למעורבות התושבים בוועדות השונות יש משקל משמעותי בהצלחה של הקתדרה והמועדון ואני מודה למתנדבים הרבים. תודה לחבריי להנהלת המתנ"ס, למנהל המתנס עדי יניב ומנהלת התחום שגית קריב על העשייה הבלתי פוסקת למען איכות החיים של תושבי המושבה.

מאחל לכם שנת פעילות מוצלחת

בהערכה רבה

עודד הלפרין

ראש המועצה ויו"ר הנהלת המתנ"ס



משתתפים יקרים,

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

זוהי שנת הפעילות התשיעית של הקתדרה שגדלה ומתפתחת משנה לשנה במגוון החוגים וההרצאות.

בנוסף ובמקביל לפעילות הקתדרה, יפעל גם **מועדון אביב** בימי א', ב', ד' בשעות הבוקר והאפשרות להשתתף בפעילויות שלו תהיה בתשלום חודשי קבוע ומסובסד.

השנה יהיה **שינוי בשיטת הרישום והתשלום** - בחוגי התנועה יהיה מחיר אחיד וקבוע לכל חוגי התנועה ללא הגבלה ובהרצאות ההשתתפות תהיה באמצעות כרטיסיות (כסף וזהב ל-10/20 מפגשים).

אני רוצה להודות לראש המועצה ויו"ר הנהלת המתנ"ס עודד הלפרין, על ההשקעה בקתדרה ובמועדון אביב ולמנהל המרכז הקהילתי, עדי יניב, על ההקשבה, היעוץ והתמיכה. תודה למרצים, למורים ולמדריכים שעושים את עבודתם במקצועיות, מסירות ואהבה. תודה והוקרה מיוחדת למתנדבים חברי ועדת הקתדרה וועדת הטיולים 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.

מאחלת שנת פעילות מוצלחת ואהנה

שגית קריב

מנהלת "קתדרה בתבור"

הרשמה

ההרשמה מתבצעת רק באינטרנט דרך אתר המרכז הקהילתי www.kefar-tavor.org.il
משרדי המרכז הקהילתי פתוחים בימים א'-ה' בשעות 8:00-19:00 טלפון: 04-6765555,
פקס: 04-6769585, מייל: kfartavo@matnasim.org.il

נהלים ותשלומים

חופשות

ראש השנה - 17.9, יום כיפור - 24-25.10, סוכות - 1-5.10, חנוכה - 10-14.12, פורים - 24-25.3, פסח - 22-29.4,
יום העצמאות - 13-14.5, שבועות - 11-12.6.

חוגים שנתיים

תנאי לפתיחת כל החוגים השנתיים הוא
מספר מינימום של משתתפים.
על בסיס הרשמתכם תתקבל החלטה אם
לפתוח חוג זה או אחר.
ניתן להשתתף בשיעור ראשון ניסיון ללא
תשלום, אם ממשיכים - שיעור
הניסיון יחשב יחויב, אם לא ממשיכים -
הניסיון לא יחויב.

הפסקת לימודים או היעדרות ממושכת
לא יינתן זיכוי עבור אי הגעה למפגש בודד
או יותר בחוג שנתי.
בהיעדרות חריגה, מעל חודש, עם הצגת
אישור, ניתן יהיה להקפיא
השתתפות בחוג שנתי.
ביטול חוג - חייב להתבצע בכתב בלבד
במייל או ע"י מילוי "טופס ביטול"
במזכירות. אין ביטול רטרואקטיבי והחזר
כספים בגינו.

שינויים לא צפויים

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

סדרות הרצאות

השנה ההשתתפות בהרצאות תהיה באמצעות כרטיסייה שתירכש מראש באתר
ל-10 מפגשים ו/או ל-20 מפגשים (ככל שתרכשו לכמות גדולה יותר של מפגשים -
המחיר להרצאה נמוך יותר).
יש כרטיסייה להרצאות כסף וכרטיסייה להרצאות זהב. את הכרטיסיות שתרכשו
מראש באתר תקבלו פיזית בהרצאה הראשונה אליה תגיעו.
*כל רכישה של כרטיסייה תזכה בהרצאה אחת נוספת במתנה מאותו סוג (כסף/זהב).
*שימו לב!!! לא ניתן יהיה להשתמש בכרטיסייה של שנה זו בשנת הפעילות הבאה.

סדרות כסף	סדרות כסף	מחיר רגיל	מחיר לתושב כפר תבור
מחיר הרצאה בודדת (באשראי באתר בלבד)	45 ₪	40 ₪	
כרטיסייה ל-10 מפגשים + 1 מתנה	400 ₪	350 ₪	
כרטיסייה ל-20 מפגשים + 1 מתנה	700 ₪	600 ₪	

סדרות זהב	סדרות זהב	מחיר רגיל	מחיר לתושב כפר תבור
מחיר הרצאה בודדת (באשראי באתר בלבד)	75 ₪	65 ₪	
כרטיסייה ל-10 מפגשים + 1 מתנה	630 ₪	570 ₪	
כרטיסייה ל-20 מפגשים + 1 מתנה	1,100 ₪	1,000 ₪	

הנחות משמעותיות ינתנו לחברים בארגון יד לבנים (יש להודיע על חברות בארגון).
המתקשים בתשלומים יפנו בכתב לדוא"ל של שגית: avivkfartabor@gmail.com



רוסיה - צ'ייקובסקי עז ויסוצקי



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

בניגוד לכל העולם, במרחב הסלאבי, כשהתותחים רועמים המזוזות לא שותקות. מפגש בין תרבות, היסטוריה ואקטואליה בהרצאות ייחודיות, מלוות בקטעים ויזואלים נדירים מהתרבות הרוסית והסובייטית.

מועד: ימי ראשון 18:30

תאריכים ונושאים:



החוח - הוראות הפעלה

מרצה: עמית אברון, MA בנויר-פסיכולוגיה, MSc במוזיקה ומוח.



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.

מועד: ימי ראשון, 18:30

תאריכים ונושאים:

29.10 - הזיכרון האנושי והמוח - כיצד גורמים לאכסון טוב יותר של החומר הנלמד? כיצד נוצר זיכרון חדש במוח, וכיצד מחלת האלצהיימר פוגעת בזיכרון.

5.11 - אינטליגנציה ויצירתיות במוח האנושי - המערכות המוחיות המאפשרות חשיבה לוגית, שיטתית, עמוקה ומסודרת וגם חשיבה ספונטנית, יצירתית ו"מחוץ לקופסה".

12.11 - מה חדש במדעי המוח 2023 - נסקור התפתחויות בשדה מדעי-המוח בתחומים כגון: תקשורת עם אנשים במצב "צמח", טיפול באוטיזם, טיפול בדיכאון באמצעות סמים פסיכדליים, טיפול בסרטן המוח, השפעת וירוס הקורונה על המוח, השפעת קנאביס על המוח ועוד.

19.11 - צלילים מרפאים - טיפול באמצעות מוזיקה - כיצד מסייעת מוזיקה לזיכרון אבוד בחולי אלצהיימר, לחולי פרקינסון, לילדים עם אוטיזם וכיצד משקמים יכולות שאבדו בעקבות אירוע מוחי באמצעות מוזיקה.

26.11 - נויר-אתיקה - המוח בבית המשפט - המצבים המוחיים המאפשרים להכריז על אדם כ"לא אחראי על מעשיו", האם מוחם של עבריינים סדרתיים שונה משל אדם רגיל? האם מוות מוחי מספיק כדי להכריז על אדם כמת? ומהו הסטטוס החוקי והמוסרי של אמצעים כימיים וחשמליים לשיפור תפקוד המוח?

14.1 צופן פושקין - איזה קונספט שתל פושקין ביצירתו המפורסמת, מה חשב אחד מגדולי הליברלים של רוסיה על המערב הקולקטיבי ומדוע "יבגני אונייגין" נחשב ל"אודיסאה" רוסית? מי הוא הגיבור הראשי האמיתי של הרומן ומי פיצח לראשונה את הקוד הספרותי של פושקין?

21.1 כוס מים ואגם הברבורים - פילוסופיה, תשוקה, הימורים, טרגדיות בבית, התעלמות ממגפה, יחסים הומוסקסואליים, היצירות הידועות והיומנים האינטימיים של צ'ייקובסקי. האם שתיית כוס מים בזמן המגפה היתה התאבדות ומחאה נגד הערכים הפטריארכליים של אחד מגדולי המלחינים בעולם?

28.1 מלחמה בלי שלום - טולסטוי - פמיניסט ושוביניסט, ליברל ושמרן, דתי ואתאיסט, פטריוט ופציפיסט ומדוע סופר רוסי דגול יתבייש ביצירתו. "מלחמה ושלום" בבלט, אופרה, קולנוע וכ"איליאדה" של רוסיה. "גנרל חורף" נגד נפוליאון ואיך אומרים "ביסטרו" בצרפתית?

4.2 לחופש רקדו - "הקפיצה לחופש" מידי ה-KGB של רקדני הבלט הרוסי, (נורייב, ברישניקוב), מוסיקה מערבית אסורה על צילומי רנטגן של אנשים, אולימפיאדה במוסקבה, הנקמה "המתוקה" והטרגית של ולדימיר ויסוצקי ומדוע החברים של ויסוצקי תומכים בפוטין?



סדרת
כסף

ארכיאולוגיה - תגליות חקרונות

מרצה: ד"ר שלי-אן פלג, מרצה בנושאי ארכיאולוגיה ועתיקות, שימור, מורשת תרבות, הרפתקאות בארכיאולוגיה, תגליות מסקרנות, אתרים ארכיאולוגיים וארכיאולוגים.
מועד: ימי ראשון 18:30

תאריכים ונושאים:

2.6 סקס בעיר העתיקה - על עניינים שבינו לבניה, על ייצוגים אינטימיים וסצנות ארוטיות, על סמלי הפאלוס (אבר מין גברי) שהיו נפוצים במרחב הציבורי, על היופי הנשי והיופי גברי. נציץ לרגע בחיי ההוללות ובחדרי המיטות של תושבי הערים העתיקות.

9.6 על יונים ותורים בנופי הארץ - לא רק מערות ושובכים, אלא גם מגדלים עגולים ומוזרים ברחבי הארץ, לא רק עזים וכבשים אלא גם קורבנות של תורים, לא רק בארץ אלא גם ברחבי כל המזרח התיכון. נשמע כיצד הבינו הארכיאולוגים כי ענף החקלאי המבוקש שהיה פעם בארץ ישראל. נברר מה קרה לענף החקלאות במשך השנים ומה השתנה מאז.

16.6 מעז יצא מתוק - האם ידעתם שהצלבנים נדהמו לגלות את הזהב הלבן והמתוק כשהם הגיעו במסעות הצלב לארץ ישראל? נכיר את המפעלים העתיקים, את השיטות להפקת הסוכר וכיצד זה נפוץ בעולם.

23.6 חופרים שירותים - רבי יוסי סבר כי עשיר הוא זה שיש לו בית הכיסא בביתו. תאי שירותים נדירים מימי בית הראשון, כתובת לבריאות בביתו של רבי יהודה הנשיא ומערכות שירותים ציבוריים שנגלו בבית שאן, קיסריה ועכו. מסע בעקבות אנשי ה-WC בעולם העתיק.

30.6 מוות ומנהגי קבורה - המצרים העתיקים היו מומחים לקבורה וחניטת גופות ונהגו לקבור את הפרעונים בכבוד והדר חסר תקדים. היכן נמצאו עדויות למנהגים דומים בארץ? מסע אל מערכות ומנהגי הקבורה העתיקים.

סדרת
כסף

רואים עולם



הרצאות המשלבות צילומים מרהיבים, חוויות אישיות ומידע מעמיק ממסעות בעולם.
מועד: ימי ראשון 18:30

תאריכים ונושאים:

3.12 עומאן: נשמתה העתיקה של חצי האי ערב - רשמי ביקור מפתיעים מהפינה הנסתרת של העולם הערבי: תרבויות עתיקות משולבות בנוף מדברי עוצר נשימה לצד מפלים וצמחייה טרופית. עומאן, סיפור שלא יאומן...

מרצה: נפתלי הילגר

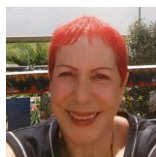
7.1 נפאל - מסע אל הממלכה האסורה - ממלכת המוסטאנג - מסע אחורה בזמן אל ממלכה קדומה ולא מוכרת, אחד המחוזות האחרונים בהם נשמרת התרבות הטיבטית המופלאה. מקום בו הנוף מעצב את האדם. **מרצה: עופר וקנין**

18.2 נמיביה - חוויה של עושר מדברי - נמיביה היא מדינה מדברית רחבת ידיים, בעלת אופי גאוגרפי, מינרלי ואתני בלתי רגילים. סיפורה מיטלטל בין ידיים כובשות קשוחות במיוחד ומגלה טפח מרתק של דרום היבשת. **מרצה: זהר נבון**

10.3 מנהגים פראיים במלנזיה - דרך סיפור מסע הפלגה ייחודי בין איי מלנזיה נספק חלון הצצה נדיר אל שבטי האזור שמתהדרים במסורת עשירה ומנהגים "פראיים", זאת כמוכן, עפ"י אמות המידה המערביות. **מרצה: טניה רמניק**

7.4 מסע על נהר האמזונס ממקורותיו אל הים - מסע שערכתי בספינת נהר ממקום שפכו של האמזונס, דרך אי הנהר הגדול בעולם, והלאה במעלה הזרם עד ללב הג'ונגל של ברזיל ואל מקורותיו שבהרי האנדים. במסע נכיר את הערים והתרבויות שהתהוו בחבל זה, ונחשף למגוון העשיר של החי והצומח המרכיב אזור ייחודי זה. **מרצה: יורם פורת**

19.5 פולחני אור ואש בעולם ובזמן - על הדומה, השונה והסמליות בין החגים, הפולחנים וטקסי אור ואש אצל עמי העולם, מאז ועד ימינו. **מרצה: דני ינאי**



קולנוע בתכור

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, תאטרון, קולנוע ואקטואליה.

מועד: ימי שני בשעה 11:00 באולם המופעים, בית יגאל אלון מרכז קהילתי כפר תבור.

תאריכים ושמות הסרטים:

23.10 - הדוכס (בריטניה 2020)

20.11 - שתיקה רועמת (גרמניה 2018)

18.12 - מר שטיין און ליין (צרפת 2017)

22.01 - הגיבור (איראן 2021)

19.02 - לראות את האור (דוקו ישראלי 2021)
כולל מפגש עם הבמאי שלמה אבידן.

18.03 - מילה שלה (ארה"ב 2022)

08.04 - הנה אנחנו (ישראל 2021)

06.05 - החברה הטובה שלי, אנה פרנק (הולנד, 2021)

03.06 - השחייניות (ארה"ב 2022)

ימי שני

קונצרט בוקר

מפגשים מוסיקליים מרתקים
בשילוב קטעי נגינה מלווים בהסברים.

מועד: ימי שני 11:30 בבית המוסיקה ע"ש
שנקר צפירה, השומר 8

תאריכים ונושאים:

9.10 לחיי התחלות חדשות - מלחינים בתחילת דרכם,
מיצירות מוריס רואל, מוצרט, ועד יורם טהר לב. **נגה ישורון** -
פסנתר ובסון.

4.12 חורף - קונצרט שכולו טבע בהשתתפות **נגה ישורון**
ואמן החליליות **עמוס יובל**.

8.1 נוסטלגיה בניחוח ג'אז - מוסיקה רומנטית בעיבודי ג'אז
קלילים. **חובב ישראל** - סקסופון, **מיכאל ברוכיס** - אקורדיון.

5.2 מאיטליה לספרד דרך צרפת - מוסיקה ספרדית,
צרפתית וגם איטלקית בקצב הטרנטלה. **נגה ישורון** - פסנתר
ובסון.

4.3 בוקר נפוליטני - השירים הנפוליטנים המפורסמים
והאיריות האיטלקיות האהובות מעולם האופרה. **סטס דוידוב**,
זמר טנור, האופרה הישראלית.

1.4 משושלת באך ועד שושלת שטראוס - מוסיקה של אבות
ובנים. **נגה ישורון** - פסנתר ובסון.





סדרת
כסף

הבדואים כנא

מרצה: ד"ר שמעון עוז, דוקטורט

בלימודי המזרח התיכון.

מבט חדש על היחסים הקונפליקטואליים

שבין המדינה לבדואים בנגב.

מועד: ימי שלישי 11:30

תאריכים ונושאים:

7.11 המהפכה של סעדון - פירוקו של השבט, תהליך העיור,

פשיעה וקרקעות-מיהו העולה החדש שהפך את היוצרות

בדרום בשנות ה-60? ואיך דוד בן גוריון שיחק תפקיד מרכזי

גם בנושא הזה?

14.11 המהפך הפוליטי - כיצד התגבשה הלאומיות

הפלסטינית בקרב ערביי הנגב? כיצד קורה שציבור "נאמן

וממושמע" קורא כעת תגר כלפי המדינה? תגליות היסטוריות

חדשות אשר מסבירות מהפך פוליטי מרתק זה.

21.11 "קובעים עובדות בשטח" - ההתעצמות הפוליטית

והאזרחית של ערביי הנגב והישגיה כיצד, באופן פרדוקסלי,

דווקא הגמישה המדינה את עמדותיה אל מול ההתעצמות של

ערביי הנגב.

28.11 ערביי הנגב: תמונת מצב עדכנית - המתח בין

עמדותיהם העקרוניות של הבדואים לבין המדיניות

הממשלתית העדכנית כלפיהם, ואף נציע מתווה ליישובו.

5.12 "אני אתחתן עליו, לא הוא עלי" - התפתחותו ומאפייניו

של הפמיניזם הבדואי בנגב - מה בין זהות לאומית-פלסטינית

להעצמת נשים? כיצד קשורה לעניין מחאת "הפנתרים

השחורים"?



סדרת
זהב

תנאים של חיבה

מרצה: דפנה ברקת, מכנה משותף,

ייעוץ ופיתוח ארגוני ואישי.

פיתוח תודעה חדשה על היחסים בין הורים

מבוגרים לילדיהם המבוגרים.

מועד: ימי שלישי 11:30

תאריכים ונושאים:

10.10 - הורות כמסע חיים - היחסים בין הורים מבוגרים

וילדים מבוגרים ובאתגרים האופייניים ליחסים אלו. ההרצאה

תספק ידע וכלים על מנת להבין את המורכבות הרגשית של

היחסים ולחזק אותם לפעול כמנהיגים ביחסים עם ילדיהם

המבוגרים.

נעמוד על טבען של דינמיקות רווחות ביחסים בין הורים

וילדים מבוגרים ונלמד מה עושים עם זה.

17.10 - שבת אחים גם יחד - על היחסים המורכבים בין

אחים בשלב הבוגר של החיים. האחים רבים ביניהם ומסרבים

להשתתף ביחד באירוע משפחתי, יש ביניהם מתח ואני הייתי

רוצה שהם יהיו חברים- מה עושים?

24.10 - אחותי כלה - על היחסים עם אלו שהצטרפו

למשפחה ועל הדרמות שנוצרות בין המחותנים לבני הזוג של

ילדיהם. הכלה לא מדברת איתנו, הבית סגור בפנינו, היא לא

מזמינה ולא מציעה קפה והיא לא אומרת לנו שלום, האם נוכל

לדבר איתה ישירות?



סדרת
זהב

כוחו של הרצת הזה - החיים בהווה



מרצה: ד"ר דינה אייזיק, מומחית ברפואת משפחה ומרצה בנושאי בריאות ושמחת חיים.

"חצוב פנימה, אל תוך עצמך, כי שם נמצא בפנים מעיין הטוב" היכן נמצא המעיין המופלא ומתי נגיע אליו? התשובה תמיד אותה תשובה - כאן ועכשיו, המקום שבו מתרחשים החיים. בקורס נדבר על המעיין הזה, נצלול למימיו ונוכל לשתות ממנו בכל רגע, כדי לחוות את ההווה בנוכחות מלאה.
מועד: ימי שלישי 11:30

תאריכים ונושאים:

- 9.1 - על הדברים החשובים באמת** - להבדיל בין עיקר וטפל. העיקר? מכל משמר נצר לבך כי ממנו תוצאות חיים משלי ד', כ"ג.
- 23.1 - מהו גוף הכאב** - המחסום לקבלת המתרחש ו... המעורר הגדול לשינוי והתפתחות.
- 6.2 - דיכטומיית השליטה** - מושג יסוד בפילוסופיה הסטואית - איך לחיות בשלווה בלב הסערה.
- 13.2 - אודימוניה** - האושר נמצא בעשיית הטוב כדי להפוך לעובד, הורה, חבר ואדם טוב יותר.
- 20.2 - ארבע המעלות של הסטואים** - תבונה, אומץ, צדק ומתינות בכל מחשבה, בכל דיבור, בכל מעשה.
- 27.2 - Memento mori** - לזכור שאנחנו בני חלוף, והחיים ברגע הזה הם המתנה הגדולה (והיחידה!) שלנו.



סדרת
זהב

אנשים עושים היסטוריה אתוך החשכה



מרצה: משה הרמץ, מדריך טיולים ומרצה. קורס ייחודי השם דגש על האנשים שמאחורי הסיפורים, מאחורי הדרמות.
מועד: ימי שלישי 11:30

תאריכים ונושאים:

- 19.12 מרדכי רומקובסקי** - ראש היודנראט בגטו לודז', אחרון הגטאות בפולין.
- 2.1 ישראל קסטנר** - האיש שנרצח פעמיים: המאבק על הצלת יהודי הונגריה.
- 16.1 ראול ולנברג** - גדול חסידי אומות העולם: המאבק על הצלת יהודי בודפשט.
- 30.1 משה קראוס** - מבצע ההצלה הגדול ביותר בתולדות השואה.





בריאות באורה העיניים

אורח חיים בריא - למה קשה לנו לשנות הרגלים, נלמד כלים מעשיים לחיי היומיום לשיפור איכות החיים שלנו כאן ועכשיו.
מרצה: ד"ר סיגל ביצור, ד"ר לביוולוגיה וגרונטולוגית.
מועד: ימי שלישי 11:30



את המנצחת הזאת אי אפשר להפסיק



מרצה: מרב ברק, מרצה בתחום האופרה והמוזיקה הקלאסית, מנחה קונצרטים, מפיקה וכותבת.
מועד: ימי שלישי 11:30

תאריכים ונושאים:

21.5 - חידקים - זה כל הסיפור - נלמד על הצד היפה והטוב של החידקים, על ההשפעה החיובית שלהם על בריאותנו, מצב הרוח ואפילו על מניעת הזדקנות, וכיצד ניתן לצרוך חידקים טובים מהטבע באמצעות שיפור התזונה.

28.5 - שינה טובה בכל גיל - לשינה יש השפעה מיטיבה על המוח שלנו. נלמד מה ניתן לעשות על מנת ליהנות משינה טובה ורצופה, על הקשר בין שינה טובה לסיכון לחלות בסוכרת; נפרוץ כמה מיתוסים וגם ניפטר מכמה הרגלים פחות יעילים.

4.6 - תרופה ורפואה, מבט אחר על התרופות שכולנו מכירים - הסיפורים הפחות מוכרים על גילוי תרופות, הקשר בין צמחי מרפא לתרופות המודרניות והיתרונות והחסרונות שלהם.

18.6 - כאבים כרוניים - התמודדות וחיים לצידם-כאב שהופך לכרוני יכול לפגוע באיכות החיים של האדם ומשפחתו בצורה קשה מאוד. ההרצאה סוקרת סוגי כאבים שונים, ובעיקר מסבירה מה אפשר לעשות כדי לשפר את יכולת ההתמודדות ולצמצם את הנזק לאדם הסובל ולסובבים אותו.



12.3 - סודות המוזיקה בקולנוע - יוצרי הסרטים בוחרים לעיתים לצטט בפסקול הסרט קטעי מוזיקה אשר מעניקים לסרט או לדמויות משמעות נסתרת. בהרצאה זו נחשפים הסודות שמאחורי הצלילים ומעניקים לסרטים המוכרים והאהובים משמעות חדשה, מרגשת ומשעשעת.

19.3 - מנפולי עד סיביליה - חגיגה של צלילים בהשראת איטליה וספרד. קטעי האופרה והשירים הנפוליטניים של מיטב המלחינים בביצועים מרהיבים. הרצאה משעשעת, מרהיבה ומלאת אנקדוטות ופיקנטריות על יצירותיהם של מוצרט, ביזה, רוסיני ואחרים, אשר נמשכו אל האקזוטיקה, החושניות והרומנטיקה של ספרד ואיטליה.

26.3 - מי בכלל צריך כאן תזמורת? סיפור מאלף על ברוניסלב הוברמן, יליד פולין, כנר מחונן, שנלחם בשנות ה-30, ערב מלחמת העולם השנייה, על זכותם של יהודים לחיות ועל חובתם של נגנים יהודים להמשיך ולנגן, כדי להילחם באנטישמיות הגואה באירופה. הרצאה מרגשת עד דמעות, על חזון, סולידריות, אחווה, מצוינות, אומץ, נחישות ואנושיות.

2.4 - מאופרה למחזור - מקטעי האופרה האהובים והמוכרים, דרך האופרטה הקלילה ועד למחזות הזמר. הרצאה קלה וסוחפת עשירה בביצועי אופרה ומחזות זמר מרהיבים.





מחלוקות כחברה המקראית



מרצה: הדס עטיה-פרידמן, תואר שני במקרא
כיום החברה הישראלית מפולגת ומשוסעת
סביב "המהפכה המשפטית" אך לא רק.
המחלוקות נוגעות לנושאים רבים והן
מתפרשות לכל תחומי החיים. כך היה גם
בעבר הקרוב והרחוק. נתוודע לכמה מחלוקות שאפיינו את
החברה המקראית ונעמוד על המשמעויות האקטואליות
והרלוונטיות לימינו מתוך רצון ללמוד מהעבר ולהיטיב לעצמנו
ולחברה שבה אנו חיים.

מועד: ימי חמישי, 11:30

תאריכים: 30.11, 23.11, 16.11, 9.11



היו זמנים כהוליווד



מרצה: ציפי נוה, פסיכולוגית, חוקרת תרבות
וקולנוע.

מסע נוסטלגי היסטורי אל ימי הזוהר של
הוליווד. דרך סיפורים, אנקדוטות, קטעי
סרטים ומוזיקה, נחזור אל התקופה הקסומה
של הוליווד הקלאסית ואל הסרטים הבלתי
נשכחים של הוליווד שליוו את חיינו.

מועד: ימי חמישי 11:30

תאריכים ונושאים:

21.12 - הוליווד והסיפור היהודי - הסיפור המרתק של
היהודים שהקימו את הוליווד.

28.12 - המצאה ושמה הוליווד - הוליווד וסיפור האולפנים
הגדולים.

4.1 - הרגעים הבלתי נשכחים של הוליווד - חלק א'

11.1 - הרגעים הבלתי נשכחים של הוליווד - חלק ב'



ימי חמישי כ-11:30

המודיעין הישראלי

מרצה: איציק עזרא, שירת בקהיליית
המודיעין בתחום איסוף המידע המודיעיני
לסיכול ומניעה של טרור וריגול.
סיפורים של פרשיות מרתקות של המודיעין
הישראלי ופעילותו מול הטרור ומדינות
האויב.

מועד: ימי חמישי 11:30

תאריכים ונושאים:

12.10 - הפעילות העלומה על אדמת אויב - הכשרת
הלוחמים, מיומנותם, שימוש ב"סיפור כיסוי" ופרשיית "לילה
שחור בחן יונס".

19.10 - מבצע "גבירתי הנאווה" - הרומן הסודי של האישה
הערבייה שהוביל למבצע מודיעין ישראלי מרשים מול שתי
מדינות אויב קשות.

26.10 - מה עלה בגורלו של רון ארד? החיפושים, המידע
שנצבר ומבצע "עוקץ ארסי" - חטיפתו לישראל של מנהיג
הטרור מוצטפא דיראני שהחזיק ברון בעוד בחיים, וחקירתו
כאן.

2.11 - פרשיית "מה לך ילדה?" איך בזכות ילדה בת שש,
נשבר מנהיג הטרור בחקירתו וסייע במידע ערכי למדינת
ישראל.





רוח האדם



מרצה: ד"ר בינה ניר, מרצה בחוג לתקשורת ובחוג הרב תחומי במכללה האקדמית עמק יזרעאל. חוקרת ומפרסמת מאמרים בתחום הפילוסופיה של התרבות.

נפגוש סוגיות יסוד פילוסופיות בנושא טבע האדם, ערכיו והתכלית האנושית - באמצעות טקסטים גדולים של תרבות המערב. עיון

פילוסופי טקסטואלי יאפשר לנו לנהל דיאלוג עמוק עם שאלות יסוד בנוגע למשמעות החיים, מהות האושר, יסוד הבחירה ומה היא אחריותו של האדם הבודד במדינה.

מועד: ימי חמישי, 11:30

תאריכים: 28.3, 14.3, 7.3, 29.2, 22.2, 15.2



תרבות צרפת

מרצה: סבין יעקובוביץ, מומחית בתרבות צרפת.

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

מועד: ימי חמישי 11:30

תאריכים ונושאים:

18.1 - אר נובו ברחובות פריז - נטייל ברחובות פריז ונגלה יצירות אומנות עוצרות נשימה.

25.1 - פניה של פריז תחת הכיבוש הנאצי

1.2 - הקולנוע הצרפתי ומשטר וישי

8.2 - מהפכת צרפת של המאה ה-20 - אופנת השיזוף ותדמית חברתית.



יצירות חופת כאונות



מרצה: ד"ר רונית פליסטרנט סחייק
נעסוק במספר ציורים מפורסמים במיוחד שהשאירו את חותמם על התרבות המערבית. נכיר את הסיפורים העסיסיים שמאחורי היצירות, האמנים והתקופה בליווי קטעי שירה וספרות, קטעים מוזיקליים ורגעים מסרטים ידועים.

מועד: ימי חמישי 11:30

תאריכים ונושאים:

30.5 - "מונה לזיה" - לאונרדו דה וינצ'י - החיך המסתורי שכבש את העולם.

6.6 - "בריאת האדם" - מיכאלאנג'לו - לברוא עולמות חדשים.

20.6 - "הזוג ארנולפיני" - יאן ואן אייק - המסתורין המתמשך מאחורי הזוג המפורסם.

27.6 - "נערה עם עגיל פנינה" - ורמיר - כשהזמן עוצר מלכת.



אספיה יהוש הסער

מרצה: עוז הרשור

על יהודים שעשו מעשה למען תקומת ישראל.

פרשיות שעיצבו חיי כאיש שב"כ, וכחוקר היסטוריה ומודיעין ויחשפו ידע חדש.

מועד: ימי חמישי 11:30

תאריכים ונושאים:

2.5 - רב המרגלים יעקובה כהן מקיבוץ אלונים.

9.5 - יהודי היער - סיפורה

של משפחת בלסקי בבלארוס.

16.5 - חיסול התליין מריגה ע"י המוסד.

23.5 - האמצעי ששינה פני מלחמת ששת הימים.





סדרת טיולים - שביל ישראל

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

מועד למיטיבי לכת!!!

מדריך: ראובן ארד, מדריך טיולים.



ההרשמה לטיולים תיפתח כחודש לפני מועד כל טיול. בטיול החד יומי - ניתן לבטל השתתפות ללא עלות עד 5 ימים לפני הטיול. לאחר מכן-חיוב של 50% ממחיר הטיול, ביטול ביום הטיול עצמו (מכל סיבה) - אין החזר כספי. בטיולים הכוללים לינה, תנאי הביטול יהיו לפי תנאי הביטול של המלון ויפורסמו בפרטי הטיול עצמו.

***יתכנו שינויים במועדי/יעדי הטיולים**

תאריך	יום	קטע	לינה	ק"מ	קושי
20.11	ב'	מבית היערן בחבל יתיר לתל ערד.		14	קל עם ירידה בינונית
4-5.12	ב'-ג'	מנחל זהר לנחל פרצים.	במלון ענבר בערד	11	בינוני-קשה
		מנחל פרצים אל הר סדום.		14	קל למעט סדום
8-9.1	ב'-ג'	מכפר הנוקדים למצדה.	במלון ענבר בערד	15	קל-בינוני
		מערוץ נחל מצדה אל הר אלעזר עד לנחל רחף.		13	בינוני
11-13.2	א'-ג'	מדבר יהודה-מעלה פרס, מעלה צורים מישור עמיעז.	2 לילות בקיבוץ אילות	15	בינוני-קשה
		מנחל רחם אל נחל אמיר עד לכניסה לקניון שחורת.		17	בינוני-קשה
		ממרגלות הר יהואש עד מעבר צפרא.		10	קשה
3-5.3	א'-ג'	מתמנע אל אגם נחושתן אל המטמנה ונחל רחם.	2 לילות בקיבוץ אילות	13	קשה
		מהר יהואש ויהורם, אל עין נטפים ואל נחל רודד, נטפס על הר שחורת ונרד אל הקניון.		15	בינוני-קשה
		ממעבר צפרא אל ראש מעלה בולבוסים ואל הר צפחות.		13	בינוני-קשה

טיולים ברחבי הארץ

ההרשמה לטיולים תיפתח כחודש לפני מועד כל טיול.
בטיולים היומיים ניתן לבטל השתתפות ללא עלות עד 5 ימים לפני הטיול.
לאחר מכן-חיוב של 50% ממחיר הטיול (מכל סיבה), אלא אם כן ימצא מחליף ע"י המבטל או יתמלא המקום ע"י אדם אחר מרשימת המתנה.
ביטול ביום הטיול עצמו (מכל סיבה) - אין החזר כספי.
בטיולים הכוללים לינה, תנאי הביטול יהיו לפי תנאי הביטול של המלון ויפורסמו בפרטי הטיול עצמו.

***יתכנו שינויים במועדי/יעדי הטיולים**

תאריך	יום	יעד	מדריך/ה
95.	שלישי	כביש, גדר, מצודה ומשטרה- נופי משאר בריטיים בגליל המערבי	ד"ר שי רוזן
16.10	שני	"בין מבצר לנהר" סודותיו של מגדל צדק ותל אפק - אנטיפטריס	אפרת נתן
6.11	שני	ההתיישבות היהודית המחודשת בלב הגליל	עדי זרחי
12-16.11	ראשון-חמישי	נופש תרבות בים המלח	"פריטורס"
25-26.12	שני-שלישי	טיול של יומיים לאזור הבקעה	צחי גלובין
15.1	שני	קרבות לטרון - סובב לטרון ודרך בורמה	אביחי ברג
211-14.	ראשון-רביעי	נופש תרבות "המיטב אילת"	"פריטורס"
26.2	שני	דמשק באופק	ענת חזן
11.3	שני	גבעות אלונים עם מושבות הטמפלרים ומסלול פריחה מהמם	גלי נחום
15-16.4	שני-שלישי	טיול יומיים לשפלת יהודה ולהרי יהודה	ירון עובדיה
.520	שני	בעקבות ליל הגשרים	יואב אבניאון
24.6	שני	סיור אמנות	הדרכה מקומית

טיולים לחו"ל

ינואר 2024 - טיול לאמירויות
מאי/יוני 2024 - טיול לאוזבקיסטן





גילוף בעץ

טכניקה שכמעט נעלמה מן העולם, חוויה יוצרת ובלתי נשכחת. העבודה נעשית במפסלות וסכינים ומתאימה לכולם ללא צורך בניסיון 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 - 10:00-11:30

קבוצה 2 - 11:40-13:10

מפגש ראשון: 6.9

כמות המשתתפים מוגבלת.



ריקודים סלוניים

בואו לחוות את ההנאה שבריקוד יחד, נתנסה במגוון של סגנונות ריקוד החל מהקלאסיים ועד העכשוויים ביותר. נחוות תרגילי ריקוד ותנועה ונבלה עם מוסיקה משובחת וחברותא נפלאה.

מנחה: גלי קסן, מורה מוסמכת בתכנית לריקודים סלוניים.

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

מועד: ימי שלישי 10:15-11:15

מפגש ראשון: 5.9



חוגים שנתיים

חוג' פנאי

טניס שדה

לימוד יסודות המשחק, טכניקה וטקטיקה בסיסית, מתאים לגיל ולכושר המתאמנים. בניהולה של **ציפי אובדילר**, אלופת ישראל וטניסאית אולימפית בעבר.

מדריכה: אושרי שעשוע, מאמנת טניס מקצועית.

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

מועד: ימי ראשון 8:00-9:00

מפגש ראשון: 8.10



ברידג' למתקדמים

מוזמנים 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: 5.11



"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 לקופסה.

מועד: בימי שלישי אה"צ במועדון אביב.

17:00 - קבוצת מתחילים, 18:00 - קבוצת מתקדמים

השתתפות ללא עלות

לפרטים והרשמה: חומי בוכנר 050-6988452



יידיש

נלמד את שפת היידיש דרך שירים, פזמונים, פרומה 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: 6.9



ספרדית למתחילים/ביניים

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

מנחה: אנה רוזמברג, מורה לספרדית.

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

מועד: בימי חמישי בשעה 18:00-19:00

מפגש ראשון: 7.9

ספרדית למתקדמים

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

מנחה: אנה רוזמברג, מורה לספרדית.

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

מועד: בימי חמישי בשעה 16:45-17:45

מפגש ראשון: 7.9



ערבית מדוברת

לימוד השפה הערבית המדוברת, פיתוח מיומנויות דיבור, הבנת הנשמע וחשיפה לשפה ולתרבות הערבית.

מנחה: יוסי דניאל, מייסד מדאפה -

הפרויקט לדבר ערבית, מזרחן ויוצא מערכת הביטחון.

עלות: 180 ₪ לחודש, לתושב חוץ: 190 ₪ לחודש.

מועד: ימי חמישי קבוצה 1 בשעה 16:20-17:50

קבוצה 2 בשעה 18:00-19:30

מפגש ראשון: 7.9



אנגלית למתחילים

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

מנחה: מרים גור אריה, מורה לאנגלית.

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

מועד: ימי רביעי 10:30-11:30

מפגש ראשון: 11.10

אנגלית למתקדמים

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

מנחה: מרים גור אריה, מורה לאנגלית.

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

מועד: ימי רביעי 11:30-12:30

מפגש ראשון: 11.10



חוגי התנועה מתקיימים בסטודיו למחול, קומה ראשונה של מגדל השעון.
ניתן להקפיא את חוגי התנועה לתקופה של חודש ומעלה.

מחירים:

חוג ריקודי עם בלבד: 120 ₪ בחודש, 130 ₪ לתושב חוץ.

כל חוגי התנועה (כולל ריקודי עם) ללא הגבלה: 190 ₪ לחודש לתושב כפר תבור, 210 ₪ לחודש לתושב חוץ.
חוגי תנועה אליהם יגיעו פחות מ-8 משתתפים באופן עקבי, הפעלתם תסתיים.

חוגי תנועה

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

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

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 רביעי 8:00



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.

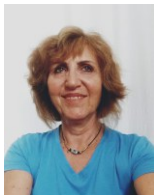
השיעור מתקיים על מזרונים, מתאים לנשים וגברים, ללא

צורך בניסיון קודם, מתחילים ומנוסים.

מדריכה: מילה שוורצמן

מועד: ימי שני וחמישי 8:00





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 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



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



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 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 10:00



מועדון אביב

מועדון אביב



מוסיפים חיים לשנים

מועדון אביב פתוח לפעילויות בימים: ראשון, שני ורביעי, בין השעות 8:00-13:00

מוצגות לפניכם מגוון הפעילויות - הרצאות, חוגים וסדנאות.

ההרשמה למועדון אביב מתבצעת באתר והחיוב הוא חודשי (כמו לחוג).

עלות חודשית (מאוקטובר) להשתתפות בכלל פעילויות המועדון: 100 ₪ לתושב כפר תבור, 200 ₪ לתושב חוץ.

לא ניתן להשתתף בסדנאות או מפגשים בודדים/חד פעמיים, ההשתתפות בכלל הפעילויות רק על בסיס תשלום חודשי קבוע.

מוזמנים בשמחה להשתתף, לחוות ולהתנסות.

ימי ראשון

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 בשעה 11:00-12:30 במועדון אביב החדש.

ההשתתפות ללא עלות

לפרטים והרשמה: מרים גור אריה 054-6804286



התכנסות ושיח פתוח

משחק חופשי - רמיקוב, קלפים, דמקה, ברידג'...

טלוויזיה, עיתון ושיח חברתי

מועד: ימי ראשון בשעה 8:00-10:00 במועדון אביב.

ההשתתפות ללא עלות לרשומים למועדון אביב בלבד

מועדון סנוקר

משחק סנוקר חופשי ועל הדרך שיח ומפגש חברתי.

מועד: ימי ראשון, שלישי וחמישי בשעה 8:00-11:00

ב"קתדרה בתבור".

ההשתתפות ללא עלות

לפרטים והרשמה: סמי ישראל 052-3725714

הקרנת סרט

מועד: ימי ראשון אחת לחודש (החל מדצמבר)

בשעה 10:15 במועדון אביב.

ההשתתפות ללא עלות לרשומים למועדון אביב בלבד



דרכי התמודדות בקשר הבין דורי

מרגישים שהיום הדברים מתנהלים אחרת
לעומת העבר? בואו לרכוש כלים

להתמודדות במציאות

משתנה מול המשפחה המורחבת, תוך פיתוח
כיווני חשיבה וחוויות עשייה חיובית ובונה.

מנחה: הלנה ידידיה, תושבת הכפר, בעלת תואר שני בייעוץ
חינוכי, מנחת קבוצות מוסמכת ומטפלת משפחתית מוסמכת.

מספר מפגשים: 6

מועד: ימי ראשון (אחת לחודש) בשעה 12:10-13:30

במועדון אביב.

בתאריכים: 7.4, 17.3, 18.2, 21.1, 24.12, 26.11

ההשתתפות ללא עלות לרשומים במועדון אביב בלבד,

כמות המשתתפים מוגבלת, יש להירשם מראש



הרצאות מתחלפות במגוון נושאים

מועד: ימי ראשון בשעה 12:00 במועדון אביב.

ההשתתפות ללא עלות לרשומים במועדון אביב בלבד



אימון מוטורי קוגניטיבי

אימון המגרה מגוון רחב של מיומנויות
קוגניטיביות באמצעות תרגילי תנועה

וקוגניציה מאתגרים. בין המיומנויות

הקוגניטיביות אליהן פונה השיטה בולטות:

ריכוז, קשב, זיכרון עבודה, גמישות לשינויים,

קצב עיבוד המידע ומהירות תגובה. התרגילים מותאמים

למגוון רחב של רמות תפקודי חשיבה ויכולות פיזיות.

מנחה: ד"ר יעל הוכמן, גרונטולוגית, מובילה תהליכים בתחום

מחצית השנייה של החיים בקהילה.

מספר מפגשים: 8

מועד: ימי ראשון בשעה 9:30-10:30 במועדון אביב.

מפגש ראשון: 15.10

ללא עלות לרשומים במועדון אביב בלבד, כמות המשתתפים

מוגבלת. יש להירשם מראש.



סדנת יוגה צחוק

"צחוק הוא התרופה הטובה ביותר", ד"ר סוס

אם אתה מחפשים דרך להפחית מתח,

לשפר מצב רוח ולחזק את המערכת

החיסונית - צחוק הוא דרך מצוינת לעשות

זאת. בסדנא נתרגל צחוק ונשימות בדרך

מהנה.

מנחה: גילה הראל, תושבת הכפר, מאמנת אישית, מנחת

קבוצות, מטפלת בשיטת N.L.P ויוגה צחוק.

מספר מפגשים: 5

מועד: ימי ראשון בשעה 12:00-13:00 במועדון אביב.

בתאריכים: 19.11, 12.11, 5.11, 22.10, 15.10

ההשתתפות ללא עלות לרשומים במועדון אביב בלבד,

כמות המשתתפים מוגבלת, יש להירשם מראש.

פעילות מוסיקלית רב דורית

ותיקים וילדים שרים ונהנים יחד עם להקת "גשר התבור" בהובלת **ישי מאיר, אריה פרחי וראובן בן שחר**.

מועד: ימי שני בשעה 10:15-12:15, באולם האירועים, בית יגאל אלון.

המפגשים יתקיימו אחת לחודש בתאריכים הבאים:

17.6, 27.5, 25.3, 12.2, 29.1, 11.12, 27.11, 30.10, 4.9

לפרטים: ישי מאיר 052-2793666



טניס שולחן

משחק חופשי.

מועד: יקבע ע"י המשתתפים, במועדון אביב.

לפרטים והרשמה: **חזי כהן** 050-6241538



התכנסות ושיח פתוח

משחק חופשי - רמיקוב, קלפים, דמקה, ברידג'... טלוויזיה, עיתון ושיח חברתי

מועד: ימי שני בשעה 8:00-10:00 במועדון אביב.

ההשתתפות ללא עלות לרשומים

למועדון אביב בלבד

מועדון נשים

ניצור, נלמד ונפרה אחת את השנייה במגוון תחומים.

מועד: ימי שני בשעה 10:15-13:00, במועדון אביב.

ההשתתפות ללא עלות

לפרטים: ורדה רחמים 052-3784181



פטאנק

משחק כדורת צרפתי.

מועד: ימי שני ורביעי בשעה 16:00-18:00, במגרש הפטאנק

מאחורי מועדון אביב.

ההשתתפות ללא עלות

לפרטים והרשמה: סמי ישראל 052-3725714



"איך שיר (ישראלי) נולד?"

האם יש דבר כזה מוזיקה ישראלית? או שאולי הכל הוא רק חיקוי? האם נוצר כאן סגנון מקורי? או תערובת של שורשים, עדות וסביבה?

נלמד על שורשי המוזיקה בישראל מאז

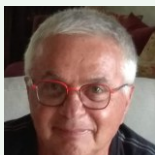
ראשית ההתיישבות במאה ה-20 ועד ימינו, נחקר את המקורות וההשפעות, נאזין לשירים ויצירות, נכיר כלי נגינה, יוצרים ומבצעים שונים, נצלול לתוך הטקסטים, התזמור והפרשנויות וננסה ביחד למצוא תשובה לשאלה: מוזיקה ישראלית - ההיית או חלמתי חלום?

מרצה: לילך מידן, BA במוסיקה

ההשתתפות ללא עלות לרשומים למועדון אביב בלבד

מועד: ימי רביעי 10:15-11:30 במועדון אביב.

מפגש ראשון: 11.10



מפגשי שיח

שיח אודות: חזון, חזון, חברה/מול או עם/קהילה, חינוך ועוד.

מנחה: צבי כץ, תושב הכפר, יזם חברתי.

מספר מפגשים: 4

מועד: ימי רביעי (אחת לחודש) 12:00-13:00

בתאריכים: 18.10, 22.11, 20.12, 17.1

ההשתתפות ללא עלות לרשומים למועדון אביב בלבד

פטאנק

משחק כדורת צרפתי.

מועד: ימי שני ורביעי בשעה 16:00-18:00, במגרש הפטאנק

מאחורי מועדון אביב.

ההשתתפות ללא עלות

לפרטים והרשמה: סמי ישראל 052-3725714

התכנסות ושיח פתוח

משחק חופשי - רמיקוב, קלפים, דמקה, ברידג'...

טלוויזיה, עיתון ושיח חברתי

מועד: ימי רביעי בשעה 8:00-10:00 במועדון אביב.

ההשתתפות ללא עלות לרשומים למועדון אביב בלבד

ביטיוב - אימון מוחי קוגניטיבי-מנטלי

שיטת אימון בעזרת מקלות המשלבת קצב, תנועה

ואינטראקציה עם אדם אחר.

השיטה מתמקדת בשיפור התפקוד המוחי, שיפור

קואורדינציה, שיווי משקל ומדדים נוספים.

מנחה: לילך מידן, מנחת קבוצות, מדריכת אימון גופני לגיל

השלישי.

עלות: בחודש ספטמבר (בלבד) המפגשים יהיו ללא עלות.

מאוקטובר - ללא עלות לרשומים למועדון אביב בלבד.

מועד: ימי רביעי 9:00-10:00

מפגש ראשון: 6.9



להתיידד עם הנייד שביד

יישומים יומיומיים, אפליקציות מבססיות ועד

מתקדמות - ווטסאפ, צילום, רשתות

חברתיות ובינה מלאכותית.

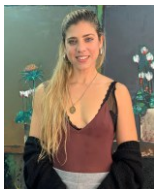
מנחה: אפרת חורב, מדריכת דיגיטל בכירה.

מועד: ימי רביעי 11:45-13:15 (מפגש ראשון ב-25.10)

ההשתתפות ללא עלות לרשומים למועדון אביב בלבד.



חוגי מבוגרים שמתקיימים במתנ"ס בניהולה של גליה בר



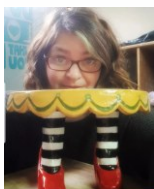
ציור

פיתוח כישורים בציור ורישום, לימוד טכניקות שונות, אור וצל, מיימדים ופרופורציות, רישום ועבודה בצבע, למידה על גוונים ויצירתם. חוג מקצועי ומעמיק המקנה כלים בעולם האומנות.

בהדרכת: הילה טבשי שבו

עלות: 300 ₪ לחודש, לתושבי חוץ: 310 ₪ לחודש, המחיר לא כולל חומרים.

מועד: ימי שלישי בשעה 9:30-11:30 למתחילים וממשיכים. הפתיחה מותנית במינימום נרשמים, הנרשמים יקבלו הודעה על מועד הפתיחה.



קרמיקה שימושית ופיסולית

מזמינים אתכם להצטרף לעולם קסום של פיסול ויצירה בחימר. לימוד שיטות שונות ומגוונות באופן שתוכלו לייצר כלים שימושיים ופיסוליים לכל מטרה.

חדר קרמיקה מקצועי ומאובזר באובניים, תנורים צבעים, גלזורות ושלל כלי עבודה.

בהדרכת: עדי שרעבי 050-3231083

עלות: 335 ₪ לחודש, לתושבי חוץ: 345 ₪ לחודש.

המחיר כולל צבעים, גלזורה ושריפת תנורים, לא כולל חימר.

מועד: ימי ראשון 9:15-12:15 או ימי ראשון 19:45-22:30 או ימי שני 9:00-12:00

מועדון סנוקר

משחק סנוקר חופשי ועל הדרך שיח ומפגש חברתי.

מועד: ימי ראשון, שלישי וחמישי בשעה 8:00-11:00 ב"קתדרה בתבור".

השתתפות ללא עלות

לפרטים והרשמה: **סמי ישראל** 052-3725714

מחשבת ישראל

נעסוק בהתפתחות המחשבה היהודית לאורך דורותיה החל מתקופת המקרא וכלה בעת החדשה,

נעיין בטקסטים המעצבים את התודעה הלאומית של עם ישראל, החל מן המקרא, ספרות חז"ל, ספרות ההיכלות, קבלה, וההגות היהודית בעת החדשה.

נבחן מה חידש כל הוגה ומה עיקרי מחשבתו ביחס לקודמיו. תוך כדי הלימוד ניגע בקצה המזלג במושגי יסוד של ההגות היהודית כמו: פרשנות, קאנון, בעיית הרע בעולם ועוד.

מנחה: עמי אטד

מועד: ימי חמישי 18:00-19:30 ב"קתדרה בתבור".

ההשתתפות ללא עלות

לפרטים והרשמה: **גבי הנדל** 054-783963

הפרלמנט של מסחה

דיונים פתוחים במגוון נושאים.

מנחה: שבתאי גלאן

מועד: ימי שישי בשעה 10:00, במועדון אביב.

לפרטים והרשמה: **שבתאי גלאן** 052-876187

קורס 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:

8 סדנאות צילום בשטח (סיורים במקומות שונים בארץ).

8 מפגשי לימוד עיוניים-משוב והרצאה.

מפגש אישי לפני התערוכה.

קיום תערוכת צילומים בסוף השנה.

המחיר לא כולל הדפסות לתערוכה, נסיעות וכניסות

לאחרים ותערוכות.

לקבלת תכנית מפורטת יש לפנות לקרן / יוסי.

עלות שנתית לקורס: 1,300 ₪, לתושב חוץ: 1,400 ₪

מועד: ימי ראשון 10:00-12:30.

מפגש ראשון: 15.10



תכנית סיורים ומפגשי כתה:

15.10 - מפגש כתה. פתיחה והרצאה: צילומי נוף

22.10 - סיור. סדנת צילום סתיו ישראלי: שדות האפרסמון

במישור החוף + קיסריה

5.11 - מפגש כתה. סדנת סטודיו: אור + משוב

19.11 - סיור. ספארי רמת גן

11.12 או 12.12 - סיור. שוק תלפיות וחג החגים בחיפה

24.12 - מפגש כתה. הרצאה: צילום רחוב + משוב

14.1 - סיור. סדנת צילום תנועה - קרקס כפר יהושע

28.1 - מפגש כתה. הרצאה: עיבודים בסנפסיד + משוב

4.2 - סיור. הפארק האקולוגי הוד השרון ושלולית החורף בנתניה

25.2 - מפגש כתה. הרצאה: שחור לבן + משוב + הכנה לסיור

10.3 - סיור נוסף (בונוס מעבר לתכנית). צילום בים המלח

17.3 - סיור. סדנת צילום שחור לבן בתל אביב

31.3 - מפגש כתה. הרצאה: בינה מלאכותית AI + משוב

8.4 - סיור. מרכז המזון בנוף הגליל + השוק בנצרת

14.4 - מפגש כתה. סדנת מברשות אור + משוב

7.5 - סיור. הגן הבוטני בירושלים וסיור בעיר העתיקה

26.5 - מפגש כתה. הכנה לקראת התערוכה + זרקור על צלם

2.6, 9.6, 16.6 - פגישות אישיות

30.6 - מפגש סיום ותערוכה





שגית קריב, מנהלת "קתדרה בתבור", טל: 053-822-3535

avivkfartabor@gmail.com

אפרת אורן, רכזת "מועדון אביב" וחוגים, טל: 052-2458540

katedra@kt.matnasim.co.il

הרשמה באתר המרכז הקהילתי: www.kefar-tavor.org.il

