משרד העבודה הרווחה
והשירותים החברתיים
חוסן חברתי לישראל

המשרד לשוויון חברתי

מרחב ביוספרי מגידו

גילאור

מרכז רב שירותי

לוותיקי.ות מועצה אזורית מגידו

חוברת פעילות

התשפ"ג 2022-2023

גילאור העמותה לפיתוח שירותים
לאוכלוסייה המבוגרת במ.א. מגידו

חברים ותושבים יקרים,

אני שמח לברך את באי מרכז גילאור ואת המשתתפים בפעילות העמותה, לרגל פתיחת ההרשמה לשנת הפעילות התשפ"ג.

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 משהותכם במקום.

נשמח לראותכם לוקחים חלק במגוון הפעילויות.

שנת פעילות מהנה ופוריה

איציק חולבסקי,
ראש המועצה

חברות וחברי גילאור היקרים,

באי גילאור ממשיכים ליהנות מהפעילות הברוכה בגילאור בזכותו ובמסירותו של הצוות הנהדר שלנו. למרות הקורונה שעדיין נושפת בעורפינו מצאנו בגילאור פתרונות רבים ויצירתיים בכדי להמשיך ולהפעיל את המקום למרות המגיפה. כולנו תקווה שבשנה שבאה עלינו לטובה נמשיך לפעול במלוא המרץ. כאן המקום להודות לכם באי גילאור שלא מוותרים ולאחל לכם ולבני משפחותיכם הרבה בריאות. לצוות גילאור הנהדר והמסור תמשיכו ליזום ולגוון את הפעילות לטובת באי גילאור.

שנה טובה לכם ולבני משפחותיכם, למועצה שלנו ולעומדים בראשה ולעובדי המועצה. שאו ברכה על השירות הנהדר שאתם נותנים לנו, בברכת בריאות לכולם.

הנרי אלקסלסי,
יו"ר עמותת גילאור

תושבי.ות המועצה,

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, בשגרה וגם בתקופת משבר הקורונה.

בשנה זו חזרנו לשגרה ונמשיך להרחיב את תכנית מרכז רב-שירותי גילאור, כך שכל ותיקי.ות המועצה יוכלו למצוא פעילויות מעניינות ומאתגרות, לפתח תחביבים חדשים, למצוא מסגרות להתנדבות, בהתאם לרצונות והצרכים של כל אחת ואחד.

בחוברת זו ריכזנו מידע על פעילות העמותה במרכז הרב שירותי. מדי חצי שנה מפורסמת תכנית פעילות חדשה ועשירה, תוך שימת דגש רב על פתיחת חוגים רבים של פעילות גופנית בעלות מסובסדת. כמו כן נפתחות פעילויות חדשות רבות. אנו מזמינות את תושבי.ות המועצה להשתתף במגוון הפעילויות לוותיקים במרכז גילאור, במרכז התרבות האזורי וביישובים.

אנו נרגשות להמשיך שנת פעילות נוספת, מגוונת, ערכית ואיכותית בגילאור.

יעל חכים,
מנכ"ל העמותה

רוית מור,
מנהלת הקתדרה

צוות עמותת גילאור

שם	תפקיד	טלפון	דוא"ל
יעל חכים	מנכ"ל העמותה	054-4546550	gilor@megido.org.il
רוית מור	מנהלת הקתדרה	052-8748174	gilor3@megido.org.il
ענת עדי-רוזנברג	מנהלת גילאור בבית, התנדבות ופרויקטים	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	
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
מירב שמחי	עו"ס אזרחים ותיקים ורכזת צח"י	04-9598496	revaha12@megido.org.il
זיוה פרי	עו"ס מניעת התעללות בקשישים	04-9598492	revaha5@megido.org.il
תקווה גטיה	רכזת מועדון מופ"ת מדרך עוז	050-4777295	
חופית מועלם גואטה	רכזת מועדון מופ"ת אליקים	050-5611155	

חברי הנהלת גילאור

שם	תפקיד	שם	תפקיד
הנרי אלקסלסי	יו"ר העמותה	**גאולה לנדר**	חברת הנהלה
אברהם לוי	גזבר העמותה	**צביה גרין**	חברת הנהלה
חיים נגל	ועדת ביקורת	**בלהה גנזי**	חברת הנהלה
מוריס הרמן	ועדת כוח אדם	**תקווה גטיה**	חברת הנהלה
חנן כהן	חבר הנהלה	**יעל ברניר**	חברת הנהלה
אורנה חכים	חברת הנהלה	**מיכל רוזן**	חברת הנהלה

תוכן

הסדרי הרשמה ותשלום 5
הרצאות וקורסים 8
סדרת רואים עולם 8
מוסיקה 9
ארכיאולוגיה 10
אנתרופולוגיה, היסטוריה ותרבויות עולם 10
אדריכלות בישראל 12
המצעד העברי 12
פסיכולוגיה של המוח 13
המסע המופלא של העברית 14
קולנוע 16
סוגיות אקטואליות במשפט ובקרימינולוגיה 17
החברה החרדית 18
ביטחון פנים 19
התעמלות למוח 19
סדנאות וחוגי העשרה 20
קפה מוות 20
אנגלית מדוברת 20
חבורת זמר 20
צרפתית 20
מועדון ברידג׳ 20
חוג תנ״ך 21
מועדון שחמט 21
מועדון קריאה באנגלית (בזום) 21
סדנאות אמנות ויצירה 22
סדנת אומנות בהדרכת אמנית 22
סדנת רישום וציור 22
סדנת פיוזינג 22
סדנת ציור בצבעי שמן על בד 22
סדנת קרמיקה 23
סדנת מיינדפולנס, אמנות התבוננות וצילום 23
סדנת פסיפס 23
סדנת קווילינג 23
סדנת חרוזי זכוכית 23
פעילות גופנית 24
צ׳י קונג 24
פילאטיס מזרן 24
פיזיותרפיה קבוצתית - שיפור ושימור שיווי משקל 24
פילאטיס גברים 24
הליכה נורדית במרובע 25
יוגה כסאות 25
פיזיותרפיה קבוצתית - אימון כוח לבניית מסת שריר 25
פלדנקרייז על כסאות 25
ריקודי עם 26
פלמנקו - ריקוד ספרדי 26
סדנת רצפת אגן לנשים 26
התעמלות מחזקת עצם על כסאות 26
פילאטיס מזרן לחיזוק העצם ומרכז הגוף 27
יוגה מזרן 27
חוג מחול לנשים 27
טיולים ונופשונים 28
טיולי יום 28
טיולים בדרגת קושי קלה 28
טיולים בדרגת קושי בינונית 28
שביל ישראל - טיולים למיטיבי לכת 30
נופשונים 30
טיולי חו״ל 31
טיפולי פיזיותרפיה פרטיים 32
התנדבות 33

הסדרי הרשמה ותשלום

שימו לב - הרישום עבור פעילות מתאריך 18/10/2022 ועד לתאריך 4/4/2023

ההרשמה תפתח ביום א׳ 15/8/2022 ותיסגר ביום 2/10/2022

המחירים בטבלה הם מחירים לתושבי מועצה מעל גיל 50 ללא זכאות לגמלת סיעוד מהמוסד לביטוח לאומי, זכאות משרד הרווחה / הביטחון / הבריאות.

יש להציג ספח תעודת זהות בהרשמה להוכחת תושבות במועצה.

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

מספר המשתתפים בקורסים ובחוגים השונים מוגבל, ולכן הרישום בשיטת כל הקודם.ת זוכה.

תשלום יבוצע בהוראת קבע בכרטיס אשראי מדי חודש, החל מחודש ספטמבר 2022 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.

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.

לנרשמים לפעילות גופנית בלבד תשלום של 130 ₪ בחודש לכל החוגים.

מחיר הרצאות

שימו לב המחיר לשישה חודשי פעילות, והחיוב יתבצע כחיוב חודשי במשך שישה חודשים ללא קשר למשך הקורסים, אלא אם תבקשו לשלם בתשלום אחד. תשלום ראשון בחודש ספטמבר. לנרשמים מ-20.9.22 יגבו שני התשלומים הראשונים יחד.

מספר קורסים	מחיר לתושבי מועצה מעל גיל 50 4/4/2023-18/10/2022	מחיר לתושבים צעירים ותושבי חוץ 4/4/2023-18/10/2022
יום חד פעמי	**108 ₪ על בסיס מקום פנוי**	**137 ₪ על בסיס מקום פנוי**
קורס קצר 6-4 מפגשים	**375 ₪**	**750 ₪**
קורס אחד 12-7 מפגשים	**660 ₪ (110 ₪ בחודש)**	**990 ₪ (165 ₪ בחודש)**
3-2 קורסים	**1,440 ₪ (240 ₪ בחודש)**	**2,160 ₪ (360 ₪ בחודש)**
4 קורסים ומעלה	**1,800 ₪ (300 ₪ בחודש)**	**2,700 ₪ (450 ₪ בחודש)**

מחיר סדנאות אמנות לתקופה 18/10/2022-4/4/2023

מחיר סדנאות האמנות נפרד ממחירי הקורסים הרגילים.

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

בשבועות בהם אין פעילות התשלום יהיה רק עבור ימי הפעילות.

תשלום חודשי:

חוג	מחיר לתושבי מועצה מעל גיל 50	מחיר לתושבים צעירים ותושבי חוץ
סדנת אמנות	**סדנת אמנות בהנחיית אורנה שטראוס מחושבת כקורס רגיל לשעה, ושני קורסים ליום מלא**	
ציור	**300 ₪ בחודש לא כולל חומרים**	**520 ₪ בחודש**
קרמיקה	**380 ₪ בחודש כולל חומרים עד 5 ק"ג בחודש** **610 ₪ בחודש לשני שיעורים בשבוע כולל חומרים עד 10 ק"ג בחודש**	**650 ₪ בחודש לשיעור בשבוע** **1150 ₪ בחודש לשני שיעורים בשבוע**
פיוזינג	**400 ₪ בחודש כולל חומרים**	**750 ₪ בחודש**
חרוזי זכוכית	**400 ₪ בחודש כולל חומרים**	**750 ₪ בחודש**
ציור בצבעי שמן	**400 ₪ בחודש לא כולל חומרים**	**400 ₪ בחודש**
פסיפס	**400 ₪ בחודש כולל חומרים רגילים, חומרים מיוחדים בתוספת תשלום**	**750 ₪ בחודש**
סדנת מיינדפולנס וצילום	**270 ₪ בחודש**	**270 ₪ בחודש**
קווילינג	**350 ₪ בחודש**	**350 ₪ בחודש**

נרשמים לסדנאות אלה שירשמו לקורסים נוספים ישלמו את התוספת היחסית מעבר לשני קורסים

הסעות

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

ארוחות

בגילאור מוגשות מדי יום ארוחות בוקר וצהריים.

הרשמה לארוחות היא לתקופת הפעילות כולה והחיוב יהיה בהתאם להרשמה.

ארוחות בוקר 8 ₪

ארוחת צהריים 24 ₪

בהודעה יום לפני שלא תגיעו נוכל לבטל את הזמנת המנה ולהפחית את מחיר הארוחה מהתשלום.

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.

זכאות משרד הרווחה / הביטחון / הבריאות יש להסדיר עם עו"ס גילאור את ההגעה, אם אין אפשרות לשלם לפי הזכאות יגבה תשלום מלא לפי לוח התעריפים של מרכזי יום.

על מנת להצטרף לפעילות יש ליצור קשר עם עו"ס גיל אור 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 לא תזכה בהחזר שכר לימוד או בהפחתת תשלום. במקרים מיוחדים יש לפנות בכתב למזכירות גילאור וכל מקרה יבחן לגופו במוסדות העמותה.

הרצאות וקורסים

סדרת רואים עולם

עלות שני קורסים | יום א' 9:00-10:15
24 מפגשים חודשים אוקטובר-אפריל

מרצים:

מיכה זילברמן מורה דרך ומדריך טיולים וותיק. מרצה במגוון נושאים היסטוריים, גאוגרפים ובענייני טיולים.

דוד אפיק עוסק בהדרכת קבוצות בארצות שאוהב ומעמיק איתן את הקשר והידע, בסין, אתיופיה וכמובן ישראל. מדריך בעברית, אנגלית וסינית. את העניין הרב בתרבויות ובאנשים מנסה להעביר למטיילים יחד עם האהבה לטבע, לנופים, ולחוויית הנסיעה. משדר תכנית ברדיו הנקראת "בדרכים" ב'קול הגליל העליון'.

משה בנישו מדריך, מרצה ומארגן טיולים ברחבי העולם. חי ונושם מסעות עולמיים מיוחדים כבר מעל 15 שנה.

דקלה ברלינסקי מדריכת טיולים ביפן, איסלנד, סלובקיה, אפריקה ומרכז אמריקה באיילה גיאוגרפית ובחברה הגיאוגרפית. מרצה בשילוב סיפורים אישיים וצילומים, בדגש על הטבע המרהיב והמגוון ותרבויות עשירות שחקרה לעומק.

רותם שני בעל ניסיון הדרכה עשיר. טייל שנתיים ברוסיה (קמצ'טקה), בדרום אמריקה, בטנזניה, במזרח אסיה ובאירופה. עובד בהדרכת צפרות מוסמך באגמון החולה. אוהב את המפגש בין האנשים הטיול והשטח.

תאריך	מרצה	נושא
23.10.22	מיכה זילברמן	"אתי מלבנון תבואי..." – לבנון: נופיה, יצירתה, ההיסטוריה שלה, הקשר עם ממלכת ישראל- הפיניקים. אתריה המודרניים והעתיקים. הקהילה היהודית- הפיצוץ הקטלני ותוצאותיו- הגבול הימי ועוד. הרצאה ראשונה בסדרה.
30.10.22	דוד אפיק	אתיופיה – על ירושלים השחורה וציון החדשה: החיבור הבלתי ניתן לניתוק בין אתיופיה לירושלים, בנצרות, יהדות ודתות חדשות. נברר למה יש מגן דוד בכתר המלך האתיופי, איפה התגורר הקיסר והיכן התרחצה מלכת שבא?
6.11.22	דוד אפיק	הפנינים שבכתר האתיופי: תרבויות, טבע, וחוויות. נעבור בין מדבריות קיצוניים לנהרות שוצפים, בין נוודים לנזירים בכוכי סלע, ובין טקסי התבגרות בשבטי הדרום לחגים נוצריים ייחודיים לנצרות האתיופית.
13.11.22	מיכה זילברמן	לבנון – הרצאה שניה בסדרה.
20.11.22	מיכה זילברמן	"הלא טוב אמנה ופרפר נהרות דמשק" – דמשק העיר המופלאה: היהודים אשר בה, שווק, גלידת דמשק המפורסמת. דוברי הארמית, מבצר צלבני ענק ושמור, אוגרית - אפוסים כנעני ים עם מקבילות תנכיים, אבלה, חלב ומכמניה, בית הכנסת בדורה, אירופוס, מנהיגי סוריה ופוליטיקה עכשווית. הרצאה ראשונה בסדרה.
27.11.22	מיכה זילברמן	סוריה – הרצאה שניה בסדרה.
4.12.22	משה בנישו	מערב תורכיה.
11.12.22	משה בנישו	מזרח תורכיה.

18.12.22	משה בנישו	פרו.
25.12.22	משה בנישו	מרוקו.
1.1.23	דקלה ברלינסקי	לחגוג כמו היפנים – מסע לאורכה ולרוחבה של יפן לאורך השנה, ונראה איך הפסטיבלים (״מאצורי״ ביפנית) חושפים בפנינו את ההוויה היפנית.
8.1.23	דקלה ברלינסקי	איי גלאפגוס – המכושפים והמכשפים.
15.1.23	דקלה ברלינסקי	אל ים הקרח הצפוני מעבר לחוג הקוטב.
22.1.23	דקלה ברלינסקי	על אוכל וגיאוגרפיה – איך האוכל השפיע על התפתחות של תרבויות? למה במקומות מסוימים התפתחו העדפות לטעמים מסוימים? בהרצאה זו נצא למסע מעורר תיאבון בעקבות שאלות אלה ואחרות.
29.1.23	דקלה ברלינסקי	ציפורים בטוקסידו – הפינגווינים.
5.2.23	דוד אפיק	״עם לבדד ישכון״: סין בקונפליקט שבין החומה הגדולה לעלי אקספרס.
12.2.23	דוד אפיק	תרבות עצמאית בסין.
19.2.23	דוד אפיק	האסלאם בסין.
26.2.23	דוד אפיק	ישראל וסין.
5.3.23	משה בנישו	נושא יפורסם בהמשך.
12.3.23	משה בנישו	נושא יפורסם בהמשך.
19.3.23	רותם שני	כרתים – אי של שפיות.
26.3.23	רותם שני	רומניה – כשהזמן עוצר מלכת.
2.4.23	רותם שני	אמזונאס – הלב הפועם של העולם.

מוסיקה

עלות שני קורסים | יום א׳ 10:45-12:00
24 מפגשים חודשים אוקטובר-אפריל

מרצה: גיל נאור פסנתרן ומרצה למוסיקה

בהרצאות המוסיקליות נשמע את סיפורן של מנגינות שונות מז׳אנרים מוסיקליים מגוונים. נשמע על הרקע שלהן, מתי ואיך נוצרו, על התקופה ותהליך כתיבת השיר, על חייהם של המשוררים והמלחינים ועל תוכן המילים שמאחורי השירים.

ארכיאולוגיה

עלות שני קורסים | יום ב׳ 10:15-09:00

24 מפגשים חודשים אוקטובר-אפריל

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

תגליות ארכיאולוגיות מסקרנות וסיפורי חופרים.

אנתרופולוגיה, היסטוריה ותרבויות עולם

עלות שני קורסים | יום ב׳ 12:00-10:45

אישים שהשאירו חותם | פסיפס של תרבות צרפת | יהדות אמריקה וזיקתה למדינת ישראל

24 מפגשים חודשים אוקטובר-אפריל

מרצים:

נעם סגן כהן מדריך טיולים ומרצה בנושאי היסטוריה, גיאוגרפיה, טבע, נוף וסביבה, אדם ותרבות. בעל ידע אקדמי הכולל לימודי אדריכלות נוף, מלווה קבוצות לחו"ל, תואר ראשון בגיאוגרפיה, תואר שני בניהול משאבי טבע וסביבה ותעודת מורה דרך מוסמך של משרד התיירות.

סבין יעקובויץ׳ עלתה מצרפת לפני שני עשורים, בוגרת אוניברסיטת סורבון ועו"ד בדימוס בפריז ובארץ. משלבת בין שתי התרבויות והשפות ומביאה את פניני תרבות צרפת לקהל הישראלי ממקום אותנטי, בגישה מודרנית ובגובה העיניים. כל הרצאה נוגעת במספר תחומי אמנות במסע אל ליבה של תרבות צרפת.

עוז הרשלר חוקר סוגית הנאמנות הכפולה של יהודי אמריקה, גמלאי מערכת הביטחון, ומחבר הספר ׳פולארד אסיר ציון או מרגל שלומיאל׳?

לקורס שלושה חלקים: נועם סגן כהן ירצה על אישים שהשאירו חותם בעולם מנקודת מבט היסטורית, אנתרופולוגית ותרבותית. סבין יעקובויץ׳ תיקח אותנו למסע אל לב ליבה של תרבות צרפת: יהדות צרפת, גיבורות וגיבורים, שאנסונים, שירה, ריקודים עממיים ועוד. עוז הרשלר יציג את שלושת האירועים המרכזיים המחברים את יהדות אמריקה במאה האחרונה לעם ישראל והציונות : מלחמת העצמאות, שלח את עמי-המאבק למען יהדות הדממה, ומלחמת יום הכיפורים.

תאריך	מרצה	נושא
24.10.22	נעם סגן כהן	צ'ארלס דארווין וההרפתקה על סיפון ה'ביגל'.
31.10.22	עוז הרשלר	"החצר האחורית של אמריקה": גזענות, אנטישמיות, וניאו נאציזם.
7.11.22	נעם סגן כהן	המדריך למהפכן: צ'ה גווארה - האגדה והאיש.
14.11.22	נעם סגן כהן	הפיל, היונה ורוחו של ליאון טרוצקי.
21.11.22	נעם סגן כהן	המרוץ אל הקוטב הדרומי.
28.11.22	עוז הרשלר	מכון סנוברון – מאנטיביוטיקה ועד פצצת אטום למדינת היהודים.
5.12.22	עוז הרשלר	שירותי אוויר בע"מ – מתנדבי אמריקה בונים לנו חיל אוויר.
12.12.22	עוז הרשלר	יהדות הדממה – התיקון למחדל השואה של יהדות אמריקה.
19.12.22	עוז הרשלר	מבצע ניקל גראס – שנית מצדה לא תיפול במלחמת יום הכיפורים.
26.12.22	עוז הרשלר	הליברטי – מוטבעת מול חופי ישראל - למה?
2.1.23	סבין יעקובביץ'	רקדניות בפריז במאה ה-19.
9.1.23	סבין יעקובביץ'	סמלים של רפובליקה, היסטוריה, אמנות ורוח צרפת.
16.1.23	סבין יעקובביץ'	איב מונטאן – שאנסונים, קולנוע ופוליטיקה.
23.1.23	סבין יעקובביץ'	איך ולמה רוז וולנד מנעה את שוד האמנות של הנאצים בפריז.
30.1.23	סבין יעקובביץ'	למה ג'וזפין בייקר נכנסה לפנתיאון של פריז בין גדולי האומה ?
6.2.23	סבין יעקובביץ'	ספרות צרפת הקלסית והשלטון מהמאה ה-17 עד ה-19, מלואי ה-14 עד לפרשת דרייפוס.
13.2.23	סבין יעקובביץ'	הבולרו של ראוול, המנון צרפתי לאנושות.
20.2.23	סבין יעקובביץ'	הנסיך הקטן והטייס, מסע אוניברסלי.
27.2.23	נעם סגן כהן	הכישלון המוצלח בהיסטוריה – מסעו של ארנסט שקלטון בראש 'המשלחת הטרנס אנטארקטית המלכותית'.
6.3.23	נעם סגן כהן	צייר לי כבשה – אנטואן דה סנט-אכזופרי.
13.3.23	נעם סגן כהן	נולדה בתשעה ביולי – סיפור חייה המרתקים של מרסדס סוסה.
20.3.23	נעם סגן כהן	פריטיוף ננסן – סיפור חייו המרתקים של מגלה הארצות הנורבגי, הראשון שחצה את כיפת הקרח של גרינלנד.
27.3.23	נעם סגן כהן	האמזונות של ארץ הקינמון.
3.4.23	יפורסם בהמשך	

אדריכלות בישראל במאה העשרים כאחד ממרכיביה המרכזיים של תרבות מקומית

עלות קורס אחד | יום ג׳ 9:00-10:15

7 מפגשים בחודשים אוקטובר-נובמבר

מרצה: עידית שכנאי רן אדריכלית, חוקרת תרבות ומרצה בפקולטה לארכיטקטורה בטכניון ובאוני׳ תל-אביב. בעלת תואר שני בלימודי תרבות ותואר דוקטור לארכיטקטורה ובינוי ערים בטכניון.

במהלך הקורס נבנה תשתית להבנה של מושגים אדריכליים ושפה תכנונית עיצובית. נבחן דרך נקודת המבט האדריכלית תהליכים היסטוריים שהתרחשו בארץ, שינויים חברתיים, אידיאולוגיות, מערכות כלכליות והלכי רוח. הקורס יקנה ידע בסיסי על אדריכלות ישראלית בדיאלוג עם השיח האדריכלי העולמי בתקופות מקבילות, מתוך הבנה חברתית, תרבותית וכלכלית של הישראליות ולבטיה.

תאריך	נושא
18.10.22	התמורות העיקריות באדריכלות בישראל במאה העשרים – מקומיות ומודרניות, מזרח ומערב, קפיטליזם וסוציאליזם, אדריכלות ותכנון בתוך קונפליקט פוליטי-דתי, שימור ופערים חברתיים.
25.10.22	איך מתכננים מדינה? דפוסי יישובי עבודה וסוציאליזם – תכנון כולל בישראל, מתוכנית שרון ועד לתכנית לבנייה בתוך הים. אדריכלות ההתיישבות העובדת, כביטוי לאידאולוגיה ציונית - סוציאליסטית.
1.11.22	שיכונים – המכשיר לבניית הלאום – פרויקט בניית השיכונים בשנות ה-50 וה-60: כיצד מאכלסים מהגרים מתרבויות שונות בטיפוס דיור מודרניסטי אחיד, העקרונות המנחים בבסיס הפרויקט הלאומי - השיכון.
8.11.22	ירושלים – בין קודש לחול – אדריכלות מנדטורית ותפיסת המקומות הקדושים דרך רחבת הכותל המערבי לאחר מלחמת ששת הימים. השינוי בתפיסת המקום הישראלי לקראת שנות ה-70.
15.11.22	תל אביב – סדר יום אזרחי חדש – ייחודה של ת"א דרך תכנית ׳גדס׳. התפתחות הסגנון המודרניסטי בת"א והגדרת ה כ"עיר הלבנה", ברוטאליזם דרך מתחמי-ענק ומגה-סטרוקטורות ופוסט-מודרניזם.
22.11.22	חיפה – עיר העתיד – ההתיישבות בחיפה החל מהתקופה העות׳ומאנית, חזון הבריטים של חיפה כ"עיר העתיד"; תכנון שכונת הדר וחיפה האדומה. שנות ה-60 האירועים בואדי סאליב והפצע העירוני. האמריקניזציה בשנות ה-80 דרך מגדל הנביאים כמשל, ושימור כפרקטיקה פוליטית.
29.11.22	שנות השבעים – אדריכלות ישראלית במעבר לכלכלה ניאו-ליבראלית. עירוניות ואדריכלות ישראלית בצל תהליכים ומפנים משמעותיים כמו מלחמת יום כיפור, מהפך פוליטי, עליית מחאה חברתית עדתית, ועזיבה לפרברים .

המצעד העברי: שירים עבריים בין המקום לעולם

עלות קורס קצר | יום ג׳ 9:00-10:15

4 מפגשים בחודש דצמבר

מרצה: ד"ר אורי דורצ׳ין

בסדרה זו נתחקה אחר כמה ממאפייניה המרכזיים של השירה והמוזיקה שנוצרה בישראל מראשיתה ועד ימינו. מה הופך מוזיקה ישראלית לישראלית "באמת"? האם זו המוזיקה עצמה? השפה? התוכן? לאורך הסדרה נראה שהזהות הייחודית של המוזיקה הישראלית, האותנטיות המקומית שלה, הוא למעשה תוצר של משא ומתן תרבותי-מוזיקאלי ושל השפעות דו-כיווניות בין המקום לעולם.

תאריך	נושא
6.12.22	"מי יבנה בית": בניית הלאומיות באמנות ובשירה העברית – רעיון המהפכני של הקמת מדינה יהודית הצית את דמיונם של אמנים שביטאו את עיקרי האידיאולוגיה הציונית מסוף המאה ה-19, בציור, פיסול ושירה. אך האמנות מעולם לא הייתה רק "קישוט" של הרעיון הציוני אלא מכשיר רב עוצמה בהנחלתו. נביא דוגמאות בולטות ונבחן את תרומתה של האמנות למימוש הרעיון הציוני.
13.12.22	"שיר שיר עלנה": כיצד שירים עושים עלייה? כמו בני האדם, כאשר שירים מגיעים לישראל הם מאבדים משהו מתרבותם המקורית ומקבלים על עצמם משמעויות תרבותיות חדשות, מקומיות. בהרצאה זו נבחן שירים שעשו עלייה ונראה כיצד הפכו לשירים "עבריים" במובן העמוק של המילה.
20.12.22	רבותיי, ההיסטוריה חוזרת: אתיקה, פואטיקה ופוליטיקה בשירי תש"ח – מה מייחד את שירי הפלמ"ח, וכיצד הם מציירים את הארגון, את חבריו ואת מציאות התקופה? נראה כיצד הומצאה העברית כשפה שירית חילונית בשירי הפלמ"ח, נעמוד על מוטיב הרעות ונבדוק כיצד משתקפות מערכות יחסים רומנטיות בין גברים ונשים בשירים אלה.
27.12.22	אל תקרא לי שחור: על שחורות ומזרחיות בתרבות הפופולארית בישראל ובראפ הישראלי – תנועת הפנתרים השחורים שפעלה בישראל בתחילת שנות השבעים הבליטה את הזיקה שבין שחורות (blackness) ובין הזהות המזרחית בישראל. נראה כיצד הזיקה שבין זהות שחורה ומזרחית באות לידי ביטוי בראפ הישראלי.

פסיכולוגיה של המוח

עלות קורס אחד | יום ג' 9:00-10:15

9 מפגשים בחודשים ינואר ופברואר

מרצה: עמית אברון מרצה לפסיכולוגיה 16 שנה באוניברסיטה הפתוחה, בוגר תואר שני במדעי המוח מאונ' חיפה ובעל תואר שני במוסיקה ומוח מאונ' גולדסמית'ס בלונדון.

תאריך	נושא	נושא
3.1.23	**המוח החשמלי**	מהו הנוירון (תא העצב) כיצד הוא מייצר חשמל ומעביר מידע לסביבתו? מה קורה כאשר התקשורת החשמלית משתבשת: במקרה של טרשת נפוצה ואפילפסיה. האם יש דרך לשיפור תפקוד המוח באמצעות התערבות חשמלית? כיצד מטפלים באמצעות חשמל - בדיכאון והתמכרויות?

10.1.23	**האונה המצחית**	משתרעת על פני כחצי משטח קליפת המוח האנושי, ואחראית לתפקודים השכליים המורכבים ביותר כגון – קשב ולמידה, קבלת החלטות, ויסות רגשי, פתרון בעיות ותכנון העתיד. כיצד בודקים תפקוד אונה זו באמצעות מבחנים נוירו-פסיכולוגיים? ומהן ההשלכות של פגיעה בחלק זה?
17.1.23	**שנות חיינו הראשונות עיצוב הנפש**	באמצעות מחקרים על תינוקות וילדים נבין: כיצד הקשר בין האמא לילד משפיע על התפתחות האישיות, וכיצד משפיע חסך רגשי? איך מתפתחת האינטליגנציה הרגשית, והשכלית והאם אנו מגיעים לעולם כ-"דף חלק"?
24.1.23	**המוח החושי**	האם באמת יש לנו רק 5 חושים? מהם החושים הנוספים? כיצד נוצרת "תחושת בטן" ומדוע לעיתים הציפיות מתעתעות בחושים שלנו? נסקור לעומק את חוש הראייה וחוש הכאב.
31.1.23	**טיפול באמצעות מוזיקה**	כיצד מאפשרת מוזיקה גישה אל זיכרון אבוד בחולי אלצהיימר? איך גורמים מקצבים מוזיקליים לחולי פרקינסון ללכת בצורה יציבה? כיצד מהווה מוזיקה מסלול עוקף שפה בילדים עם אוטיזם וכיצד משקמים יכולות שאבדו בעקבות אירוע מוחי באמצעות מוזיקה?
7.2.23	**גמישות מוחית**	כיצד המקצוע שלך משנה לך את המוח? מהי גמישות מוחית, באילו חלקי מוח היא זמינה, ועד איזה גיל? כיצד מוח של מוזיקאי, מתמטיקאי ונהג מונית שונים ממוח של אדם רגיל? מהי גמישות שלילית – ומדוע בדידות וחוסר-גרייה פוגעים באופן בלתי הפיך במוח?
14.2.23	**אישיות**	מהי אישיות? באיזה גיל היא מתעצבת ועד כמה היא יציבה לאורך החיים ובמצבים שונים? האם ניתן למדוד אותה ומהם מבחני האישיות הקיימים? נתוודע לתאוריה של פרויד על האישיות כ"שדה קרב" של דחפים ויצרים לא מודעים – מיניים ואגרסיביים, כמו גם לתאוריות אחרות המנסות להסביר את האישיות.
21.1.23	**הפרעות נפשיות**	מחלת נפש, האם יש דרך אובייקטיבית לאבחן אותה? כיצד התייחסו להפרעות נפשיות בימי קדם וכיצד ניסו לרפא אותן? מדוע חלה בשנות ה-50 ירידה דרסטית בכמות המאושפזים במוסדות לחולי נפש? מהי המהפכה הפסיכיאטרית? נסקור בהרחבה הפרעות כגון דכאון חרדה וסכיזופרניה.
28.1.23	**חידת התודעה והמוח**	האם אפשר למקם את התודעה\הכרה אנושית באיזורים מוחיים ספציפיים? מהם המצבים השונים של התודעה – החל מעוררות מלאה, דרך שינה וחלום, ועד מצב "צמח" וקומה. כיצד סמים פסיכדליים משנים את התודעה?

המסע המופלא של העברית

עלות קורס אחד | יום ג' 10:15-9:00

5 מפגשים בחודש בחודשים מרץ ואפריל

מרצה: ד"ר רוביק רוזנטל בלשן, מילונאי וסופר. חתן פרס סוקולוב לעיתונות תשס"ד ופרס ראשון לציון ע"ש מאיר אריאל ליצירתיות בשפה העברית 2013. בעל הטור השבועי ואתר האינטרנט – "הזירה הלשונית".

השפה העברית היא שפה עתיקה וצעירה גם יחד. על אדני התנ"ך ולשון חז"ל התחדשה שפה חיה, אופפת-כל, שפת דיבור ומדינה. הסדרה תעסוק בנושאי שפה ותרבות: מטבעות לשון, אוכל ושפה, הומור בשפה העברית ועוד. כל מפגש ישפוך אור על היבט אחר של העברית, וזאת באמצעות דוגמאות ותובנות רבות.

תאריך	נושא
7.3.23	שפת התנ"ך – מקור העברית או שפה זרה? העברית החדשה בנויה על יסוד המקורות העתיקים של העברית, ובראשם שפת התנ"ך. אילו תחנות עברה השפה העברית מאז ימי התנ"ך ועד היום? מהי מערכת היחסים בין שפת התנ"ך לעברית של ימינו? איך נוכח המילון המקראי באוצר המילים שלנו היום?
14.3.23	תחיית הלשון ומחדשי המילים – מפעל תחיית הלשון הוא יחיד במינו בתולדות השפות בעולם. במרכזו עמד אליעזר בן יהודה, הנחשב "מחייה השפה העברית", אבל היו לו שותפים רבים. מה הייתה תרומתו של בן יהודה ואילו מילים חידש? מה חידשו איתמר בן אב"י, ביאליק, שלונסקי ואחרים? מה תרמה לכך האקדמיה ללשון?
21.3.23	הלעז, אויב או שותף? השפעת שפות העולם על העברית לדורותיה – דוברי השפה העברית עמדו לאורך כל שנות קיומה במגע עם שפות שונות שהשפיעו על אוצר המילים, משמעות המילים, הדקדוק והתחביר. מהפרסית והאכדית של ימי קדם, דרך הארמית בתקופת בית שני וחז"ל, היוונית של תקופת הכיבוש, הערבית של הדור הזה בספרד, ושפות אירופה בתקופת תחיית הלשון.
28.3.23	מסע בסלנג הישראלי – סלנג הוא חטיבה לשונית ייחודית, המוסיפה לשפת הדיבור תבלינים של רגש, צחוק וספונטניות. הסלנג משתנה ומתפתח בלי הרף, מילים וביטויים נכנסים לאופנה ונעלמים, וכך משמש הסלנג גם ראי לתקופות שונות בחיינו.
4.4.23	העולם מצחיק אז צוחקים – המסע לתולדות ההומור הלשוני מתחיל באפרים קישון, עובר דרך שייקה אופיר, הגששים, החמישייה הקאמרית, משחקי השפה של לימור, ועד "כמעט שבת שלום" וסצנת הסטנד-אפ הישראלי.

קולנוע / חוויה מהסרטים

עלות שני קורסים | יום ג׳ 10:45-12:00
24 מפגשים חודשים אוקטובר-אפריל

מרצים:

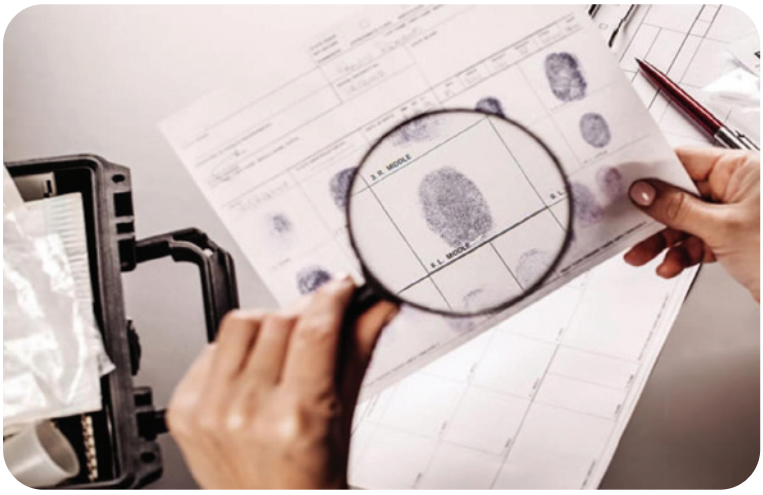
רפי שרגאי קולנוען, תסריטאי, במאי סרטים, צלם, עורך (גם תוכן) ומרצה לא שיגרתי, המשבץ ידע רב, הומור ותשוקה חסרת רסן לקולנוע.

ענת שפרן אור הקימה את המועדון הספרותי לקהילה הישראלית בלונדון, הנחתה קבוצות במפגשים ששילבו קולנוע ותיאטרון. פיתחה את הרעיון של "חוויה מהסרטים" – הרצאות קולנוע שנוגעות בחיים. הרצאות רב תחומיות ומשלבות קולנוע, פסיכולוגיה, פילוסופיה, היסטוריה, ספרות שירה ומוסיקה.

אלון גור אריה מרצה וחוקר לקולנוע, במאי ותסריטאי, מרצה על תולדות הקולנוע ועולם הבידור. סרטיו זכו בפרסים בינלאומיים ביניהם "המוסד" שהיה הסרט הישראלי המצליח ביותר בקיץ 2019 ונרכש ע"י HBO. שימש ככותב ראשי בערוץ 10 ובמאי טלוויזיה בסדרות ותוכניות בידור. בעל טור קבוע באתר YNET על ההיסטוריה של הקולנוע.

תאריך	מרצה	נושא
18.10.22	רפי שרגאי	אהבה זה דבר מצחיק – אהבה והומור בקולנוע.
25.10.22	רפי שרגאי	המיוזיקל.
1.11.22	רפי שרגאי	הזהות היהודית של וודי אלן.
8.11.22	יפורסם בהמשך	
15.11.22	ענת שפרן אור	על מסעות והתובנות שבדרך – הרצאה רב תחומית המשלבת קטעי סרטים והעשרה מתחומי הפסיכולוגיה, פילוסופיה, ספרות שירה ומוסיקה ומתבוננת בגיבורי קולנוע היוצאים למסע ובו הם מתבוננים מחדש בחייהם.
22.11.22	רפי שרגאי	מרלן, מרילין ומריל – ייצוג ומעמד האישה בקולנוע.
29.11.22	רפי שרגאי	אלפרד היצ׳קוק.
6.12.22	רפי שרגאי	דוקומנטרי ישראלי.
13.12.22	רפי שרגאי	המשפחה ומפגשים משפחתיים – למה אנחנו עושים את זה לעצמנו..?
20.12.22	רפי שרגאי	קומדיות צרפתיות.
27.12.22	ענת שפרן אור	מנהיגים מהסרטים – מתגעגעים למשה.
3.1.23	רפי שרגאי	ביוגרפיות מוזיקליות.
10.1.23	רפי שרגאי	גיל הזהב בראי הקולנוע.
17.1.23	אלון גור אריה	על עברית וגששית – שלישיית הגשש החיוור.
24.1.23	אלון גור אריה	צ׳רלי צ׳פלין – חייו וסודותיו.
31.1.23	אלון גור אריה	שייקה אופיר" ממאה שערים ל"יופי נחמה".
7.2.23	אלון גור אריה	דני קיי – השחקן בעל לב הזהב.
14.2.23	אלון גור אריה	אריק איינשטיין וחבורת לול – "מה הוא קופץ?"
21.2.23	אלון גור אריה	לורד והארדי – השמן והרזה.
28.2.23	אלון גור אריה	יוסי בנאי – "אני סימון ומואיז הקטן".

7.3.23	אלון גור אריה	מ"אורות הכרך" ל"אשה יפה" – הוא והיא בקולנוע.
14.3.23	רפי שרגאי	רונית אלקבץ.
21.3.23	ענת שפרן אור	נשים מסביב לעולם הולכות נגד הזרם: נפגוש נערות ונשים שאינן מוכנות לקבל את המוסכמות החברתיות המקובלות בסביבתן והן יוצאות למרד ומוכנות לשלם את המחיר.
28.3.23	ענת שפרן אור	טעמו של הפרי הבשל – בחירה ומשמעות במחצית השנייה של החיים.
4.4.23	אלון גור אריה	אפרים קישון – העולה שירד לחיינו.



סוגיות אקטואליות במשפט, בקרימינולוגיה ובמזרח התיכון

עלות שני קורסים | יום ד' 09:00-12:00

18 מפגשים חודשים אוקטובר-פברואר

מרצים:

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

9:00-10:15 סוגיות אקטואליות במשפט וקרימינולוגיה: המערכת המשפטית הישראלית ומקורותיה ועולמם של הקרימינולוגים. נקבל כלים בסיסיים להבנת מושגי יסוד משפטיים ונאפשר הצצה מיוחדת לעולמם של עורכי דין, שופטים, מגשרים ובוררים. במהלך המפגשים נתוודע לממלכתם של הקרימינולוגים, נציץ לתוככי עולם הפשיעה בארץ ובחו"ל ונסקור את מערך בתי הסוהר, ארגוני הפשיעה, מערך הכליאה והשיקום. במקביל נתמקד בהליכי מימוש זכויות משפטיות, בחשיבות הניסוח ובכוחה של המילה הכתובה. עולם הצוואות, ה"ידועים בציבור", הקניין הרוחני ומדרג הענישה במשפט הפלילי ועוד.

10:45-12:00 מזרח תיכון סקירה מתחלפת של סוגיות בתחום הערבי האסלאמי והגיאופוליטי: נסקור סוגיות בתחום הערבי האסלאמי והגיאופוליטי.

עו"ד עידן אבוהב מרצה למשפט חוקתי, בטחוני ופוליטי. מתמחה במשפט ציבורי.

הרצאת פתיחה כפולה בתאריך 12/10 לפני פתיחת שנה"ל: הרצאה ראשונה: לשון הרע - האם אסור לקלל בישראל? בשילוב פיקנטריה ואקטואליה. הרצאה שניה: היועצת המשפטית לממשלה- יועצת לה או מושלת בה ובשריה?

אקטואליה משפטית: מאחורי הקלעים של המשפט הישראלי: ישראל מתמודדת עם דילמות, שמדינות אחרות נתקלות בהן לעיתים רחוקות. התוצאה היא מתח ומאבקי שליטה בין רשויות השלטון השונות. לפניכם סדרת הרצאות "בועטת", החושפת את מאחורי הקלעים של מאבקי הכוח בין המערכת הפוליטית לבג"ץ. בריתות, מאווי כוח, שופטים שהושתקו, 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.

גילי שדר משפטנית ומרצה לענייני משפט

איציק אלמוג ניצב משנה בדימוס, בתפקידו האחרון שימש כנספח משטרת ישראל והמשרד לבט"פ בארה"ב וקנדה. ניסיון רב שנים בתחומי החקירות והמודיעין במגוון תפקידים של פיקוד על יחידות חקירה במחוזות השונים במשטרת ישראל וגם כמדריך לקצינים בכירים במכללה לקצינים בכירים של המשטרה.

תאריך	מרצה
19.10.22	עידן אבוהב
26.10.22	עידן אבוהב
2.11.22	אבי יונה
9.11.22	עידן אבוהב
16.11.22	אבי יונה
23.11.22	אבי יונה
30.11.22	איציק אלמוג // יפורסם
7.12.22	אבי יונה
14.12.22	גילי שדר // איציק אלמוג
21.12.22	אבי יונה
28.12.22	עידן אבוהב
4.1.23	אבי יונה

תאריך	מרצה
11.1.23	עידן אבוהב
18.1.23	אבי יונה
25.1.23	אבי יונה
1.2.23	אבי יונה
8.2.23	עידן אבוהב
15.2.23	אבי יונה
22.2.23	אשר סוזין // איציק אלמוג
1.3.23	אשר סוזין // איציק אלמוג
8.3.23	אשר סוזין // איציק אלמוג
15.3.23	אשר סוזין // איציק אלמוג
22.3.23	אשר סוזין // איציק אלמוג
29.3.23	אשר סוזין // איציק אלמוג

החברה החרדית בישראל

עלות קורס קצר | יום ד' 9:00-10:15
6 מפגשים בפברואר-מרץ

מרצה: אשר סוזין דוקטורנט באוניברסיטת חיפה, מרצה במכללה האקדמית הדסה ירושלים וחוקר את החברה החרדית בישראל.

הציבור החרדי מורכב מפלגים, דעות, פרטי לבוש ומנהגים שונים. בעשור האחרון חומות הגטו החרדי נסדקות על ידי כניסה של ההשכלה הגבוהה, המודרנה והטכנולוגיה שמזעזעת קשות את החברה החרדית.

הסדרה תחשוף את נבכי העולם והחברה החרדית מנקודת מבט ביקורתית, מחקרית ומעוגנת במציאות. נצלול אל תוך הנושאים המרכזיים והמהותיים ביותר המעסיקים את החברה החרדית והישראלית ונאפשר הבנה רחבה ואובייקטיבית ככל הניתן של החברה החרדית בישראל.

תאריך	נושא
22.2.23	בין הפשקעוויל לאפליקציה: עולם התקשורת החרדית ותפקידה הציבורי.
1.3.23	מחזירים עטרה ליושנה? עלייתה והתפתחותה של החרדיות הספרדית.
8.3.23	עולם של היוצאים בשאלה: תופעת החוזרים בשאלה בחברה החרדית.
15.3.23	חנוך הנער על פי דרכו – מבט אל מערכת החינוך החרדית.
22.3.23	"אתחלתא דגאולה": הרב קוק והתשתית הרעיונות של הציונות הדתית.
29.3.23	"בשלטון הכופרים": נטורי קרתא, חסידות סאטמר והחוגים הקנאים.

ביטחון פנים

עלות קורס קצר | יום ד' 10:45-12:00

6 מפגשים בפברואר-מרץ בתאריכים: 22.2, 1.3, 8.3, 15.3, 22.3, 29.3

מרצה: איציק אלמוג ניצב משנה בדימוס, בתפקידו האחרון שימש כנספח משטרת ישראל והמשרד לבט"פ בארה"ב וקנדה. ניסיון רב שנים בתחומי החקירות והמודיעין במגוון תפקידים של פיקוד על יחידות חקירה במחוזות השונים במשטרת ישראל וגם כמדריך לקצינים בכירים במכללה לקצינים בכירים של המשטרה.

בסדרה נעסוק בהתמודדות של המשטרה עם היבטים שונים בתחום הפשיעה: ההתמודדות עם פשיעת הרשת – הסכנות לבני הנוער וההגנה עליהם והקמת יחידת מאור, הטיפול בזירת טרור – סיפורים מאירועי טרור שונים ופיתוח מודל לטיפול, דינמיקה של חקירה – הפדופיל בדרום, פרשיות רצח שונות, התמודדות וטיפול משטרתי מול תופעת האלכוהול וסמי הפיצוציות, שילוב בני מיעוטים במשטרת ישראל והקמת מנהלת מיוחדת לגיוס בני מיעוטים למשטרה, הטיפול בנעדרים ועוד.

התעמלות למוח

עלות שני קורסים | יום ד' 9:00-10:15

21 מפגשים בחודשים מאי-יוני-יולי-אוגוסט-ספטמבר

מרצה: 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".

סדנאות וחוגי העשרה

קפה מוות

עלות קורס אחד | יום א' 9:00-10:30

מנחה: יעל מס מלווה רוחנית מוסמכת חברת "בית לרוח" – מרכז לליווי רוחני

במהלך חיינו לא מוקדשת מחשבה רבה לדבר הוודאי היחיד בחיינו – המוות.
שיח פתוח בקבוצה אינטימית בו ניתן מקום להיבטים השונים של המוות בחיינו.

אנגלית מדוברת

עלות קורס אחד | יום ב' 9:00-10:15

מנחה: קרול גלעד דוברת אנגלית שפת 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, נגדיל 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!

צרפתית מדוברת

עלות קורס אחד | יום ב' 10:45-11:30

מנחה: רבקה אביגדור מורה לצרפתית, בעברה מנהלת בית ספר ומדריכת מורים.

מועדון ברידג'

עלות קורס אחד | יום ב' 10:00-12:00

מנחה: 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.

חבורת זמר

עלות קורס אחד | יום ב' 10:45-12:00

מנחה: עמית פישביין זמרת מלחינה, ומורה לשירה. בעלת תואר ראשון בהלחנה, מטעם האקדמיה למוסיקה ולמחול בירושלים. אוהבת וחוקרת את עולמות השירה המשותפת.
מפגשים שבועיים של שירה משותפת והיכרות עם הקול שלנו. נלמד רפרטואר מגוון משירי זמר עברי ופיוטים, לשירים מתרבויות רחוקות, ונתנסה בשימושים שונים בקול דרך אלתור ויצירה משותפת.
לא דרוש ניסיון קודם כדי להגיע. דרושה סקרנות בריאה.

חוג תנ"ך

עלות קורס אחד | יום ג' 10:45-12:00

מנחה: צפורה רוטשילד מורה לתנ"ך

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

מועדון שחמט

עלות קורס אחד | ימי ד' 10:45-12:00

מנחה: דוד פז מדריך שח מט עם ותק רב וניסיון עשיר

משחק השחמט הינו כלי המסייע בפיתוח כישורי חשיבה רבים, כגון: זיכרון, מיקוד, יכולת ניתוח, תכנון אסטרטגי, סבלנות, יצירתיות ועוד. הנכם מוזמנים לבוא ללמוד, לשחק וליהנות.

מועדון קריאה באנגלית בזום עם אטלנטה וסנט לואיס

בשיתוף עם הספרייה האזורית

פרטים יפורסמו בנפרד

סדנאות אמנות ויצירה

חוגי האומנות נלמדים בין השעות 9:00-12:00

סדנת אומנות בהדרכת אמנית

ימים א'-ד' 9:00-12:00

מנחה: אורנה שטראוס אמנית ויוצרת, בעלת גלריה.

בדים, נייר, צבע, פסיפס, רקמה אומנותית ומלאכות יד שונות. הסדנה מאפשרת לשלב עושר של חומרים, מרקמים

וצבעים דרכם יכולים כל אחת ואחד לבטא את החופש הפנימי והיצירתי. הנכם מוזמנים לעצב חלומות. העוצמה דרך הבד היא ההשראה ומקור כוח לנשים ולאנשים באשר הם. האפשרות להעז, לחלום ולהפוך מציאות לאחרת ולהגשימה.

סדנת רישום וציור

יום א' 9:00-12:00

מנחה: מרים ביטמן מורה, אמנית, יוצרת ואוצרת.

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.

סדנת פיוזינג – אמנות ויצירה בזכוכית

יום א' 09:00-12:00 מתקדמים

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

בהדרכה והובלת כיתה: רונית דיין וישובסקי אומנית זכוכית, יוצרת ואוצרת.

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 ניקרא 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 ואמנותיים. בסוף התהליך, מתקררת הזכוכית והופכת להיות שוב קשה, שקופה, צבעונית וזוהרת והפעם ־ בצורת היצירה המורכבת והייחודית שרצינו.

סדנת ציור בצבעי שמן על בד – מתחילים

יום ב' 9:00-12:00

מנחה: 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.

סדנת ציור בצבעי שמן על בד – מתקדמים

יום ב' 11:00-14:00

מנחה: 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 לבעלי ניסיון שמעוניינים לשפר את הידע והיכולות בעבודה עם צבעי שמן.

סדנת קרמיקה

ימי ב', ג', ה' 12:00-9:00

מנחה: 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 והמורים מעניקים יחס אוהד ותומך למשתתפים והשיעור מועבר באווירה נעימה ומהנה. בשיעורים נלמד את בסיס היצירה עם שיטות עבודה מגוונות: פיסול, אובניים, משטחים ועוד.

סדנת מיינדפולנס, אמנות התבוננות וצילום

יום ג' 10:30-9:00

מנחה: חדוה שיק מוסמכת פסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס וצילום.

נלמד כלים פשוטים של מודעות ותרגול מדיטציית מיינדפולנס, נתנסה בהתבוננות נעדרת שיפוטיות וסקרנית ללא וגם דרך עדשת המצלמה שתתקף ותנציח את החוויה. נלמד עקרונות צילום בסיסיים כגון שימוש באור הטבעי, שינוי זווית המצלמה על מנת לקבל תמונה מלאת עניין ובנייה מודעת של הפריים הצילומי. המפגשים יפתחו במרחב המוכר, נתרגל מדיטציה מונחית ולאחריה נצא אל הטבע הקרוב להתבוננות עמוקה ולצילום. נסכם במעגל שיתוף. הצילום בטלפונים הניידים.

סדנת פסיפס

יום ד' 11:30-9:00

מנחה: 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.

סדנת קווילינג

יום ד' 14:00-12:00

מנחה: 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.

קווילינג הינה אמנות גלגול הנייר. זוהי טכניקת אמנות המבוססת על חיתוך נייר לרצועות דקות ארוכות, גלגול והידוק שלהן לצורות שונות, ואז הדבקת הצורות יחד ליצירת אמנות דקורטיבית. יצירות קווילינג יכולות לשמש בתור קישוט נייר על כרטיסי ברכה, קופסאות, שקיות מתנה, מסגרות לתמונות, או אפילו יצירות אמנות תלת-ממדיות בגודל מלא.

סדנת חרוזי זכוכית

יום ה' 12:00-9:00

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

בהדרכה והובלת כיתה: שרונה סטנהיל אמנית בזכוכית חמה. בעלת ניסיון רב שנים בעיבוד זכוכית על מבער ויצירת תכשיטי זכוכית.

יצירת חרוזי זכוכית מרהיבים בטכניקות שונות בעבודה עם מבער באש גלויה, חמצן וגז והכנת תכשיטים, מובייל, מחזיקי מפתחות ומוצרי נוי שונים. חומרי הגלם: זכוכית MORETTY בשלל גוונים.

פעילות גופנית

צ'י קונג

יום א' 9:00-10:15 סטודיו עליון

מנחה: 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 – לחיזוק העצם ומרכז הגוף

יום א' 9:00-10:00 סטודיו תחתון

מנחה: נילי הלוי מדריכה מוסמכת לחינוך גופני עם ותק רב שנים בעבודה עם ותיקים.

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

פיזיותרפיה קבוצתית – שיפור ושימור שיווי משקל

יום א' 11:00-11:45 סטודיו עליון

מנחה: יעל רון מיינץ פיזיותרפיסטית מוסמכת משנת 2005 עם ניסיון רב בתחום השיקום הנוירולוגי והאורטופדי 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.ת המשפחה.

פילאטיס גברים

יום א' 11:00-11:45 סטודיו תחתון

מנחה: זהבה עבו מדריכה לחינוך גופני ופילאטיס

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

הליכה נורדית במרובע

הליכה של כ-4.5 ק"מ (בהרשמה ללא עלות)

יום ב' 9:00-8:00 | יום ד' 9:00-8:00

מנחה: יעל רון מיינץ פיזיותרפיסטית מוסמכת משנת 2005 עם ניסיון רב בתחום השיקום הנוירולוגי והאורטופדי 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. נהנה מפעילות אירובית, חיזוק שרירים וגמישות בשילוב קורדינציה ושיווי משקל.
מקלות יסופקו במקום.

יוגה כסאות

יום ב' 10:15-9:00 סטודיו עליון

מנחה: ורד טל מורה ליוגה בשיטת שיבננדה 26 שנים. מלמדת במסגרות שונות ואת כל הגילאים. מטפלת ביוגה-תרפיה ופסיכותרפיה רוחנית.

היוגה מכוונת לשיפור איכות חיינו בכל הרמות. ברמה הגופנית, הרגשית והמחשבתית, 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' 11:45-11:00 סטודיו עליון

מנחה: יעל רון מיינץ פיזיותרפיסטית מוסמכת משנת 2005 עם ניסיון רב בתחום השיקום הנוירולוגי והאורטופדי 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.ת המשפחה.

פלדנקרייז על כיסאות

יום ג' 9:45-9:00 סטודיו עליון

מנחה: נגה מגן זנו למדה בסמינר הקיבוצים התעמלות לגיל הזהב ובווינגייט התעמלות בונה עצם תוך כדי "טעימות" מסוגים שונים של שיטות תנועה בהן שיטת הפלדנקרייז.

אימון פלדנקרייז מאפשר מקסימום תנועה, במינימום מאמץ, על ידי חוויות תנועה מגוונות ושינוי הרגלים הטבועים במערכת העצבים מתוך ניסיון חייו של כל אדם.

ריקודי עם

יום ג׳ 11:45-10:30 סטודיו עליון

מנחה: איריס ניפוסי מרקידה וותיקה עם ניסיון רב בהרקדת מבוגרים

ריקודי נוסטלגיה וריקודים חדשים - מיועד לרקדני העבר ולכל מי שרצה לרקוד ולא הֵעז...

שילוב של הנאה, פעילות גופנית ואווירה חברתית, כיפית ונעימה.

פלמנקו – ריקוד ספרדי

יום ד׳ 10:00-9:00 סטודיו תחתון

מנחה: נופר גל רקדנית מחול מודרני ופלמנקו. בוגרת מסלול הכשרת רקדנים של תמר לרנר ומסלול רקדנים "נדין בומר".

הזדמנות נפלאה ללמוד משהו חדש, לרקוד בקצב הפלמנקו ולחוות חוויה סוחפת ומרגשת. דרך עולם הפלמנקו נלמד להשתחרר, לאהוב ולהתחבר לגוף.

סדנת רצפת אגן לנשים

יום ד׳ 11:45-10:45 סטודיו עליון

מנחה: יעל רון מיינץ פיזיותרפיסטית מוסמכת משנת 2005 עם ניסיון רב בתחום השיקום הנוירולוגי והאורטופדי 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 באיברי 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 ובעיקר סביב היריון, לאחר הלידה, בגיל המעבר, בעקבות ניתוחים באזור האגן, או כאשר קיימים כאבי גב תחתון, ירך ואגן. התייחסות מעמיקה לשרירי רצפת האגן באימון, טיפול והדרכה נכונה, עשויה לשפר את איכות החיים של כל אישה.

התעמלות מחזקת עצם על כסאות

יום ד׳ 10:15-9:00 סטודיו עליון

מנחה: נילי הלוי מדריכה מוסמכת לחינוך גופני עם ותק רב שנים בעבודה עם ותיקים.

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

פילאטיס מזרן לחיזוק העצם ומרכז הגוף

יום ד׳ 11:45-10:45 סטודיו תחתון

מנחה: נילי הלוי מדריכה מוסמכת לחינוך גופני ופילאטיס עם וותק רב שנים בעבודה עם ותיקים.

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

יוגה מזרן

יום ה׳ 9:45-8:30 | החוג יתחיל בחודש ינואר

מנחה: ורד טל מורה ליוגה בשיטת שיבננדה 26 שנים. מלמדת במסגרות שונות ואת כל הגילאים. מטפלת ביוגה-תרפיה ופסיכותרפיה רוחנית.

תרגול יוגה מלא על מזרן באווירה נעימה וייחודית.

חוג מחול לנשים

יום ה׳ 11:30-10:00

מנחה: 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. יצרה את המופע "אימא שלי אמרה" אשר הופיע בפסטיבל "מחול אחר" בתל אביב וזכה בפרס בפסטיבל צוותא תל אביב.

להתחבר מחדש לגוף, לנשימה ולרגש במפגשי מחול יצירתי והבעתי. אם יש בך רצון ותשוקה לנוע ולרקוד – את חולמת אבל לא מעיזה... הנך מוזמנת לשיעורי מחול ותנועה חופשית ויצירתית למתחילות ולמתקדמות. בואי לרקוד איתנו.

טיולים ונופשונים

טיולים בדרגות קושי שונות יתקיימו אחת לחודש

דרגות קושי:

קל – מתאימות למתניידים באמצעות הליכונים

בינוני – הליכה של עד 3 ק"מ

מיטיבי לכת – הליכה מרובה

תכנית הטיולים מתעדכנת מעת לעת, 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.

טיולים נוספים במסגרת "שלישי בטבע" יפורסמו בנפרד.

להצטרפות לקבוצת וטסאפ לקבלת עדכונים ישירים על טיולים מתוכננים אפשר לפנות למשרד גילאור או בהודעת וטסאפ לרוית מור 052-8748174.

היציאה לכל טיול מותניית במספר מינימלי של משתתפים.

טיולי יום

טיולים בדרגת קושי קלה – 150 ₪ לטיול בודד

20.9.22 יום ג' – סיור במחנה המעפילים בעתלית בהדרכת אסתי בוזי.

25.10.22 יום ג' – המרכז למורשת הצ'רקסית כפר כמא.

14.11.22 יום ב' – סיור בבית חנה סנש ובמוזיאון הארכיאולוגי בשדות ים בהדרכה מקומית.

13.12.22 יום ג' – סיור ביענקל'ס שטעטל בכפר חסידים בהדרכה מקומית.

24.1.23 יום ג' – סיור במשטרת נהלל הישנה ובית לחם הגלילית בהדרכת אסתי בוזי.

14.2.23 יום ג' – מוזיאון המלחיות והפלפליות בחדרה.

13.3.23 יום ב' – סיור בתל דור ומוזיאון המזקקה בהדרכה מקומית.

טיולים בדרגת קושי בינונית

15.9.22 יום א' – טיול אל אוצרות הגליל המערבי

מדריך: דרור ויצמן | 190 ₪

אוצרות ופירות בגליל המערבי – טיול בין אוצרות אדם וטבע ליד כביש הצפון. המחצבה של טיילת אכזיב, מושב בצת וביקור במפעל ליבוש פירות (כולל טעימות), הקירות המדברים של שתולה, דנעילה – העיר האבודה בלב החורש.

26.10.22 יום ד' – חוקוק וגינוסר

מדריכה: ד"ר שלי אן פלג | 220 ₪

ביקור במוזיאון גינוסר לתערוכה החדשה על שביל הסנהדרין ולאתר חוקוק ביחד עם דר עינת ענבר מרשות העתיקות אוצרת התערוכה. סיור באתרי טבריה: החומות, והאזור העתיק.

24.11.22 יום ה' – "חיפה של מטה"

מדריך: גלי נחום | 160 ₪

מהעיר שהייתה מוקפת חומה ועד למיזמים החדשים בעיר התחתית. הסיור יכלול את סיפורה של חיפה העתיקה, ככר פריז, ביקור בבית החסד, וואדי סאליב, מתחם הפירמידה, שוק הפשפשים, השוק הטורקי המתחדש, אמנות בקמפוס הנמל ועוד.

6.12.22 יום ג' – ירושלים

מדריכה: ד"ר שלי אן פלג | 220 ₪

ביקור ופעילות בפרויקט סינון האפר של הר הבית. סיור רב תרבותי ורב שכבתי לירושלים העתיקה משער יפו ועד לשער ציון. נדבר על החומות ועל שער יפו, נכיר את הרובעים והמבנים היחודיים שבהם בתצפית הגגות. נראה, נבקר ונדבר על מבני דת כמו כנסיית המשיח, קבר דוד ובית כנסת החורבה (תצפית על בית הכנסת מבחוץ), נבין את הרב שכבתיות של העיר דרך הקארדו, החומה הרחבה והרובע ההרודיאני או הבית השרוף.

9.1.23 יום ב' – ממגדלא למגדל: אל בקעת גינוסר

מדריכה: אסתר שמואלי | 190 ₪

נבקר באתר מגדלא שבו שרידי היישוב היהודי העתיק, כולל בית כנסת קדום, מקוואות ונמל ובמרכז כנסייתי מודרני DUC IN ALTUM. נמשיך למושבה מגדל שהוקמה כחוות הכשרה לחקלאות בשנת 1910. נבקר במוזיאון ראשית ההתיישבות במגדל. ניסע לפארק הירדן למסלול מעגלי קצר ונוח, נהנה מזרימת מי הירדן, מיופיים של עצים ענקיים ושפע קנים. נסיים בבית הקברות במגדל שם נשמע על "הגינטרים", קהילת גרמנים לא יהודים, מעמותת "וחי אחיך עימך" שקשרו את גורלם עם עם ישראל.

9.2.23 יום ד' – נצרת בעבר ובהווה

מדריכה: גאדה בולוס | 200 ₪

סיור ייחודי בעיר נצרת בדגש על ההיסטוריה של העיר ועל החיים בה היום. נבקר בבסיליקת הבשורה עם דגש על הפן הפוליטי של בנייתה, עבודות אומנות שנתרמו על ידי מדינות שונות ובהם ביטוי לשינויים הפוליטיים שחלו אחרי הצבת התרומה בכנסייה. נעבור בבית הכנסת הנצרתי העתיק שמהווה היום חלק מכנסיית הבשורה היוונית קתולית, שם נדגיש את העבר היהודי של העיר ונסקור את היחסים עם השכנה העיר נוף הגליל. נגיע לפינה שהקימה המדריכה שלנו בשוק העתיק לחקר האתנוגרפיה ונשמע מפיה על המיזם שקיים 6 שנים. נסיים בשיטוט בסמטאות להכרות עם הפרויקטים החדשים שהוקמו בשוק בעיקר על ידי נשים. פרויקטים אלה הם העתיד של התפתחות השוק שנסגר כבר לפני למעלה מ-17 שנים. לאחר הפסקת צהריים עצמאית נסיים בתצפית על העיר וביקור בכנסיית ישוע הנער .

ייתכנו שינויים במסלול

6.3.23 יום ב' – הדרוזים אנשי ההר

מדריך: ניר קינן | 190 ₪

נתחיל את היום בישוב הקטן ג'ת ,נבקר בעץ המקודש במרכז הכפר ונספר את סיפור המקום. וסיפורו של מפיץ הדת אבו אל עריס. נמשיך לישוב יאנוח ונבקר בחלקת הקבורה הצבאית. נדבר על פרשת "קרב יאנוח" ועל ברית הדמים בין בני העדה למדינת ישראל. נבקר בגרעין העתיק של הישוב ירכא נרד אל הכפר ג'וליס בו מתגוררים בני משפחת טאריף מנהיגי העדה. נבקר בביתו / קברו של שיח' אמין טאריף ונפגוש לשיחה נציג מבני העדה, קצין בכיר בדימוס ועם סיפור חיים מעניין.

שביל ישראל – טיולים למיטיבי לכת

טיולי שביל ישראל יתקיימו בימי שישי אחת לחודש בחודשים: אוקטובר – מרץ **בהדרכת דני מרגוליס.**

מידע על טיולי שביל ישראל יפורסם בנפרד

מחיר לטיול בודד 140 ₪

נופשונים

נופשון תוכן ואמנות בתל אביב – מחזור ראשון **8-10.11.22** מחזור שני **20-22.11.22**
בהפקת חברת פרי טורס

נופשון תוכן ותרבות ים המלח במלון לוט – **15-19.1.23** בהפקת חברת פרי טורס

נופשון תוכן ותרבות המיטב באילת – **12-16.2.23** בהפקת חברת פרי טורס

טיולי חו"ל

5-9.9.22 **מסע בין הר לים בסיני (חמישה ימים)**

15-21.12.22 **סיור שווקי חג המולד – ברלין (שבעה ימים)**

מאי 2023 **טיול לצפון ספרד והפירינאים (שבעה ימים)**

יוני 2023 **נופש מטייל בכרתים** מלון אחד, בשילוב ימי טיולי כוכב עם מדריך ישראלי **(חמישה ימים)**

כרתים

צפון ספרד

ברלין

טיפולי פיזיותרפיה פרטיים

בימים א׳, ב׳ ו-ד׳ בשעות הבוקר והצהריים

יעל רון-מיינץ הפיזיותרפיסטית שלנו

פיזיותרפיסטית מוסמכת **BP.T,** בוגרת אוניברסיטת חיפה משנת 2005.

ניסיון בעבודות במרכזי שיקום, בין היתר בבית לוינשטיין, ומכוני פיזיותרפיה בקופת חולים כללית. עוסקת בשיקום ופיזיותרפיה לרצפת האגן.

עלות לטיפול של שעה 280 ₪ עלות לטיפול של חצי שעה 140 ₪

למבוטחי כללית מושלם הטיפול מוכר להחזר כספי בהתאם לכללי הקופה

לפרטים וקביעת טיפול יעל רון-מיינץ 052-8390914

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:

סבתות מספרות – סיפור סיפורי ילדות ומקום לתלמידי בי"ס יסודי

התנדבות במחלקת הביטחון של המועצה ובמתמיד

התנדבות בגילאור:

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

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

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

לפניות בנושא התנדבות בתחומים שונים יש לפנות **למחלקת הרווחה במועצה**
בטלפון 04-9598342 או בדוא"ל revaha@megido.org.il

ריכוז הפעילויות

הרצאות וקורסים	יום	שעות	חודשים	מפגשים	קורס
רואים עולם | מרצים.ות מתחלפים.ות	א׳	10:15-9:00	אוקטובר-אפריל	24	2
מוסיקה | גיל נאור	א׳	12:00-10:45	אוקטובר-אפריל	24	2
ארכיאולוגיה | ד"ר שלי אן פלג	ב׳	10:15-9:00	אוקטובר-אפריל	24	2
אנתרופולוגיה | מרצים.ות מתחלפים.ות	ב׳	12:00-10:45	אוקטובר-אפריל	24	2
אדריכלות | עידית שכנאי רן	ג׳	10:15-9:00	אוקטובר-נובמבר	7	1
המצעד העברי | אורי דורצ׳ין	ג׳	10:15-9:00	דצמבר	4	0.5
פסיכולוגיה ומדעי המוח | עמית אברון	ג׳	10:15-9:00	ינואר-פברואר	9	1
המסע המופלא של העברית|רוביק רוזנטל	ג׳	10:15-9:00	מרץ-אפריל	5	0.5
קולנוע | מרצים.ות מתחלפים.ות	ג׳	12:00-10:45	אוקטובר-אפריל	24	2
סוגיות במשפט | מרצים.ות מתחלפים.ות	ד׳	10:15-9:00	אוקטובר-פברואר	19	2
החברה החרדית | אשר סוזין	ד׳	10:15-9:00	פברואר-מרץ	6	0.5
ביטחון פנים | איציק אלמוג	ד׳	12:00-10:45	פברואר-מרץ	6	0.5
התעמלות למוח | חנה קליין	ד׳	10:00-9:00	אוקטובר-אפריל	24	2

סדנאות וחוגי העשרה	יום	שעות	חודשים		קורס
קפה מוות | יעל מס	א׳	10:30-9:00	אוקטובר-אפריל		1
אנגלית מדוברת | קרול גלעד	ב׳	10:15-9:00	אוקטובר-אפריל		1
ברידג׳ | ישראל לביא	ב׳	12:00-10:00	אוקטובר-אפריל		1
צרפתית | רבקה אביגדור	ב׳	11:30-10:45	אוקטובר-אפריל		1
חבורת זמר | עמית פישביין	ב׳	12:00-10:45	אוקטובר-אפריל		1
חוג תנ"ך | צפורה רוטשילד	ג׳	12:00-10:45	אוקטובר-אפריל		1
מועדון שחמט | דוד פז	ד׳	12:00-10:45	אוקטובר-אפריל		1

פעילות גופנית	יום	שעות	חודשים	
צ'י קונג | אביגיל שגיא	א'	10:15-9:00	אוקטובר-אפריל	עליון
פילאטיס מזרן | נילי הלוי	א'	10:15-9:00	אוקטובר-אפריל	תחתון
פיזיותרפיה קבוצתית שיווי משקל	א'	12:00-10:45	אוקטובר-אפריל	עליון
פילאטיס גברים | זהבה עבו	א'	12:00-11:15	אוקטובר-אפריל	תחתון
הליכה נורדית במרובע 4.5 ק"מ | יעל רון	ב'	9:00-8:15	אוקטובר-אפריל	מרובע
יוגה כיסאות | ורד טל	ב'	10:15-9:00	אוקטובר-אפריל	עליון
פיזיותרפיה קבוצתית אימון כוח	ב'	12:00-10:45	אוקטובר-אפריל	עליון
פלדנקרייז כיסאות | נגה מגן ג'ינו	ג'	9:45-9:00	אוקטובר-אפריל	עליון
ריקודי עם | איריס ניפוסי	ג'	11:45-10:30	אוקטובר-אפריל	עליון
הליכה נורדית במרובע 4.5 ק"מ | יעל רון	ד'	9:00-8:15	אוקטובר-אפריל	מרובע
התעמלות כיסאות מחזקת עצם | נילי הלוי	ד'	9:45-9:00	אוקטובר-אפריל	עליון
פלמנקו | נופר גל	ד'	10:00-9:00	אוקטובר-אפריל	תחתון
סדנת רצפת אגן לנשים | יעל רון	ד'	12:00-10:45	אוקטובר-אפריל	עליון
פילאטיס מזרן | נילי הלוי	ד'	11:30-10:45	אוקטובר-אפריל	תחתון
יוגה מזרן | ורד טל	ה'	9:45-8:30	ינואר-אפריל	עליון
מחול לנשים | רחלי ורדי גרנות	ה'	11:30-10:00	אוקטובר-אפריל	עליון

חוגי מלאכה	יום	שעות
סדנת אמנות	א'-ד'	12:00-9:00
רישום וציור | מרים ביטמן	א'	12:00-9:00
פיוזינג | דרור חפר	א'	12:00-9:00
קרמיקה | אורית גינזבורג	ב', ג', ה'	12:00-9:00
ציור בצבעי שמן על בד – מתחילים	ב'	12:00-9:00
מיינדפולנס וצילום | חדוה שיק	ג'	10:30-9:00
פסיפס | חיה עטר	ד'	11:30-9:00
קווילינג | חיה עטר	ד'	14:00-12:00
ציור בצבעי שמן על בד – מתקדמים	ד'	14:00-11:00
חרוזי זכוכית | דרור חפר	ה'	12:00-9:00

גילאור העמותה לפיתוח שירותים
לאוכלוסייה המבוגרת במ.א. מגידו
www.gil-or.net
04-9598513