

גילאור

מרכז רב שירותי
לוותיקים.
מועצה אזורית מגידו



מאי התשפ"ד 2024
ספטמבר ב'

חבר
פעילות

גילאור העמותה לפיתוח שירותים לאוכלוסיה המבוגרת בפ"א מגידו



גילאור
העמותה לותיקים מ"א מגידו

חברים ותושבים יקרים,

אנחנו נמצאים במלחמה קשה וארוכה מאד אשר לא ברור מתי תסתיים.

במועצה חיזקנו את הביטחון בישוים ובאזור בכל המובנים.

ליבנו עם משפחות הנופלים וכולנו תקווה לחזרת כל החטופים במהרה ולשובם של חיילי צה"ל בשלום, להחלמת כל הפצועים ולהחזרת הביטחון בדרום ובצפון.

לרגל פתיחת ההרשמה לסמסטר השני בשנת הפעילות התשפ"ד, אני שמח לברך את באי מרכז גילאור ואת כל המשתתפים בפעילות העמותה. למועצה האזורית מגידו מחויבות ערכית וחינוכית לדור הוותיקים המהווה מקור גאווה והשראה לכולנו.

זוהי זכות גדולה עבורנו, יחד עם כל העוסקים במלאכה, לתמוך במערך השירותים הניתנים לאוכלוסייה הוותיקה של תושבי המועצה במרכז גילאור, אשר מציע פעילות מגוונת איכותית לכל הבא בשעריו. מרכז גילאור מהווה עוגן תרבותי וחברתי ומאפשר מפגש, שיח ולמידה בחברותא. את גילאור מנהל צוות עובדות ועובדים נפלא, הפועל במקצועיות ובמסירות כדי לאפשר לכם עניין והנאה מרובים מפעילות עשירה, מגוונת ואיכותית. נשמח לראותכם לוקחים חלק במגוון הפעילויות.

בשנה הקרובה נקדם הקמת מבנה חדש לגילאור, שיאפשר המשך צמיחה ופריחה של פעילות נהדרת זו.

שנת פעילות מהנה ופורייה

איציק חולבסקי,
ראש המועצה

לכל באי גילאור ולצוות גילאור היקרים,

עם ישראל עבר ועובר ימים קשים ומורכבים. ב- 7.10 אלפי אנשים נטבחו ונהרגו. תושבי הדרום והצפון הפכו לפליטים בארצנו, אנשים יקרים עדיין נמצאים בשבי החמאס בתנאים לא אנושיים, חללים רבים נוספו מאז תחילת המלחמה וכולנו עסוקים בנתינה ועזרה, כל אחד לפי יכולתו. כולנו תקווה שהחטופים יחזרו במהרה למשפחותיהם ושחיילנו יחזרו הביתה בשלום. לא יכולתי שלא לפתוח במילים אלו, כי בטוחני שזה מציק לכולכם.

ברצוני ליידע אתכם שפניתי להנהלת גילאור לסיים את תפקידי כיו"ר העמותה, לאחר כשש שנים בהן אני ממלא את התפקיד. אני מסיים בלב שלם וראש שקט מכיוון שגילאור עשה מהפך בשנים האחרונות בהתנהלות ובנפח הפעילות, ובמיוחד במגוון הנושאים בחוגים וזאת בזכות כניסתה של יעל חכים לתפקיד המנכ"ל וגיוש הצוות המסור שרואה את גילאור כבית.

בימים אלו התחלנו בהערכות ובניית פרוגרמה לקראת תכנון לבנין חדש, בשיתוף פעולה עם מהנדס המועצה, ברוך שמיר, בתקוה שבעוד כחמש שנים נזכה לחנוך בניין מרווח ומתקדם.

אני מאחל ליעל, לצוות הנהדר ולהנהלת גילאור, לראש המועצה שלנו, איציק חולבסקי, למנכ"ל המועצה, אברהם אזולאי, למנהלת שרותי הרווחה במועצה, שרית תאנה, שעושים לילות כימים למען שגשוגו של גילאור, ומודה לכם על שאפשרתם לי להיות השליח של החברים הוותיקים.

שאו ברכה והרבה בריאות לכולנו.

הנרי אלקסלסי,
יו"ר עמותת גילאור

ימים לא פשוטים עוברים על כולנו מאז השבעה באוקטובר. המלחמה בעזה ימי הקרב בגבול הצפון מדיאגים את כולנו, וההתמודדות עם החיים הרבים שנגדעו ואבדו בשבעה באוקטובר ובמלחמה קשה מנשוא. אנו מייחלות לסיום המלחמה, לשובם של כל החטופות והחטופים, לחזרת כל המפונים לבתיהם, וחזרת חיילי. ות צה"ל וכל כוחות הביטחון הביתה בשלום. קלטנו מפונים המתגוררים באופן זמני ביישובי המועצה, ובכל שבוע, בהובלתה של הדר ירון, יוצא משלוח מעשה ידיכם של עוגות וכובעי צמר לחיילים.

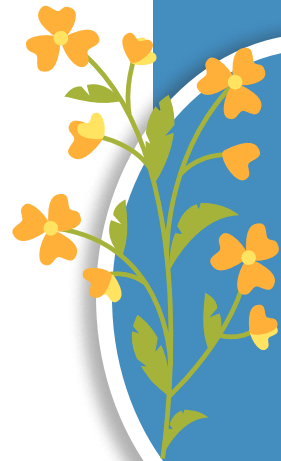
עמותת גילאור הוקמה במטרה לפתח שירותים לאוכלוסייה המבוגרת במועצה. אנו פועלות מדי יום על מנת להרחיב את פעילות העמותה ולתת מענה לצרכים המגוונים של ותיקי. ות המועצה. המטרה של מרכז רב-שירותי גילאור היא שכל ותיקי. ות המועצה יוכלו למצוא פעילויות מעניינות ומאתגרות, לפתח תחביבים חדשים, למצוא מסגרות להתנדבות, בהתאם לרצונות ולצרכים של כל אחת ואחד מהם.

אנו מזמינות את תושבי. ות המועצה להשתתף במגוון הפעילויות לוותיקים במרכז גילאור, במרכז התרבות האזורי וביישובים.

הנרי אלקסלסי, יו"ר העמותה בשש השנים האחרונות ביקש לסיים את תפקידו בעמותה. אנו מבקשות להודות להנרי, בשם באי גילאור והצוות, על הזמן הרב שהקדיש לעמותה ולקידום תחום הזדקנות מיטבית במועצה.

רוית מור,
סמנכ"ל תוכן

יעל חכים,
מנכ"ל העמותה



צוות עמותת גילאור

שם	תפקיד	טלפון	דוא"ל
יעל חכים	מנכ"ל העמותה ומנהלת מרכז היום	054-4546550	gilor@megido.org.il
רוית מור	סמנכ"ל תוכן	052-8748174	gilor3@megido.org.il
ענת עדי-רוזנברג	סמנכ"ל תפעול, ניהול התנדבות וגילאור בבית	052-3864900	gilor7@megido.org.il
עינב אהרונסון יגב	עו"ס גילאור	050-7525751	gilor4@megido.org.il
אורנה שטראוס	אמנית ומורה לאמנות	052-3990482	
הדר ירון	קידום בריאות וניהול שותפויות, רכזת טיולים וקהילה תומכת	052-6449519	Gilor2@megido.org.il
חגית לוי	מנהלת מטבח ומטפלת	050-9919616	
ענת ניסים	אם בית ומטפלת	054-8106080	
צילה קאפמן	כספים וגבייה	052-3864965	gilor8@megido.org.il
אריה יעקב	אב בית קהילה תומכת	052-3790618	
יעל רון מיינץ	פיזיותרפיסטית	052-8390914	gilor6@megido.org.il

המחלקה לשירותים חברתיים מ"א מגידו

שם	תפקיד	טלפון	דוא"ל
זיוה פרי	עו"ס מניעת התעללות בקשישים	04-9598492	revaha12@megido.org.il
מירב שמחי	עו"ס קהילתית אזרחים ותיקים	04-9598496	revaha5@megido.org.il
נילי גליק	מנהלת מועדון מופ"ת מדרך עוז	054-4516201	
חופית מועלם גואטה	מנהלת מועדון מופ"ת אליקים	050-5611155	

חברי הנהלת גילאור

שם	תפקיד	שם	תפקיד
הנרי אלקסלסי	יו"ר העמותה	יעל ברנר	חברת הנהלה
אברהם לוי	גזבר העמותה	מיכל קורץ רוזן	חברת הנהלה
חיים נגל	ועדת ביקורת	גאולה לנדר	חברת הנהלה
אבי גונן	ועדת ביקורת	צביה גרין	חברת הנהלה
מוריס הרמן	ועדת כוח אדם	בלהה גנזי	חברת הנהלה
חנן כהן	חבר הנהלה	תקווה גטיה	חברת הנהלה
ישראל בנסל	חבר הנהלה	זהבה לוי	חברת הנהלה

25	ציור בצבעי שמן על בד - מתחילים
25	קרמיקה
25	ציור בצבעי שמן על בד - מתקדמים
26	פסיפס
26	מקרמה
27	פעילות גופנית
27	צ'י קונג
28	פילאטיס מזרן
28	פיזיותרפיה קבוצתית
28	פילאטיס גברים
29	הליכה נורדית במרובע
29	יוגה כסאות
29	פיזיותרפיה קבוצתית אימון כוח
30	פלדנקרייז על כיסאות/מזרן
30	ריקודי עם
30	התעמלות מחזקת עצם על כיסאות
31	סדנת רצפת אגן לנשים
31	פילאטיס מזרן לחיזוק העצם ומרכז הגוף
31	מחול לנשים
33	טיולים ונופשונים
34	התנדבות
35	טיפול פיזיותרפיה פרטיים
36	טבלת חוגים מסכמת

5	הסדרי הרשמה ותשלום
8	הרצאות וקורסים
8	סדרות יום ראשון
8	רואים עולם
10	מוסיקה
10	סדרות יום שני
10	ארכיאולוגיה
11	מסעות בעקבות מיתוסים
12	ההיסטוריה של חיפה
12	נשים ונשיות בראי הספרות והאמנות
14	סדרות יום שלישי
14	היסטוריה: "אישים ואירועים גדולים"
14	מסע ליהדות אמריקה
15	פרקים נבחרים בתולדות מדינת ישראל
16	קולנוע
17	סדרות יום רביעי
17	להיתקל באושר בגיל השלישי
	סדרת הרצאות המשלבת מחקרים עדכניים
	מחזית המדע, סרטי טבע ופיתוחים חדשניים
17	שמשפרים את איכות החיים שלנו ומצילי חיים
18	התעמלות למוח
18	סוגיות במשפט וקרימינולוגיה
20	סדרות יום חמישי
20	אוריינות דיגיטלית
20	המוח האנושי - מבט לעולם מופלא
21	הסכסוך הישראלי-ערבי והשסע העדתי
22	סדנאות וחוגי העשרה
22	אנגלית מדוברת
22	מועדון ברידג'
22	חוג תנ"ך
23	סדנת מדיטציה / מיינדפולנס
23	מועדון קריאה
23	קבוצת מפגש חברתית
24	סדנאות אמנות ויצירה
24	אמנות בהדרכת אמנית
24	ציור ורישום
24	פיוזינג - אמנות ויצירה בזכוכית

שימו לב - סמסטר אביב-קיץ מתאריך 1/5/24 ועד לתאריך 24/10/24.

ההרשמה תיפתח ביום א' 17/3/24 ותיסגר ביום א' 14/4/24. אנא, הקדימו להירשם.

המחירים בטבלה הם מחירים לתושבי מועצה מעל גיל 50 ללא זכאות לגמלת סיעוד מהמוסד לביטוח לאומי וללא זכאות משרד הרווחה / הביטחון / הבריאות. בהרשמה יש להציג ספח תעודת זהות להוכחת מעמד של תושבות במועצה.

לתושבי מועצה צעירים ותושבי חוץ יש אפשרות להירשם על בסיס מקום פנוי.

מספר המשתתפים בקורסים ובחוגים השונים מוגבל, ולכן הרישום הוא בשיטת כל הקודם. תזכרה.

התשלום יבוצע בהוראת קבע בכרטיס אשראי מדי חודש, החל מחודש אפריל 2024, למשך שישה חודשים (התשלום נגבה בחודש שלפני חודש הפעילות). לחברי הקיבוצים גלעד ומשמר העמק אפשרות לחיוב דרך הקיבוץ.

זכאי גמלת סיעוד ומשרדי ממשלה שונים יכולים להשתתף בפעילות בהעברת שעות סיעוד לגילאור בלבד, או בהתאם לזכאותם בתיאום עם עו"ס גילאור, עינב אהרונסון יגב.

שכר הלימוד לקורסים לא כולל ארוחות.

מחירי פעילות גופנית

רישום לקורס אחד, במסגרת הרצאות או סדנת אמנות, יאפשר רישום ללא הגבלה וללא עלות נוספת, לכל חוגי הפעילות הגופנית בגילאור.

לתושבי המועצה הנרשמים לפעילות גופנית בלבד, תשלום של 150 ₪ בחודש לכל החוגים.

לתושבי חוץ, כל חוג פעילות גופנית נחשב לעלות של קורס נפרד.

מחיר הרצאות

שימו לב, החיוב יתבצע כחיוב חודשי בשישה תשלומים ללא קשר למשך הקורסים, אלא אם תבקשו לשלם בתשלום אחד. תשלום ראשון בחודש אפריל 2024. לנרשמים לאחר 14.4.24 ייגבו שני התשלומים הראשונים יחד.

מספר קורסים	מחיר לתושבי המועצה מעל גיל 50 24/10/2024-1/5/2024	מחיר לתושבים צעירים ותושבי חוץ 24/10/2024-1/5/2024
יום חד פעמי	142 ₪ על בסיס מקום פנוי	167 ₪ על בסיס מקום פנוי
קורס קצר 6-4 מפגשים	415 ₪	
קורס אחד 12-7 מפגשים	900 ₪ (150 ₪ בחודש)	990 ₪
3-2 קורסים	1,440 ₪ (240 ₪ בחודש)	2,160 ₪
4 קורסים ומעלה	1,800 ₪ (300 ₪ בחודש)	2,700 ₪

מחיר סדנאות האמנות לתקופה 24/10/2024-1/5/2024

מחיר סדנאות האמנות נפרד מזה של הקורסים הרגילים.

לתכנון והבנת עלויות לנרשמים לסדנאות מלאכה וחוגים נוספים, נא ליצור קשר עם משרד גילאור.

בשבועות שבהם אין פעילות, התשלום יהיה רק עבור ימי הפעילות.

חוג	מחיר לתושבי המועצה מעל גיל 50	מחיר לתושבים צעירים ותושבי חוץ
קרמיקה	390 ₪ בחודש, כולל חומרים עד 5 ק"ג בחודש 620 ₪ בחודש לשני שיעורים בשבוע, כולל חומרים עד 10 ק"ג בחודש	600 ₪ בחודש לשיעור בשבוע 1100 ₪ בחודש לשני שיעורים בשבוע
פיוזינג	430 ₪ בחודש, כולל חומרים עד 60 ₪ בחודש	530 ₪ בחודש
פסיפס	400 ₪ בחודש, כולל חומרים רגילים, חומרים מיוחדים בתוספת תשלום	500 ₪ בחודש
ציור	320 ₪ בחודש, לא כולל חומרים	420 ₪ בחודש
ציור בצבעי שמן	400 ₪ בחודש, כולל חומרים	400 ₪ בחודש
סדנת אמנות	סדנת האמנות בהנחיית אורנה שטראוס מחושבת כקורס רגיל לשעה, ושני קורסים - ליום מלא	
מקרמה	520 ₪ בחודש, כולל חומרים	550 ₪ בחודש כולל חומרים
אוריינות דיגיטלית	100 ₪ לכל קורס של 6 מפגשים 50 ₪ לכל קורס של 6 מפגשים לשורדי שואה המוכרים בוועדת התביעות	200 ₪ לכל קורס של 6 מפגשים

הנרשמים לסדנאות אלה, אשר ירשמו לקורסים נוספים, ישלמו את התוספת היחסית מעבר לשני קורסים

הסעות

בכל יום פועל מערך הסעות מיישובי המועצה. הסעה מהישוב ביום פעילות מותנית במספר נרשמים מינימלי להסעה. יש לציין בטופס ההרשמה: צורך בהסעה או הגעה עצמאית.

ארוחות

בגילאור מוגשות מדי יום ארוחות בוקר וצהריים.

ההרשמה לארוחות היא לתקופת הפעילות כולה, והחויב יהיה בהתאם להרשמה גם בימי היעדרות.

ארוחות בוקר 10 ₪

ארוחת צהריים 25 ₪

זכאי גמלת סיעוד

זכאי גמלת סיעוד מהמוסד לביטוח לאומי, יכולים להשתתף בפעילות בהעברת שעות סיעוד לגילאור בלבד.

יום פעילות במסגרת זו כולל הסעה, ארוחת בוקר, ארוחת צהריים ופעילות, כולל סדנאות אמנות ללא תוספת תשלום, למעט תשלום חומרים.

זכאות ברמות 1-3 יש להעביר שעתיים עבור יום פעילות.

זכאות ברמות 4-6 יש להעביר 2.75 שעות עבור יום פעילות.

תשלום השתתפות עצמית של 15 ₪ ביום כולל ארוחת בוקר וצהריים.

אם אין אפשרות לשלם לפי הזכאות של משרד הרווחה / הביטחון / הבריאות, ייגבה תשלום מלא לפי לוח התעריפים של מרכזי יום. (המחיר נכון לחודש אוגוסט 2023 הוא בסך 165 ₪ ליום פעילות).

על מנת להצטרף לפעילות יש ליצור קשר עם עו"ס גילאור עינב אהרונסון יגב 050-7525751.

חשוב לדעת!

- פתיחת הקורסים מותנית במספר נרשמים מינימלי.
- ההרשמה היא לקורס מלא בלבד. הגעה להרצאות מסוימות אפשרית בתשלום עבור יום פעילות בודד, ועל בסיס מקום פנוי.
- היעדרות מפעילות של פחות מ-5 שבועות לא תזכה בהחזר שכר לימוד או בהפחתת תשלום.
- במקרה של היעדרות מעבר ל-5 שבועות יש לפנות בכתב למזכירות גילאור, וכל מקרה ייבחן לגופו במוסדות העמותה.

שימו לב

במהלך שנת תשפ"ד בניין יד לבנים המשמש לחוגי המלאכה ולפעילות גופנית צפוי לעבור שיפוץ ולהיסגר למספר חודשים.

במהלך תקופה זו מרבית החוגים ימשכו בחללים אחרים, וחלק מהחוגים יופסקו או יעברו לימים אחרים.

הודעה תימסר מראש, ובאם תבחרו לשנות את הרישום שלכם הרישום ישתנה.

החיוב מתבצע מדי חודש עבור החודש הבא, והחיובים יבוצעו בהתאם לקיום החוגים בפועל.



סדרות יום ראשון

רואים עולם

עלות שני קורסים | יום א' 9:00-10:15

25 מפגשים בחודשים מאי-אוקטובר

מרצים:

רז הנדלר, סופר, מרצה וחוקר דתות ותרבויות. העביר שנים מחייו במבואות הדרומיים של הרי ההימלאיה ההודית. הוציא לאור שני ספרים בנושא: 'בעקבות הדרך' ו-'פנינים שזורות על חוט'.

עידן עדות, אנתרופולוג, צלם, הרפתקן וסופר, אשר מתמחה בחקר מסעות ותרבויות הילידיות לאמריקה.

דקלה ברלינסקי, מדריכת טיולים באיילה גיאוגרפית ובחברה הגיאוגרפית.

רית חבשוש, אנתרופולוגית, הרפתקנית וצלמת גיאוגרפית.

נועם סגן כהן, מדריך טיולים ומרצה בנושאי היסטוריה, גיאוגרפיה, טבע, נוף וסביבה, אדם ותרבות. תואר שני בניהול משאבי טבע וסביבה ומורה דרך מוסמך.

נועם בן משה, אקולוג ומדריך טיולים מורשה.

משה פויסטר, צלם, מרצה, חוקר תרבויות וטייל.

הרצאות
וקורסים

תאריך	נושא	פרטים
5.5.24	נועם סגן כהן	חמשת הגדולים - על חמש חיות גדולות, רובי צייד ומצלמות. סיפורן של חמש חיות שהיו ועודן משאת נפשם של ציידים, וכיום מושכות גם תיירים החמושים במצלמות. הצצה מרתקת לעולם הצייד ולתיירות הספארי באפריקה.
12.5.24	רז הנדלר	נהר הגנגס - מסע לאורכו ולמסתורי הבנתו . נלווה את 'אמא גנגה', מהרי ההימלאיה שבצפון ועד מפגשה עם הים שבמזרח. ייחודיותו של הנהר אשר הוא ליבה הפועם של הודו, המקיים, פיזית ורוחנית, מיליוני אנשים במשך אלפי שנים.
19.5.24	רז הנדלר	שיטת הקאסטות - קיבעון פרימיטיבי או תהליך מצמיח של הפרט והחברה? שיטת הקאסטות (המעמדות) נחשבת לכתם הגדול של התרבות ההודית העשירה. איך נוצרה והשתרשה? מה הם יתרונותיה וחסרונותיה?
26.5.24	רז הנדלר	פרה קדושה - האמנם? נדון במיתוס קדושת הפרה בהינדואיזם ובפילוסופיה ההודית ונדייק את תפישתה. נבחן גם מערכות יחסים אפשריות בין האדם לעולם החי.
2.6.24	רז הנדלר	סיפור חתונתה של נילמה . עדות אישית מרתקת ומרגשת המתארת את סיפור חתונתה של נילמה, נערה הודית צעירה מכפר בהימלאיה ההודית. דרך סיפור חייה הסוחף נדון במצבה המורכב של האישה ההודית בחברה ההיררכית.



9.6.24	רז הנדלר	העמק שבו גרים האלים. עמק פרווטי שבהרי ההימלאיה הוא עמק קסום, מרהיב ביופיו, פסטורלי, אך גם סוער ואפל. עמק זה שימש כבית לרז הנדלר (המרצה) במשך תקופה ארוכה. ההרצאה משלבת בין תיאורי העמק הקסום והמסתורי לבין סיפורי מיתולוגיה ואגדות-עם מקומיות.
16.6.24	רז הנדלר	מסע קולינרי - הרעיונות שמאחורי המטבח ההודי. הודו מלאה בתרבויות ובמאכלים אשר שונים מאזור לאזור. למטבח ההודי טעמים מגוונים ומשובחים, בסיס התזונה ההודית נשען על מחשבה מעמיקה.
23.6.24	עידן עדות	הרצאת מבוא - לצאת למסע.
30.6.24	עידן עדות	'אינדיאניות בישראל' - האם ההיסטוריה מוטה? האם יש אינדיאנים בישראל? איפה? ממת? האם הם באמת אינדיאנים? נצא, איפוא, למסע בעקבות האינדיאנים הישראלים.
7.7.24	עידן עדות	לחיות עם שבט הזייסה - להיות כל הזמן במופע. דרך הכרת החיים בקרב שבט הזייסה שבאתיופיה, נבחן את היכולת שלנו להתאים את עצמנו לסיטואציות חברתיות.
14.7.24	עידן עדות	מגמלים ועד קרחונים - לפגוש תרבויות אחרות. דרך שלושה סיפורי מסע שונים: למרוקו, לכפרים הקטנים של תאילנד, לאוס וקמבודיה ולקוטב הצפוני, נשאל על הדרך שבה אנחנו חווים, או לא חווים, תרבויות רחוקות.
21.7.24	עידן עדות	מסע אל הכפרים של מקסיקו - נחוה מעט ממסע המחקר האחרון של עידן (המרצה) אל עיירת הדרכים 'טפטלאושטוק' שבמקסיקו.
28.7.24	עידן עדות	שלושה סיפורי מסע. אל נבחי אמריקה הלטינית, אל תרבות שטרם נחקרה באפריקה ואל כפרים נידחים בצרפת. נבקר מאחורי הקלעים של מסעות אלה.
4.8.24	נועם בן משה	גואטמלה וקוסטה ריקה
11.8.24	נועם בן משה	מסע חוצה הימלאיה
18.8.24	רוית חבשוש	סרדיניה - חלק א'
25.8.24	רוית חבשוש	סרדיניה - חלק ב'
1.9.24	משה פויסטר	מאורציוס
8.9.24	נועם בן משה	הנושא יפורסם סמוך למועד ההרצאה
15.9.24	נועם בן משה	הנושא יפורסם סמוך למועד ההרצאה
22.9.24	משה פויסטר	אסוטיני (סוויזלנד)
29.9.24	דקלה ברלינסקי	הנושא יפורסם סמוך למועד ההרצאה
6.10.24	יפורסם בהמשך	
13.10.24	יפורסם בהמשך	
20.10.24	יפורסם בהמשך	



סדרות יום ראשון



מוסיקה

עלות שני קורסים | יום א' 10:45 - 12:00

25 מפגשים בחודשים מאי-אוקטובר

מרצים: גיל נאור, פסנתרן וחוקר מוסיקה, בוגר הקונסרבטוריון למוסיקה למעלה מ-20 שנה.

נוגה ישורון, בוגרת האקדמיה למוסיקה תל אביב, ניגנה עם מיטב התזמורות בארץ כנגנית בסון וסולנית, מקיימת חוגי האזנה למוסיקה וקונצרטים מוסברים.

הרצאות מוסיקליות על הסיפורים שמאחורי הצלילים. נשמע על מקור השירים - מתי? איך ולמה נכתבו? על יוצרי השירים, תהליך כתיבתם ועל תוכן ומשמעות מילות השירים. המוסיקה עליה נלמד מגיעה ממגוון ז'אנרים מוסיקליים: קלאסית, מוסיקה מסרטים ומחזות זמר, פולקלור עולמי, רוסית, יידיש, מגנינות עבריות ועוד.

תאריכי הרצאות גיל נאור: 5.5, 19.5, 9.6, 23.6, 30.6, 14.7, 28.7, 11.8, 25.8, 8.9, 22.9, 29.9, 6.10, 20.10

תאריכי הרצאות נוגה ישורון: 12.5, 26.5, 2.6, 16.6, 7.7, 21.7, 4.8, 18.8, 1.9, 15.9, 13.10

הרצאות
וקורסים



סדרות יום שני

ארכיאולוגיה

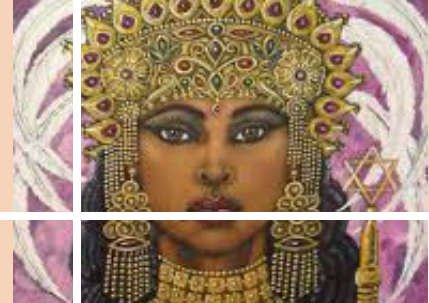
עלות שני קורסים | יום ב' 09:00 - 10:15

24 מפגשים בחודשים מאי-אוקטובר

מרצה: ד"ר שלי אן פלג, עוסקת כ-30 שנה בארכיאולוגיה ועתיקות, בשימור מבנים היסטוריים ובמורשת תרבותית. השתתפה בחפירות ארכיאולוגיות והייתה עדה לתגליות מרתקות שנחשפו מתחת לאדמה.

שלוש דתות ארץ קדושה אחת (המשך החוג מסמסטר א'): סדרת ההרצאות מציגה את החדשות הטרויות מאתרי העתיקות, את שיטות החפירה ואת שיטות שימור המקובלות באתרים כיום. נכיר את סיפוריהם של אתרים קדושים במרחב הארץ ישראלי ואת הפרשנויות החדשות לאותן התגליות. נתעמת עם מיתוסים על העבר, נציג סודות וסיפורים פיקנטיים, אתרים מסתוריים וסיפורים לא מוכרים.

בקורס נדבר על: תעלומות באתרים מסתוריים, מקדשים, הרים שקיבלו קדושה, דרכים ומסעות קדושים, המרחב הקדוש, סמלים יוצרים אוירה קדושה והקדושה שבקבורה, מקום משמר קדושה, קדושים נשכחים ומקומות קדושה שמתגלים. סדרת ההרצאות מיועדות לקהל הרחב ולמתעניינים בידיעת הארץ ובארכאולוגיה. אין צורך בידע קודם.



מסעות בעקבות מיתוסים

עלות קורס אחד | יום ב' 10:45-12:00

11 מפגשים בחודשים מאי-יולי

מרצה: יורם פורת, בעבר צלם עיתונות וכתב במגזין נשיונל ג'אוגרפיק. הפיק וביים סרטים דוקומנטריים. בעל תואר שני בתקשורת וקולנוע.

סדרת הרצאות המעניקה היכרות עם מבחר מיתוסים מהעולם, ואת התרבויות שבהן הם נוצרו, ובכך יוצרת פסיפס מרתק של מיתוסים מכוננים וההקשרים ביניהם. נדבר על תהליכים היסטוריים וחברתיים הנוגעים לתרבויות ומיתוסים, תוך כדי התייחסות לביטויי אמנות, למוסיקה, לקולנוע ולחיפוש המתמיד אחר חוכמת האדם ומתן משמעות לחייו.

תאריך	נושא
20.5.24	ארוס ותנטוס - מיתוס התשוקה והחידלון. נעבור בספרד, ארצם של לוחמי הפרים המתגרים במוות, בהודו בה האל שיווה מייצג ארוטיקה והרס כאחד ובסיפורי התנ"ך והסהר הפורה, ונראה כיצד תרבויות וחברות שונות בעולם מצאו לדחפים הללו את ביטויים.
27.5.24	המיתוס העתיק של בני המאיה. את האזור ההררי והיפפה של מרכז אמריקה מאכלסות קבוצות אתניות שונות, צאצאיות תרבות המאיה שלכל אחת מהן דיאלקט, לבוש, ופולחנים מרתקים. נעקוב אחר קבוצות אלו ואחרי ערי הענק שבנו באמצעות "ספר הקהילה" - המיתוס העתיק של בני המאיה.
3.6.24	סרילנקה אי השד. בעקבות המיתוס ההינדי העתיק "ראמאינה" נבקר באתרים המקודשים של האי סרילנקה, ונשמע על האמונות והמנהגים של האוכלוסייה הבודהיסטית וההינדית.
10.6.24	בעקבות המיתוסים של שבטי טנזניה. נעקוב אחר הסיפורים ואורח חייהם הייחודי של שבטי המסאים רועי הפרות, ואחרי טקסי ההתבגרות בשבטים הנשענים על מיתוסים קדומים.
17.6.24	האם הר כרכום הוא הר סיני? בהר כרכום שבנגב, חקוקים מעל לארבעים אלף ציורי סלע מרהיבים שנחקקו לפני אלפי שנים. כיצד שויכו הממצאים בהר כרכום לטקס מתן תורה על הר סיני? האם הר כרכום הוא אכן הר סיני? והאם הוא אכן ההוכחה המדעית לקיום יציאת מצרים?
24.6.24	קיצור תולדות המעגל. מהם מתחמי האבנים העגולים והעתיקים המצויים ברמת הגולן ובקרקעית הים של עתלית? מה הקשר שלהם לאתר המפורסם סטונהייג? בהרצאה נשפוך אור על הקשר שבין צורת המעגל ומחזור עונות השנה ועל התפקיד המהותי שיש למעגל בביטוי הצורך האנושי בשלמות והרמוניה.
1.7.24	מלך הדבורים ומיתוס מלכת שבא. תולדות ממלכת אתיופיה האגדית מתחילות לפני כשלושת אלפים שנים. מצבות הקבורה עצומות הממדים בעיר העתיקה אקסום והעיר החצובה לליבלה, מאששות את הסברה כי הייתה זו תרבות חזקה, עשירה ומתוחכמת.
8.7.24	בעקבות המיתוסים של השבטים בעמק האומו. עמק נהר האומו התחתון הוא אחד האזורים הנידחים שבאתיופיה, ומתגוררים בו עשרות שבטים, המשמרים פולחנים, מיתוסים ותרבויות עתיקות יומין.
15.7.24	מסע אל מקורותיו הנסתרים של חג האורים. החנוכייה שכולנו מכירים מבוססת על המנורה שהייתה מוצבת בימי קדם במשכן ובבית המקדש. האם הייתה מנורה אחת או כמה? מה פשר דמיונה לצומח? כיצד השפיעו פולחני אור של עמים אחרים על חג החנוכה? בהרצאה זו נצא למסע אל מקורותיו הנסתרים של חג האורים.



סדרות יום שני

הרצאות
וקורסים

22.7.24	מסע הגיבור - המיתוס החוזר של האנושות. מושג "מסע הגיבור" מתייחס לתאוריה הרואה את כל הסיפורים המכוננים בתרבויות שונות כווריאציות של סיפור גדול אחד. התאוריה מבוססת על דפוס משותף הקיים בבסיס רוב הסיפורים הגדולים. דרך מיתוסים קדומים וסרטים מודרניים נבחן את מסעו של הגיבור אל הזיכרון הקולקטיבי הטבוע בנו מתוקף היותנו בני אדם.
29.7.24	שירים פרחים וגולגולות - המיתוס המכונן של האצטקים. האצטקים שלטו בשטחים נרחבים של הטריטוריה הקרויה היום מדינת מקסיקו. בהרצאה נעלה גילויים חדשים, המאפשרים הצצה יוצאת דופן אל מורשת האצטקים, ונפגש עם צאצאיהם שעדיין עובדים בשיטות מסורתיות.

ההיסטוריה של חיפה

עלות קורס קצר | יום ב' 10:45-12:00
4 מפגשים בחודש אוגוסט

מרצה: דותן ברום, חוקר, מדריך טיולים, מרצה בנושאים שונים הקשורים בתולדות הקהילה הגאה, בתרבותה ובפוליטיקה שלה, פעיל חברתי וכותב.

תאריך	נושא
5.8.24	חיפה בעידן האימפריות: מהקמת העיר החדשה ועד הקמת מדינת ישראל.
12.8.24	מחפשים את המשיח: טמפלרים, בהאים, אחמדים וכרמליטים.
19.8.24	חיפה באדום: היסטוריה של ארגוני עובדים ושל מפלגות סוציאליסטיות וקומוניסטיות בחיפה.
26.8.24	חיפה בוורוד: תולדות הקהילה הגאה החיפאית.

נשים ונשיות בראי הספרות והאמנות

עלות קורס אחד | יום ב' 10:45-12:00
7 מפגשים בחודש ספטמבר-אוקטובר

מרצה: ד"ר רונית פליסטרנק סחייק, מרצה ותיקה וחוקרת בתולדות האמנות, ספרות והיסטוריה. כולנו מודעים ומכירים את המורכבות הנשית על כל גווניה. בסדרה זו נעקוב אחר האופן שבו הוצגה הנשיות בתרבות המערבית. נכיר נשים מהספרות העולמית שהפכו כה ידועות בשל סיפורן הטראגי, עד כי הן נוכחות באמנות ובתרבות הפופולרית שלנו

סדרות יום שני



גם כיום. נבחן עד כמה התרחקה הנשיות המודרנית מארכיטיפים אלו ומה בכל זאת רלוונטי בהן גם היום. נספר מהם סודות הפיתוי של ונוס אותם גם הנשים המודרניות צריכות להכיר, מהו סוד הכוח הנשי, עתיק היומין של אלת הפריין הגדולה, אותו היא הורשה לנשים באשר הן, ואיפה ניתן למצוא אותה בעולמנו היום. נספר על מעגל החיים הנשי, כפי שמשתקף בסיפורי הפרחים ועל ציירת פורצת דרך שהיוותה השראה לדורות הבאים. הרצאות מרתקות על העצמה נשית, פמיניזם והערצה לדמות הנשית באשר היא.

תאריך	נושא
2.9.24	סודות הפיתוי של ונוס - אלת היופי, האהבה והפריין. מה היא מלמדת אותנו על אהבה? מהם סודות הפיתוי שלה? ומה אנחנו, הנשים המודרניות, יכולות ללמוד מסודות הפיתוי שלה?
9.9.24	ארטמיסיה ג'נטילסקי - הציירת הפמיניסטית הראשונה, אמנית נדירה מהמאה ה-17. מסכת הייסורים שעברה לא הצליחה לשבור את רוחה, ולמזלנו הותירה לנו את יצירותיה הייחודיות.
16.9.24	מדוזה - פנים חדשות לדמות עתיקה. נספר על גורלה המר של מדוזה ועל הפיכתה מנערה יפה למפלצת מפחידה שהמתבונן בה הופך לאבן.
23.9.24	הו... אופליה - דמותה הטראגית והנוגעת ללב של אופליה זכתה במהלך הדורות לאין ספור תיאורים באמנות ובספרות. נבחן מי הייתה ומה מושך בדמותה עד היום.
30.9.24	מאלה לאישה לדיווה - מסע בעקבות אחת האלות העתיקות הנוכחות בחיינו גם כיום. אחת הנשים החזקות, החושניות והעתיקות ביותר בתרבות המערבית: אלת האהבה, הפריין והטבע, האם הגדולה.
7.10.24	קסנדרה - נביאת החורבן של טרויה במבט עכשווי - נספר על דמותה הטראגית של הגיבורה הטרויאנית, שניסתה להתריע, פעם אחר פעם, בפני אביה מלך טרויה, ואנשי צבאו, כי טרויה עומדת להיחרב, אך אף אחד לא שעה לאזהרותיה. מיוחד ליום השנה לאסון ה-7 באוקטובר.
14.10.24	נשים ונשיות בראי סיפורי הפרחים באמנות - מה הסמליות העומדת מאחורי פרחים? תחנות בחיי אישה כפי שמוצגות בספרות ובאמנות בהקשר של פרחים וצמיחה.

הרצאות
וקורסים



סדרות יום שלישי

היסטוריה: "אישים ואירועים גדולים"

עלות קורס קצר | יום ג' 9:00-10:15

6 מפגשים בחודשים מאי-יוני

מרצים:

עו"ד אייל אופנבר, בעל תואר ראשון במשפטים ובמנהל עסקים ותואר שני בהיסטוריה. בוגר אונ' רייכמן ואונ' תל אביב. מרצה עצמאי להיסטוריה. מרצה שנים רבות ברחבי הארץ למגוון רחב של קהלים.
אינג' נתי גולדברג, מהנדס ומרצה שנים רבות במסגרות שונות. לקח חלק גם בתכניות רדיו, כמו "מחפשים את המטמון".

הרצאות
וקורסים

תאריך	נושא
7.5.24	מברז'נייב לגורבצ'וב - מעידן הניוון הסובייטי ועד להתמוטטות ברית המועצות.
21.5.24	ליאונרד כהן - מלחין ויוצר יהודי ענק. מרצה: נתי גולדברג.
28.5.24	ג'ון די. רוקפלר - סיפורו של האיש העשיר בהיסטוריה.
4.6.24	רוסיה בשנות התשעים - בין ברית המועצות לוולדימיר פוטין.
18.6.24	לוחמי הקומנדו הבריטים - הנשק הסודי של וינסטון צ'רצ'יל.
25.6.24	צ'ארלס פונזי - האיש שנתן את שמו לשיטת הונאה.

מסע ליהדות אמריקה

עלות קורס אחד | יום ג' 9:00-10:15

9 מפגשים בחודשים יולי-אוגוסט

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

תאריך	נושא
2.7.24	טראמפ - חזון אחרית הימים או חזון תעתועים.
9.7.24	מהבליץ הגדול על אירופה ועד למסע לכיבוש הירח.
16.7.24	אנטישמיות וגזענות מודרנית בארצות הברית.
23.7.24	הוא היה המאהב הסודי של הפוליטיקה.



משפחת מורגנטאו - משפחת קנדי היהודית.	30.7.24
היהודי מהשטיטל שבנה צוללת גרעינית.	6.8.24
דטרויט - החלום ושברו.	13.8.24
אלביס וקניידלך יהודי-סיפורו של המלך.	20.8.24
מכון סונברון - מאנטיביוטיקה ועד פצצת אטום למדינת היהודים.	27.8.24

פרקים נבחרים בתולדות מדינת ישראל

עלות קורס אחד | יום ג' 9:00-10:15

7 מפגשים בחודשים ספטמבר-אוקטובר

מרצה: מנחם טילמן, מרצה בכיר להיסטוריה של מדינת ישראל, חוקר תולדת מדינת ישראל בעת החדשה ובוגר האוניברסיטה העברית בירושלים.

פרשות שהסעירו את החברה הישראלית ואירועים שעיצבו את דמותה של מדינת ישראל. מה האמת מאחורי האירועים והפרשות הללו? מבט אחר, ולפעמים שונה, על חיינו במדינת ישראל.

תאריך	נושא
3.9.24	פרוייקט האטום של מדינת ישראל: כיצד שמה מדינת ישראל את ידה על היכולת הגרעינית?
10.9.24	סוד עלייתם של האוליגרכים הרוסיים: איך עשו האוליגרכים את הונם העצום.
17.9.24	פרשת איראנגייט: מה באמת קרה לעמירם ניר?
24.9.24	תרומת הנשים לביטחון המדינה.
1.10.24	פרשת אל"מ ג'ו אלון: נספח חיל האוויר בווינגטון.
8.10.24	פרשת אוטובוס קו 300: פרשת הדרכים של השב"כ.
15.10.24	נחום מנבר - עבריין או קורבן? מה באמת קרה לנחום מנבר?



קולנוע

עלות שני קורסים | יום ג' 10:45-12:00
22 מפגשים חודשים מאי-אוקטובר

העולם שמאחורי הסרטים הגדולים. כל מפגש ילווה בהרצאה מרתקת שתיתן חומר למחשבה אודות היוצרים, הנושאים והמבע הקולנועי. בנוסף נארח יוצרים, במאים ומפיקים שיספרו על הסרטים שיצרו.

מרצים:

רפי שרגאי, קולנוען, תסריטאי, במאי, צלם, עורך ומרצה המשבץ ידע רב, הומור ותשוקה לקולנוע.

ענת שפרן אור, הרצאות קולנוע שנוגעות בחיים: הרצאות רב תחומיות ומשלבות קולנוע.

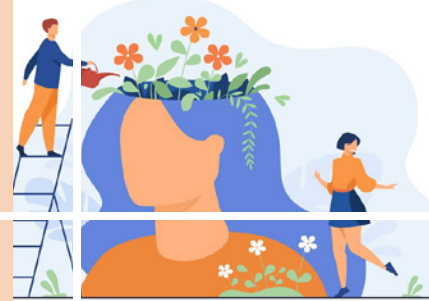
אלון גור אריה, מרצה וחוקר לקולנוע, במאי ותסריטאי, מרצה על תולדות הקולנוע ועולם הבידור.

אריק לובצקי, במאי, תסריטאי, מפיק ומרצה. יצר סרטים רבים, ביניהם "תפוחים מן המדבר", "תמונות יפואיות" ועוד.

אסף שאול, מפיק סרטים ומרצה.

תאריך	מרצה		תאריך	מרצה
7.5.24	אסף שאול		6.8.24	אלון גור אריה
21.5.24	אסף שאול		13.8.24	אלון גור אריה
28.5.24	אסף שאול		20.8.24	ענת שפרן אור
4.6.24	אסף שאול		27.8.24	ענת שפרן אור
18.6.24	אסף שאול		3.9.24	אלון גור אריה
25.6.24	רפי שרגאי		10.9.24	אלון גור אריה
2.7.24	אלון גור אריה		17.9.24	ענת שפרן אור
9.7.24	אלון גור אריה		24.9.24	אריק לובצקי
16.7.24	רפי שרגאי		1.10.24	אריק לובצקי
23.7.24	ענת שפרן אור		8.10.24	אריק לובצקי
30.7.24	ענת שפרן אור		15.10.24	יפורסם בהמשך

• נושאי ההרצאות יפורסמו במרכז גילאור ובאתר גילאור באינטרנט



להיתקל באושר בגיל השלישי: פסיכולוגיה חיובית בחיי היומיום בכלל ובגיל השלישי - בפרט

עלות קורס אחד | יום ד' 9:00-10:15

11 מפגשים בחודשים מאי-יולי (סיום קורס 17.7.24)

מרצה: שי יונגרמן, M.A. במדעי החברה מטעם האוניברסיטה העברית. מרצה ומנחה בתחומי מדעי ההתנהגות, מאמן אישי לצמיחה ולהעצמה, מוביל ומרכז התוכנית לפסיכולוגיה חיובית במכללת אורנים.

האם ניתן ללמוד כיצד להיות מאושרים? על פי מחקרי הפסיכולוגיה החיובית - זרם אקדמאי מחקרי אשר חוקר תפקוד אנושי מיטבי, התשובה היא כן. ניתן ללמוד להיות מאושרים בכל גיל וכמעט בכל מצב.

הקורס יציג באופן מעשיר, חווייתי ופרקטי, תחום מחקר מרתק זה. יזכיר את החוקרים המובילים בתחום, וביניהם - זוכה פרס נובל לכלכלה פרופ' דניאל כהנמן, ועוד רבים וטובים וייתן כלים מעשיים, הלכה למעשה.

בין הנושאים בהם נעסוק: פסיכולוגיה חיובית ורווחה נפשית, משמעות והנאה, חיוביות רעילה, על הרשות להיות אנושי ועל חשיבות המסגרת וההתנדבות בחיינו בכלל ובגיל השלישי בפרט. נדון בקשרים ויחסים בינאישיים, אמונות, תפישות ועמדות, שינוי, הלכה למעשה, הכרת תודה כדרך חיים, הקשר בין בריאות, גיל ואושר, במעגלי החיים ובגילאים שונים.

סדרת הרצאות המשלבת מחקרים עדכניים מחזית המדע, סרטי טבע ופיתוחים חדשניים שמשפרים את איכות החיים שלנו ומצילי חיים

עלות קורס אחד | יום ד' 9:00-10:15

11 מפגשים בחודשים יולי-אוקטובר (תחילת הקורס: 24.7.24)

מרצה: חוה שרגא, מייסדת "הסטארט אפ של הטבע", הנגשת מדע וטבע בגובה העיניים באמצעות סדנאות, הרצאות וטיולים. מרצה מקצועית בתחום החדשנות מן הטבע. מדריכה בכירה ומנהלת פרויקטים בחברה להגנת הטבע.

תאריך	נושא
24.7.24	מי מפחד מבינה מלאכותית: דומה שמהפיכת הבינה המלאכותית משמעותית יותר מהמהפכה התעשייתית ומהמהפכה הטכנולוגית. בינה מלאכותית מנסה לדמות את יכולת החשיבה האנושית.
31.7.24	המרדף אחר הזמן: מדוע שעות הבוקר הן אלה המועדות לפורענות? התקפי לב? שבץ מוחי ואפילו למוות פתאומי? מי שולט בגוף שלנו?
7.8.24	עולם הפשע של הטבע: מי הם סוחרי הסמים, המאפיונרים, הרוצחים והזיזפנים הגדולים ביותר של הטבע? הרצאה בלשית מפתיעה ומטלטלת על הטבע.
14.8.24	מי יזהה ראשון ובמדויק את מחלת הסרטן: הרפואה המודרנית מושתת על אבחון נכון וטיפול מתאים. לאבחון מוקדם יש השלכות הרות גורל על תהליך הריפוי.



סדרות יום רביעי

הרצאות
וקורסים

21.8.24	נפלאות הרפואה בהשראת הטבע: הרצון להציל חיי אדם מציג אתגרים גדולים ומשמעותיים עבור הרפואה המודרנית. ניתוחי לב, ניתוחי מוח וניתוחי עוברים הם מהמורכבים שבניתוחים. מי הם בעלי החיים שנתנו השראה לפיתוחים רפואיים מהפכניים מצילי חיים?
28.8.24	כשהציפורים עפות, הפיתוחים מפתיעים: הרצאה מפתיעה בעקבות פיתוחים מרתקים בתחומי האנרגיה המתחדשת.
4.9.24	חכמות ביחד וטיפשות כל אחת לחוד: נמלים אינן זוכות ליחסי ציבור משופרים כשהן מופיעות במגורי האדם. אולם, בשלושים השנים האחרונות, מהוות הנמלים מקור השראה מפתיע בתחום הטכנולוגיה, הרובוטיקה, התקשורת, התחבורה והרפואה.
11.9.24	חומרים חכמים מן הטבע: הטבע הוא מקור ידע והשראה לחומרים חכמים, חדשניים שאינם מזיקים לסביבה. נדון בפיתוח כלים ושיטות חדשות בהשראת הטבע.
18.9.24	קסם, סודות ותחכומים בעולם העכבישים: נדון בתרומת רשת העכביש לפיתוח מסנני אויר שמשפרים את איכות האוויר, בתפקיד העכבישים במלחמת העולם השנייה, בשיפור יכולת הטיפוס האנכית של האדם בהשראת העכביש, ובהשראה שנתן העכביש המקפץ לפיתוח חיישנים זעירים במכוניות אוטונומיות.
25.9.24	חרקים - הגאונים הקטנים שמשפיעים על עולמנו: חרקים לא זוכים בדרך כלל ליחסי ציבור טובים. בואו להכיר את הפיתוחים המרהיבים שנוצרו בהשראת החרקים.

התעמלות למוח

עלות שני קורסים | יום ד' 09:00-10:00

23 מפגשים בחודשים מאי-אוקטובר

מנחה: חנה קליין, מנחה ותיקה עם ניסיון עשיר בעבודה עם מבוגרים, גמלאית הנהנית משעשועי לשון.

ידוע כי ניתן לשמר ולשפר יכולות קוגניטיביות על ידי תרגילי כושר למוח, באותו האופן בו אפשר לשפר כושר גופני על ידי פעילות גופנית. אם אתם נהנים לפתור תשבץ, ודאי תיהנו גם מחידודי מוח. אין צורך בזיכרון מיוחד. נשתעשע בפתרון חידות ושעשועי לשון, נחדד ו"נשמן את גלגלי המוח".

סוגיות במשפט וקרימינולוגיה

עלות שני קורסים | יום ד' 10:45-12:00

23 מפגשים בחודשים מאי-אוקטובר

מרצים:

עו"ד אבי יונה, עורך דין, נוטריון ומגשר, מרצה בנושאי חוק ומשפט, אתיקה ומוסר, סדרי שלטון וממשל.

עו"ד עידן אבוהב, מרצה למשפט חוקתי, ביטחוני ופוליטי. מומחה במשפט ציבורי.

ד"ר אבי זלבה, קרימינולוג, סגן ניצב בדימוס במשטרה, חוקר ומרצה.

חניט שגיא אבן חן, קרימינולוגית שיקומית, מנכ"לית "המסגרת הפלילית", גוף מקצועי של אנשי אקדמיה ושטח המנגיש ידע בתחום הפלילי. בעלת ותק של כ-25 שנה בעולם הפלילי האזרחי והצבאי, במגוון תחומים.



עו"ד גרי פאל, משפטן, היסטוריון וחוקר תרבויות ומשטרים. מנהל לשעבר של המכללה לביטחון לאומי, מנכ"ל "שחרים מפעלים חינוכיים" - יזמות, ניהול וארגון סדנאות בנושא ציונות ודמוקרטיה.

סוגיות אקטואליות במשפט וקרימינולוגיה: המערכת המשפטית הישראלית ומקורותיה ועולמם של הקרימינולוגים. כלים בסיסיים להבנת מושגי יסוד משפטיים ואפשרות להצצה מיוחדת לעולמם של עורכי דין, שופטים, מגשרים ובוררים. נתוודע לממלכתם של הקרימינולוגים, נציץ לתוככי עולם הפשיעה בארץ ובחו"ל ונסקור את מערך בתי הסוהר, ארגוני הפשיעה, מערך הכליאה והשיקום. נתמקד בהליכי מימוש זכויות משפטיות, בחשיבות הניסוח ובכוחה של המילה הכתובה. עולם הצוואות, ה"ידועים בציבור", הקניין הרוחני ומדרג הענישה במשפט הפלילי ועוד.

אקטואליה מזרח תיכונית: נסקור סוגיות בתחום הערבי האסלאמי והגיאופוליטי.

אקטואליה משפטית: מאחורי הקלעים של המשפט הישראלי - סדרת הרצאות החושפת את מאחורי הקלעים של מאבקי הכוח בין המערכת הפוליטית לבג"ץ. בריתות, מאבקי כוח, שופטים שהושקו, מדינת לאום עם מיעוטים ומערכת צבאית הנתונה במלחמה כבר 70 שנה. כל אלה יוצרים את סיפור האהבה-תלות-שנאה-קנאה בין המערכת הפוליטית לבין בית המשפט העליון. ננסה לענות על שאלות מורכבות ביחסים אלה, באמצעות דוגמאות מרתקות, פרטים עסיסיים מאחורי הקלעים והצגה דרמטית של הדמויות השונות.

תאריך	מרצה		תאריך	מרצה
1.5.24	אבי זלבה		24.7.24	חניט שגיא אבן חן
8.5.24	אבי זלבה		31.7.24	אבי יונה
15.5.24	אבי זלבה		7.8.24	עידן אבוהב
22.5.24	אבי זלבה		14.8.24	חניט שגיא אבן חן
29.5.24	אבי זלבה		21.8.24	עידן אבוהב
5.6.24	אבי יונה		28.8.24	גרי פאל
19.6.24	אבי יונה		4.9.24	גרי פאל
26.6.24	אבי יונה		11.9.24	חניט שגיא אבן חן
3.7.24	חניט שגיא אבן חן		18.9.24	חניט שגיא אבן חן
10.7.24	אבי יונה		25.9.24	חניט שגיא אבן חן
17.7.24	עידן אבוהב		9.10.24	חניט שגיא אבן חן

• נושאי ההרצאות יפורסמו במרכז גילאור ובאתר גילאור באינטרנט



אוריינות דיגיטלית - סדנאות למיומנויות דיגיטליות עם מדריכים מטעם ארגון "ותיקים למען ותיקים"

עלות עבור כל קורס בנפרד: 100 ₪ לתושבי המועצה. 200 ₪ לתושבי חוץ. 50 ₪ לשורדי שואה המוכרים בוועידת התביעות.

יום ה' 9:00-10:30

6 מפגשים בכל קורס בחודשים מאי-אוגוסט

שימו לב, הקורס הראשון בסדרה (קורס בסיסי) התקיים במרץ-אפריל 2024. בחוברת מופיעים הקורסים החל מהקורס השני.

קורס שני - הסמארטפון שלי - מתקדמים - עצמאי בשטח

בחודשים: מאי-יוני, בתאריכים: 2.5, 9.5, 16.5, 23.5, 30.5, 6.6

נלמד: יומן גוגל - שימושים וניהול משימות, שימוש בג'מייל - תוויות, צירוף מסמכים סרוקים, רשתות חברתיות: פייסבוק, אינסטגרם, בטיחות ברשת וארנק אלקטרוני.

קורס שלישי - כלי גוגל לטיולים וגיבוי תמונות בענן

בחודשים: יוני-יולי, בתאריכים: 13.6, 20.6, 27.6, 4.7, 11.7, 18.7

נלמד: ארגון תמונות ואלבומים בגלריה של הנייד, גוגל תמונות, הכרת הממשק, ארגון תיקיות, יצירת קולאז', סרטונים, תכנון טיול עם גוגל מפות, גוגל Lens - מנוע חיפוש ויזואלי.

קורס רביעי - צילום ועריכת תמונות בנייד

בחודשים: יולי-אוגוסט, בתאריכים: 25.7, 1.8, 8.8, 15.8, 22.8, 29.8

נלמד: היכרות עם המצלמה בנייד - הגדרות, אפשרויות צילום, זוויות, טיפים לצילום נכון, אפליקציית inshot - עריכת תמונה וקולאז', אפליקציית לופה - הכרות, הגדרות בחירת תמונות, עיצוב וסידור תיקייה, עריכת אלבום תמונות באמצעות לופה.

המוח האנושי - מבט לעולם מופלא

עלות קורס אחד | יום ה' 10:45-12:00

7 מפגשים בחודשים יוני-יולי

מרצה: שרון יפת, חוקר מוח ופסיכולוגיה אבולוציונית, מנהל מעבדה לשעבר באוניברסיטת ת"א. מרצה במדור ללימודי חוץ באוניברסיטה העברית.

מי אתם? כן, אתם. האישיות שלכם, המחשבות והרגשות. האם אתם מאושרים? עצובים? אופטימיים או פסימיים? כיצד קראתם והבנתם שורות אלה? כיצד ראיתם את הדף (או מסך המחשב)? אהבה, זיכרונות, פחד וחלומות - להכל אחראי המוח האנושי. הקורס יעניק לכם מבט מרתק למוח האנושי, הנחשב בעיני רבים למערכת המורכבת ביותר הידועה לנו. נלמד על המיספרות, אונות, ניורונים וסינפסות, ביולוגיה והעולם החי. נדבר על חידושים והמצאות במדע וברפואה, שימוש בריטלין ופרוזאק. נקבל טיפים והמלצות, מבוססי מחקרים, למוח בריא ופעיל בכל גיל. בקורס יועבר המידע העדכני והמקיף ביותר הקיים היום.



תאריך	נושא
6.6.24	המוח האנושי - מבט לעולם מופלא.
13.6.24	נוירולוגיה 2024 - מבט לחידושים מרתקים בתחום.
20.6.24	תופעות מוחיות ומקרים מרתקים - ביולוגיה מרתקת והתעמקות בנפלאות מוחנו.
27.6.24	מוח עתיק בעולם מודרני - לחיות באיזון בעולם משתנה.
11.7.24	"ציר המעיים מוח" - על הקשר המרתק בין החיידקים בגופנו לאדם שאנחנו.
18.7.24	נוירו-פסיכולוגיה - האם ספת הפסיכולוג תחלף במניפולציות מוחיות בעתיד הקרוב?
25.7.24	כאשר המדע טועה - מבט מרתק לטעויות עבר בעולם מדעי המוח. מטופלי "המוחות המפוצלים", ניתוח "כותש הקרח", פרס הנובל השערורייתי בהיסטוריה ועוד. מה למדנו וכיצד אנו נמנעים מטעויות מדעיות כיום?

• בתאריך 4.7.24 לא תתקיים הרצאה.

הסכסוך הישראלי-ערבי והשסע העדתי

עלות קורס אחד | יום ה' 10:45-12:00

9 מפגשים בחודשים אוגוסט-ספטמבר

מרצה: איל קרן, מומחה להיסטוריה של העת החדשה ומדינת ישראל. מרצה בקתדרות ובמכינות הקדם צבאיות בנושאי הסכסוך הישראלי-ערבי והשסע העדתי.

המחדל 2 - מה למדנו ומה שכחנו בין השישה לשבעה באוקטובר? בסדרת המפגשים נעסוק בתהליכים שהתרחשו ביחסי ישראל ערב מקריסת הקונספציה של 1973 ועד לקריסת הקונספציה של 2023.



אנגלית מדוברת

קורס אחד | יום ב' 9:00-10:15 חדר צוות

מורה: קרול גלעד, דוברת אנגלית כשפת אם, עוסקת בהוראה שנים רבות, תואר M.A. בהנחיית קבוצות מאוניברסיטת לסלי, בוגרת קורס להוראת אנגלית מבית ברל.

שיטת "בוטיק" ללימוד אנגלית מדוברת. מסגרת הקורס היא קבוצה קטנה ובמהלכו נשפר את הביטחון העצמי באנגלית מדוברת, ונעשיר את אוצר המילים, נשפר היגוי ונקבל טיפים בדקדוק תוך שיחות וקריאה בנושאים מתחומים שונים מחיי היומיום. הקורס משלב סיפורים קצרים, שירים, משחקים, תמונות ועוד.

Welcome!



סדנאות
וחוגי העשרה

מועדון ברידג'

קורס אחד | יום ג' 10:00-12:00 חדר צוות

מורה: ישראל לביא, שחקן ברידג' ומנחה ותיק.

הברידג' הינו משחק מחשבה חברתי, תרבותי וספורטיבי מרתק, המעניק הנאה רבה למשחקים אותו. המשחק מאתגר ותורם לפיתוח החשיבה, הזיכרון והריכוז בעזרת לימוד ותרגול. המשחק דורש ידע, מיומנות, דמיון ויכולת עבודה בצוות.



חוג תנ"ך

קורס אחד | יום ג' 10:45-12:00 חדר ציור

מורה: ציפורה רוטשילד, מורה לתנ"ך.

בחוג נדון בפרקים מהתנ"ך, ניגע בבעיות שמתעוררות ובסוגיות שעולות מתוך הפרקים, תוך קריאה ושיח משותף.



מדיטציה / מיינדפולנס

קורס אחד | יום ד' 12:00-13:00

מורה: מיכל דינור, מדריכת מיינדפולנס ויוגה, אחות מוסמכת.

מיינדפולנס או בעברית מודעות, היא שיטת תרגול מדיטטיבית הכרוכה בהפניית הקשר באופן מכוון ובלתי שיפוטי לרגע הזה. נעשה זאת על ידי התבוננות פנימית ופיתוח מודעות עצמית. תהליך המאפשר לנו לבחון את מה שקורה סביבנו תוך ריחוק מסוים וללא שיפוטיות עצמית. התבוננות בעולם "כפי שהוא" והפחתת השליטה והפעולות על ידי "טייסים אוטומטיים". התרגול תורם להשבת הריכוז והקשב לעצמנו ולסביבתנו, לאיזון ולהורדת לחץ ומתחים.



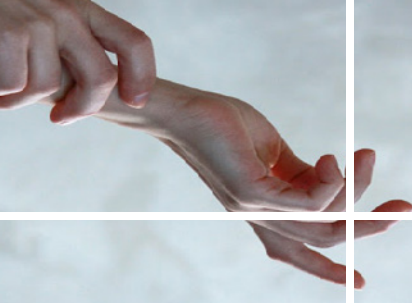
מועדון קריאה

בשיתוף עם הספרייה האזורית

קבוצת מפגש חברתית

עם עינב אהרונסון יגב, עו"ס גילאור ומרים סדן, פסיכולוגית קלינית.





חוגי האומנות נלמדים בין השעות 9:00-12:00 אלא אם נכתב אחרת



אמנות בהדרכת אמנית

ימים א'-ד' 9:00-12:00

מורה: אורנה שטראוס, אמנית ויוצרת, בעלת גלריה.

היצר הפנימי שקיים בכל אחד ואחת יוצר ומתבטא בחדר אמניות מיוחד אחד ויחיד. אנחנו משחררות את עצמנו מכל ביקורת פנימית ונותנות לרגש ללוות אותנו. העשייה מרגיעה ונותנת כוח. זהו מסע דרך חומרים ומרקמים שונים ומגוונים.



ציור ורישום

יום א' 9:00-12:00

מורה: רותי וינר, אמנית, מרצה ומורה מקצועית. בעלת תואר שני בתולדות האמנות ותואר אוצרת מטעם אונ' תל אביב. לימדה שנים רבות בבתי ספר ובתיכון מגידו תולדות האמנות לבגרות וציור.

ציור בצבעי אקריליק בקבוצת ציירים ותיקה ומתחדשת. למידה מובנית באווירה ובחברה טובה מול נוף מרהיב. התפתחות אישית באמצעות רישום צבעי אקריליק וטכניקות נוספות. פיתוח היכולת ליצור קומפוזיציה נכונה, עבודה בצבע תוך התבוננות בצילום או ציור.



פיוזינג - אמנות ויצירה בזכוכית

יום א' 9:00-12:00

מורים:

דרור חפר, אמן יוצר, מלמד עיבוד זכוכית במגוון תחומים. עיבוד זכוכית בתנור בטכניקות שונות ועיבוד זכוכית במבער ליצירת חרוזי זכוכית וניפוח. מלמד על פי תכנית הדרכה ייחודית שאותה פיתח בשילוב צוות הדרכה מקצועי.

רונית דיין וישובסקי, אמנית ויוצרת, מלמדת עיבוד זכוכית.

עיבוד זכוכית בשכבות במימד שטוח ורב מימדי (פיוזינג) באמצעות תנור. התנסות מגוונת בעיצוב וייצור כלים דקורטיביים. תמונות צבעוניות, פסלים תלת ממדיים ואמנות חופשית. שילוב אמנותי באבקות, גריסים, עלים ומוטות זכוכית. תהליך הפיוזינג: תהליך התכת זכוכית אל זכוכית בתנור נקרא פיוזינג, הזכוכיות מתחברות יחדיו כתוצאה מהחום. את הזכוכיות המותכות מניחים על תבניות ובשריפה הזכוכית מקבלת את תצורת התבנית. הגמישות של הזכוכית מאפשרת הטבעת טקסטורות ויצירת משטחים מעניינים. בסוף התהליך, מתקררת הזכוכית והופכת להיות שוב קשה, שקופה, צבעונית וזוהרת והפעם - בצורת היצירה המורכבת והייחודית שרצינו.



אמנות ויצירה
סדנאות

ציור בצבעי שמן על בד - מתחילים

יום ב' 9:00-12:00

מורה: ג'ואן שקד, מורה ותיקה לאמנות, מלמדת ציור בטכניקה של צבעי שמן. השימוש בצבעי שמן, בניגוד לטכניקות ציור אחרות מאפשר תוצאות עשירות, מגוונות ומעניינות. הסדנה מיועדת למתחילים שמעוניינים להתנסות בטכניקת צבעי שמן בציור.



קרמיקה

ימי ב', ג', ה' 9:00-12:00 | יום ג' 12:00-15:00

מורה: אורית גינזבורג, בוגרת המחלקה לעיצוב קרמי בבצלאל. יוצרת ומלמדת בחימר.

שיעורי הקרמיקה מתקיימים בקבוצות קטנות המאפשרות ביטוי יצירתי בחומר קרמי תוך ליווי אישי של כל יוצר לפי רצונו וצרכיו. הקבוצה והמורה מעניקים יחס אוהד ותומך למשתתפים והשיעור מועבר באווירה נעימה ומהנה. בשיעורים נלמד את בסיס היצירה עם שיטות עבודה מגוונות: פיסול, אובניים, משטחים ועוד.

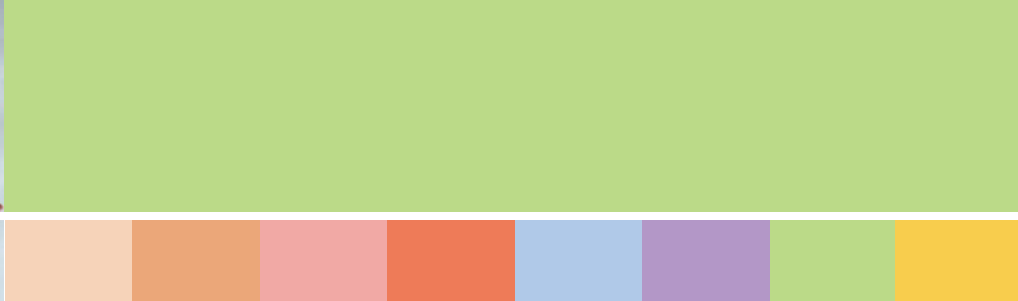


ציור בצבעי שמן על בד - מתקדמים

יום ד' 11:00-14:00

מורה: ג'ואן שקד, מורה ותיקה לאמנות, מלמדת ציור בטכניקה של צבעי שמן. השימוש בצבעי שמן, בניגוד לטכניקות ציור אחרות מאפשר תוצאות עשירות, מגוונות ומעניינות.





פסיפס

יום ד' 9:00-11:30 | יום ד' 11:30-14:00

מורה: חיה עטר, מעצבת פנים ומורה לעיצוב המוצר ותולדות העיצוב והאדריכלות, אמנית ויוצרת. בעלת ניסיון של מעל 35 שנות ותק בהוראה, עשייה אמנותית, עיצוב ופיתוח טכניקות עבודה.

פסיפס היא מלאכה דייקנית של התאמת צבעים, חיתוך פיסות זכוכית, קרמיקה או אבן, והנחתן במקומן. סדנא המשלבת בילוי ויצירה תוך לימוד טכניקות עבודה שונות ושימוש בחומרים ודרכי עבודה שונים.



מקרמה

יום ג' בשעה 12:30-14:30

מורה: קרן אייזיק, יוצרת מקרמה בהתאמה אישית ומעבירה סדנאות מקרמה מגוונות.

אמנות הקשרים היא אחת מעבודות היד הקדומות והקסומות ביותר. מעבר ליצירות יפהפיות לקישוט או לשימוש יומיומי, העבודה במקרמה תורמת לנו בכל תחומי החיים: היא מחזקת את חגורת הכתפיים ואת המוטוריקה העדינה, תורמת לחיזוק הזיכרון ולאיוון שתי אונות המח, משרה שלוה ושקט נפשי בחברה טובה ומפרגנת.

מוזמנות.ים לשעתיים קסומות של פרוייקטים אישיים ככל העולה על רוחכם. יחד נתכנן את היצירה, נלמד טכניקות שונות בלמידת רעים וניצור רגעים מהנים.



צמות גילאור ראה חשיבות רבה
בהשתתפות בפעילות גופנית קבועה. למניעת
התדרדרות תפקודית מוחלט להשתתף בפעילות גופנית
קבועה פעמיים בשבוע ובפעילות חברתית כזו בשבוע. ברישום
אסדנאות והרצאות כל הפעילות הגופנית היא ללא תוספת תשלום.
אנשים לפעילות גופנית באבד - המחיר הוא 150 ש"ח בחודש
אבל חוגי ההתעמלות.

צוות הצמות מודאג באות ובאי גילאור
להירשם לחוגי הפעילות הגופנית.

צ"י קונג

יום א' 9:00-10:15 סטודיו עליון

מורה: אביגיל שגיא, מדריכת צ"י קונג מוסמכת.

צ"י קונג - אמנות תנועה סינית עתיקה לבריאות ואיכות חיים. תרגול גופני מהנה, מחזק ומרפא להזרמה מחדש של אנרגיית ה"צ"י" (כוח החיים) בגופנו. התרגול מתבצע בעמידה או בישיבה, בתנועות רכות, עגולות ונמתחות במקצבים איטיים. התרגול תורם ליציבה וגמישות מחשבתית, שמחת חיים, הרפיה, ריכוז וקואורדינציה.





פילאטיס מזרן

יום א' 9:00-9:45 סטודיו תחתון

מורה: נילי הלוי, מדריכה מוסמכת לחינוך גופני בעלת ותק רב שנים בעבודה עם ותיקים.

הפילאטיס עובד על איזון הגוף והנפש ועוזר משמעותית לשיפור איכות החיים, תוך העלאת הגמישות, חיזוק מרכז הגוף והעצמות, שליטה בתנועות וחיזוק שרירי רצפת האגן. תרגול פילאטיס מסייע למניעת בריחת סידן, לשליטה טובה יותר בתנועות היום יומיות ולמניעת נפילות.

פיזיותרפיה קבוצתית שיפור ושימור שיווי משקל

יום א' 10:45-11:45 סטודיו עליון

מורה: יעל רון מיינץ, פיזיותרפיסטית מוסמכת עם ניסיון רב בתחום השיקום הנירולוגי והאורתופדי ועבודה עם האוכלוסייה המבוגרת. עוסקת בפיזיותרפיה לרצפת האגן ובריאות האישה במעגל החיים, מדריכת פילאטיס, הליכה נורדית והדרכת קבוצות וסדנאות.

מספר המקומות מוגבל.

על מנת להשתתף בקבוצה יש צורך בהעברת מידע רפואי ומפגש אישי עם הפיזיותרפיסטית לפני תחילת השתתפות. יש להגיע עם הפניה לפיזיותרפיה מרופא.ת המשפחה.

פילאטיס גברים

יום א' 11:00-11:45 סטודיו תחתון

מורה: זהבה עבו, מדריכה לחינוך גופני ופילאטיס.

הפילאטיס עובד על איזון הגוף והנפש ועוזר משמעותית לשיפור איכות החיים, תוך העלאת הגמישות, חיזוק מרכז הגוף והעצמות, שליטה בתנועות וחיזוק שרירי רצפת האגן. תרגול פילאטיס מסייע למניעת בריחת סידן, לשליטה טובה יותר בתנועות היום יומיות ולמניעת נפילות.

הליכה נורדית במרובע הליכה של עד 4.5 ק"מ

יום ב' 8:00-9:00 | יום ד' 8:00-9:00

מורה: יעל רון מיינץ, פיזיותרפיסטית מוסמכת עם ניסיון רב בתחום השיקום הניירולוגי והאורתופדי ועבודה עם האוכלוסייה המבוגרת. עוסקת בפיזיותרפיה לרצפת האגן ובבריאות האישה במעגל החיים, מדריכת פילאטיס, הליכה נורדית והדרכת קבוצות וסדנאות.

בהליכה נורדית, בניגוד להליכה רגילה, מפעילים גם את השרירים באזור הזרועות והבטן התחתונה. בנוסף, בעזרת השימוש במקלות מפחיתים את העומס על המפרקים. ההליכה הנורדית משפרת את האיזון ומחזקת את העצמות ואת שרירי הליבה. השתתפות בהליכה זו מאפשרת פעילות אירובית, חיזוק שרירים וגמישות בשילוב קואורדינציה ושיווי משקל.

מקלות יסופקו במקום.



יוגה כסאות

יום ב' 9:00-10:00 סטודיו עליון

מורה: ורד טל, מורה ליוגה בשיטת שיבנדה. מלמדת במסגרות שונות ואת כל הגילאים. מטפלת ביוגה-תרפיה ופסיכותרפיה רוחנית.

היוגה מכוונת לשיפור איכות חיינו בכל הרמות. ברמה הגופנית, הרגשית והמחשבית, כאשר המפגש של הגוף והיכולת שלנו תורם לפיתוח ביטחון עצמי וגופני. תרגול היוגה מותאם גיל ויכולת החברים. התרגול מתבצע לרוב בישיבה על כיסאות וגם בעמידה. במהלך השיעור משולבות תנוחות, תרגילי נשימה והרפיה. שיעורי היוגה מתאפיינים בהנחיה להקשיב לעצמנו ולתרגל לפי היכולת וההרגשה האישית.



פיזיותרפיה קבוצתית אימון כוח לבניית מסת שריר

יום ב' 10:45-11:45 סטודיו עליון

מורה: יעל רון מיינץ, פיזיותרפיסטית מוסמכת עם ניסיון רב בתחום השיקום הניירולוגי והאורתופדי ועבודה עם האוכלוסייה המבוגרת. עוסקת בפיזיותרפיה לרצפת האגן ובבריאות האישה במעגל החיים, מדריכת פילאטיס, הליכה נורדית והדרכת קבוצות וסדנאות.

מספר המקומות מוגבל.

על מנת להשתתף בקבוצה יש צורך בהעברת מידע רפואי ומפגש אישי עם הפיזיותרפיסטית לפני תחילת השתתפות. יש להגיע עם הפניה לפיזיותרפיה מרופא. המשפחה.



פלדנקרייז על כיסאות/מזרן

יום ג' 9:00-9:45 על כיסאות / מזרנים, סטודיו עליון

יום ה' 9:00-9:45 על כיסאות, סטודיו עליון

מורה: נגה מגן ז'ינו, למדה בסמינר הקיבוצים התעמלות לגיל הזהב ובווינגייט התעמלות בונה עצם ופלדנקרייז.

להפוך את הבלתי אפשרי לקשה, את הקשה לקל ואת הקל לנעים ונוח. בשיעור נוצרים חוויה תנועתית אינדיבידואלית ושינוי הרגלים הטבועים בכל אחד.



ריקודי עם

יום ג' 10:30-11:45 סטודיו עליון

מורה: איריס ניפוס, מרקידה וותיקה עם ניסיון רב בהרקדת מבוגרים.

ריקודי נוסטלגיה וריקודים חדשים - מיועד לרקדני.ות העבר ולכל מי שרוצה לרקוד וליהנות. שילוב של הנאה, פעילות גופנית ואווירה חברתית, כיפית ונעימה.



התעמלות מחזקת עצם על כיסאות

יום ד' 9:15-10:00 סטודיו עליון

מורה: נילי הלוי, מדריכה מוסמכת לחינוך גופני בעלת ותק רב שנים בעבודה עם ותיקים.

פעילות גופנית מותאמת גיל הנעשית בעמידה ובישיבה על כסאות. בשיעור - נחזק ונאריך שרירים, "נשמן" את המפרקים, נעבוד על שיווי המשקל, תוך שימוש במגוון אמצעי עזר כגון: כדורים, טבעות וגומיות.



סדנת רצפת אגן לנשים

יום ד' 10:45-11:45 סטודיו תחתון

מורה: יעל רון מיינץ, פיזיותרפיסטית מוסמכת עם ניסיון רב בתחום השיקום הנורולוגי והאורתופדי ועבודה עם האוכלוסייה המבוגרת. עוסקת בפיזיותרפיה לרצפת האגן ובבריאות האישה במעגל החיים, מדריכת פילאטיס והליכה נורדית. והדרכת קבוצות וסדנאות.

רצפת האגן היא חלק חשוב בגוף האישה, תפקידיה רבים החל מתמיכה באברי האגן, יציבה, נשימה ותנועה ועד לתפקוד מיני, הריון ולידה. תפקוד לקוי של שרירי רצפת האגן שכיח בקרב נשים, ועלול להתפתח במעגל חיי האישה בכל שלב, כמו בתקופת ההיריון, לאחר הלידה, בגיל המעבר, בעקבות ניתוחים באזור האגן, או כאשר קיימים כאבי גב תחתון, ירך ואגן. התייחסות מקצועית לשרירי רצפת האגן באימון, בטיפול ובהדרכה נכונה, עשויה לשפר את איכות החיים של כל אישה.



פילאטיס מזרן

יום ד' 10:45-11:30 סטודיו עליון

מורה: נילי הלוי, מדריכה מוסמכת לחינוך גופני ופילאטיס בעלת וותק רב שנים בעבודה עם ותיקים.

הפילאטיס עובד על איזון הגוף והנפש ועוזר משמעותית לשיפור איכות החיים, תוך העלאת הגמישות, חיזוק מרכז הגוף והעצמות, שליטה בתנועות וחיזוק שרירי רצפת האגן. תרגול פילאטיס מסייע למניעת בריחת סידן, לשליטה טובה יותר בתנועות היום יומיות ולמניעת נפילות.



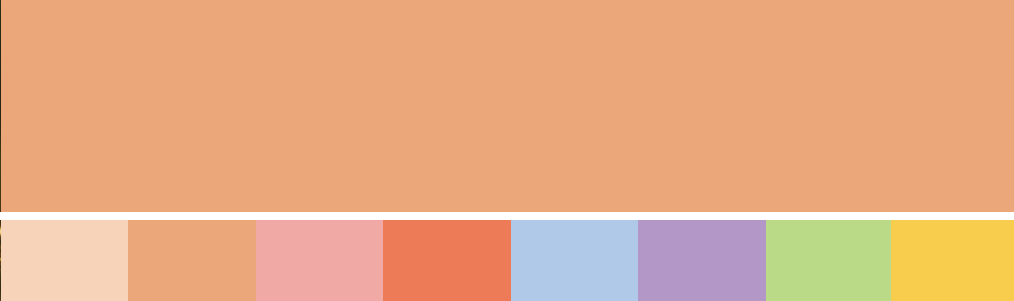
מחול לנשים

יום ה' 10:00-11:30 סטודיו עליון

מורה: רחלי ורדי גרנות, מורה בכירה למחול יצירתי ותיאטרון תנועה. BA בהוראת תנועה ומחול, MA בשילוב אמנויות בהוראה. יוצרת בעלת ותק וניסיון בעבודה עם נשים בוגרות.

שיעורי מחול ותנועה חופשית ויצירתית למתחילות ולמתקדמות. אם יש בכך רצון ותשוקה לנוע ולרקוד הנכח מוזמנות להתחבר מחדש לגוף, לנשימה ולרגש במפגשי מחול יצירתי רב-הבעה.





פעילות גופנית



טיולים בדרגות קושי שונות יתקיימו אחת לחודש

המסלולים יפורסמו מעת לעת.

תכנית הטיולים והנופשונים מתעדכנת מעת לעת **בהתאם למצב הביטחוני ולמזג האוויר**. עלות הטיול משתנה בהתאם למרחק הנסיעה, ההדרכה, כניסה לאתרים וכדומה. דרגת הקושי מתפרסמת בכל טיול בהתאם לתכנית וליעדים. יש להתעדכן במשרד גילאור ובאתרי האינטרנט היישוביים.

להצטרפות לקבוצת ווטסאפ לקבלת עדכונים ישירים על טיולים מתוכננים אפשר לפנות למשרד גילאור או בהודעת ווטסאפ להדר ירון. למידע על נופשונים אפשר לפנות למשרד גילאור או בהודעת ווטסאפ לרוית מור.

היציאה לכל טיול או נופשון מותנית במספר מינימלי של משתתפים.



התנדבות

אנו מזמינות את חברי ותושבי המועצה לקחת חלק בפעילות התנדבותית, מתוך תחושת שליחות ורצון לתרום. באפשרותכם להתנדב בתחומים שונים על פי תחומי עניין ורמת זמינותכם.

פרויקטים התנדבותיים בשיתוף עם היחידה להתנדבות במועצה וגופי המועצה השונים.

התנדבות בגילאור:

- עזרה בהעברת פעילויות וסדנאות.
- אופן קשבת בקהילה תומכת - קשר טלפוני קבוע עם חברים בתחומי המועצה.
- סיוע לבודדים, ביקורי בית.
- התנדבות בסדנת אמנות. נדרש לכך ידע בתפירה.

נשמח להצטרפותכם לצוות המתנדבים הפעילים בגילאור וכן לפתח תחומי התנדבות נוספים.

לפניות בנוגע להתנדבות יש לפנות למנהלת המתנדבים בגילאור **ענת עדי רוזנברג** בטלפון 052-3864900 או בדוא"ל gilor7@megido.org.il

לפניות בנושא התנדבות בתחומים שונים יש לפנות לרכזת היחידה להתנדבות במועצה **נטע ברנד** בדוא"ל revahai5@megido.org.il



טיפול פיזיותרפיה פרטיים

בימים א', ב' ו-ד' בשעות הבוקר והצהריים.

יעל רון מיינץ הפיזיותרפיסטית שלנו - יעל רון-מיינץ פיזיותרפיסטית מוסמכת BP.T בוגרת אוניברסיטת חיפה עם ניסיון בעבודות במרכזי שיקום, בין היתר בבית לוינשטיין ומכוני פיזיותרפיה בקופת חולים כללית. עוסקת בשיקום ופיזיותרפיה לרצפת האגן.

עלות לטיפול של שעה 300 ₪

עלות לטיפול של חצי שעה 150 ₪

למבוטחי כללית מושלם הטיפול מוכר להחזר כספי בהתאם לכללי הקופה.

לפרטים וקביעת טיפול **יעל רון מיינץ 052-8390914**.

טיפולים נוספים המוצעים בגילאור:

• פדיקור

• מניקור

• רפלקסולוגיה

פרטים ניתן לקבל מצוות גילאור.



קורס	מפגשים	חודשים	שעות	יום	הרצאות וקורסים
2	25	מאי-אוקטובר	10:15-9:00	א'	רואים עולם מרצים.ות מתחלפים.ות
2	25	מאי-אוקטובר	12:00-10:45	א'	מוסיקה גיל נאור ונוגה ישורון
2	24	מאי-אוקטובר	10:15-9:00	ב'	ארכיאולוגיה ד"ר שלי אן פלג
1	11	מאי-יולי	12:00-10:45	ב'	מסעות בעקבות מיתוסים יורם פורת
0.5	4	אוגוסט	12:00-10:45	ב'	ההיסטוריה של חיפה דותן ברום
1	7	ספטמבר-אוקטובר	12:00-10:45	ב'	נשים ונשיות בספרות ואמנות ד"ר רונית פליסטרנק סחייק
0.5	6	מאי-יוני	10:15-9:00	ג'	היסטוריה: אישים ואירועים גדולים עו"ד אייל אופנברך, אינג' נתי גולדברג
1	9	יולי-אוגוסט	10:15-9:00	ג'	מסע ליהדות ארה"ב עוז הרשלה
1	7	ספטמבר-אוקטובר	10:15-9:00	ג'	פרקים נבחרים בתולדות מדינת ישראל מנחם טילמן
2	22	מאי-אוקטובר	12:00-10:45	ג'	קולנוע מרצים מתחלפים
1	11	מאי-יולי	10:15-9:00	ד'	פסיכולוגיה חיובית בחיי היומיום שי יונגרמן
1	11	יולי-אוקטובר מתחיל: 24.7.24	10:15-9:00	ד'	מחקרים עדכניים מחזית המדע חוה שרגא
2	23	מאי-אוקטובר	10:00-9:00	ד'	התעמלות למוח חנה קליין
2	23	מאי-אוקטובר	12:00-10:45	ד'	סוגיות במשפט וקרימינולוגיה עו"ד אבי יונה, עו"ד עידן אבוהב, ד"ר אבי זלבה, עו"ד גרי פאל, חניט שגיא אבן חן
1	7	יוני-יולי מתחיל: 13.6.24	12:00-10:45	ה'	המוח האנושי - מבט לעולם מופלא שרון יפת
1	9	אוגוסט-ספטמבר	12:00-10:45	ה'	הסכסוך הישראלי-ערבי איל קרן

קורס	מפגשים	חודשים	שעות	יום	סדנאות וחוגי העשרה
1		מאי-אוקטובר	10:15-9:00	ב'	אנגלית מדוברת קרול גלעד
1		מאי-אוקטובר	12:00-10:00	ג'	ברידג' ישראל לביא
1		מאי-אוקטובר	12:00-10:45	ג'	תנ"ך צפורה רוטשילד
בתשלום נפרד	5	מאי-אוגוסט	10:30-9:00	ה'	אוריינות דיגיטלית ותיקים למען ותיקים
1		מאי-אוקטובר	13:00-12:00	ד'	מדיטציה / מיינדפולנס מיכל דינור

פעילות גופנית	יום	שעות	חודשים	סטודיו
צ'י קונג אביגיל שגיא	א'	10:15-9:00	מאי-אוקטובר	עליון
פילאטיס מזרן נילי הלוי	א'	9:45-9:00	מאי-אוקטובר	תחתון
פיזיותרפיה קבוצתית שיווי משקל יעל רון מיינץ	א'	11:45-10:45	מאי-אוקטובר	עליון
פילאטיס גברים זהבה עבו	א'	11:45-11:00	מאי-אוקטובר	תחתון
הליכה נורדית במרובע 4.5 ק"מ יעל רון מיינץ	ב'	9:00-8:00	מאי-אוקטובר	מרובע
יוגה כיסאות ורד טל	ב'	10:00-9:00	מאי-אוקטובר	עליון
פיזיותרפיה קבוצתית אימון כוח מסת שריר יעל רון מיינץ	ב'	11:45-10:45	מאי-אוקטובר	עליון
פלדנקרייז נגה מגן ז'ינו	ג'	9:45-9:00	מאי-אוקטובר	עליון
ריקודי עם איריס ניפוס	ג'	11:45-10:30	מאי-אוקטובר	עליון
הליכה נורדית במרובע 4.5 ק"מ יעל רון מיינץ	ד'	9:00-8:00	מאי-אוקטובר	מרובע
התעמלות מחזקת עצם על כיסאות נילי הלוי	ד'	10:00-9:15	מאי-אוקטובר	עליון
סדנת רצפת אגן לנשים יעל רון מיינץ	ד'	11:45-10:45	מאי-אוקטובר	תחתון
פילאטיס מזרן נילי הלוי	ד'	11:30-10:45	מאי-אוקטובר	עליון
פלדנקרייז כיסאות נגה מגן ז'ינו	ה'	9:45-9:00	מאי-אוקטובר	עליון
מחול לנשים רחלי ורדי גרנות	ה'	11:30-10:00	מאי-אוקטובר	עליון

חוגי מלאכה	יום	שעות
סדנת אמנות אורנה שטראוס	א', ב', ג', ד'	10:45 / 9:00
ציור ורישום רותי וינר	א'	12:00-9:00
פיוזינג דרור חפר, רונית דיין וישובסקי	א'	12:00-9:00
קרמיקה אורית גינזבורג	ב', ג', ה' ג'	12:00-9:00 15:00-12:00
ציור בצבעי שמן על בד - מתחילים, ג'ואן שקד	ב'	12:00-9:00
פסיפס חיה עטר	ד' ד'	11:30-9:00 14:00-11:30
ציור בצבעי שמן על בד - מתקדמים, ג'ואן שקד	ד'	14:00-11:00
מקרמה קרן אייזיק	ג'	14:30-12:30





האביה בפתח
שוב חליק בריח
לא צריך להשבת כדו אצות
ליהיה לאח.

(אחיוצ בנאי)

גילאור העמותה לפיתוח שירותים
לאוכלוסייה הפבוגרת בפ"א מגידו

www.gil-or.net 04-9598513