



משרד המבחנים והעיון
והעיון והעיון



קתדרה בתבור

מרכז לימודים לאנשים סקרנים
תשפ"ה 2024-2025



תושבים יקרים,



שמחים ונרגשים לשתף עמכם את חוברת הפעילות של **קתדרה בתבור ומועדון אביב**.

בשנים האחרונות פעילויות הגיל השלישי במושבה הפכו להיות למקור גאווה עבורנו, הפעילויות בקתדרה ובמועדון אביב מושכות אליהן תושבים רבים מהכפר ומהסביבה.

פעילויות מגוונות, יצירתיות ומקוריות, לצד חוגים עשירים, טיולים בארץ ובעולם הופכים את חיי הגיל השלישי למלאי משמעות והנאה, אנו שמחים על כך ונמשיך לתמוך בכל הפעילויות בכלל ההיבטים הנדרשים. תודה רבה ויישר כח גדול לשגית קריב וכרמית מאיר על העשייה הברוכה, לעדי מנהל המרכז הקהילתי וכלל הצוות.

מאחל לכם שנת פעילות מוצלחת ומהנה.

בהערכה רבה

עודד הלפרין

ראש המועצה המקומית כפר תבור

תושבים יקרים שלום רב,



גאה ונרגש לקחת חלק בתרבות הפנאי של **הגיל השלישי**. מועדון אביב וקתדרה בתבור הינם אבן שואבת של פעילות ענפה לתושבי הכפר והסביבה.

מחשבה רבה הושקעה בתכנית הפעילות שלפניכם על מנת להביא לכם תכנים ונושאים שפונים לכל תחומי

העניין. לצאת לטיולים הכי מגוונים שפונים לכלל המשתתפים, ובעיקר במטרה להיות רלוונטים לכולם ולהצליח לייצר חברה טובה ונעימה לאורך כל שעות היום במשך ימות השבוע.

שמח על השינוי במועדון אביב והגישות שלו, תודה רבה לכרמית מאיר שמרכזת את הפעילות הכל כך חשובה הזו. תודה רבה לשגית קריב מנהלת הגיל השלישי שמשקיעה ימים כלילות בתכנון והוצאה לפועל של החוברת המדהימה שלפניכם.

וכמובן לרשות המקומית על שיתוף פעולה ותמיכה אבסולטית.

שנת פעילות שמחה מאושרת ומלאה נחת

עדי ניב

מנהל המרכז הקהילתי כפר תבור

משתתפים יקרים,



מתרגשת לפתוח את שנת הפעילות העשירית של **"קתדרה בתבור"** - מרכז לימודים לקהל מתעניין ואיכותי מכפר תבור ויישובי הסביבה.

עברנו ואנחנו עדיין נמצאים בשנה קשה לאחר מתקפת הטרור ב-7 באוקטובר, מלחמה, הרוגים וחטופים שעדיין בשבי, השתדלנו, למרות המצב, לייצר שגרה בפעילות הקתדרה.

אני מודה לראש המועצה עודד הלפרין, למנהל המרכז הקהילתי עדי ניב, ליו"ר דירקטוריון המרכז הקהילתי ניר דגן ולרכזת "מועדון אביב" כרמית מאיר על התמיכה, שיתוף הפעולה וההשקעה בקתדרה בתבור ובמועדון אביב. תודה למרצים, למורים ולמדריכים שעושים את עבודתם במקצועיות, מסירות ואהבה.

תודה והוקרה מיוחדת למתנדבים שמעבירים חוגים ופעילויות שונות בהתנדבות (פירוט בעמוד 22) ולשותפים שלי - חברי ועדת הקתדרה וועדת הטיולים - איילה זהבי, נאוה בן עזר, אלה הרמתי, גילה ביטון, רותי דביר, טובה כהן, רונית סינדר, מוניקה גורן, ניצה פינקלשטיין, אורלי שוורץ, דרור דגן, דוד ברק וגבי הנדל, ששותפים בקבלת ההחלטות ובבחירת התכנים והמרצים האיכותיים בחוברת זו.

ומעל הכל - תודה לכם המשתתפים על ההשתתפות, ההתמדה והתמיכה לאורך כל הדרך.

מקווה ומייחלת לשובם של כל החטופים ולסיום המלחמה.

מאחלת שנת פעילות מוצלחת ומהנה,

שגית קריב

מנהלת "קתדרה בתבור"

הרשמה

ההרשמה מתבצעת באינטרנט דרך אתר המרכז הקהילתי www.kefar-tavor.org.il
משרדי המרכז הקהילתי פתוחים בימים א'-ה' בשעות 08:00-19:00
טלפון: 04-6765555, מייל: kfartavo@matnasim.org.il

חופשות

ראש השנה 2-4.10 **סוכות** 16-24.10 **חנוכה** 29.12-2.1 **פורים** 16.3
פסח 13-19.4 **יום העצמאות** 30.4-1.5 **שבועות** 1-2.6

נהלים ותשלומים

חוגים שנתיים

ננאי 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
ויחויב, 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, ניתן יהיה להקפיא השתתפות בחוג שנתי.
פרישה או הקפאת חוג - חייב להתבצע בכתב בלבד למייל, הודעות ווטסאפ לא יטופלו.
אין ביטול רטרואקטיבי והחזר כספים בגינו.

סדרות הרצאות

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).
לאחר סיום הכרטיסייה ניתן יהיה לרכוש גם כרטיסיית תוספת של 5 מפגשים.
שימו לב!!! הכרטיסיות תקפות לשנת פעילות זו בלבד.

סדרות	מחיר רגיל	מחיר לתושב כפר תבור
מחיר הרצאה בודדת (באשראי באתר בלבד)	₪ 45	₪ 40
כרטיסייה ל-10 מפגשים	₪ 400	₪ 350
כרטיסייה ל-20 מפגשים	₪ 700	₪ 600
תוספת 5 מפגשים לכרטיסיית 10	₪ 200	₪ 175
תוספת 5 מפגשים לכרטיסיית 20	₪ 175	₪ 150

הנחות משמעותיות ינתנו
לחברים בארגון יד לבנים (יש
להודיע על חברות בארגון).

המתקשים בתשלומים יפנו בכתב
לדוא"ל של שגית, מנהלת
הקתדרה ל:
katedra@kt.matnasim.co.il

שינויים לא צפויים

**יתכנו שינויים במועדים ובמקום
המפגשים.**

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

רואים עולם

הרצאות המשלבות צילומים מרהיבים, חוויות אישיות ומידע מעמיק ממסעות בעולם.

מועד: ימי ראשון 18:00

תאריכים ונושאים:

3.11 קירגיסטאן - 40 שבטים של עוצמה ויפי - סיפורה המרתק של קירגיסטאן היפה- רכסי הרים, שטחי מרעה נרחבים ועדרי סוסים, על 40 שבטים שחיו חיים שלמים על גב הסוסים והמורכבות האנושית המתגוררת בה כיום.

מרצה: זהר נבון

8.12 ארגנטינה בחמש תחנות - הבירה בואנוס איירס, מפלי האיגואסו, ברילוצ'ה ואיזור האגמים, פארק הקרחונים וחצי האי ואלדז. מסע דילוגים הכולל טעימה מחיי הכרך הגדול, נופים מדהימים, קרחונים כחולים ושלל בעלי חיים.

מרצה: נעם סגן כהן

12.1 הטבע הפראי של יפן כמעצב תרבות - היפנים פיתחו לאורך ההיסטוריה תרבות ייחודית ומסקרנת, שהושפעה בין השאר מהטבע הפראי שלה שעיצב את המיתוסים, הדת, ההתנהגות ואורח החיים היפני עד היום. בהרצאה נצא למסע פוטוגני במיוחד, בארבעת האיים הגדולים של יפן, בין נופים געשיים ופראיים, אגמי לוע מרהיבים, תופעות טבע, שמורות מעניינות, עונות השנה וחוויות אישיות מאותו טבע עוצמתי.

מרצה: דקלה ברלינסקי

2.2 מדגסקר: היבשת השביעית - מסע מצולם בחיפוש אחר שורשי התרבות הייחודית של מדגסקר, אי של חידות ותעלומות: אחד המקומות האחרונים בעולם שבו בני אדם התיישבו. חיבור של 3 יבשות הוליד את היבשת השביעית. רשמי מסע וצילומים מרהיבים של טבע ייחודי ופסיפס אוכלוסין צבעוני. **מרצה:** נפתלי הילגר

2.3 האיים הקריביים - נופים ותרבות - מפרצים, הרי געש, חופים, קרנבלים - נדמה שבאגן הקריבי אין רגע מנוחה. טעימות מכל אלה וגם מהחוויות היותר אישיות שצברנו במסעות הפלגה באזור: מפגשים עם אנשי תנועת הראסטפארי, קובה בעידן קסטרו, חגיגות עצמאות של האינדיאנים וגם זווית יהודית מפתיעה. **מרצה:** טניה רמניק

4.5 הקנאריים - שבעה איים עולם שלם - שרשרת איים מול חופי אפריקה בריבונות ספרדית, טומנים בחובם סודות מרתקים: מה גורם למגוון המדהים באיים, בהם מתקיימים זה לצד זה מדבריות צבעוניים ויערות גשם? מסע לאיים התוססים והשמחים באירופה. **מרצה:** נועם בן משה

8.6 סרדיניה - אי הרועים שנשכח מחוץ לזמן ולהיסטוריה - הסודות החבויים באי האיטלקי שטוף השמש הממוקם בלב הים התיכון. מוזמנים להצצה אל חלקת אלוהים שקפאה בזמן החושפת את תמציתה המחוספסת של סרדיניה האותנטית בחוויה רב-חושית. **מרצה:** רוית חבשוש, "חבשושית"

6.7 הונג קונג - בין מזרח למערב - הונג קונג שהייתה בעברה כפר דייגים נידח ומפורסמת בקו הרקיע המרהיב שלה היא מרכז פיננסי עולמי מהגדולים בעולם. על הסיבות להפיכתה למושבה בריטית, ההשפעות הבריטיות על אופיה, השגשוג, העושר, היוקרה, ההחזרה לסין והדאגה לעתידה ושמירת מעמדה המיוחד. **מרצה:** משה פויסטר





מנהיגות יהודית אמריקאית פורצת דרך

מרצה: **עוז הרשלר**

מועד: ימי ראשון 18:00

תאריכים ונושאים:

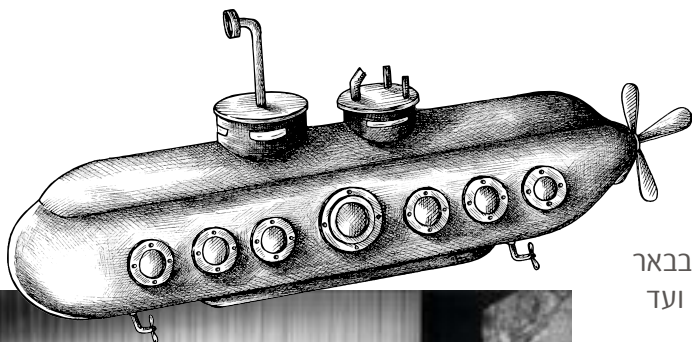
9.3 היהודי מהשטיטל שבנה צוללת גרעינית -

חיים גדליה רקובר

16.3 גולדה - פנים רבות לה

23.3 המאהב החשאי של הדיפלומטיה - הנרי קיסינג'ר

30.3 משפחת מורגנטאו - משפחת קנדי היהודית



ארכיאולוגיה - שלוש דתות, ארץ קדושה אחת

סיפוריהם של אתרים קדושים במרחב הארץ
ישראלי ופרשנויות חדשות לאותן תגליות.

נתעמת עם מיתוסים על העבר, נציג סודות וסיפורים
פיקנטיים, אתרים מסתוריים וסיפורים לא מוכרים.

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

מועד: ימי ראשון 18:00

תאריכים ונושאים:

10.11 תעלומות באתרים מסתוריים - דולמנים בגולן,

מסיכות אבן מיפתחאל, ציורי קיר מסתוריים בעבר

הירדן, ארונות קבורה מסתוריים בפקיעין, חפצי

מתכת ייחודיים בני 5,000 שנה ממערות מדבר יהודה

- מי בנה, מי יצר ואיך? את מי שימשו ולמה?

17.11 מקדש אחד או הרבה מקדשים - בימי בית

ראשון? מקדש השער בלכיש, המקדש במוצא, מזבחות בבאר

שבע ובערד, צלמיות בית ועוד. מי ומה עשו בהם? ממתי ועד

מתי?

24.11 הרים שקיבלו קדושה - מסנטה קתרין, להר נבו,

להר הבית, להר עיבל והר גריזים ולהר ציון (הר מירון והר

האושר). מיתוסים וארכיאולוגיה ומה שביניהם.

1.12 דרכים ומסעות קדושים - אתרי "הרגל" ועלייה לרגל,

הדרך הקדושה מיפו לירושלים, היה דולורזה והליכה קדושה.

15.12 קדושים נשכחים ומקומות קדושה שמתגלים - מסע

ארכיאולוגי בעקבות קדושה נוצרית נשכחת.

22.12 מקום משמר קדושה - כנסייה הופכת למסגד ברמלה,

קברי שייח שהופכים לקברי צדיקים,

של מי המקום הקדוש הזה?



קולנוע בתבור - סיפור מהסרטים

ההיסטוריה הסוערת של גרמניה בראי הקולנוע.

באמצעות סרטי קולנוע, נעקוב אחר תפקידו של הקולנוע בפוליטיקה הפנימית והבין לאומית של גרמניה ממלחמת העולם הראשונה ועד ימינו.

לא יוקרנו סרטים העוסקים באופן ספציפי בשואת היהודים.

לסרט תוקדם הרצאה של כ-40 דקות, הפסקה קצרה ואחר-כך יוקרן הסרט ברציפות.

מרצה: עידית פרי, תואר שני בהיסטוריה.

מועד: ימי שני בשעה 10:15 באולם המופעים, בית יגאל אלון מרכז קהילתי כפר תבור.

תאריכים ושמות הסרטים:

18.11 "המלאך הכחול" - גרמניה בין שתי מלחמות עולם. בכיכובה של מרלן דיטריך האגדית. סטירה חריפה ומלאת הומור.

16.12 "נערי הסווינג" - סרט היסטורי המבוסס על סיפורם של נערי הסווינג בגרמניה במהלך שנות השלושים.

13.1 "יצירה ללא מחבר" - מערכת היחסים בין אומנות להיסטוריה מעליית היטלר לשלטון ועד ימי מזרח גרמניה.

10.2 "חיים נסתרים" - חוואי אוסטרי שלאחר מותו הוכר כקדוש מעונה בידי הכנסייה הקתולית, כיוון שבמלחה"ע השנייה סירב לשרת את הרייך השלישי או להישבע אמונים להיטלר, יהיה המחיר אשר יהיה.

10.3 "נישואיה של מריה בראון" - הימים בגרמניה לאחר מלחה"ע מנקודת מבט גרמנית ובכיכובה של השחקנית האגדית אנה שיגולה.

21.4 "יום ראשון מעונן" - דרמה מרתקת המספרת את סיפורה של יהדות יוון במהלך המלחמה, במרכז סיפור אהבה בין נערה יהודייה ללוחם מחתרת יוני.

26.5 "הנערה מצ'ק פוינט צ'ארלי" - מבוסס על סיפור אמיתי: אישה המצליחה לברוח ממזרח גרמניה למערבה, מנסה לחלץ את ילדיה.

23.6 "להתראות לנין" - סרט נפלא המתאר את ימי נפילת החומה בגרמניה דרך נקודת מבט של נער במזרח ברלין.



קונצרט בוקר

מפגשים מוסיקליים מרתקים בשילוב קטעי נגינה מלוויים בהסברים.

מועד: ימי שני 11:30

בבית המוסיקה ע"ש שנקר צפירה, השומר 8

תאריכים ונושאים:

4.11 סתיו - שלכת, נדידת הציפורים וכל סימני הסתיו במוסיקה הקלאסית ובשירים.

עם **נגה ישורון** בפסנתר והאורח **עמוס יובל**, אומן החלילים.

2.12 ממערב לירח - מפגש המוקדש למוסיקה בספרה של מיכל שלו "ממערב לירח"-הפסנתר והפסנתרן. עם **נגה ישורון**.

6.1 מבאך ועד שוברט - יצירות לכינור ולפסנתר, עם **נגה ישורון** וכנרת.

17.2 קונצרט יוצא מן הכלל - יצירות של בטהובן (מלחין חרש), פרדיס (מלחינה עיוורת), ועוד. עם **נגה ישורון**.

24.3 דרישת שלום מספרד - קונצרט עם **נגה ישורון** וגן הגיטרה **דוקטור אילן אטלס**.

28.4 התחדשות - האביב של ויואלדי, ואלס הפרחים של צ'ייקובסקי, ועוד. עם **נגה ישורון**.

5.5 נוסטלגיה בניחוח ג'אז - מוסיקה מכל העולם בעיבודי ג'אז קלילים. עם **חובב ישראל** - סקסופון ו**מיכאל ברוכיס**-אקורדיון.

9.6 קונצרט חגיגי לסיום העונה - מבאך ועד נעמי שמר. עם **נגה ישורון** וזמרת.



אירועים ופרשיות בתולדות מדינת ישראל

אירועים ופרשות שהן אבן דרך בהיסטוריה של מדינת ישראל.

מרצה: מנחם טילמן, חוקר תולדות מדינת ישראל בעת החדשה.

מועד: ימי שלישי 11:30

תאריכים ונושאים:

3.12 פרויקט האטום של מדינת ישראל - איך שמה מדינת ישראל את ידה על היכולת הגרעינית.

10.12 מה באמת קרה לעמירם ניר.

17.12 סוד עלייתם של האוליגרכים הרוסיים - איך עשו האוליגרכים את הונם העצום.

24.12 רצח ארלוזורוב - יריה אחת, שבעה רוצחים - מי באמת רצח את ארלוזורוב.



מוח יוצא דופן

בסדרת הרצאות חווייתית, נדון בחידושים האחרונים במדעי המוח, נלמד מהן דרכי הפעולה שלו וכיצד ליישם את הידע והכלים החדשים ביום-יום לחיים עשירים, חופשיים, מאושרים יותר ובעלי משמעות.

מרצה: עמי אייזן, תואר ראשון במדעי המוח, תואר שני בנירוביולוגיה, מלחין ומוזיקאי.

מועד: ימי שלישי 11:30

תאריכים ונושאים:

29.10 "קשב, תשומת לב והתבוננות" - אנחנו נמצאים היכן שתשומת הלב שלנו נמצאת. כיצד לשפר מיומנויות הקשבה, בעיקר לעצמנו.

5.11 "מוח בלתי נשכח" - על סוגי הזיכרונות השונים, הקשר ביניהם וכיצד לתחזק אותם

12.11 "רגשות - זה כל הסיפור" - תפקידם של הרגשות בחיינו והאם ניתן להתגבר על הנטיות השליליות ולבחור בטובות.

19.11 "שחרור מהמבקר הפנימי" - כיצד נפרדים מהמבקר העקשן שבמוחנו ומתחילים להתנסות בחוויות חדשות ללא חשש מכישלון.

26.11 "איך לדבר עם המוח" - החל מהיפנוזה ודמיון מודרך ועד לפרסומות והלא מודע. נלמד על דרכים יעילות לשכנע את המוח שלנו כדי שיפעל למעננו.





להבין אסלאם

מרצה: ד"ר שמעון עוז, דוקטורט בלימודי המזרח התיכון.

מועד: ימי שלישי 11:30

תאריכים ונושאים:

14.1 מנ'אליה ועד שיעה

כיצד ומדוע התגבש האסלאם ומהם הרעיונות המהפכניים שהוא נשא עמו? איך התמודדו הנביא ויורשיו עם האתגרים העצומים שניצבו מולם, ומהן המשמעויות של המושגים הראשוניים שהם טבעו על חיינו כיום.

28.1 זרמי המחשבה באסלאם הסוני

נציג את התפתחות הזרמים המרכזיים באסלאם הסוני בן זמננו, את יחסם למערב ולמדינת ישראל בשאלות הג'האד, ההשתלבות החברתית והפצת הדת, ונבחן פתרונות אפשריים למציאות המורכבת.

11.2 היחסים בין המינים באסלאם כיום

אנשי דת מוסלמים תלו בשאלת היחסים בין המינים את הטעם העיקרי לחולשת האסלאם אל מול המערב. האמנם? נבחן שאלה מרתקת זו תוך התמקדות במתרחש בהקשר זה בישראל כמיקרו-קוסמוס.

25.2 ה-7 באוקטובר - מאיפה בא הרוע הזה?



מה באמת הייתה "התחויה היהודית" של הנביא מוחמד, כיצד היא עיצבה את יחסו העקרוני של האסלאם ליהודים ומה הקשר בינה לבין האכזריות הבלתי נתפשת בה נקטו מחבלי חמאס ב-7 באוקטובר?



אנשים עושים היסטוריה מתוך החשכה

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

מרצה: משה חרמץ, מדריך טיולים ומרצה.

מועד: ימי שלישי 11:30

תאריכים ונושאים:

7.1 מרדכי רומקובסקי - ראש היוזנראט בגטו לודז', אחרון הגטאות בפולין.

21.1 ישראל קסטנר - האיש שנרצח פעמיים: המאבק על הצלת יהודי הונגריה.

4.2 ראוול ולנברג - גדול חסידי אומות העולם: המאבק על הצלת יהודי בודפשט.

18.2 משה קראוס - מבצע ההצלה הגדול ביותר בתולדות השואה.

מהמחשב ועד הבינה המלאכותית



מרצה: פרופ' דודו פונדק, מומחה בהוראת המדעים, אסטרונומיה וחיידושים טכנולוגיים.

מועד: ימי שלישי 11:30

תאריכים ונושאים:

3.6 קיצור תולדות המחשב והרשת.

10.6 רשתות ניורונים, למידת מכונה ומודלי שפה.

17.6 הזדמנויות חדשות בבינה המלאכותית.

24.6 סכנות וסיכויים במפגש עם הבינה המלאכותית.



המוזות משוחחות

סדרת הרצאות שהן דיאלוג בין כל האמנויות. ציירים, מלחינים, כוריאוגרפים וכותבים בדיאלוג מתמיד, מפרה ומעורר השראה.

מרצה: מרב ברק, מרצה בתחום האופרה

והמוזיקה הקלאסית, מנחה קונצרטים, מפיקה וכותבת.

מועד: ימי שלישי 11:30

תאריכים ונושאים:

6.5 שערוריית כרמן במלאת 150 שנה לבכורה - מה הפך את האופרה כרמן לאופרה האהובה והפופולרית בכל הזמנים? כרמן זכתה לביצועים מפתיעים בקולנוע ובמחול. הרצאה חושנית, בקצב הפלמנקו ובניחוח ספרדי-צרפתי-צועני.

13.5 גוסטב קלימט והתשיעית של בטהובן - פריצת הדרך של קלימט כאמן מוכר התרחשה בשנת 1902, כאשר יצר את האפריז של בטהובן. ביצירה זו מתאר קלימט בציור, את הערכים הנשגבים של אחוות האדם והשמחה בת אלוה, הבאים לידי ביטוי בטקסט של שילר ובהלחנה של בטהובן, כמוצא מהסבל, האימה והפחדים.

20.5 ממוצרט עד פופ ארט - האמנות והמוזיקה האמנותית, נחשבו במשך שנים לנשגבות ומורמות מעם, והוצגו ב"הכלי הקודש" - המוזיאונים ואולמות הקונצרטים. החל מסוף המאה ה-18, החלו היוצרים להביא אותן אל ההמון. בהרצאה מרתקת, המתפרסת על פני כ-250 שנה, נראה איך האמנות והמוזיקה נעשו למושגות ולנחלת ההמונים.

27.5 הנסיך הקטן - יוצר "הנסיך הקטן" סנט אכזיפרי מוסיף למילים שלו את אמנות האזור. כשישים שנה אחרי שנעלם סנט אכזיפרי הלחינה רייצל פורטמן יצירת אופרה נפלאה, שנדמה מהווה דרך נוספת לבטא את מה שסנט אכזיפרי כל כך השתוקק להביע.



אל תוך השיר

נצא למסע אל תוך קסם המילים של השירים האלמותיים וסיפור החיים המרגש של גדולי המשוררים. כל הרצאה מלווה בקטעי וידאו נדירים וחומרי ארכיון מרתקים.

מרצה: ד"ר אבי אלון, חוקר ומרצה על שירה עברית.

מועד: ימי שלישי 11:30

תאריכים ונושאים:

4.3 לאונרד כהן - האור מבעד לסדקים נכיר את סיפור חייו המרתק, נצלול אל תוך השירים הגדולים שלו ונגלה את הסיפורים האישיים מאחוריהם.

11.3 מאיר אריאל - על יצירתו וסיפור חייו אחד מהיוצרים המקוריים שחיו כאן בארץ. בהרצאה מרגשת זו, נצלול אל תוך השירים ונספר על הילדות, מסלול התפתחותו כמוזיקאי, אופן התקבלותו בחברה הישראלית, עמדותיו ביחס לאהבה, זוגיות ופוליטיקה. מדוע הגיעו רק מעטים להופעותיו ואילו אחרי מותו הפך לאגדה.

18.3 יונה וולך - שירתה ודרמת חייה באמצעות שירתה ואורח חייה הפרועים, וולך ניפצה כל גבול אפשרי וחתרה תחת המוסכמות החברתיות, התרבותיות והלשוניות של תקופתה. בהרצאה מרתקת נחזור לסיפור חייה ולשיריה של משוררת שכמה מבכירי חוקרי השירה בארץ הגדירו אותה כאחת המשוררות החשובות והמקוריות בעולם במאה העשרים.

25.3 יהונתן גפן - שירתו וסיפור חייו משורר, פזמונאי, סטיריקן, עיתונאי ומחזאי שיצירתו שזורה באופן עמוק בסיפור חייו האישי והלאומי. נצא למסע בזמן, מילדותו המורכבת בנהלל, דרך חיי הפרא של חבורת לול, תכניות הסאטירה הנשכניות, אלבום המופת "הכבש השישה עשר" ועד למשברים הנפשיים ורגעי הבדידות הקשים כאשר העוגן היציב ביותר שליווה את חייו הוא השפה העברית ואמנות הכתיבה.

עולם המשפט

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

מרצה: עו"ד אבי יונה.

מועד: ימי חמישי 11:30

תאריכים ונושאים:

31.10 נשים במשפט - הצצה אל עולמן של הנשים במשפט הישראלי - שופטות, פרקליטות ועברייניות.

7.11 "נדידת העמים" - מסע חובק עולם בעקבות הפשיעה הבינלאומית בעידן של גבולות פרוצים ובינה מלאכותית.

14.11 שחיתות בישראל - המגזר הציבורי בדגש על עבירות המרמה והפרת האמונים.

21.11 איך פותרים סכסוכי גבולות ומים - על פיראטים חות'ים, סימון הגבול עם לבנון וחלוקת מים כלכליים.

28.11 חרבות ברזל והשטחים בראי המשפט הבינלאומי - האם ישראל על מסלול התנגשות במוסדות הצדק של העולם?



תרבות צרפת



נצא למסע בצרפת על רקע היסטורי עם קטעי קולנוע, מוזיקה, שירה ויצירות אומנות. **מרצה:** סבין יעקובוביץ, מומחית בתרבות צרפת.

מועד: ימי חמישי 11:30

תאריכים ונושאים:

2.1 יוקרה, מותרות ואמנות עד המהפכה הצרפתית - חלק 1 - אופנה מראש עד רגליים - מתחילת המאה ה-17, לפריז שם של בירת יוקרה. שפע, תחכום ופאר בולטים ואנשי האצולה והבורגנים מתחרים זה בזה עד... המהפכה.

9.1 יוקרה, מותרות ואמנות עד המהפכה הצרפתית - חלק 2 - עיצוב מהתקרה עד הרצפה - מתחילת המאה ה-17, לפריז שם של בירת יוקרה. שפע, תחכום ופאר בולטים ואנשי האצולה והבורגנים מתחרים זה בזה עד... המהפכה.

16.1 המלך, המלחין והסופר - סיפור היחסים המורכבים בין המלך לואי ה-14, המלחין האיטלקי לולי וגאון התאטרון הצרפתי במאה ה-17-מולייר. סיפור מרתק של יחסים בין שלטון אבסולוטי, חופש ויצירה.

23.1 נשות הפנתיאון - בפנתיאון של פריז, אנדרטה של רפובליקת צרפת, שוהים בבית הקברות היוקרתי כ-82 גדולי האומה, בתוכם כ-7 נשים... נכיר את סופי ברטלו, מארי קירי, ז'נבייב דה גול-אנטוניוס, ז'רמן תליון, סימון וייל, ג'וזפין בייקר ומלינה מנוקיאן.

30.1 סימון סיניורה, הרבה מעבר ליופי של אישה - סיפורה של שחקנית יפה ואגדית עם כריזמה יוצאת דופן ממוצא יהודי. סימון סיניורה, אשתו של איב מונטאן, חברתו למאבקים פוליטיים. בשנים האחרונות לחייה, כתבה שלושה ספרים אוטוביוגרפיים ועלילתיים רבי המכר. בליווי קטעי סרטים, נגלה את גורלה המרשים.



קבלת החלטות בחיי היום יום

כיצד ניתן להימנע מכשלים בקבלת החלטות בחיי היום יום ובכל גיל, מההחלטות הקטנות ביותר ומההחלטות הגורליות ביותר. נלמד

שלא הכל תלוי בנו ונשים דגש על החלטות שמשיפיעות גם על האושר שלנו ומצב הרוח היומיומי. במהלך הסדרה נציג את המחקרים השונים באופן פשוט, מרגש וחוויתי.

מרצה: שי יוגרמן, מרצה ומנחה למדעי ההתנהגות ומאמן אישי וארגוני לצמיחה והעצמה.

מועד: ימי חמישי 11:30

תאריכים ונושאים:

8.5 להחליט או לא להחליט, זו השאלה

כמה החלטות אנו מקבלים ביום? אלו סוגי החלטות קיימות? כיצד ניתן להימנע מכשלים בקבלות החלטות הלכה למעשה בכל רגע ובכל גיל? הרצאה מרגשת עם סימולציות חווייתיות.

15.5 על החמצה, חרטה והשלמה

מהי חרטה? על איזה מנגנון היא "מתכוננת"? במוחנו? האם אנו מתחרטים יותר על מה שעשינו או על מה שלא עשינו? על מה אנו מתחרטים? ואיך מתמודדים עם מה שלא ניתן לשנות?

22.5 אימון אישי ושכירת פרדיגמות

מהו אימון אישי? כיצד הוא מתבסס למעשה על הפסיכולוגיה ההומניסטית? מה היא פרדיגמה? ומדוע עלינו לשבור פרדיגמות ולשנות הרגלים כדי להגיע לצמיחה ולהעצמה אישית? הרצאה פרקטית וחוויתית.

29.5 לחץ וביטחון יתר בקבלת החלטות

לחץ הינו חלק בלתי נפרד מחיינו והוא משמעותי ביותר בכל מצב ובכל גיל. הבנתו תוכל להקל עלינו בהתמודדות עימו וכן בקבלת החלטות שמתאימות לנו יותר. בהרצאה נשוחח על המושג המרתק "ביטחון יתר" שקיים אצל רובנו גם ללא ידיעתנו ונחווה אותו באופן חוויתי ומרגש.



שיחות באמנות: על גברים, נשים ומה שביניהם

דרך מספר יצירות מפתח ידועות ואהובות בתרבות המערבית, נעקוב אחר מהות השוני בין אישה וגבר, מאפייני המגדר וערכי האסתטיקה השונים שהוללו והודגשו באמנות לאורך התקופות. בקורס נתוודע לדמויות היסטוריות ולגיבורות תרבות, דמויות איקוניות שהטביעו את חותמן על תרבות המערב. ההרצאה תכלול קטעי מוזיקה, שירה ורגעים מסרטים.

מרצה: ד"ר רונית פליסטרנט סחייק

מועד: ימי חמישי 11:30

תאריכים ונושאים:

5.6 סוד העירום הנשי - כשאלת היופי מחליטה ללכת להתקלח.

12.6 הדוריפורוס - מה נושא לעד הגבר על כתפו?

19.6 ונוס מאורבינו - אישה שרועה על מצע פנטזיות גבריות.

26.6 רודן: האדם החושב - שער לתקופה חדשה.

3.7 דיוקני אלכסנדר מוקדון - הצעיר המפורסם שכבש את העולם.





מחלוקות בחברה המקראית

מרצה: הדס עטיה-פרידמן,

תואר שני במקרא.

החברה הישראלית כיום מפולגת ומשוסעת

סביב נושאי חיים רבים. כך היה גם בעבר!

במהלך הקורס נתוודע למחלוקות שאפיינו את החברה

המקראית, נאתר מחלוקות גלויות ובעיקר סמויות ונצביע על

ההקשרים הרלוונטיים לימינו.

הקורס ילווה בתחומי דעת שונים בעיקר מתחום הספרות,

הצילום, השירה ועוד.

נדון בנושאים שונים מאלו שנלמדו בעבר.

מועד: ימי חמישי, 11:30

תאריכים:

3.4, 27.3, 20.3, 6.3, 27.2, 20.2, 13.2, 6.2



רוח האדם

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.

מרצה: ד"ר בינה ניר, מרצה בחוג הרב תחומי במכללת גליל

מערבי, חוקרת ומפרסמת מאמרים בתחום הפילוסופיה של

התרבות.

מועד: ימי חמישי, 11:30

תאריכים ונושאים:

5.12 תבניות התרבות והזהות שלנו - על הקשר בין התרבות

והזהות האישית והתבוננות פילוסופית בתבניות. בהסתמך על

ההגות של פרידריך ניטשה והמחקרים של קליפורד גירץ,

נורית גרץ ואחרים.

12.12 התבניות הקפיטליסטיות - בהסתמך על אווה אילוז,

מקס וובר והרקע הרלוונטי. התחלה של פוסט מודרניזם

והפירוק התבניתי על פי מישל פוקו

19.12 מישל פוקו - התבוננות מעמיקה - בהתבסס על

הטקסטים תולדות המיניות ותולדות השיגעון בעידן התבונה.

26.12 כישלון ההצלחה - בהתבסס על הספר שכתבה -

כישלון ההצלחה / ד"ר בינה ניר בהוצאת רסלינג, 2016.



סיכום הרצאות

ימי ראשון ב-18:00	ימי שני בבוקר	ימי שלישי ב-11:30	ימי חמישי ב-11:30
רואים עולם 8	קולנוע בתבור עידית פרי - 8	מוח יוצא דופן עמי אייזן - 5	עולם המשפט עו"ד אבי יונה - 5
ארכיאולוגיה ד"ר שלי אן פלג - 6	קונצרט בוקר 8	אירועים ופרשיות מנחם טילמן - 4	רוח האדם ד"ר בינה ניר - 4
מנהיגות אמריקאית עוז הרשור - 4		להבין אסלאם ד"ר שמעון עוז - 4	תרבות צרפת סבין יעקובוביץ' - 5
		היסטוריה מהחשיכה משה חרמץ - 4	מחלוקות במקרא הדס עטיה פרידמן - 8
		אל תוך השיר אבי אלון - 4	קבלת החלטות שי יונגרמן - 4
		המוזות משוחחות - מוסיקה מרב ברק - 4	שיחות באומנות ד"ר רונית סחייק - 5
		מהמחשב עד הבינה המלאכותית פרופ' דודו פונדק - 4	
סה"כ 18 מפגשים	סה"כ 16 מפגשים	סה"כ 29 מפגשים	סה"כ 31 מפגשים

סיכום חוגי פנאי

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
טניס שדה		סנוקר	ידיש	סנוקר	
סנוקר		ריקודים סלונים	אנגלית מתחילים/מתקדמים	צרפתית מתחילים	הפרלמנט של מסחה
סיורי צילום + משוב			גילוף בעץ	מועדון נשים	
מועדון שחמט					
ברידג' מתקדמים	טניס שולחן	צרפתית מתקדמים	פסאנק	ערבית מתחילים/מתקדמים	
	פסאנק	תשבצי הגיון מתחילים/מתקדמים	צילום מעשי בסמארטפון	ספרדית מתחילים/מתקדמים	
		שחמט מתחילים	הרצאות צילום	מחשבת ישראל	



"עולם של צילום" - סדרת הרצאות

למי שמתעניין בצילום, בכל גיל, ולמי שרוצה לשפר את יכולות הצילום שלו במצלמה של טלפון סלולרי או במצלמה מקצועית. לא צריך ידע מוקדם בצילום או בהפעלת מצלמה. ההרצאות הן תאורטיות ולא מעשיות.
עלות הסדרה: 6 מפגשים - 200 ₪ לתושב כפר תבור 220 ₪ לתושב חוץ.

מרצה: קרן מעוז

מועד: ימי רביעי בשעה 18:00

תאריכים ונושאים:

6.11 צבע וקומפוזיציה - איך משתמשים בצבע בצילום, מה המשמעות של הצבע, איך הצבע משתלב בצורה נכונה בתוצאה הסופית, איך בונים קומפוזיציה נכונה, זוויות צילום שונות שמספיעות על התוצאה ועוד.

20.11 שחור ולבן - שחור לבן בהיבט ההיסטורי כברירת מחדל, נלמד מתי שחור לבן מתאים לצילום ומתי לא בעידן בו יש אפשרות בחירה, צלמים מפורסמים בעבר ובהווה שמשתמשים בצילום שחור לבן.

4.12 צילום רחוב - מהו צילום רחוב? איך מצלמים ברחוב? הצלם הבולט והצלם הנסתר, זום אין וזום אאוט ברחוב, צלמי רחוב מפורסמים.

1.1 צילום נוף וצילום מזון - שיפור הטכניקה בצילום נופים ובצילום מזון.

15.1 טריפטין טקסט וצילום - מהו טריפטין? ושילוב בין המילה הכתובה לצילום.

29.1 צילום סביבתי - איך אנו יכולים להשפיע בעזרת המצלמה על נושאים "בוערים" שמתרחשים סביבנו? נכיר צלמים פעילים בנושאים חברתיים דרך עדשת המצלמה.



צילום בסמארטפון - קורס מעשי

קורס מעשי לצילום בסמארטפון מקנה שליטה וניסיון מעשי במצבי הצילום השונים, בטכניקות ובסוגים שונים של צילום, באור, בקומפוזיציה ובעריכת התמונה באפליקציה. השעורים בכיתה, משולבים ביציאות החוצה בסביבת הכיתה. נלמד לעשות פוקוס בצורה נכונה ולהתאים את החשיפה הרצויה לאור, נצלם במצבי הצילום השונים ונלמד מתי להשתמש בכל אחד מהם, צילום פורטרטים, צילום מזון, צילום לילה ועוד.

נפתח את הצד היצירתי באמצעות זווית צילום מיוחדות וסוגים שונים של קומפוזיציה, ונהפוך את הצילום ליצירת אמנות באמצעות עריכה באפליקציה לעיבוד תמונה.

עלות הקורס: 6 מפגשים - 200 ₪ לתושב כפר תבור 220 ₪ לתושב חוץ.

מרצה: שושנה גנז

מועד: ימי רביעי בשעה 18:00

תאריכים:

22.1, 8.1, 11.12, 27.11, 13.11, 30.10



תאריכים ונושאים:

3.11 סיום צילום - סיור בוקר מוקדם להאכלת החיות בספארי רמת גן.

10.11 מפגש כיתה. משוב על צילומי הספארי וכן נעבור על נושא שחור/לבן וצבע בסנפסיד.

29.12 סיום צילום חנוכה אחה"צ/ערב בשכונת התקווה בת"א.
12.1 מפגש כיתה. משוב על צילום חנוכה.

19.1 סיום צילום - בין הגשרים בבית שאן, בריכות הדגים בעמק ודרך נוף יששכר מבית השיטה למושב מולדת.

26.1 מפגש כיתה. משוב על הסיור בבית שאן.

09.2 סיום צילום - בחדרי חרדים - שכונת גאולה בירושלים.

16.2 מפגש כיתה. משוב על הסיור בירושלים.

09.3 סיום צילום לנחל השופט.

23.3 מפגש כיתה. משוב על הסיור לנחל השופט.

27.4 סיום צילום לגן לאומי סוסיתא.

4.5 מפגש כיתה. משוב על הסיור לסוסיתא.

25.5 סיום צילום לחוף פלמחים לקראת זריחה.

8.6 מפגש כיתה. משוב על הסיור לפלמחים.

15.6 + 22.6 מפגשי כיתה פרטניים לקראת התערוכה.

29.6 מפגש סיום והצגת התערוכה.



מועדון צילום

נצא לסדנאות צילום בנושאים ובמקומות שונים בארץ.

לאחר כל סיור יהיה מפגש משוב. מיועד לצלמים בעלי מצלמות מקצועיות וצלמים עם מצלמות של טלפונים סלולריים. צלמים מתחילים וצלמים מתקדמים.

כל סיור יתומחר בנפרד והמחיר יכול לכלול את עלות הסיור + מפגש משוב אחריו.

מנחה: יוסי מעוז - צלם ומורה דרך 054-3902999
מועד: ימי ראשון בבוקר



טיולים

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.
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
9-10.9	שני-שלישי	טיול יומיים לשפלת יהודה ולהרי יהודה.	ד"ר ירון עובדיה
28.10	שני	מפגשים ואמונות בגליל	ניר שגב
25.11	שני	"בין מבצר לנהר" סודותיו של מגדל צדק ותל אפק - אנטיפטריס	אפרת נתן
18.12	רביעי	עכו שלא הכרתם לקראת הכריסמס	שלי אן פלג
20.12	שני	בעקבות משק המים בישראל סביב לכנרת	עדי זרחי
26-30.1	ראשון-חמישי	נופש תרבות במלון לוט ים המלח	"פריטורס"
16-19.2	ראשון-רביעי	נופש תרבות "המיטב אילת"	"פריטורס"
24.2	שני	פריחה ברמת מנשה	ענת חזן
17.3	שני	קרבות לטרון - סובב לטרון ודרך בורמה	אביחי ברג
12-13.5	שני-שלישי	טיול יומיים לתל אביב	
16.6	שני	סיור אמנות	הדרכה מקומית

טיולים קצרים - יפורסמו במהלך השנה





טיולים למיטיבי לכת

מקומות מקסימים, נופים
נפלאים והרבה חוויות
אישיות ומשותפות!

מדריכים: ראובן ארד וצחי גלובין

תאריך	יום	יעד	פירוט	ק"מ	קושי	מדריך
23.9	שני	גליל תחתון - הר עצמון נחל אבליים	עליה לפסגת הר עצמון וירידה למעיינות נחל אבליים	10	בינוני +	צחי גלובין
14.10	שני	נחל סמך על שביל הגולן	ירידה למפגש הנחלים של אלעל וסמך משם עליה ארוכה	11	בינוני +	צחי גלובין
11.11	שני	נחל צביה ומתלול עמינדב	רוב המסלול בירידה, תצפיות לבקעת הירדן	7-8	בינוני	צחי גלובין
9.12	שני	עמיקם - גלעד	נחל תנינים, עין ניל". נקיף את קיבוץ גלעד וסיום בגבעת הרקפות	10	קל +	ראובן ארד
5-7.1	ראשון עד שלישי	יום 1 - נחל תמר, נחל צפית	נחל תמר - עליה בסולמות נחל צפית - נרד בקטע הקניוני	8	מאתגר וחוויתי	ראובן ארד
		יום 2 - נחל פרס עליון	ירידה עד הגבים ומשם לחניון	12	בינוני	
		יום 3 - נחל צפית בקטע העליון	מפל, מעיין ועד... לינה 2 לילות בים המלח	10	בינוני	
3.2	שני	מיבנאל למנחמיה	עליה בינונית בדרך, תצפית יפה, ירידה דרך ואדי אל ג'ורום המאתגר	9	בינוני-קשה	ראובן ארד
3.3	שני	גבעת הרקפות - מגידו	עליה מתונה לכיוון מדרך עוז, גבעת אישיו, ירידה קלה בסיום	12	קל +	ראובן ארד
31.3	שני	מסילות - נחל יששכר	הנחל "הבעייתי" של ניר דוד, אל הגשר הממלוכי מעל נחל חרוד	11	קל	ראובן ארד
19.5	שני	כרמל - מנחל נדר למערת ספונים	יש ירידות ועליות	11	בינוני +	צחי גלובין



טניס שדה

לימוד יסודות המשחק, טכניקה וטקטיקה בסיסית, מתאים לגיל ולכושר המתאמנים. בניהולה של **ציפי אובדלר**, 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: 1.9



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, תרפיסטית בתנועה ומחול, מורה מוסמכת בתכנית לריקודים סלוניים.

עלות: 150 ₪ לחודש, לתושב חוץ - 160 ₪ לחודש

מועד: ימי שלישי 10:10-11:25

מפגש ראשון: 3.9



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: 440 ₪ לחודש,

לתושב חוץ - 450 ₪ לחודש

מועד: ימי רביעי 11:40-13:40

מפגש ראשון: 4.9

כמות המשתתפים מוגבלת.



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: 1.9





אנגלית

מנחה: **מרים גור אריה**

עלות לחודש: 140 ₪, לתושב חוץ: 150 ₪

מפגש ראשון: 6.11

למתחילים

למתחילים מהבסיס וגם לכאלה שכבר למדו בעבר.

נעשיר את אוצר המילים, ונפתח שיחה קלה.

מועד: ימי רביעי 10:30-11:30

למתקדמים

שיחות באנגלית על מגוון נושאים, קריאה בקטעי עיתונות,

ספרות, שירים ועוד.

מועד: ימי רביעי 11:30-12:30



יידיש

נלמד את שפת היידיש דרך שירים, פזמונים,

פרוזה ומחזות. נקרא, נדבר ונשיר ביחד.

מנחה: **מירי רגנדורפר**

עלות לחודש: 140 ₪, לתושב חוץ: 150 ₪

מועד: ימי רביעי 10:00-11:30

מפגש ראשון: 4.9



ערבית מדוברת

פיתוח מיומנויות דיבור, הבנת הנשמע

וחשיפה לשפה ולתרבות הערבית.

מנחה: **יוסי דניאל**

עלות לחודש: 190 ₪, לתושב חוץ: 200 ₪

מפגש ראשון: 5.9

למתחילים - ימי חמישי בשעה 16:20-17:50

למתקדמים - ימי חמישי בשעה 18:00-19:30



חדש!!! צרפתית

מנחה: **מישל פרחי-אקטור**

עלות לחודש: 140 ₪, לתושב חוץ: 150 ₪

למתחילים

צרפתית בסיסית, אוצר מילים פשוטות, ניהול

שיחה, קריאה וכתיבה.

מועד: ימי חמישי בשעה 10:00-11:00

מפגש ראשון: 5.9

למתקדמים

שיחות הדדיות, סיפורים, שנסונים.

מועד: ימי שלישי בשעה 18:00-19:00

מפגש ראשון: 3.9



ספרדית

מנחה: **אנה רוזמברג**

עלות לחודש: 140 ₪, לתושב חוץ: 150 ₪

מפגש ראשון: 5.9

למתחילים

מתחילים ממש מהתחלה... נלמד לדבר, לקרא ולכתוב

משפטים פשוטים הקשורים בצרכים יומיומיים, להבין

ולהשתמש במשפטים שימושיים במסעדות, חנויות... וגם

נשמע שירים.

מועד: בימי חמישי בשעה 18:00-19:00

למתקדמים

שיחה, קריאת סיפורים וכתבות אקטואליה, כתיבת טקסטים

פשוטים, שמיעת שירים.

מועד: בימי חמישי בשעה 16:45-17:45

מחירים:

ריקודי עם בלבד - 120 ₪ בחודש, 130 ₪ לתושב חוץ.
כל חוגי התנועה (כולל ריקודי עם) ללא הגבלה - 200 ₪
לחודש לתושב כפר תבור, 220 ₪ לחודש לתושב חוץ.
חוגי תנועה אליהם יגיעו פחות מ-8 משתתפים באופן עקבי,
הפעלתם תסתיים.

מתקיימים בסטודיו למחול, קומה ראשונה של מגדל השעון.
ניתן להקפיא את חוגי התנועה רק לתקופה של חודש ומעלה.
הודעה על הקפאה יש לשלוח למייל בלבד, (לא בווטסאפ).

לאחר ההרשמה באתר יש ליצור קשר עם כרמית/שגית
ולהשתבץ לחוגים השונים (ימים ושעות קבועים).

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
7:00-8:00	התעמלות נשים	התעמלות נשים		
8:00-9:00	התעמלות נשים	התעמלות נשים	טאי צ'י וצ'י קונג	התעמלות נשים / יוגה
9:00-10:00	התעמלות נשים	התעמלות נשים / פילאטיס	התעמלות בונה עצם / התעמלות על כסאות	התעמלות נשים / פלדנקרייז
10:00-11:00	התעמלות גברים	התעמלות גברים	התעמלות על מזרנים	התעמלות גברים / פילאטיס
10:30-12:00	ריקודי עם			
11:00-12:00	התעמלות כסאות			



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



ריקודי עם

ריקודי מעגלים בסגנון ארץ ישראלי.
מדריך: ניצן טריידל
מועד: ימי ראשון 10:30-12:00

יוגה

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

מדריכים: אושר אוחנה / מרים גזית / מילה שוורצמן

מועד: ימי שני וחמישי 8:00

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

התעמלות על כסאות

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

מדריכה: זהבה לינקרון

מועד: ימי ראשון 11:00 ימי רביעי 9:00

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 לינקרון

מועד: ימי ראשון ושלישי 7:00, 8:00, 9:00, ימי שני 9:00, ימי חמישי 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 לינקרון

מועד: ימי ראשון, שלישי וחמישי 10:00



פילאטיס

שיפור היציבה, חיטוב שרירי הליבה והגב והנאה מתנועות הגוף, באווירה נוחה, כל אחד לפי יכולתו.

מדריכה: מרים גור אריה

מועד: ימי שלישי 9:00 וחמישי 10:00



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



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 לינקרון

מועד: ימי רביעי 10:00



פעילויות וחוגים ללא עלות:

"הפרלמנט של מסחה"

דיונים פתוחים במגוון נושאים.

מנחה: שבתאי גלאון

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

לפרטים והרשמה: שבתאי גלאון 052-8767187

חוג שחמט - לימוד

נלמד את כללי משחק השחמט, נפתור חידות ונשפר את הריכוז ויכולת הניתוח והתכנון.

מועד: ימי שלישי בשעה 17:30-19:00 במועדון אביב

מדריך: ראובן בן שחר

לפרטים והרשמה: מרים גור אריה 054-6804286

מועדון שחמט - משחק חופשי

מתגעגעים לשחק שחמט וכבר כמעט שכחתם איפה המלך ואיפה המלכה? בואו לשחק יחד, ללא עלות וללא תחרות עם דגש על המפגש החברתי.

מועד: ימי ראשון בשעה 11:00-12:30 במועדון אביב

לפרטים והרשמה: מרים גור אריה 054-6804286

מועדון סנוקר

משחק סנוקר חופשי ועל הדרך שיח ומפגש חברתי.

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

ב"קתדרה בתבור".

לפרטים והרשמה: סמי ישראל 052-3725714

פטאנק

משחק כדורת צרפתי.

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

במגרש הפטאנק מאחורי מועדון אביב.

לפרטים והרשמה: סמי ישראל 052-3725714

"זמר שכזה"

ערבי זמר עם **להקת "גשר התבור" בניהולם המוזיקלי של**

אריה פרחי וישי מאיר.

בימי שלישי בשעה 19:00 באולם האירועים, בית יגאל אלון.

בתאריכים: 12.11, 14.1, 11.3, 20.5

"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.

מועד: בימי שלישי אחה"צ במועדון אביב.

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

לפרטים והרשמה: חומי בוכנר 050-6988452

מחשבת ישראל

התפתחות המחשבה היהודית מתקופת המקרא ועד העת החדשה. נעין בטקסטים המעצבים את התודעה הלאומית של עם ישראל וניגע במושגי יסוד של ההגות היהודית.

מנחה: עמי אטד

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

לפרטים והרשמה: גבי הנדל 054-7839639

מועדון נשים

ניצור, נלמד ונפרה אחת את השנייה במגוון תחומים.

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

לפרטים: ורדה רחמים 052-3784181

טניס שולחן

משחק חופשי.

מועד: ימי שני אחה"צ בקתדרה בתבור.

לפרטים והרשמה: חזי כהן 050-6241538

רכזת: כרמית מאיר 050-755-1823

**מועדון אביב הוא מועדון חברתי מועשר בתמיכת משרד הרווחה.
המועדון מיועד לאנשים עצמאים, תושבי כפר תבור, בגיל הפנסיה שאינם מקבלים חוק סיעוד.
הרישום הוא דרך העובדת הסוציאלית של המועצה.**

הפעילות מגוונת וכוללת התעמלות, ארוחת בוקר, הרצאות, סדנאות, מפגשים בתחומי עניין מגוונים, סרטים ועוד.
המועדון מהווה מקום מפגש חברתי, פנאי איכותי ומשמעותי, היוצר תחושת שייכות.
ימי הפעילות במועדון: ראשון, שני ורביעי, בין השעות 8:30-13:30.
העלות החודשית למשתתף: 33 ₪ (נכון ל 2024), מסובסדת ע"י הרווחה.

נשמח למתנדבים מהקהילה להעברת הרצאות ומפגשים במגוון תחומים, כולל מיזמים למפגשים בין דוריים.

מוזמנים בשמחה להשתתף, לחוות ולהתנסות.





שגית קריב, מנהלת "קתדרה בתבור", טל: 053-822-3535
katedra@kt.matnasim.co.il

כרמית מאיר, רכזת "מועדון אביב" וחוגים, טל: 050-7551823
moadonaviv@kt.matnasim.co.il

