



גילאור

מרכז רב שירותי לוותיקי.ות מועצה אזורית מגידו

חוברת פעילות אוקטובר-אפריל
תשפ"ו 2025 | סמסטר א' 2026



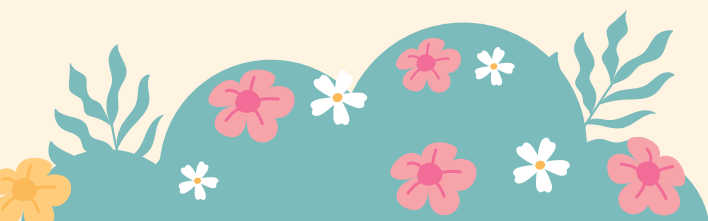




תוכן עניינים



4 - 5	דברי פתיחה
6 - 7	הסדרי הרשמה ותשלום
8 - 22	הרצאות וקורסים
8 - 10	סדרות יום ראשון
11 - 12	סדרות יום שני
13 - 16	סדרות יום שלישי
17 - 19	סדרות יום רביעי
20 - 22	סדרות יום חמישי
23	סדנאות וקורסים באוריינות דיגיטלית ובינה מלאכותית
24 - 26	סדנאות וחוגי העשרה סמסטריאליים
27 - 29	סדנאות אמנות ויצירה
30 - 38	פעילות גופנית
38-39	פעילות גופנית בישובים
40	טיולים ונופשונים
41	התנדבות
42	טיפול פיזיותרפיה פרטיים
43 - 45	ריכוז הפעילויות
46	יצירת קשר





תושבי ותושבות המועצה, באי ובאות גילאור היקרים,

עבורי, אתם האנשים שעיצבו את הנוף, את הערכים ואת הזהות הייחודית של המועצה האזורית מגידו. אתם האנשים שהפכו את היישובים שלנו לבית אמיתי, לקהילה רב דורית איכותית ונפלאה, לכם ולדורות הבאים.

אתם לא רק חלק מהעבר המפואר שלנו, אלא גם שותפים מלאים בהווה וביצירת העתיד של המועצה. אנחנו רואים בידע ובניסיון שלכם נכס חסר תחליף!

הגיל השלישי פותח בפניכם פרק חדש, מלא באפשרויות – זמן להתנסות, ליצור, ללמוד ולהתחבר. החוברת הזו היא הזמנה אישית לכל אחד ואחת מכם להיות חלק מקהילה פעילה ותוססת, להרחיב את מעגל החברויות ולמצוא תחומי עניין חדשים.

במועצה האזורית מגידו, אנו מאמינים שהגיל השלישי הוא זמן של פריחה והגשמה. לאחר שנים של עבודה ותרומה, הגיע הזמן שלכם ליהנות מכל מה שהחיים מציעים – בריאות, פעילות, חברות ושמחת חיים. עמותת גילאור היא השותפה הנאמנה שלנו במטרה זו, והיא עושה עבודה נפלאה בתכנון וביצוע פעילויות שמותאמות לצרכים ולרצונות שלכם. כל אחד מכם מוזמן למצוא את מקומו, להשתתף, להוביל, לפגוש ולחוות. תודה רבה לצוות גילאור הנפלא ולכל השותפים שמקדישים מזמנם ומליבם למען הקהילה שלנו.

אני מברך אתכם בבריאות איתנה, חוויות נהדרות ועשייה מגוונת.
שנת פעילות מהנה ומוצלחת,

גיל לין

ראש המועצה האזורית מגידו



השנה האחרונה יצרה מציאות מורכבת ולעיתים מאתגרת שדרשה מכולנו גמישות, יצירתיות ופתיחות. גם בתקופה הזו המשכנו, אומנם במתכונת חלקית לפרקים, אך לא וויתרנו והרבה בזכות הצוות המיוחד כל כך של גילאור שנשאר קרוב, שמר על קשר גם עם מי שנשאר בבית והצליח להמשיך ולקיים פעילות עם משמעות ולב פתוח.

אני מברכת על תוכנית הלימודים הייחודית והמאוד מושקעת. כפי שהיה בשנים האחרונות שוב יפתחו כאן חוגי העשרה מצוינים ומגוונים לצד פעילות גופנית חשובה, חוגי יצירה וסדנאות חדשות ומגוונות שמתווספות לאורך השנה כולה.

שעות הפעילות שהתארכו, פותחות דלת למשתתפים חדשים ויאפשרו לאנשים נוספים להצטרף ולמצוא כאן מקום. גילאור הוא לא רק מרכז פעילות - הוא מקום של שייכות, של קהילה, של פנים מוכרות וחדשות ומפגשים גם מעבר לשיעורים. עבור רבים הוא בית חם ותומך שממלא את היוםיום בתוכן, משמעות וחברה טובה. אני מזמינה אתכם להמשיך ולהיות חלק: להשתתף, ליהנות ולהרגיש שייכים. מוזמנים לשתף חברים שעדיין לא הצטרפו אלינו למקום המיוחד הזה אשר נמצא קרוב ונגיש. לקשר היוםיומי, למאור הפנים ולהשקעת מחשבה בתכנון ובביצוע אחראי הצוות הנשי הנהדר המוביל והמפעיל של גילאור ועל כך תודות!

**תודות, הערכה רבה ואהבה לכן ולכם
מיכל קורץ רוזן, יו"ר העמותה**

וותיקי.ות המועצה, חברות וחברים יקרים!

אנחנו שמחות ונרגשות לפתוח בפניכם את חוברת הפעילות לסמסטר הראשון של תשפ"ו - חוברת שכולה הזמנה ליצירה, תנועה, העשרה ומשמעות.

השנתיים האחרונות חיזקו את ההבנה שפעילות רציפה ומשמעותית היא לא רק מקור להנאה, אלא גם תנאי חשוב לחוסן אישי וקהילתי. בזמנים של שינוי ואתגר, דווקא הפעילות המוכרת והאהובה יוצרת עבורנו אי של שגרה, שפיות ותחושת שייכות.

עמותת גילאור פועלת לאורך כל השנה לפתח שירותים ולתת מענה לצרכים הייחודיים של וותיקי וותיקות המועצה האזורית מגידו. אנו מאמינות כי "תקופת החיים החדשה" - השנים שאחרי הפרישה, יכולה וצריכה להיות תקופה של עצמאות, בחירה, אקטיביות ומשמעות.

בחוברת זו תמצאו מגוון עשיר של פעילויות: חוגים לגוף ולנפש, סדנאות יצירה, הרצאות מרתקות, טיולים, נופשוניים ואפשרויות מגוונות להתנדבות. כל אלה נועדו לאפשר לכם להרחיב אופקים, לפתח תחביבים חדשים, להכיר חברים חדשים ובעיקר להמשיך ליצור, לחלום ולחיות חיים מלאים ופעילים.

צוות גילאור פועל ללא הרף כדי לזהות צרכים, לפתח מענים מותאמים, ולבנות יחד אתכם רצף שירותים איכותי ומותאם לתקופת החיים החדשה שתהיה פעילה, עצמאית ומשמעותית. מאחלות לכולכם סמסטר מהנה, פעיל ומלא השראה.

רוית מור
סמנכ"ל תוכן

יעל חכים
מנכ"ל העמותה





הסדרי הרשמה ותשלום

תקופת הפעילות: 15.10.25 ועד 9.4.2026. 
ההרשמה תפתח ביום 7.9.25 ותיסגר ביום 5.10.25. 

מהרו להירשם כדי להבטיח את מקומכם!

תנאי הרשמה ותשלום

- המחירים בטבלה מיועדים לתושבי המועצה שאין להם זכאות לגמלת סיעוד מהמוסד לביטוח לאומי, משרד הרווחה, הביטחון או הבריאות.
- נרשמים חדשים נדרשים להציג ספח תעודת זהות בעת ההרשמה להוכחת תושבות במועצה.
- תושבי מועצה מתחת גיל 55 יכולים להירשם על בסיס מקום פנוי ובמחיר מלא.
- מספר המשתתפים בקורסים ובחוגים השונים מוגבל - הרישום יתבצע בשיטת "כל הקודם.ת זוכה".

אופן התשלום:

- התשלום יבוצע בכרטיס אשראי במעמד ההרשמה.
- לנרשמים בחודש ספטמבר 2025 עד 6 תשלומים.
- לנרשמים מחודש אוקטובר 2025 והלאה - מספר התשלומים יופחת בהתאם, התשלום יהיה תשלום סמסטריאלי מלא ולא יופחת תשלום עבור השבועות שחלפו עד למועד ההרשמה.
- ✓ 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 שכר הלימוד לקורסים לא כולל ארוחות והסעות.

מחירי פעילות גופנית

תושבי המועצה מעל גיל 55 שנרשמים לפחות לקורס רגיל במסגרת הרצאות או סדנת אמנות יוכלו להשתתף בכל חוגי הפעילות הגופנית בגילאור ללא עלות נוספת.

מחירי הרצאות וקורסים

התשלום יתבצע בכרטיס אשראי במערכת פיונט בהתאם למספר התשלומים שתבחרו בעת התשלום.

מחיר לתושבי מועצה מעל גיל 55 (לכל התקופה 15.10.25 ועד 9.4.2026)	מנויים
--	--------

2,160 ₪	מנוי הכל כולל המנוי כולל הרצאות ופעילות גופנית למשך כל הסמסטר ובהרשמה בלבד. המנוי אינו כולל חוגי מלאכה וקורסים שמצוין שהם בתוספת תשלום.
---------	---

1,020 ₪	מנוי פעילות גופנית המנוי כולל פעילות גופנית בלבד.
---------	--

מחיר לתושבי מועצה מעל גיל 55 (לכל התקופה 15.10.25 ועד 9.4.2026)	קורסים בודדים
--	---------------

1,800 ₪	קורס ארוך (13 מפגשים ומעלה)
---------	-----------------------------

1,020 ₪	קורס רגיל (7-12 מפגשים)
---------	-------------------------

475 ₪	קורס קצר (4-6 מפגשים)
-------	-----------------------

150 ₪	יום חד פעמי
-------	-------------



שימו , מנוי הכל כולל עולה 2,160 ₪ וכולל את כל הקורסים. אם עברת את סכום זה בהרשמתך יש לבחור מנוי הכל כולל בכדי להנות מההנחה. תשלום עבור קורס רגיל או ארוך מזכה במנוי פעילות גופנית ללא תוספת תשלום. יש לבחור מנוי פעילות גופנית בכדי להנות מההנחה.

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

מחיר לסמסטר של שישה חודשים לתושבי מועצה מעל גיל 55

חוג

קרמיקה

2,460 ₪ בחודש כולל חומרים עד 5 ק"ג בחודש

פיוזינג

2,700 ₪ בחודש כולל חומרים עד 60 ₪ בחודש

פסיפס

2,520 ₪ בחודש כולל חומרים רגילים, חומרים מיוחדים בתוספת תשלום

ציור

2,040 ₪ בחודש לא כולל חומרים

סדנת אמנות של אורנה

מחושבת כקורס רגיל לשעה / וקורס ארוך ליום מלא

שימו

- רישום לסדנת אמנות מזכה במנוי פעילות גופנית ללא תוספת תשלום.
- תוספת של 360 ₪ למחיר סדנת האמנות, תוכלו לשדרג למנוי 'הכול כלול' – המאפשר לכם להירשם לכל ההרצאות ולפעילויות הגופניות

הסעות

מערך הסעות פועל מיד יום מיישובי המועצה. הסעה מהישוב מותנית במספר מינימלי של נרשמים. לבקשת הסעה יש לבחור באפשרות המתאימה במערכת פיונט.

ארוחות בגילאור

- בגילאור מוגשות מדי יום ארוחות בוקר וצהריים.
- הרשמה לארוחות היא לכל תקופת הפעילות, החיוב יתבצע בהתאם להרשמה.
- לרישום לארוחות יש לבחור במספר הארוחות השבועי במערכת פיונט.
- אין אפשרות להשלים ארוחות או לבטל ולקבל זיכוי.

זכאי גמלת סיעוד

זכאי גמלת סיעוד מהמוסד לביטוח לאומי, יכולים להשתתף בפעילות בגילאור בהעברת שעות סיעוד בלבד. יום פעילות במסגרת זו כולל: ✓ הסעה ✓ ארוחות בוקר וצהריים. פעילות מלאה, כולל סדנאות אמנות (למעט תשלום על חומרים מיוחדים).

תשלום בהעברת שעות סיעוד

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 ₪ ליום פעילות כולל ארוחות. ✓ אם לא ניתן לשלם לפי הזכאות של משרד הרווחה / הביטחון / הבריאות ייגבה תשלום מלא בהתאם לתעריף מרכזי יום 179 ₪ ליום פעילות (נכון לחודש פברואר 2025).

חשוב לדעת!

- ההרשמה לפעילות בגילאור מתבצעת אך ורק דרך מערכת פיונט.
- להרשמה: יש להיכנס למערכת דרך אתר גילאור ← www.gil-or.net ← כניסה לאזור האישי.
- אם נרשמתם לפעילות בעבר יש לכם משתמש במערכת. בהזנת מספר תעודת זהות תקבלו מסרון לכניסה למערכת ההרשמה.
- אם זו ההרשמה הראשונה שלך: יש לפתוח משתמש חדש ולמלא את הפרטים הנדרשים.

- ✓ היעדרות מעל 5 שבועות – יש לפנות בכתב למזכירות גילאור לבחינת המקרה.
- ✓ השלמות ימים בקורסי אמנות אפשריות רק באותו סמסטר, על בסיס מקום פנוי ובאישור מראש של המורה.
- ✓ אין אפשרות להשלים ימים וארוחות בימי פעילות אחרים.
- ✓ אין אפשרות לקנות ארוחות במקום או להוציא אוכל מגילאור.

- ✓ פתיחת קורסים מותנית במספר נרשמים מינימלי.
- ✓ ההרשמה היא לקורס מלא בלבד.
- ✓ השתתפות בהרצאות בודדות אפשרית בתשלום יומי ועל בסיס מקום פנוי.
- ✓ היעדרות של פחות מ-5 שבועות אינה מזכה בהחזר כספי או בהפחתת תשלום.



על מנת להצטרף ולהסדיר את הפעילות יש ליצור קשר עם עו"ס גילאור - עינב אהרונסון יגב
050-7525751 📞

הרצאות וקורסים

סדרות יום ראשון

רואים עולם

יום א' 📅

10:15-9:00 🕒 13:30-12:15 🕒

25 מפגשים לאורך כל הסמסטר 📅

עלות קורס ארוך

מרצים:

- ✓ דקלה ברלינסקי - מדריכת טיולים באיילה גיאוגרפית ובחברה הגיאוגרפית.
- ✓ ד"ר זוהר פורשיאן - מטייל ותיק והיסטוריון של הציביליזציות של אמריקה הקדומה והכיבוש הספרדי.
- ✓ אילנה מידן - בוגרת החוג לגיאוגרפיה ובעלת תואר שני בלימודי א"י. מטיילת ומרצה על מקומות בעולם.
- ✓ משה בנישו - מדריך, מרצה ומארגן טיולים ברחבי העולם. חי ונושם מסעות עולמיים מיוחדים שנים רבות.
- ✓ נסיה שכטר - מרצה ומדריכת טיולים מוסמכת.
- ✓ נועם סגן כהן - מדריך טיולים ומרצה בנושאי היסטוריה, גיאוגרפיה, טבע, נוף וסביבה, אדם ותרבות.
- ✓ רות חבשוש - אנתרופולוגית, הרפתקנית וצלמת גיאוגרפית.

סדרת הרצאות על מסעות עולמיים בין ארצות, ערים, תרבויות וטבע, מפגש עם עולמות אחרים, אנשים מיוחדים וחיות מרתקות. הרצאות מרתקות מלוות במצגות מרהיבות.



רואים עולם - תאריכים

תאריך	מרצה	נושא ההרצאה
19.10 📅	נסיה שכטר	מעברי המים החשובים בעולם.
26.10 📅	נסיה שכטר	אלבניה.
2.11 📅	נסיה שכטר	הבלטיות- ליטא, לטביה ואסטוניה.
9.11 📅	נסיה שכטר	דרך המשי.
16.11 📅	נועם סגן כהן	איי גלאפגוס שבאוקיאנוס השקט: דארווין ותורת האבולוציה, בעיות שמירת טבע, צבי ענק, איגואנות ואריות ים.
23.11 📅	נועם סגן כהן	סיפורם של הראשונים שהגיעו אל הקוטב הצפוני.
30.11 📅	נועם סגן כהן	מסע אל חצי האי האנטארקטי: הפלגה בין קרחוני ענק, לווייתנים, פינגווינים וסיפורי מסעות מסמרי שיער.
7.12 📅	רוית חבשוש	הראסטפארי (ראסטה מן) בגמייקה.
14.12 📅	משה בנישו	נושא יפורסם בהמשך.
21.12 📅	נועם סגן כהן	על המיזם הבינלאומי של ברנרד וובר, שהביא לבחירתם המחודשת של שבעת פלאי תבל ב- 07.07.07.
28.12 📅	נועם סגן כהן	השבת בעלי חיים לטבע: מי רוצה דובים בגולן או ברדלסים בערבה?
4.1 📅	אילנה מידן	תרבות האינקה בפרו.
11.1 📅	דקלה ברלינסקי	בין הקטבים.
18.1 📅	דקלה ברלינסקי	אסתטיקה יפנית.
25.1 📅	דקלה ברלינסקי	גרינלנד.
1.2 📅	דקלה ברלינסקי	העצמה נשית בטבע.
8.2 📅	זוהר פורשיאן	מסעו של קולומבוס ל'עולם החדש': הסיפור שמאחורי הקלעים.
15.2 📅	זוהר פורשיאן	מסע צבעוני בגואטמאלה.
22.2 📅	זוהר פורשיאן	מסע טרופי בתאילנד.
1.3 📅	זוהר פורשיאן	מסע פראי בלאוס וקמבודיה.
8.3 📅	זוהר פורשיאן	מסע לטיני בארגנטינה וברזיל.
15.3 📅	אילנה מידן	דובאי - ממצודות המדבר למגדלי הכרך.
22.3 📅	זוהר פורשיאן	מסע קסום בגיאורגיה.
29.3 📅	אילנה מידן	אקוודור - מהפסגות המושלגות אל לב הג'ונגל בקו המשווה.
5.4 📅	אילנה מידן	הפיליפינים - מהתקופה הקולוניאלית ועד ימינו.

סדרות יום ראשון

מוסיקה

יום א' 📅

12:00-10:45 ⌚

25 מפגשים לאורך

כל הסמסטר

עלות קורס ארוך

הרצאות מוסיקליות בהן ניחשף לסיפורים מאחורי הצלילים, נכיר את יוצרי השירים ואת מקורם - מתי, איך ולמה נכתבו, ומה משמעות מילותיהם. המוסיקה בסדרה זו נבחרה ממגוון רחב של ז'אנרים: קלאסית, מוסיקה מסרטים ומחזות זמר, פולקלור עולמי, רוסית, יידיש, מנגינות עבריות ועוד.

מרצים:

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

✓ נוגה ישורון - בוגרת האקדמיה למוסיקה תל אביב, נגנית בסון וסולנית, מקיימת חוגי האזנה למוסיקה וקונצרטים מוסברים.

תאריכים:

✓ נוגה ישורון - 19.10 | 2.11 | 16.11 | 30.11 | 14.12 | 28.12 | 11.1 | 25.1 | 8.2 | 22.2 | 8.3 | 22.3 | 5.4.

✓ גיל נאור - : 26.10 | 9.11 | 23.11 | 7.12 | 21.12 | 4.1 | 18.1 | 1.2 | 15.2 | 1.3 | 15.3 | 29.3.



הרצאות וקורסים

סדרות יום שני ארכיאולוגיה

יום ב' 📅

10:15-09:00 ⌚

24 מפגשים לאורך כל הסמסטר
עלות קורס ארוך

מרצה:

ד"ר שלי אן פלג - חוקרת תהליכי שימור
באתרים ארכיאולוגיים ובערים היסטוריות, ואת
ההיבטים החברתיים הקשורים בהם. עבדה
ברשות העתיקות בתפקידים בכירים. מרצה
וותיקה, אוצרת אתרים ומורת דרך מוסמכת.

סדרת ההרצאות מציגות את ההילה
הרומנטית האופפת את מי שבנה או בנתה
את המקומות שאנחנו מכירים כיום כאתרים
ארכיאולוגיים. נכיר סיפורי הארכיאולוגיות
והחולמים שחשפו את האתרים ושימרו אותם.
נשמע על ארכיאולוגיות מפורסמות וחוקרים
דגולים, מבצעי חפירה לגילוי מסתורי העבר,
תגליות ארכיאולוגיות חדשות ועל היצירתיות
בשימור הממצאים שמוצגים בהרצאות.
נכיר את תוצאות המחקרים את התרומה
והפרשנויות החדשות לתגליות. נתעמת עם
מיתוסים על העבר, נתעדכן בחדשות טריות
מאתרי העתיקות ונכיר שיטות החפירה
ושיטות שימור המקובלות באתרים כיום.



צילום: יפעת ינוקא



סדרות יום שני פסיפס צרפתי

📅 יום ב'

🕒 12:00-10:45 🕒 13:45-12:30

🕒 24 מפגשים לאורך כל הסמסטר
עלות קורס ארוך

מרצה:

סבין יעקובוביץ - עו"ד ומרצה. מביאה את פניני תרבות צרפת לקהל הישראלי ממקום אותנטי, בגישה מודרנית ובגובה העיניים.

📅 בתאריכים: 9.3 | 16.2 | 21.12

יהיה מרצה מחליף: טל שרף - חוקר ומרצה בתחום התרבויות וההיסטוריה האנושית.

נצא למסע מרתק אל לב ליבה של צרפת כמעצמה תרבותית. נגלה את הסמלים של הרפובליקה וזרמים באמנות בדגש על האימפרסיוניזם בציור ובמוזיקה. נבקר ב"כספות המורשת" - מוזיאונים המוכיחים את אחיזתה של צרפת בימי תהילתה. נהנה מרגעי נוסטלגיה עם אדית פיאף ונבדוק איך סופרים והוגי דעות התמודדו עם הדיכוי הפוליטי, מהמלך לואי ה-14 עד לפרשת דרייפוס. לצילי אופנבך, נחוה את החיים הפריזאים במאה ה-19. נגלה את הרציפים של פריז לאורך נהר הסיין ונמשיך עד לנורמנדי, אזור בו נולדה אופנת השיזוף. נגלה מה היה שוד האמנות הגדול בהיסטוריה ואת היסטוריית ה"סלונים" של פריז.





הרצאות וקורסים

סדרות יום שלישי

הגאוגרפיה האנושית

יום ג'

10:15-9:00

15 מפגשים

בחודשים אוקטובר-ינואר

עלות קורס ארוך

מרצה:

אילן טלמון - מדריך טיולים בחו"ל, מנהל קורס מדריכי הטיולים לחו"ל של חברת "פגסוס" ומנהל פיתוח ההדרכה של החברה.

תאריך	נושא ההרצאה
21.10	גיאוגרפיה עירונית. מה המשמעויות וההשפעה של אתגר העיור על חיינו של האדם ועל כדור הארץ סביבנו.
28.10	גיאוגרפיה של תחבורה. "איזה עולם קטן". כמה פעמים אמרנו את המשפט הזה והאם חשבנו שבאמת העולם קטן? נבדוק איך יכולת תנועה זו משפיעה על חיינו ביום יום.
4.11	גיאוגרפיה צבאית. "מלחמות כבר לא קורות בחורף" כתבה סי היימן ואנחנו שואלים איך הגיאוגרפיה עיצבה ומעצבת את המלחמות, הקרבות וצבאות העולם.
11.11	גיאוגרפיה פוליטית. גיאופוליטיקה מתרחשת בעת ובעונה אחת בנקודות רבות על פני כדור הארץ כאשר האדם נלחם ונאבק על שטחים בעלי ערך טבעי גדול כדי לשלוט ולאחוז בהם.
18.11	גיאוגרפיה כלכלית. נסקור את הערך הכלכלי שיש למקומות רבים בעולם ואת היחס המשתנה אליהם לאורך ההיסטוריה בהתחשב במיקומם הגיאוגרפי.
25.11	גיאוגרפיה של ספורט. נבחן את הקשרים בין הספורט לגיאוגרפיה, בין מיקום ההתרחשות לתוצאה, השפעות מזג האוויר, הגירה עולמית וספורט.
2.12	גיאוגרפיה תרבותית. ענף מחקר מהחדשים והמתפתחים בגיאוגרפיה הבוחן את הקשר של סממני התרבות במקום מסוים להיבט הסביבתי הפיסי שבה הם מתרחשים.
9.12	גיאוגרפיה של קדושה. כיצד דתות ממקמות את העולם הרוחני שלהן בעולם הפיסי. מקדשים, עלייה לרגל, חגים והקשר לעונות השנה, לטבע סביב וההשפעה על המאמינים.
16.12	גיאוגרפיה אנושית בישראל. נבחן איך כל נדבכי הגיאוגרפיה האנושית באים לידי ביטוי במציאות היום יומית בארצנו הקטנטונת.
23.12	גיאוגרפיה אנושית באיסלנד. איסלנד הבנויה כאי געשי העולה ממימי האוקיינוס ועליו התלבשו קרחונים. נבחן איך האדם למד להתאים את פעולותיו והתפתחותו בתנאי קיצון אלו.
30.12	לפלנד כמקרה מבחן. נבחן את האמירה ש"החזק שורד" ונראה האם נכונה לגמרי או האם חולשה, גמישות, ויתור ועוד תכונות יכולות לעזור לחי ולצומח לשרוד בתנאי קיצון.
6.1	מפות רבות. מפות הפכו מכלי גיאוגרפי דו ממדי וסטטי לכלי גיאוגרפי תלת ממדי ודינמי ומשתמשות בנו כדי להתעדכן בזמן אמת.
13.1	גיאוגרפיה מוסיקלית. מסע מוסיקלי בנופי ארצנו והקשר בין מקום למילים, למנגינה, ליוצרים.
20.1	אין אסונות בטבע. נבחן את ההבדלים בין תופעות טבע ואסונות אנושיים.
27.1	קיימות ועתידנו לאן. נבחן את המושג "קיימות" ומגמות בהתנהלות האדם על פני כדור הארץ והאם עלינו להיות אופטימיים או דואגים כלפי העתיד לבוא.



בכל מקום אליו האדם הוא היה צריך לבנות את חייו ולהסתגל לסביבה הפיסית השונה סביבו. בסדרה נסקור את ההשפעות ההדדיות של האדם על הטבע והטבע על האדם ונראה האם וכיצד למד האדם לחיות בהרמוניה על פני כדור הארץ. נבין עד כמה הגיאוגרפיה מלווה כל צעד ושעל בחיינו ואיך הכרה והבנה שלה יכולים לסייע לנו לחיות טוב יותר על פני כדור הארץ בכל תחומי החיים.

הרצאות וקורסים

סדרות יום שלישי על כתפי ענקים

יום ג' 📅

10:15-9:00 ⌚

10 מפגשים בחודשים פברואר-אפריל
עלות קורס רגיל

מרצה:

שלמה טחן - היסטוריון ועורך ספרות, היה העורך
הראשי של הוצאת הספרים "זמורה,
ביתן" ומילא תפקידים בכירים בעיתונות
ובטלוויזיה.

מבט אחר, מפתיע ומרתק, על כמה
מן האישים והאירועים שהובילו את
העם היהודי מגלות למדינה.

תאריך נושא ההרצאה

3.2 📅	בעל הנס: 100 שנים למותו של אליעזר בן יהודה: איך ולמה נולדה העברית מחדש, איך שימשה כלי נשק ליישוב הארץ, למה פרצה בירושלים מלחמת עולם סביב העגבניה - ואיך כל זה קשור לאהוד אולמרט? (חלק א').
10.2 📅	הטלנובלה העברית הראשונה: הסיפור על אליעזר בן יהודה ושתי נשותיו: מכתבי האהבה הסודיים שלו, למה נשלח לכלא ולמה אסר על שכנותיו לדבר עם אשתו וילדיו? (חלק ב').
17.2 📅	מרצה מחליף
24.2 📅	הוזה או חוזה? איך הפך תיאודור הרצל מסטודנט מתבולל ליהודי-ציוני? מי העניק לו השראה ודירבן אותו לפעולה? למה חשבו חבריו כי יצא מדעתו? למה הוא החליט פתאום לוותר על ארץ ישראל? 165 שנים להולדתו של חוזה המדינה.
3.3 📅	הציוני האחרון: ארתור ג'יימס בלפור. מדוע נתן ליהודים בית לאומי, ואיך הפך לאוהד נלהב של הציונות? מה קרה לו בחדר מלון במנצ'סטר, ומה הקשר בין כל זה לבין תיבת נוח? מאחורי הקלעים של ההצהרה ששינתה את ההיסטוריה.
10.3 📅	גיבור אלמוני: אין רחובות על שמו, אין אנדרטאות שמנציחות את זכרו, והוא אפילו לא היה יהודי. אבל בלעדיו מדינת ישראל לא הייתה קמה בשעה שקמה. גילויים חדשים על החלטת האו"ם להקים ליהודים מדינה.
17.3 📅	מלך היהודים: 150 שנים להולדתו של ביאליק: למה דווקא הוא הוכתר כמשורר הלאומי? איך הוא שינה את פני הציונות ולמה רב עם הרצל, עם עגנון ועם בן יהודה? (חלק א').
24.3 📅	אריה בחורף: על מי כתב ביאליק את "הכניסיני תחת כנפך"? למה כעס על האבא של רובי ריבלין? איך הכיר את אהבת חייו ומי יורקת כל שנה על קברו? הסודות הקטנים והגדולים של הג'ינג'י הרתחן. (חלק ב').
31.3 📅	הליצן העצוב: היינריך היינה התנצר, אבל האיש שמייצג את תור הזהב של יהודי אירופה מעולם לא שכח את יהדותו וחזה את השואה בדיקנות מצמררת. (חלק א').
14.4 📅	הנביא המעונה: היינריך היינה ניבא שבמקום שבו שורפים ספרים, שם ישרפו גם בני אדם. הנאצים מימשו את נבואות האמינים שלו, אך התרבות והיהודים ניצחו בסופו של דבר. (חלק ב').

שימו 📖, שימו לב שהמפגש האחרון יתקיים בשבוע הראשון של סמסטר ב.



הרצאות וקורסים

סדרות יום שלישי מחנכים פורצי דרך

יום ג' 📅

12:00-10:45 ⌚

9 מפגשים בחודשים אוקטובר-דצמבר 📅

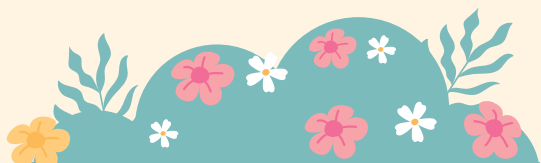
עלות קורס רגיל

מרצה:

רון כהן פריא - מדריך מסעות בפולין שנים רבות בסגנון ייחודי. ניהל קורס להכשרת מדריכי מסעות לפולין ומנהל אגף החינוך בבית לוחמי הגטאות.

תאריך	נושא ההרצאה
21.10 📅	יומני האהבה האבודים: סיפור אהבה בלתי אפשרי בתקופת השואה.
28.10 📅	מרצה מחליף
4.11 📅	על עץ אחד אין שני עלים זהים: תפיסתו החינוכית של יאנוש קורצ'אק ממבט אישי.
11.11 📅	גווילים נשרפים ואותיות פורחות באויר - ליל הבדולח.
18.11 📅	נוער יהודי נוקט עמדה: תנועות הנוער באירופה, מהפכנים יהודים.
25.11 📅	סיפורי אהבה בצל התופת: על אהבה בימי השואה.
2.12 📅	מרצה מחליף
9.12 📅	מהפכנית חרדית פמיניסטית כנגד כל הרבנים: סיפורה של שרה שנירר.
16.12 📅	דרכו של מנהיג להוביל את עמו לאסון ודרכו של העם אחריו בעיוורון.

אהבה, אידאולוגיה, חינוך וכל מה שביניהם. בסדרה נעסוק בהכרעות מרתקות ובחירות של אנשים בעת משבר. נספר את סיפור חייהם מה הוביל אותם לבחור את דרכם בחיים. נדבר על אהבה, שנאה, יצרים וערכים והמתח ביניהם.





הרצאות וקורסים

סדרות יום שלישי קולנוע

יום ג' | תחילת קורס ב-23.12.25 📅

12:00-10:45 ⌚

16 מפגשים 📅

בחודשים דצמבר-מרץ
עלות קורס ארוך



מרצים:

ארז בר - מרצה וחוקר בנושאי תרבות, מוזיקה וקולנוע. בעל תארים במדעי המדינה, תקשורת ותרבות הקולנוע.

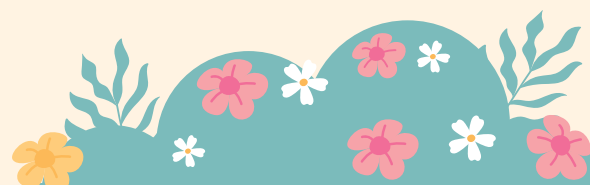
רפי שרגאי - קולנוען, תסריטאי, במאי, צלם, עורך ומרצה. בהרצאותיו ביטוי לידע רב, הומור ותשוקה לקולנוע.

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

תאריך	מרצה	נושא ההרצאה
23.12 📅	רפי שרגאי	יצירתיות, מקוריות ושבירת מוסכמות בקולנוע.
30.12 📅	רפי שרגאי	סקורסיזה.
6.1 📅	רפי שרגאי	דאסטין הופמן.
13.1 📅	רפי שרגאי	נשיאים אמריקאים בקולנוע.
20.1 📅	רפי שרגאי	פורעי חוק בקולנוע.
27.1 📅	רפי שרגאי	אודרי הפבורן.
3.2 📅	ארז בר	פייק היסטורי בקולנוע: כיצד הקולנוע מתאר אירועים היסטוריים. חלק 1
10.2 📅	ארז בר	פייק היסטורי. חלק 2
17.2 📅	רפי שרגאי	הפסיכולוג בקולנוע.
24.2 📅	ארז בר	סמי דיוויס: כנגד ועם הרוח.
3.3 📅	ארז בר	לואי דה פינס: מלך הקומדיה שלעג לבורגנות.
10.3 📅	ארז בר	הצבר הישראלי בקולנוע. חלק 1
17.3 📅	ארז בר	הצבר הישראלי בקולנוע. חלק 2
24.3 📅	אלון גור אריה	רוברטו בניני: הנער מטוסקנה שכבש את הוליווד.
31.3 📅	אלון גור אריה	חזית הקולנוע במלחמת העולם השנייה.



סדרת הרצאות על נושאים מגוונים מעולם הקולנוע וביוגרפיות של יוצרים מפי תסריטאים, בימאים וחוקרי קולנוע.





הרצאות וקורסים

סדרות יום רביעי

סוגיות במשפט - סוגיות עכשוויות במערכת החוק והחברה

יום ד'

10:15-09:00

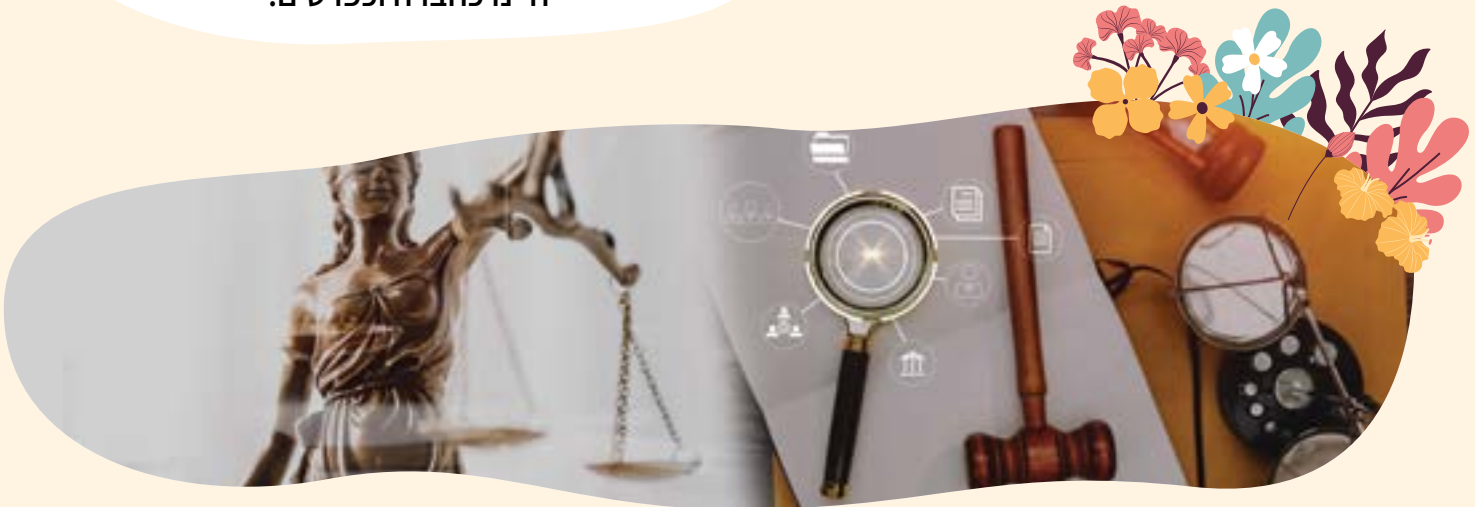
12 מפגשים

בחודשים אוקטובר-דצמבר
עלות קורס רגיל

מרצה:

עו"ד אבי יונה - נוטריון ומגשר, מזרחן ויוצא
קהילת המודיעין. מרצה בנושאי חוק ומשפט,
אתיקה ומוסר, סדרי שלטון וממשל.

הקורס יבחן את המפגש בין
עולם המשפט לסוגיות אקטואליות במזרח
התיכון, בדגש על העולם הערבי-מוסלמי
והשלכותיהם הגיאופוליטיות של תהליכים
אזוריים. נשלב ידע משפטי עם הבנה חברתית-
פוליטית מעמיקה, תוך היכרות עם המערכת
המשפטית בישראל. נקבל כלים להבנת מונחים
משפטיים בסיסיים ותחומי משפט מרכזיים,
זכויות הפרט, כוחם של ניסוחים משפטיים
ודילמות מוסריות וחברתיות הנובעות מהמפגש
בין חוק למציאות. נבחן כיצד המשפט מעצב את
חיינו כחברה וכפרטים.



סדרות יום רביעי

קרימינולוגיה

יום ד'

10:15-09:00

12 מפגשים בחודשים ינואר-מרץ

עלות קורס רגיל

מרצה:

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

"הצד האפל של החיים". נדון באירועי פשע
בישראל ובעולם ובמניעים של העבריינים. נציג
מקרים מרתקים שבהם השאלה מי הוא העבריין
ומי הוא שומר החוק איננה כה ברורה.



הרצאות וקורסים

סדרות יום רביעי

יצירות אמנות מהדהדות: יצירות מופת והשפעתן על תרבות המערב

יום ד' 📅

12:00-10:45 ⌚

12 מפגשים 📅

בחודשים אוקטובר-דצמבר
עלות קורס רגיל

מרצה:

ד"ר רונית פליסטרנק סחייק - חוקרת
בתולדות האמנות, ספרות והיסטוריה.



הסדרה תעסוק במספר יצירות מפורסמות
בציור, בפיסול ובארכיטקטורה, שהשאירו את
חותמן על תרבות המערב. מה הופך יצירה
ליצירת מופת נערצת המהווה מקור השראה
עבור אמנים נוספים וכיצד היא השפיעה הלאה
עד התקופה המודרנית? נכיר את הסיפורים
העסיסיים שמאחורי היצירות, האמנים והתקופה,
נדון במשמעויות הגלויות והנסתרות החבויות
ביצירות ונגלה מהו הניצוץ הייחודי שלהן שמרגש
אותנו גם היום. הקורס ילווה במצגת מרהיבה,
קטעי שירה וספרות, קטעים מוזיקליים ורגעים
מסרטים.



סדרות יום רביעי

התנקשויות פוליטיות: בין פעולה יחידנית לשבר לאומי

יום ד'

12:00-10:45

12 מפגשים

בחודשים ינואר-מרץ
עלות קורס רגיל

מרצה:

אורי קציר - עיתונאי ויועץ תקשורת לשעבר. שימש כדוברם של אהוד ברק, מפלגת שינוי ורשות ניירות ערך. היסטוריון ומורה דרך.

התנקשות פוליטית היא פעולה מכוונת לחיסול דמות ציבורית מרכזית, לרוב ממניעים אידיאולוגיים, לאומיים או דתיים. פעמים רבות, ההתנקשות נועדה לשנות סדר פוליטי קיים, לעורר מהפכה או לבלום תהליך שינוי. בפועל, התנקשויות רבות יצרו תגובת נגד עזה, העמיקו קיטוב והובילו לעיתים אף לתוצאה ההפוכה מזו שהתכוונו לה. קורס זה בוחן התנקשויות פוליטיות תוך ניתוח זהות המתנקשים, הסיבות, המנגנונים שאפשרו את הפעולה, ובעיקר את ההשלכות ארוכות הטווח על המשטר, הציבור והזיכרון ההיסטורי. דרך עיון במקורות היסטוריים וסרטים תיעודיים נבחן האם התנקשות יכולה לשנות מהלך היסטורי, ומדוע דווקא היא מעוררת זעזוע כה עמוק בחברה.

תאריך	נושא ההרצאה
7.1	רצח נשיא ארה"ב, אברהם לינקולן בשנת 1865, על רקע מלחמת האזרחים האמריקאית והמאבק לשחרור השחורים מעבדות שאותו הוביל הנשיא.
14.1	רצח נשיא ארה"ב, ויליאם מקינלי, בשנת 1901.
21.1	רצח הכומר הרוסי גיאורגי גפון בשנת 1906. גפון היה ממנהיגי הפגנות הפועלים שהתחוללו ברוסיה בשנים הראשונות של המאה העשרים.
28.1	רצח יורש העצר של אוסטריה, הארכידוכס פרנץ פרדיננד בשנת 1914 שהיוותה את המניע לפרוץ מלחמת העולם הראשונה.
4.2	רצח המדינאי הצרפתי ז'אן ז'ורס בשנת 1914. ז'ורס היה מהמתנגדים החריפים ביותר לכניסת צרפת למלחמת העולם הראשונה.
11.2	רצח גריגורי רספוטין, איש דת ויועצה האישי של הצארית בשנת 1916. רספוטין, איש מסתורין מסיביר שהפך ליועצה הקרוב של הצארית, נחשב לאדם המשפיע ביותר בחצר הקיסרית.
18.2	רצח המהפכנית רוזה לוכסמבורג בשנת 1919. לוכסמבורג נחשבה, יחד עם קרל ליבקנכט, לאידיאולוגית הבולטת של השמאל בגרמניה אחרי מלחמת העולם הראשונה.
25.2	רצח שר החוץ של גרמניה, ואלטר ראטנאו בשנת 1922. ראטנאו נחשב לאחד מאדריכלי היחסים שכוננה גרמניה המובסת עם ברית המועצות.
4.3	ההתנקשות באדולף היטלר בשנת 1939. ניסיון מרתק ביותר לחסל את הצורך, במבצע יחיד שאותו יזם וביצע נגר עני מדרום גרמניה.
11.3	רצח המדינאי ההודי מהטמה גנדי בשנת 1948.
18.3	רצח עבדאללה הראשון מלך ירדן בשנת 1951. עבדאללה היה מעורב מזה שנים במגעים עם ראשי היישוב היהודי במאמץ למתן את הסכסוך ולנסות ולכרות הסכם שלום בין הצדדים.
25.3	רצח המדינאית ההודית אינדירה גאנדי בשנת 1984. גאנדי, אישה חזקה, הייתה מסוכסכת עם המיעוט הסיקי הגדול בארצה, ונורתה למוות דווקא על ידי שומרי ראשה.



הרצאות וקורסים

סדרות יום חמישי

הסופה המזרח תיכונית - מבט עומק על המתרחש באזורנו

יום ה' 📅

12:00-10:45 ⌚

6 מפגשים | עלות קורס קצר 🏠

מרצה:

ד"ר אסף רגב - חוקר דת אסלאם ומזה"ת מודרני באוני' בן גוריון ומכון גבעת חביבה.

תאריכים:

27.11 | 20.11 | 13.11 | 6.11 | 23.10 | 16.10
(ב-30.10 לא תתקיים הרצאה).



הסדרה תעסוק בשישה נושאים מרכזיים ובעלי חשיבות בהקשר המזרח תיכוני המודרני. נבחן את הזירות והדמויות המרכזיות, וכמובן את ההשפעות על מדינת ישראל.



תאריך	נושא ההרצאה
16.10 📅	הכל נשאר במשפחה - סוריה שאחרי אסד, ואזור החיץ הישראלי.
23.10 📅	אבו, מה זה?! - הרשות הפלסטינית על פרשת דרכים.
6.11 📅	טליבאן דור 2.0 - מה קורה באפגניסטאן?
13.11 📅	איראן זה כאן? מדיניותה של איראן לפני ואחרי עם כלביא.
20.11 📅	סיסי ושמחו - מצרים חוזרת אל קדמת הבמה.
27.11 📅	ידה בכל, ויד כל בה - סיפורה של קטר.





הרצאות וקורסים



בקורס נדגיש את החדשנות הרפואית במספר נושאים שתמיד עולים וצפים בשיחות הסלון שלנו. האם נוכל יום אחד להחליף כל חלק בגופנו? האם ניתן לעשות זאת היום? נעסוק בידע החדש של שימוש בחיידקים ובווירוסים בריפוי מחלות בבני האדם ועוד.

סדרות יום חמישי
חדשנות מדעית, גנטיקה ורפואה

יום ה'

12:00-10:45

7 מפגשים | עלות קורס רגיל

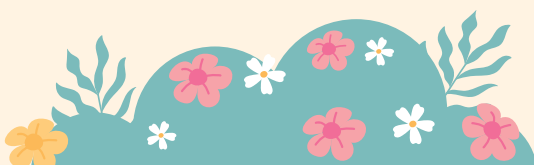
מרצה:

ד"ר בנצי רובינפלד - בוגר הפקולטה לחקלאות ברחובות ודוקטורט בגנטיקה מהאוניברסיטה העברית עם התמחות בגנטיקה מולקולרית באלברט איינשטיין בניו יורק. מרצה על חדשנות מדעית, גנטיקה ורפואה.

תאריכים:

15.1 | 8.1 | 1.1 | 25.12 | 18.12 | 11.12 | 4.12

תאריך	נושא ההרצאה
4.12	לגוף יש חלקי חילוף.
11.12	האם יש בגופנו כולסטרול רע? הכול על הכולסטרול וכלי הדם.
18.12	תאי גזע מהם? האם יום אחד יהיה לכל אחד מאיתנו בנק אברים משלו.
25.12	ווירוסים בשימוש האדם. האם ניתן לתקן מחלות גנטיות בילדים או באנשים מבוגרים?
1.1	מהו מזון מהונדס גנטית? האם הוא מסוכן לאדם?
8.1	תפקידים של החיידקים בגופנו. האם בגופנו יש מוח שני?
15.1	אבולוציית האדם. איך התפתחנו ולאן אנחנו ממשיכים?





הרצאות וקורסים

סדרות יום חמישי

המוח האנושי: מבט לעולם מופלא

יום ה'

12:00-10:45

9 מפגשים | עלות קורס רגיל

מרצה:

שרון יפת - חוקר מוח ופסיכולוגיה אבולוציונית, מרצה במדור ללימודי חוץ באוני' העברית.

תאריכים:

26.3 | 19.3 | 12.3 | 5.3 | 26.2 | 19.2 | 12.2 | 29.1 | 2.11
(בתאריך 5.2 לא תתקיים הרצאה).



תאריך נושא ההרצאה

22.1	המהפכה המדעית ושינוי פני העולם שהכרנו - כיצד רעיונות של גלילאו, ניוטון, קופרניקוס ואחרים טלטלו את יסודות התרבות, הדת, הפוליטיקה והחברה.
29.1	המוח האנושי, היסטוריה מרתקת - מקרים, ניסויים ופציינטים ששינו את הבנתנו - מסע בין חוקרים מופלאים ומטופלים חריגים - מהנדס הרכבת ששינה את הבנתנו על המוח האנושי, פציינט "טאם" והאישה ה"מריחה" פרקינסון, ניתוחי המוח של פנפילד ועוד.
12.2	מוח עתיק בעולם מודרני - מיליארדי בני אדם בעולם, רשתות חברתיות, אינפודמיקה, עיור, זיהום אור וזיהום רעש, חוסר תנועה ותזונה שונה מהיסוד. מבט ל"תיאוריית אי ההתאמה" וכיצד להתמודד נכון עם אתגרי עולמנו.
19.2	טעויות ושערוריות במדעי המוח - המטופלים בעלי "מוחות מפוצלים", תורת ה"פרנולוגיה" ושימושה ככלי לגזענות, ניתוח "כותש הקרח" של מוניז ופרס הנובל השערורייתי בהיסטוריה, פציינט HM ועוד. מבט לתהליכים וטעויות מדעיות.
26.2	מסע בשבילי החיים, מינקות ועד שיבה - כיצד המוח מתפתח בינקות, מסתגל בילדות, חוקר ומתעצב בגיל ההתבגרות, מתמודד עם אתגרי הבגרות וכיצד הוא ממשיך להשתנות גם בגיל השלישי.
5.3	מהי תודעה? בין גוף לנפש, בין כימיה לרוח - פילוסופיה ופסיכולוגיה נפגשים כדי לחקור את אחת התעלומות הגדולות של האנושות: התחושה הפנימית של "אני" ומנגנוני המוח שפועלים מאחורי חווית התודעה.
12.3	המוח המתמכר: לחיות בעולם רווי גירויים - הקשר המורכב בין המוח האנושי להתנהגויות ממכרות.
19.3	המוח ושינה: הרבה מעבר למנוחה וריעון אנרגיה - כשליש מחיינו אנו מבלים בשינה. מדוע אנו ישנים ומה מתרחש במוחנו בתהליך מופלא זה? מה חוקרים במעבדות שינה? מהם חלומות, התקפי שינה, סהרוריות ואיך שינה חשובה לבריאותנו?
26.3	מיקרוביולוגיה: ממלכת המיקרואורגניזמים - אותם יצורים זעירים שנחבאים מעין אך משנים את פני העולם. איך בקטריות, וירוסים, פטריות ויצורים חד-תאיים מעורבים בכל תחומי חיינו?



סדנאות וקורסים באוריינות דיגיטלית ובינה מלאכותית

מיזם "100 באוריינות דיגיטלית" בשיתוף מערך הדיגיטל הלאומי ועמותת תפוח
התכנית הלאומית לקידום אוריינות דיגיטלית

מיזם "100 באוריינות דיגיטלית" הוא יוזמה של אגף הכללה דיגיטלית במערך הדיגיטל הלאומי, שמטרתו הן פיתוח עצמאות דיגיטלית, צמצום פערים דיגיטליים והנגשת סביבות דיגיטליות. המיזם שואף לשפר את יכולות הפרט ולהקנות לו מיומנויות דיגיטליות, על מנת להעלות את המודעות לתועלות של העולם הדיגיטלי ולשפר את היכולת להשתמש בשירותים דיגיטליים מתקדמים.

ההדרכה במסגרת המיזם כוללת הרצאות, סדנאות וקורסים מעשיים בתחום בינה מלאכותית וכן קורסים וסדנאות באוריינות דיגיטלית בטלפון נייד:

קורס סמארטפון בסיסי, סדנאות שימוש בטלפון חכם: בינה מלאכותית, תקשורת ורשתות חברתיות, צילום ועריכה בטלפון הנייד, צרכנות ותשלומים מכוונים (השוואת מחירים), מיצוי זכויות ברשת (ביטוח לאומי), בריאות מקוונת (קופות חולים), פיננסים ברשת (שירותי בנקאות), גוגל תמונות (צילום, עריכה, גיבוי ואחסון).
פרטים נוספים על הקורסים והסדנאות, כולל תאריכים ועלויות, יפורסמו בנפרד.



מערך הדיגיטל הלאומי
نظام الديجيتال الوطني
Israel National Digital Agency



עמותת תפוח
Appleseeds
جمعية التفاح



סדנאות וחוגי העשרה סמסטריאליים

אנגלית מדוברת למתקדמים

יום ב' 📅

10:15-09:00 ⌚

עלות קורס רגיל 🏠

מורה:

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

שיטת "בוטיק" ללימוד אנגלית מדוברת. 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!

אנגלית

יום ב' 📅

10:15-09:00 ⌚

עלות קורס רגיל 🏠

מורה:

גילה דיין - מורה לאנגלית עם ניסיון רב, דוברת אנגלית כשפת אם.

אנגלית קלה בקבוצה קטנה למי שרוצה לרענן ולשפר את השפה. חוג אנגלית מעשיר, המציע לימוד פשוט, נעים ומובן. נלמד את יסודות השפה, נתרגל ביטויים שימושיים ונשפר את יכולת הדיבור וההבנה בסביבה נעימה, תוך דגש על לימוד חווייתי ומהנה. הצטרפו אלינו למסע השפה האנגלית!

ברידג'

יום ג' 📅

12:00-10:00 ⌚

עלות קורס רגיל 🏠

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.



סדנאות וחוגי העשרה סמסטריאליים



תנ"ך

יום ג' 📅

12:00-10:45 ⌚

עלות קורס רגיל 🏠



מורה:

פרופסור איציק פלג - חוקר מקרא מנקודת מבט ספרותית. היה מורה למקרא שנים רבות בבי"ס מגידו, מרצה וראש החוג למקרא במכללת בית ברל, מרצה למקרא במכללת גורדון ובאוניברסיטת חיפה.

במפגשים נדגים את הלגיטימיות של "שתי קריאות" (שתי הבנות) בסיפור המקראי, כפי שהוצגו בסמסטר הקודם בקריאת סיפור "חלום יעקב" וסיפורי האבות.

נקרא יחדיו מגוון סיפורים במקרא. הקורס יפתח בקריאת ספר יונה, אותו נהוג לקרוא ביום הכיפורים. במהלך הסמסטר, תהיה התייחסות גם לחגים סוכות, פורים ופסח במועדם, ברוח ספרו: והגדת לבנך, החגים כמעצבי זהות ושייכות, הוצאת רסלינג, תל אביב (2018).

סדנה לתכנון כלכלי לקראת פרישה סדנת ערב

יום ג' 📅

20:00-17:00 ⌚

עלות 100 ₪ לא כלול במנוי 🏠

מורה:

אריאלה פרידמן - מנחה קבוצות ויועצת מומחית לגיל השלישי.

תאריכים:

21.10 | 28.10 | 4.11 | 11.11



מדוע ואיך כדאי להיערך לקראת הפרישה ואיך מתמודדים עם השינוי במצב ובסטטוס? בסדנה נדבר על ניהול הוצאות והכנסות, כלים לתכנון כלכלי עתידי, עקרונות לבניית תקציב, צוואות וירושות ככלי תכנון עתידי, גבולות כלכליים בתוך המשפחה, מידע וזכויות.



נלמד כיצד להרגיע את הגוף והנפש באמצעות תרגול נשימה ומדיטציה, נכיר טכניקות לחיזוק הזיכרון והריכוז, נפתח מודעות לתחושות הגוף ונקבל אותן ללא שיפוטיות. דרך טכניקות סריקת הגוף נלמד כיצד המיינדפולנס יכול לעזור בהתמודדות עם לחץ, חרדה, רגשות קשים, כאבים כרוניים ונדודי שינה ולבסוף נלמד איך לשלב בפעילויות יומיומיות פשוטות כמו אכילה, הליכה ושיחה.



מיינדפולנס

יום ד' 📅

12:00-11:00 ⌚

10 מפגשים בחודשים אוקטובר-דצמבר 🏠

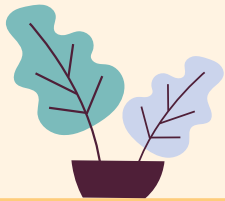
עלות קורס רגיל

מורה:

אנה ניקסדורף - יועצת ארגונית ובעלת תואר שני בפסיכולוגיה בודהיסטית. מתמחה במסלול פסיכותרפיה גוף נפש מבוססת מיינדפולנס.



סדנאות וחוגי העשרה סמסטריאליים



פרלמנט גברים

יום ה' 📅

10:30-9:00 פעם בשבועיים ⌚

עלות קורס רגיל 🏠

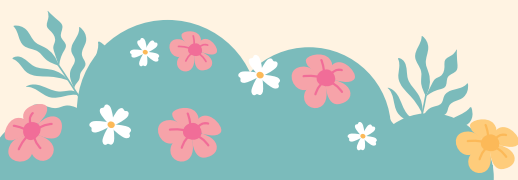


מנחה:

עוזי ליונבך - מנחה קבוצות, בעל תואר שני בייעוץ חינוכי.
מנחה מעגלי גברים וביניהם את מעגל הגברים מ"גידולי שדה" לגברים בעלי רקע קיבוצי.



מפגש חברתי משמעותי המאפשר יצירת קשרים, תמיכה הדדית ושיתוף בסביבה מכבדת, סבלנית ותומכת, שמטרתה לייצר מקום בטוח ומזמין לגברים לשתף, ליצור קשרים ולהפיג בדידות. הקבוצה מציעה מקום לשיתוף סיפורים אישיים. נדבר על הזוגיות, האבהות, הסבאות, המשפחה המורחבת ושינויים במערכות יחסים. נתעמק במטרות, שאיפות, חלומות אישיים, והתמודדויות עם הזדמנויות ואתגרים בזוגיות. נזכור מה לקחנו מהורינו וכיצד אנחנו מעבירים את זה לדור הבא. נתמודד עם אתגרי הגיל: בריאות, מגבלות גופניות, בדידות, אובדן וההתפתחות הטכנולוגית. נדבר על אפשרויות בשעות הפנאי, חשיפה להזדמנויות חדשות והעזה לנסות דברים חדשים.





סדנאות אמנות ויצירה

חוגי האמנות הם סמסטריאליים ונלמדים
בין השעות 9:00-12:00 אלא אם נכתב אחרת



אמנות

ימים א'-ד' 📅

12:00-9:00 ⌚

מורה:

אורנה שטראוס - אמנית ויוצרת, בעלת גלריה.



בסדנת האמנות שלנו לכם פינה שקטה ומזמינה, שבה כל אחת ואחד יכולים לתת ביטוי אישי לעולם הפנימי דרך יצירה. ברקמה, בתפירה ובמגוון עבודות עם חומרים ומרקמים אנחנו משתחררים משיפוט עצמי, מקשיבים לרגש, ופשוט יוצרים. העשייה האמנותית כאן אינה רק יצירה, היא גם מרחב של ריפוי, חיבור והנאה. ביחד נצא למסע של גילוי, שבו כל חוט, צבע ומרקם מספרים סיפור.



ציור ורישום

יום א' 📅

12:00-9:00 ⌚

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 אמנות לבגרות וציור.



סדנת ציור באקריליק לקבוצת ציירים ותיקה ומתחדשת, המשלבת למידה מובנית באווירה נעימה ובחברה טובה. בתוך מרחב השראה מול נוף מרהיב, נצלול יחד לעולמות של צבע, צורה וקומפוזיציה.

במהלך הסדנה נתרגל רישום, עבודה בצבע, בניית קומפוזיציה נכונה וטכניקות מגוונות מתוך התבוננות בתצלומים, ציורים ודימויים אחרים. כל משתתף מוזמן לצאת למסע אישי של התפתחות והבעה דרך צבע ומכחול, בקצב ובסגנון הייחודי לו.

פיוזינג – אמנות ויצירה בזכוכית

יום א' 📅

12:00-09:00 ⌚



מורים:

דרור חפר - ומן יוצר, המלמד 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 - אומנית ויוצרת, מלמדת עיבוד זכוכית.

בסדנת הפיוזינג נפגוש את עולמה הקסום של הזכוכית דרך יצירה בשכבות, חום ודמיון. נלמד לעבד זכוכית בטכניקה ייחודית בתנור, וניצור כלים דקורטיביים, תמונות צבעוניות ופסלים תלת-ממדיים.

נעבוד עם אבקות, גריסים, עלים ומוטות זכוכית – כל אחד מהם מוסיף עומק, צבע וטקסטורה ליצירה. בתהליך ההמסה בתנור, מתאחדים החומרים, מקבלים את צורת התבנית, ומתקררים לכדי יצירה שקופה, קשיחה ומרשימה ביופייה.

זהו מרחב אמנותי של התנסות, דיוק וחופש בו כל אחד ואחת מעניקים לזכוכית צורה אישית.



קרמיקה

יום א' 📅

12:00-09:00 ⌚

מורה:

אורית גינזבורג - בוגרת עיצוב קרמי בבצלאל. יוצרת ומלמדת בחימר.

בסדנת הקרמיקה נפגש עם עולם היצירה דרך מגע ישיר עם החומר בקבוצה קטנה ותומכת, המאפשרת לכל משתתף. מקום אישי לביטוי, חקירה והתפתחות.

בליווי אישי ומקצועי, ובאווירה נעימה ונינוחה, נלמד מגוון טכניקות עבודה: פיסול, יצירה באובניים, בניית משטחים ועוד. כל אחד ואחת מוזמנים לבחור את הדרך והקצב שמתאימים להם וליצור מתוך סקרנות, הנאה וחופש אמנותי.

הקבוצה מהווה קהילה קטנה של יוצרים, שבה כל יד יוצרת מספרת סיפור יחיד ומיוחד.





סדנאות אמנות ויצירה

פסיפס

יום ד' 📅

11:30-9:00 🕒



מורה:

חיה עטר - מעצבת פנים ומורה לעיצוב המוצר ותולדות העיצוב והאדריכלות, אמנית ויוצרת. בעלת ניסיון וותק רב שנים בהוראה, עשייה אמנותית, עיצוב ופיתוח טכניקות עבודה.



הפסיפס הוא אמנות סבלנית ומדויקת, שבה כל חלק קטן מוצא את מקומו ביצירה גדולה ושלמה. בסדנה זו תתנסו בעבודת ידיים מרתקת: חיתוך והנחת פיסות זכוכית, קרמיקה ואבן, התאמת צבעים וטקסטורות, וטכניקות מגוונות של הרכבה. הסדנה מתקיימת באווירה נעימה, תומכת ויצירתית, ומתאימה לכל רמה - גם למי שזו לו הפעם הראשונה וגם ליוצרים מנוסים. כל יצירה היא הזדמנות לביטוי אישי, לדיוק ולהנאה - והשילוב של עבודה מעשית עם יצירתיות משאיר תחושת סיפוק והישג.



סדנאות אמנות קצרות של 4 מפגשים. הסדנאות המוצעות:

- ✓ קווילינג - גילגולי נייר וההכנת כרטיסי ברכה.
- ✓ סדנת קרטון - שימוש בקרטונים ממוחזרים להכנת מוצרים.
- ✓ ציור על חלוקי נחל.
- ✓ אריזות מקרטון - משלוחי מנות לנכדים ולמתנות.
- פרטים נוספים ועלויות יפורסמו בהמשך.



סדנאות אומנות קצרות

יום ד' 📅

13:30-12:00 🕒



מורה:

חיה עטר - מעצבת פנים ומורה לעיצוב המוצר ותולדות העיצוב והאדריכלות, אמנית ויוצרת. בעלת ניסיון וותק רב שנים בהוראה, עשייה אמנותית, עיצוב ופיתוח טכניקות עבודה.



פעילות גופנית

עמותת גילאור שמה דגש על חשיבותה של השתתפות בפעילות גופנית קבועה, מתוך מטרה למנוע התדרדרות תפקודית ולשמור על בריאות טובה. מומלץ להשתתף בפעילות גופנית לפחות פעמיים בשבוע ובפעילות חברתית פעם בשבוע. אנו בגילאור פועלות לפי גישה זו, והרישום לסדנאות והרצאות כולל בתוכו גם השתתפות חנם בפעילויות הגופניות, ללא תוספת תשלום. למי שנרשם רק לפעילות גופנית, המחיר הוא 170 ש"ח בחודש לכל חוגי ההתעמלות. לתושבי חוץ, כל חוג פעילות גופנית ייחשב כקורס אחד נפרד.

צוות העמותה ממליץ בחום על הרשמה לחוגי הפעילות הגופנית, כדי להפיק את המרב מהיתרונות הבריאותיים והחברתיים של הפעילות.

צ'י קונג

יום א' 📅

10:00-9:00 🕒

סטודיו עליון 📍

מורה:

אביגיל שגיא - מדריכת צ'י קונג מוסמכת.

צ'י קונג היא אמנות תנועה סינית עתיקה שמבוססת על שיפור הבריאות ואיכות החיים. התרגול הגופני מהנה, מחזק ומסייע להזרמת אנרגיית ה"צ'י" (כוח החיים) בגוף. התרגול נעשה בעמידה או בישיבה, בתנועות רכות, עגולות ונמתחות, עם מקצבים איטיים ומדודים. יתרונות התרגול כוללים שיפור יציבה, גמישות מחשבתית, שמחת חיים, הרפיה, ריכוז וקואורדינציה.



פילאטיס מזרן

יום א' 📅

9:45-9:00 🕒

סטודיו תחתון 📍

מורה:

נילי הלוי - מדריכה מוסמכת לחינוך גופני ופילאטיס.

פילאטיס משפר את איזון הגוף והנפש, ותורם באופן משמעותי לשיפור איכות החיים. התרגול מעלה את הגמישות, מחזק את מרכז הגוף והעצמות, ומשפר את השליטה בתנועות תוך חיזוק שרירי רצפת האגן. תרגול פילאטיס מסייע במניעת בריחת סידן, שיפור השליטה בתנועות יומיומיות ומפחית את הסיכון לנפילות.



פעילות גופנית

פיזיותרפיה קבוצתית - שיפור ושימור שיווי משקל

יום א' 📅

12:00-11:15 | 11:15-10:30 ⌚

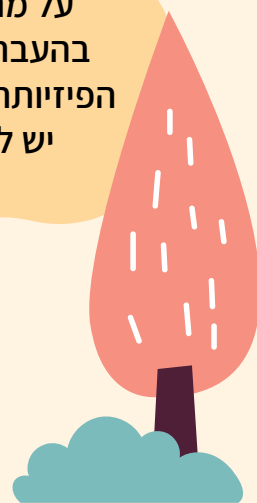
סטודיו עליון 📍

מורה:

יעל רון מיינץ - פיזיותרפיסטית מוסמכת עם ניסיון רב בתחום השיקום הנוירולוגי והאורתופדי. עוסקת בפיזיותרפיה לרצפת האגן ובבריאות האישה במעגל החיים. מדרכת פילאטיס והליכה נורדית.



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



פילאטיס גברים

יום א' 📅

11:45-11:00 ⌚

סטודיו תחתון 📍

מורה:

זהבה עבו - מדריכה לחינוך גופני ופילאטיס.

קבוצת פילאטיס לגברים בלבד.

פילאטיס משפר את איזון הגוף והנפש, ותורם באופן משמעותי לשיפור איכות החיים. התרגול מעלה את הגמישות, מחזק את מרכז הגוף והעצמות, ומשפר את השליטה בתנועות. תרגול פילאטיס מסייע במניעת בריחת סידן, משפר את השליטה בתנועות יומיומיות ומפחית את הסיכון לנפילות.



פעילות גופנית

הליכה נורדית

יום ב' 9:00-8:15 🕒

יום ד' 9:00-8:00 🕒

מורה:

יעל רון מיינץ - פיזיותרפיסטית מוסמכת עם ניסיון רב בתחום השיקום הנורולוגי והאורתופדי. עוסקת בפיזיותרפיה לרצפת האגן ובבריאות האישה במעגל החיים. מדרכת פילאטיס והליכה נורדית.

מקלות יסופקו במקום. ⓘ

בהליכה נורדית מפעילים גם את השרירים באזור הזרועות והבטן התחתונה. בנוסף, בעזרת השימוש במקלות מופחת העומס על המפרקים. ההליכה הנורדית משפרת את האיזון ומחזקת את העצמות ואת שרירי הליבה. נהנה מפעילות אירובית, חיזוק שרירים וגמישות בשילוב קואורדינציה ושיווי משקל.



יוגה כסאות

יום ב' 🕒

10:00-9:00 🕒

סטודיו עליון 📍

מורה:

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

שיעורי יוגה בכיסא מותאמים ומיועדים לכל מי שמעוניין לשפר את התחושה הגופנית והרגשית, לחזק את הגוף בעדינות, ולפתח תחושת רוגע וביטחון. התרגול נעשה בישיבה על כיסא, בשילוב תרגול בעמידה ומתאים גם למי שאין לו ניסיון קודם ביוגה. במהלך השיעור נשלב תנוחות פשוטות, תרגילי נשימה והרפיה. ההנחיה מדגישה הקשבה לגוף ותרגול לפי היכולת וההרגשה האישית של כל משתתף.



פעילות גופנית



שיעור המשלב תרגול בעמידה ובישיבה על כיסא, במטרה לחזק את השרירים, לשפר את טווחי התנועה ולתמוך בבריאות העצם והיציבה. נעבוד על הארכת השרירים, הגמשת המפרקים וחיזוק הגוף כולו, שיפור שיווי המשקל והקואורדינציה, תוך שימוש באביזרים מגוונים כמו כדורים, טבעות וגומיות באווירה חווייתית, בטוחה ותומכת.

התעמלות בונה עצם על כיסאות

יום ב' 📅

10:15-9:15 ⌚

סטודיו תחתון 📍



מורה:

דניאל בורגר - מאמנת מוסמכת בעלת ניסיון בתחומי הפילאטיס השיקומי, המתמקדת בשילוב גוף ונפש לשיפור איכות החיים.



התעמלות על בר

יום ב' 📅

11:30-10:30 ⌚

סטודיו תחתון 📍



מורה:

דניאל בורגר - מאמנת מוסמכת בעלת ניסיון בתחומי הפילאטיס השיקומי, המתמקדת בשילוב גוף ונפש לשיפור איכות החיים.

שיעור תנועה ייחודי המשלב עמידה לצד הבר ומציע גישה אפקטיבית לחיזוק הגוף. הבר היציב משמש כתמיכה ומאפשר ביצוע מדויק ובטוח של מגוון תרגילים. השיעור יאפשר עבודה על שיפור טווח התנועה, חיזוק שרירי הליבה והרגליים ודגש על שיפור שיווי משקל. השיעורים מתקיימים בקצבים משתנים ומותאמים לכל הרמות בסביבה תומכת ונעימה, תוכלו לשפר את הכושר הכללי שלכם, לחזק את השרירים ולהגמיש את הגוף.



פעילות גופנית

פיזיותרפיה קבוצתית - אימון כוח לבניית מסת שריר

📅 יום ב'

🕒 11:45-10:45

📍 סטודיו עליון

מורה:

יעל רון מיינץ - פיזיותרפיסטית מוסמכת עם ניסיון רב בתחום השיקום הנוירולוגי והאורתופדי. עוסקת בפיזיותרפיה לרצפת האגן ובבריאות האישה במעגל החיים. מדריכת פילאטיס והליכה נורדית.

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

📅 יום ג' | יום ה'

🕒 9:45-9:00

📍 סטודיו עליון

מורה:

נגה מגן ז'ינו - מדריכת התעמלות בונה עצם ופלדנקרייז.

להפוך את הבלתי אפשרי לקשה, את הקשה לקל ואת הקל לנעים ונוח. נוצרת חוויה תנועתית אינדיבידואלית ושינוי ההרגלים הטבועים בכל אחד ואחת.



פעילות גופנית

ריקודי עם קלילים רוקדים בכיף וללא סיבובים

יום ג' 📅

10:00-9:15 ⌚

סטודיו תחתון 📍

מורה:

איריס ניפוס - מרקידה רבת ניסיון.

חוג ריקודי עם פשוטים ומהנים, בקצב נעים וללא סיבובים או צעדים מורכבים. נתמקד בשמחה, תנועה קלילה והנאה מהמפגש בסביבה תומכת, מעודדת ופתוחה לכולם. מתאים גם למי שמעולם לא רקד.ה.



ריקודי עם

יום ג' 📅

11:30-10:15 ⌚

סטודיו עליון 📍

מורה:

איריס ניפוס - מרקידה רבת ניסיון.

מוזמנים להצטרף לחוג שמחזיר את הקסם של פעם, עם ריקודי נוסטלגיה אהובים וריקודים חדשים ועדכניים. החוג מיועד לרקדנים ורקדניות מהעבר ולכל מי שאוהב לרקוד, לזוז, וליהנות באווירה חמה ומשפחתית. שילוב מושלם של פעילות גופנית מתונה, מוזיקה מרוממת, וזמן איכות חברתי מלא שמחה ותנועה.





פעילות גופנית



פעילות גופנית המבוצעת בעמידה ובישיבה על כיסאות במטרה לחזק ולשפר את הגוף. במהלך השיעורים נחזק ונאריך שרירים, "נשמן" את המפרקים ונשפר את הגמישות הכללית. נקדיש תשומת לב רבה לשיפור שיווי המשקל, תוך שימוש במגוון אמצעי עזר כגון: כדורים, טבעות וגומיות, שיאפשרו לנו לתרגל בצורה חווייתית ומגוונת.

התעמלות מחזקת עצם על כיסאות

יום ד' 📅

11:45-11:00 | 9:45-9:00 🕒

סטודיו עליון 📍

מורה:

נילי הלוי - מדריכה מוסמכת לחינוך גופני ופילאטיס.



יוגה כסאות

יום ד' 📅

10:00-9:00 🕒

סטודיו תחתון 📍

מורה:

אייל בן חורין - עוסק ביוגה מזה כ-15 שנה ומטפל בשיאצו בקופת חולים מכבי ובקליניקה פרטית.



בשיעור יוגה כיסאות נלמד לשלב בין תנועה, נשימה וריכוז התודעה. נשפר את רמת הכוח בגוף, הגמישות, הקואורדינציה והריכוז. נלמד ונתרגל נוכחות גדולה יותר בכל רגע בחיינו ונגביר את רמת החיוניות ובריאות הגוף והנפש.



פילאטיס משפר את איזון הגוף והנפש, ותורם באופן משמעותי לשיפור איכות החיים. התרגול מעלה את הגמישות, מחזק את מרכז הגוף והעצמות ומשפר את השליטה בתנועות. תרגול פילאטיס מסייע במניעת בריחת סידן, שיפור השליטה בתנועות יומיומיות ומפחית את הסיכון לנפילות.

פילאטיס מזרן

יום ד' 📅

10:45-10:00 🕒

סטודיו עליון 📍

מורה:

נילי הלוי - מדריכה מוסמכת לחינוך גופני ופילאטיס.

פעילות גופנית

סדנת רצפת אגן לנשים

יום ד'

11:45-10:45

סטודיו תחתון

מורה:

יעל רון מיינץ - פיזיותרפיסטית מוסמכת עם ניסיון רב בתחום השיקום הניירולוגי והאורתופדי. עוסקת בפיזיותרפיה לרצפת האגן ובבריאות האישה במעגל החיים. מדרכת פילאטיס והליכה נורדית.

רצפת האגן היא חלק חשוב וקרדינלי בגוף האישה, בעלת תפקודים רבים ומגוונים. היא תומכת באיברי האגן, משפיעה על היציבה, נשימה, ותנועה, ולוקחת חלק בתפקוד המיני, הריון ולידה. תפקוד לקוי של שרירי רצפת האגן יכול להופיע בכל שלב במעגל חיי האישה. בעיות אלו עשויות להתפתח במיוחד סביב הריון, לאחר לידה, בגיל המעבר, לאחר ניתוחים או בעקבות כאבי גב תחתון ירך ואגן. מתן תשומת לב מעמיקה והכוונה נכונה יכול לשפר באופן משמעותי את איכות החיים של כל אישה.



פילאטיס מזרן

יום ד'

13:00-12:00

סטודיו עליון

מורה:

נעם קורץ אלקובי - בעלת תואר ראשון בחינוך גופני ותנועה מטעם סמינר הקיבוצים בהתמחות שיקום יציבה. מלמדת פילאטיס, תנועה וכושר מזה 13 שנה.

נתמקד בחיזוק שרירי הליבה - השרירים העמוקים של הבטן, הגב ורצפת האגן שהם הבסיס ליציבה נכונה, תנועה יעילה ובריאות גופנית כללית.

פעילות גופנית

מחול לנשים

יום ה' 📅

11:30-10:00 ⌚

סטודיו עליון 📍

מורה:

רחלי ורדי גרנות - מורה בכירה למחול יצירתי ותיאטרון תנועה. בעלת תואר ראשון בהוראת תנועה ומחול, ותואר שני בשילוב אומנויות בהוראה. יוצרת בעלת ותק וניסיון.

שיעורי מחול ותנועה חופשית ויצירתית המתאימים לנשים מתחילות ומתקדמות כאחד. אם יש בכך רצון ותשוקה לנוע, לרקוד ולהתחבר מחדש לגוף, לנשימה ולרגש, את מוזמנת להצטרף אלינו למפגשי מחול יצירתי והבעתי, בהם תוכלי להביע את עצמך בדרכים חדשות ומרעננות.



פעילות גופנית בישובים

התעמלות מחזקת עצם על כיסאות

יום א' 📅

11:00-10:15 ⌚

קיבוץ מגידו 📍

מורה:

נילי הלוי - מדריכה מוסמכת לחינוך גופני ופילאטיס.

יוגה כיסאות

יום א' 📅

10:00-9:00 ⌚

יקנעם המושבה 📍

מורה:

ורד טל - מורה ליוגה בשיטת שיבנדה. מטפלת ביוגה-תרפיה ופסיכותרפיה רוחנית.



פעילות גופנית בישובים

התעמלות מחזקת עצם על כיסאות

📅 יום ב'

🕒 9:00-8:15

📍 קיבוץ רמת השופט

מורה:

נילי הלוי - מדריכה מוסמכת לחינוך גופני ופילאטיס.



התעמלות בונה עצם על כיסאות

📅 יום ה'

🕒 9:30-8:30

📍 יקנעם המושבה

מורה:

דניאל בורגר - מאמנת מוסמכת בעלת ניסיון בתחומי הפילאטיס השיקומי, המתמקדת בשילוב גוף ונפש לשיפור איכות החיים.



טניס שולחן

📅 יום ג'

🕒 12:00-11:00

📍 קיבוץ דליה

מורה:

שלמה קנטור - מורה לחינוך גופני ומאמן מוסמך בטניס שולחן, עם ניסיון רב בעבודה עם ילדים ומבוגרים.



טניס שולחן הוא ספורט חברתי, מאתגר ומהנה המתאים לכל גיל. המשחק מפתח יכולת חשיבה מהירה, תגובה מהירה, קשב וריכוז ותיאום בין חלקי הגוף (עין-יד-רגל). בנוסף לכך יש לו שלל יתרונות בריאותיים: זהו המשחק האולטימטיבי (עפ"י מחקרים) כטיפול התחלתי לשיפור תסמיני דמנציה ואלצהיימר והאטת הדרדרות למתמודדים עם פרקינסון. זהו הספורט המושלם לאנשים עם בעיות ברכיים וגב. אין צורך בניסיון קודם.



טיולים ונופשונים

טיולים יומיים בדרגות קושי שונות יתקיימו אחת לחודש.
פירוט הטיולים יפורסם בסמוך למועד היציאה לכל טיול.

תכנית הטיולים והנופשונים מתעדכנת מעת לעת בהתאם למצב הביטחוני ולמזג האוויר. עלות הטיול משתנה בהתאם למרחק הנסיעה, ההדרכה, הכניסות לאתרים ועוד. דרגת הקושי של כל טיול מפורסמת מראש, לפי התכנית והיעדים המתוכננים. הטיולים המתוכננים זמינים למעקב באופן קבוע בווטסאפ של גילאור, במשרד גילאור ובאתרי האינטרנט של הישובים.
להצטרפות לקבוצת הווטסאפ ולקבלת עדכונים ישירים על טיולים מתוכננים, ניתן לפנות למשרד גילאור או לשלוח הודעת ווטסאפ להדר ירון. למידע נוסף על נופשונים, ניתן לפנות למשרד גילאור.
היציאה לכל טיול או נופשון מותנית במינימום משתתפים.



טיולי שביל ישראל יתקיימו אחת לחודש ביום שישי.
מידע, מסלולים ועלויות יפורסמו בנפרד בתחילת עונת הטיולים.



נופשונים בארץ עם חברת פרי-טורס

דצמבר 2025 - דרומה (פונדק רמון), המלון המחודש של ישרוטל עם טיול ונופש בנגב ובמצפה רמון.
17-20.11.25 - נופש מוסיקלי בים המלח - מחווה לדיוות הגדולות.
11-15.1.26 - הפקת תרבות במלון לוט ים המלח.
15-18.2.26 - נופש המיטב אילת.



נופשונים בחו"ל

מרץ 2026 כרתים 5 ימים לאוהבי לכת.
מדריך: רותם שני.
מאי-יוני 2026 גאורגיה 7 לילות עם נינו אבסדזה
(טיול זה יצא בשני מחזורים)



אנו מזמינות את חברי ותושבי המועצה לקחת חלק בפעילות התנדבותית מתוך תחושת שליחות ורצון אמיתי לתרום. ניתן להתנדב בתחומים שונים, בהתאם לתחומי העניין שלכם ורמת הזמינות, בשיתוף פעולה עם היחידה להתנדבות במועצה ועם גופי המועצה השונים.

הזדמנויות התנדבות בגילאור:

✓ סיוע בהעברת פעילויות וסדנאות.

✓ אופן קשבת בקהילה תומכת - יצירת קשר טלפוני קבוע עם חברים בתחומי המועצה.

✓ סיוע לבודדים, כולל ביקורי בית.

✓ התנדבות בסדנת אמנות - נדרש ידע בתפירה.

✓ קבוצת נאמני נחל השופט - קק"ל בשיתוף מרכז גילאור והמחלקה לשירותים חברתיים מ"א מגידו, מזמינים אתכם להיות חלק מקבוצת מתנדבים קבועה שתיפגש ביערות רמת מנשה ללמידה, הכשרה, ביצוע עבודות יערניות קלות והשתתפות במגוון פרויקטים.

✓ פרויקט "סיירת פעילים" - בואו לתרום מכישרונכם והצטרפו לפרויקט רב-דורי משמעותי:

הפרויקט משלב את עמותת גילאור ועמותת רמת השניים שבחרו לשתף פעולה למען הקהילה ולהקים פרויקט בין-דורי, המשלב וותיקים וחניכי שנת שירות שיעבדו יחד בסדנאות עמלניות בבית היוצר.

"סיירת הפעילים" פועלת לאורך השנה ונפגשת בבית היוצר פעם בשבוע, בימי שלישי בשעות 11:00-9:00 ועושה שימוש במגוון סדנאות המקום לטובת הפרויקטים השונים.

את הקבוצה מובילים חניכי שנת השירות ומתמקדים בעשייה משותפת למען האחר.

הקבוצה עובדת בסדנאות הנגרות והאומנות ובסדנאות נוספות.

נשמח להצטרפותכם לצוות המתנדבים הפעילים

בגילאור ולפיתוח תחומי התנדבות חדשים ומגוונים.

לפניות בנושא התנדבות בגילאור יש לפנות

למנהלת המתנדבים בגילאור: ענת עדי רזנברג

052-3864900 📞

gilor7@megido.org.il ✉

לפניות בנושא התנדבות בתחומים שונים יש לפנות

לרכזת היחידה להתנדבות במועצה: נטע ברנד

revaha15@megido.org.il ✉



טיפול פיזיותרפיה פרטיים

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

יעל רון מיינץ הפיזיותרפיסטית שלנו - פיזיותרפיסטית מוסמכת BPT בוגרת אוניברסיטת חיפה עם ניסיון בעבודות במרכזי שיקום, בין היתר בבית לוינסטין ובמכוני 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. 📍



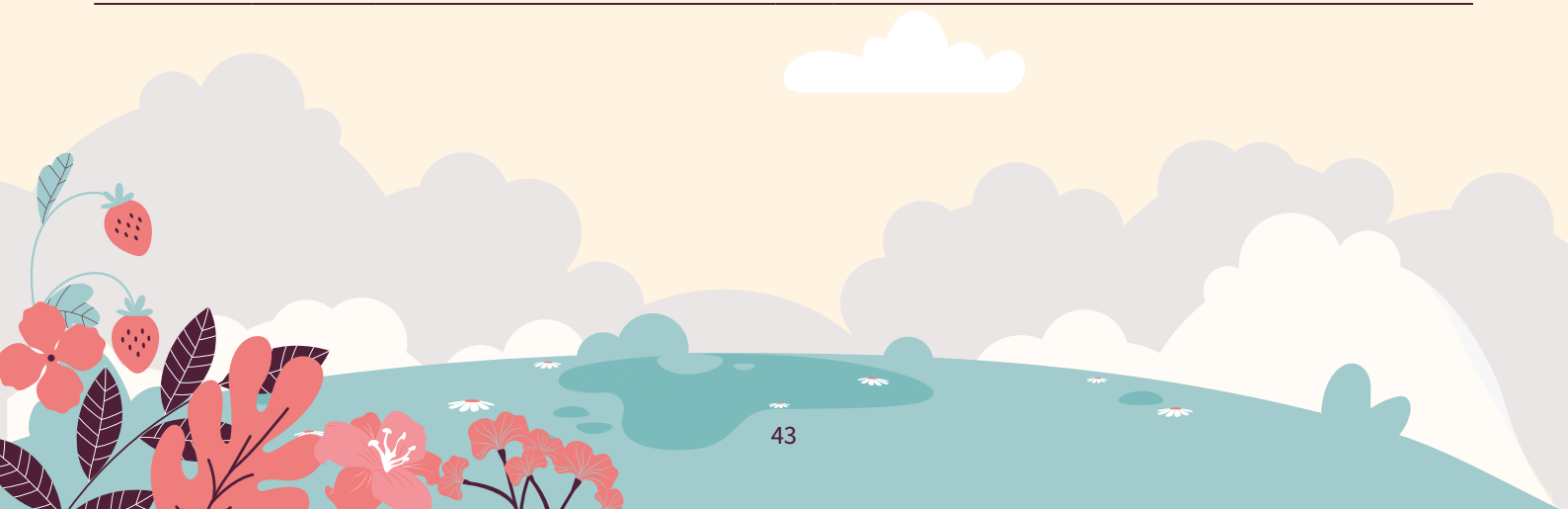


ריכוז הפעילויות



שימו , מחיר מנוי הכל כלול – כולל הרצאות ופעילות גופנית 2,160 ₪

הרצאות וקורסים	יום	שעות	חודשים	מפגשים	מחיר(₪)
רואים עולם מרצים.ות מתחלפים.ות	א'	10:15-9:00	סמסטריאלי	25	1,800
רואים עולם מרצים.ות מתחלפים.ות	א'	13:30-12:15	סמסטריאלי	25	1,800
מוסיקה גיל נאור ונוגה ישורון	א'	12:00-10:45	סמסטריאלי	25	1,800
ארכיאולוגיה ד"ר שלי אן פלג	ב'	10:15-9:00	סמסטריאלי	24	1,800
פסיפס צרפתי סבין יעקובוביץ'	ב'	12:00-10:45	סמסטריאלי	24	1,800
פסיפס צרפתי סבין יעקובוביץ'	ב'	13:45-12:30	סמסטריאלי	24	1,800
גאוגרפיה אנושית אילן טלמון	ג'	10:15-9:00	אוקטובר-ינואר	15	1,800
על כנפי ענקים שלמה טחן	ג'	10:15-9:00	פברואר-אפריל	10	1,020
מחנכים פורצי דרך רון כהן פריא	ג'	12:00-10:45	אוקטובר-דצמבר	9	1,020
קולנוע ארז בר, רפי שרגאי, אלון גור אריה	ג'	12:00-10:45	דצמבר-מרץ מתחיל: 23.12	16	1,800
סוגיות במשפט עו"ד אבי יונה	ד'	10:15-9:00	אוקטובר-דצמבר	12	1,020
קרימינולוגיה ד"ר אבי זלבה	ד'	10:15-9:00	ינואר-מרץ	12	1,020
יצירות אומנות מהדהדות ד"ר רונית פליסטרנק סחייק	ד'	12:00-10:45	אוקטובר-דצמבר	12	1,020
התנקשויות פוליטיות אורי קציר	ד'	12:00-10:45	ינואר-מרץ	12	1,020
הסופה המזרח תיכונית ד"ר אסף רגב	ה'	12:00-10:45	16.10-27.11 ב-30.10 לא תתקיים הרצאה	6	475
חדשנות מדעית, גנטיקה ורפואה ד"ר בנצי רובינפלד	ה'	12:00-10:45	4.12-15.1	7	1,020
המוח האנושי שרון יפת	ה'	12:00-10:45	22.1-26.3 ב-5.2 לא תתקיים הרצאה	9	1,020





ריכוז הפעילויות



סדנאות וחוגי העשרה	יום	שעות	חודשים	מפגשים	מחיר(ש)
אנגלית מתקדמים קרול גלעד	ב'	10:15-9:00	סמסטריאלי		1,020
אנגלית גילה דיין	ב'	10:15-9:00	סמסטריאלי		1,020
ברידיג' ישראל לביא	ג'	12:00-10:00	סמסטריאלי		1,020
תנ"ך פרופ' איציק פלג	ג'	12:00-10:45	סמסטריאלי		1,020
סדנת תכנון כלכלי לקראת פרישה אריאלה פרידמן	ג'	20:00-17:00	28.10, 21.10, 11.11, 4.11	4	100 (לא כלול במנוי)
מיינדפולנס אנה ניקסדורף	ד'	12:00-11:00	אוקטובר-דצמבר	10	1,020
קורסי אוריינות דיגיטלית ובינה מלאכותית עמותת תפוח. תוספת תשלום למנוי הכל כלול	ה'	10:15-9:00	יפורסם בנפרד		50-20
פרלמנט גברים עוזי ליונברך	ה'	10:30-9:00	פעם בשבועיים		1,020



צילום: יפעת ינוקא

שימו ♥, מחיר מנוי פעילות גופנית 1,020 ₪.



פעילות גופנית (לאורך הסמסטר)	יום	שעות	סטודיו
צ'י קונג אביגיל שגיא	א'	10:00-9:00	עליון
פילאטיס מזרן נילי הלוי	א'	9:45-9:00	תחתון
פיזיותרפיה קבוצתית שיווי משקל יעל רון מיינץ	א'	11:15-10:30 12:00-11:15	עליון
פילאטיס גברים זהבה עבו	א'	11:45-11:00	תחתון
הליכה נורדית יעל רון מיינץ	ב'	9:00-8:15	מרובע
יוגה כיסאות ורד טל	ב'	10:00-9:00	עליון
התעמלות בונה עצם דניאל בורגר	ב'	10:15-9:15	תחתון
התעמלות על בר דניאל בורגר	ב'	11:30-10:30	תחתון
פיזיותרפיה קבוצתית אימון כוח יעל רון מיינץ	ב'	11:45-10:45	עליון

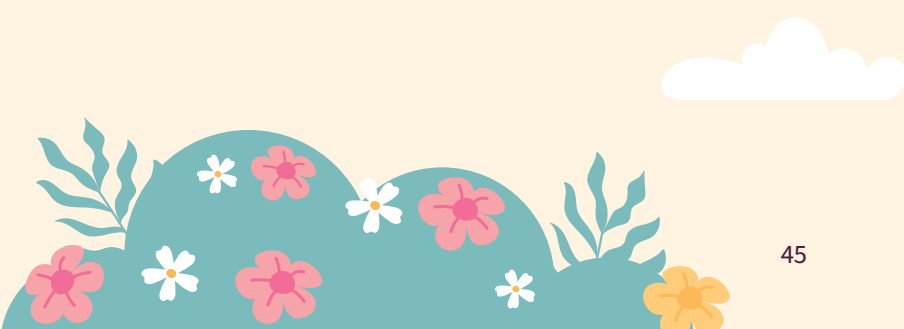
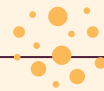


ריכוז הפעילויות

שימו ♥, מחיר מנוי פעילות גופנית 1,020 ₪.



פעילות גופנית (לאורך הסמסטר)	יום	שעות	סטודיו
פלדנקרייז נגה מגן ז'ינו	ג'	9:45-9:00	עליון
ריקודי עם קלילים איריס ניפוס	ג'	10:00-9:15	תחתון
ריקודי עם איריס ניפוס	ג'	11:30-10:15	עליון
הליכה נורדית יעל רון מיינץ	ד'	9:00-8:00	מרובע
התעמלות מחזקת עצם על כיסאות נילי הלוי	ד'	9:45-9:00	עליון
יוגה כיסאות אייל בן חורין	ד'	10:00-9:00	תחתון
פילאטיס מזרן נילי הלוי	ד'	10:45-10:00	עליון
סדנת רצפת אגן לנשים יעל רון מיינץ	ד'	11:45-10:45	תחתון
התעמלות מחזקת עצם על כיסאות נילי הלוי	ד'	11:45-11:00	עליון
פילאטיס מזרן נועם קורץ אלקובי	ד'	12:00-11:00	עליון
פלדנקרייז נגה מגן ז'ינו	ה'	9:45-9:00	עליון
מחול לנשים רחלי ורדי גרנות	ה'	11:30-10:00	עליון
פעילות גופנית ביישובים	יום	שעות	מיקום
התעמלות כיסאות נילי הלוי	א'	11:00-10:15	מגידו
יוגה כיסאות ורד טל	א'	10:00-9:00	יקנעם המושבה
התעמלות כיסאות נילי הלוי	ב'	9:00-8:15	רמת השופט
טניס שולחן שלמה קנטור	ג'	12:00-11:00	דליה
התעמלות כיסאות דניאל בורגר	ה'	9:30-8:30	יקנעם המושבה
סדנאות אמנות ויצירה	יום	שעות	
אמנות אורנה שטראוס	א', ב', ג', ד'	10:45 / 9:00	
ציור ורישום רותי וינר	א'	12:00-9:00	
פיוזינג דרור חפר, רונת דיין וישובסקי	א'	12:00-9:00	
קרמיקה אורית גינזבורג	ב', ג', ה'	12:00-9:00	
פסיפס חיה עטר	ד'	11:30-9:00	
סדנאות אמנות קצרות חיה עטר	ד'	13:30-12:00	





צוות עמותת גילאור

שם ותפקיד	פרטי קשר
משרד גילאור	04-9598512/3 ☎
יעל חכים מנכ"ל העמותה ומנהלת מרכז היום	gilor@megido.org.il ✉ 054-4546550 ☎
רוית מור סמנכ"ל תוכן	gilor3@megido.org.il ✉ 052-8748174 ☎
ענת עדי רוזנברג סמנכ"ל תפעול, ניהול התנדבות וגילאור בבית	gilor7@megido.org.il ✉ 052-3864900 ☎
עינב אהרונסון יגב עו"ס גילאור	gilor4@megido.org.il ✉ 050-7525751 ☎
אורנה שטראוס אמנית ומורה לאמנות	052-3990482 ☎
הדר ירון קידום בריאות וניהול שותפויות, רכזת טיולים וקהילה תומכת	gilor2@megido.org.il ✉ 052-6449519 ☎
חגית לוי מנהלת מטבח ומטפלת	050-9919616 ☎
ענת ניסים אם בית ומטפלת	054-8106080 ☎
צילה קאפמן כספים וגבייה	gilor8@megido.org.il ✉ 052-3864965 ☎
יעל רון מיינץ פיזיותרפיסטית	gilor6@megido.org.il ✉ 052-8390914 ☎
ברל שביט מנהלת פרויקט מניעת נפילות	gilor10@megido.org.il ✉ 050-5399375 ☎



המחלקה לשירותים חברתיים מ"א מגידו

שם ותפקיד	פרטי קשר
זיוה פרי עו"ס מניעת התעללות בקשישים	revaha12@megido.org.il ✉ 04-9598492 ☎
מירב שמחי עו"ס אזרחים ותיקים ורכזת צח"י	revaha5@megido.org.il ✉ 04-9598496 ☎
נילי גליק מנהלת מועדון מופ"ת מדרך עוז	054-4516201 ☎
חופית מועלם גואטה מנהלת מועדון מופ"ת אליקים	050-5611155 ☎



חבריות הנהלת גילאור

מיכל קורץ רוזן, יו"ר העמותה | אברהם לוי, גזבר העמותה | חיים נגל, ועדת ביקורת | אבי גונן, ועדת ביקורת | מוריס הרמן, ועדת כוח אדם | חנן כהן, חבר הנהלה | ישראל בנסל, חבר הנהלה | יעל ברניר, חברת הנהלה | גאולה לנדר, חברת הנהלה | צביה גרין, חברת הנהלה | אבנר חית, חבר הנהלה



צילום: יפעת ינוקא



גילאור

גילאור העמותה לפיתוח שירותים
לאוכלוסייה המבוגרת במ"א מגידו



04-9598512/3

www.gil-or.net