

# גילאור

מרכז רב שירותי לוותיקיות מועצה אזורית מגידו

חברת פעילות אביב קיץ תשפ"ו

סמסטר ב' | 2026

גילאור העמותה לפיתוח שירותים לאוכלוסייה המבוגרת במ"א מגידו



תלמידי ומעמיתות האוניברסיטה, סטאף ומסאור זילאור היקרים,

מרכז גילאור, בהובלת הצוות הנפלא שלו, הוא פנינה יקרת ערך בנוף המועצתי שלנו. אנו משקיעים משאבים ומחשבה רבה בפיתוח שירותי המרכז, מתוך תפיסה שהגיל השלישי הוא כיום תקופת חיים משמעותית ביותר במעגל החיים, תקופה בה אפשר להנות מאיכות חיים נהדרת ועשירה וגם לתרום ולהיות משמעותיים ביותר בחיי הקהילה.

אחד מחמשת פרקי התכנית האסטרטגית שערכנו השנה הוקדש לגיל השלישי, ומתוכו יגזרו תוכניות ארוכות טווח למרכז גילאור ולשירותים לגיל השלישי ביישובים.

אני מודה לעמותת גילאור על ההשקעה האדירה בתכנון וביצוע פעילויות שמותאמות לצרכים ולרצונות שלכם. כל אחד ואחת מכם מוזמנים למצוא את מקומכם, להשתתף, להוביל, לפגוש ולחוות, כך שתקופה זו בחייכם תהיה הזמן שלכם ושלכן ליהנות מכל מה שהחיים מציעים - בריאות, פעילות, צמיחה, העשרה, חברות ושמחת חיים.

בברכת בריאות איתנה, חוויות נהדרות ועשייה מגוונת.

שנת פעילות מהנה ומוצלחת,

**גיל לין**

ראש המועצה האזורית מגידו



לכאפי זילאור היקרים והיקרות.

תוכנית הלימודים הייחודית והמושקעת של בית גילאור ממשיכה גם השנה, עם חוגי העשרה מגוונים, פעילות גופנית, חוגי יצירה וסדנאות חדשות המתווספות לאורך השנה. הרחבת שעות הפעילות מזמינה הצטרפות של משתתפים חדשים.

גילאור הוא מקום של מפגש ושייכות עבור רבים ובית חם ותומך המעניק תוכן, משמעות וחברה טובה.

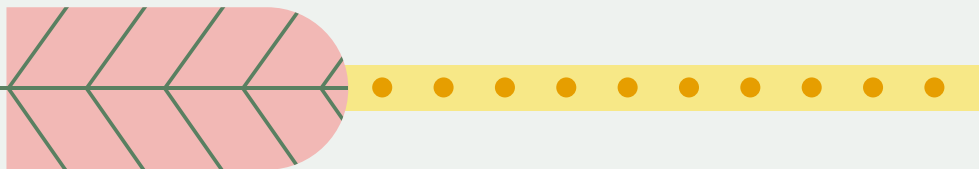
אני מזמינה אתכם להמשיך ליהנות ולשתף חברים שעדיין לא הצטרפו אלינו.

תודה והערכה גדולה לצוות הנשי הנהדר שמוביל את המקום במקצועיות, מסירות ומאור פנים.

בריאות טובה וימים שקטים לכן ולכם

**מיכל קורץ רוזן**

יו"ר העמותה



ווריקי. את האוצר, תכירות ותכנים יקרים!

חוברת הפעילות לסמסטר השני של השנה מזמינה את ותיקות וותיקי המועצה להמשיך במסע של עשייה, למידה, תנועה ומשמעות.

מתוך ההבנה שפעילות רציפה ואיכותית מחזקת חוסן אישי וקהילתי ויוצרת תחושת שייכות ויציבות, גובשה חוברת עשירה ומגוונת המותאמת לתקופת החיים שלאחר הפרישה.

בחוברת תמצאו חוגים לגוף ולנפש, סדנאות יצירה, הרצאות, טיולים, נופשוניס ואפשרויות להתנדבות, אשר נועדו לאפשר בחירה, עצמאות, אקטיביות והעמקת תחושת המשמעות.

צוות גילאור פועל לאורך כל השנה לפיתוח מענים מותאמים ולבניית רצף שירותים איכותי, בשותפות עמכם, למען חיים פעילים, מלאים ומעוררי השראה.

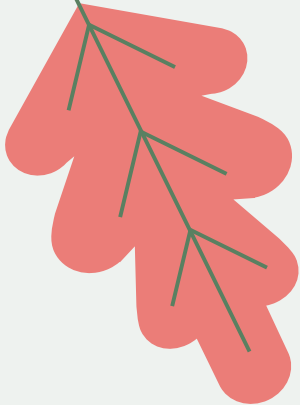
**רית מור**

סמנכ"ל תוכן

**יעל חכים**

מנכ"ל העמותה

6	הסדרי הרשמה ותשלום
8	הרצאות וקורסים
8	סדרות יום ראשון
8	רואים עולם
10	מוסיקה
11	סדרות יום שני
11	ארכיאולוגיה
11	פה בארץ חמדת אבות - מה קרה לכל התקוות? יצירות ספרות ישראליות
12	חדשנות בלתי פוסקת
13	סדרות יום שלישי
13	גיבורי תרבות
14	אישים, אירועים ותהליכים היסטוריים
15	על יהודים, זרמים, אירועים ואישים בחיי יהדות ארצות הברית
16	קולנוע
17	אל תוך השיר: הסיפורים מאחורי השירים
18	סדרות יום רביעי
18	פנס כחול - מיומנו של כתב פלילי
18	סוגיות במשפט - סוגיות עכשוויות במערכת החוק והחברה
19	מוח, גוף והתנהגות
20	פרקים נבחרים בתולדות מדינת ישראל
20	מדמוקרטיה לטוטליטריזם - או "איך נמנעים מהחלקה במדרון?"
21	חיזוק הגוף והנפש
22	נשים ופועלן
23	סדרות יום חמישי
23	חדשנות מדעית, גנטיקה ורפואה
24	הסופה המזרח תיכונית - מבט עומק על המתרחש באזורנו
25	משפט ומדע המדינה
26	החברה החרדית בישראל
27	היבטים סוציו-פסיכולוגיים של התנהגויות
27	משטרים ותרבויות
28	טורקיה בין עבר מפואר לעתיד מדאיג
29	סדנאות וקורסים באוריינות דיגיטלית ובינה מלאכותית
30	סדנאות וחוגי העשרה סמסטריאליים
30	אנגלית
30	תנ"ך
31	RGM
32	סדנאות לקידום בריאות בשיתוף עם המשרד לשוויון חברתי
32	סדנת כתיבה להתפתחות אישית
32	תנועה מודעת תוך תרגול מיינדפולנס וסאונד הילינג (ריפוי בצלילים)
33	קשר ומשמעות עם ילדים בוגרים
33	פרלמנט גברים
33	הליכה בחברותא מגידו-כפר כנא



34	.....	<b>סדנאות אמנות ויצירה</b>
34	.....	סדנת אמנות
34	.....	ציור ורישום
34	.....	פיוזינג - אמנות ויצירה בזכוכית
35	.....	קרמיקה
35	.....	פסיפס
35	.....	קרמיקה
36	.....	<b>פעילות גופנית</b>
36	.....	צ'י קונג
36	.....	פילאטיס מזרן
37	.....	פיזיותרפיה קבוצתית - שיפור ושימור שיווי משקל
37	.....	פילאטיס גברים
37	.....	הליכה נורדית
37	.....	יוגה כסאות
38	.....	התעמלות בונה עצם על כיסאות
38	.....	התעמלות לצד הבר
38	.....	פיזיותרפיה קבוצתית - אימון כוח לבניית מסת שריר
39	.....	פלדנקרייז
39	.....	ריקודי עם קלילים - רוקדים בכיף וללא סיבובים
39	.....	ריקודי עם
40	.....	התעמלות מחזקת עצם על כיסאות
40	.....	יוגה כסאות
40	.....	סדנת רצפת אגן לנשים
41	.....	פילאטיס מזרן
41	.....	יוגה לגברים
42	.....	מחול לנשים
42	.....	אימון התנגדות
43	.....	<b>פעילות גופנית בישובים</b>
43	.....	התעמלות מחזקת עצם על כיסאות - קיבוץ מגידו
43	.....	יוגה כיסאות - יקנעם המושבה
43	.....	התעמלות מחזקת עצם על כיסאות - קיבוץ רמת השופט
43	.....	טניס שולחן - קיבוץ דליה
44	.....	התעמלות בונה עצם על כיסאות - יקנעם המושבה
44	.....	צ'י קונג - קיבוץ רמת השופט
45	.....	<b>טיולים ונופשונים</b>
46	.....	<b>התנדבות</b>
47	.....	<b>טיפול פיזיותרפיה פרטיים</b>
48	.....	<b>ריכוז הפעילויות</b>

תקופת הפעילות: 12.4.2026 ועד 1.10.2026.

ההרשמה תפתח ביום 4.3.2026 ותיסגר ביום 29.3.2026

**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 - הירשום יתבצע בשיטת "כל הקודם.ת זוכה".

**אופן התשלום**

- התשלום יבוצע בכרטיס אשראי במעמד ההרשמה.
- לנרשמים בחודש מרץ 2026 עד 6 תשלומים.
- לנרשמים מחודש אפריל 2026 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"ם גילאור - עינב אהרונסון יגב.
- 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 12.4.2026 ועד 1.10.2026		מנויים
₪ 2,310	<b>מני הכל כולל</b> המני כולל הרצאות ופעילות גופנית למשך כל הסמסטר ובהרשמה בלבד. המני אינו כולל חוגי מלאכה וקורסים שמצוין שהם בתוספת תשלום.	
₪ 1,170	<b>מני פעילות גופנית</b> המני כולל פעילות גופנית בלבד.	
מחיר לתושבי מועצה מעל גיל 55 לכל התקופה 12.4.2026 ועד 1.10.2026		קורסים בודדים
₪ 1,860	<b>קורס ארוך</b> (13 מפגשים ומעלה) מקנה זכאות למני פעילות גופנית בחינם.	
₪ 1,170	<b>קורס רגיל</b> (7-12 מפגשים) מקנה זכאות למני פעילות גופנית בחינם.	
₪ 480	<b>קורס קצר</b> (4-6 מפגשים) שימו לב, למי שאין מני הכל כולל, כל קורס קצר הוא בתשלום מלא.	
₪ 151	<b>יום חד פעמי</b>	

שימו : מני הכל כולל עולה 2,310 ₪ וכולל את כל הקורסים. אם עברת את סכום זה בהרשמתך יש לבחור מני הכל כולל בכדי להנות מההנחה. תשלום עבור קורס רגיל או ארוך מזכה במני פעילות גופנית ללא תוספת תשלום. יש לבחור מני פעילות גופנית בכדי להנות מההנחה.

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

מחירי סדנאות אמנות מ- 12.4.2026 ועד 1.10.2026  
מחירי הסדנאות אינם כלולים במחירי הקורסים הרגילים.

מחיר לסמסטר של שישה חודשים לתושבי מועצה מעל גיל 55	חוג
2,490 ₪ בחודש כולל חומרים עד 5 ק"ג בחודש	קרמיקה
2,750 ₪ בחודש כולל חומרים עד 5 ק"ג בחודש	קרמיקה אחה"צ
2,820 ₪ בחודש כולל חומרים עד 70 ₪ בחודש	פיוזינג
2,640 ₪ בחודש כולל חומרים רגילים, חומרים מיוחדים בתוספת תשלום	פסיפס
2,040 ₪ בחודש לא כולל חומרים	ציור
מחושבת כקורס רגיל לשעה / וקורס ארוך ליום מלא	סדנת אמנות של אורנה

שימו: ❤️ ירישום לסדנת אמנות מזכה במני פועילות גופנית ללא תוספת תשלום. בתוספת של 360 ש"ח למחיר סדנת האומנות, תוכלו לשדרג למני 'הכול כלול' - המאפשר לכם להירשם לכל ההרצאות ולפעילויות הגופניות.

### הסעות

- מערך הסעות פועל מדי 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.
- ארוחות בוקר 13 ₪ | ארוחת צהריים 28 ₪

### 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].

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

**ההרשמה לפעילות בגילאור מתבצעת אך ורק דרך מערכת פיונט. להרשמה: יש להיכנס למערכת דרך אתר גילאור [www.gil-or.net](http://www.gil-or.net) ולהיכנס לאזור האישי, שם יש קישור להרשמה. אם נרשמתם לפעילות בעבר יש לכם משתמש במערכת. בהזנת מספר תעודת זהות תקבלו מסרון לכניסה למערכת ההרשמה. אם זו ההרשמה הראשונה שלכם יש לפתוח משתמש חדש ולמלא את כל הפרטים הנדרשים.**

- פתיחת הקורסים מותנית במספר נרשמים מינימלי.
- ההרשמה היא לקורס מלא בלבד, ביטול או החלפת קורס תעשה רק לאחר המפגש הראשון בקורס. הפסקת קורס לאחר המפגש השני לא תזכה בהחזר כספי.
- השתתפות בהרצאות בודדות אפשרית בתשלום יומי ועל בסיס מקום פנוי.
- היעדרות מפעילות של פחות מ-5 שבועות אינה מזכה בהחזר כספי או בהפחתת תשלום.
- היעדרות מעל 5 שבועות - יש לפנות בכתב למזכירות גילאור לבחינת המקרה.
- השלמת ימים בקורסי אמנות אפשרית רק באותו סמסטר, על בסיס מקום פנוי ובאישור מראש של המורה.
- אין אפשרות להשלים ימים וארוחות בימי פעילות אחרים.
- אין אפשרות לקנות ארוחות הביתה במקום או להוציא אוכל מגילאור.

## סדרות יום ראשון

## רואים עולם

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

יום א' 9:00-10:15 | יום א' 12:15-13:30

23 מפגשים לאורך כל הסמסטר

עלות קורס ארוך

מרצים:

**אילנה מידן**, בוגרת החוג לגיאוגרפיה ובעלת תואר שני בלימודי א"י. מטיילת ומרצה על מקומות בעולם.

**נסיה שכטר**, מרצה ומדריכת טיולים מוסמכת.

**גילי לוין**, בוגרת לימודי מזרח אסיה וסוציולוגיה באוניברסיטת תל אביב. חייתה בסין מספר שנים וטיילה ברחבי המזרח הרחוק. מורת דרך ומדריכת טיולים בדרום מזרח אסיה.

**גד עזר**, בעל תואר בגיאוגרפיה ולימודי סביבה מאוניברסיטת חיפה. חי ועבד באפריקה כריינג'ר בשמורות פרטיות. מדריך טיולים "החברה הגיאוגרפית".

**רותם שני**, מדריך טיולים החוקר את מסתורי הטבע, מדריך צפרות מוסמך באגמון החולה.

**טל שרף**, בוגר אוניברסיטת תל אביב בהצטיינות בהיסטוריה ופילוסופיה, מוסמך הסורבון בפאריז בתולדות הרעיונות. מרצה לתרבויות והיסטוריה ומלווה חברות הייטק ישראליות לפעילות בעולם.

**אילן טלמון**, מדריך טיולים, מנהל קורס מדריכי טיולי חו"ל של חברת "פגסוס" ומנהל פיתוח ההדרכה של החברה.

**אורי הראל**, עובד ב"חברה הגיאוגרפית", מרצה על מקומות מרתקים בעולם בדגש על תרבויות רחוקות, היסטוריה, טבע, יחסים בינלאומיים וגיאופוליטיקה בשילוב אקטואליה. יוצר הפודקאסט (הסכת) "העולם הגדול".

תאריך	מרצה	נושא ההרצאה
12.4	אילן טלמון	נושא יפורסם בהמשך.
19.4	אילנה מידן	ברלין בצל מלחמת העולם השנייה.
26.4	אילנה מידן	אוגנדה.
3.5	גילי לוי	בנות המין היפה בסין. הנשים בסין עברו תהליך מרתק מתקופת הקיסרים המסורתית, דרך העידן הקומוניסטי ועד היום. נבחן תהליך זה ונצמד עם האישה הסינית במסעה.
10.5	גד עזר	נמיביה: ים הדיונות האינסופי.
17.5	גילי לוי	לסינים אין אלוהים. בניגוד לעמים אחרים במזרח הרחוק, הסינים ככלל אינם עם דתי במהותו ובכל זאת ישנה תערובת של דתות ואמונות שמשולבת בחיי היום יום של הסינים.
24.5	גילי לוי	למרות שנראה לנו שכל הסינים נראים אותו הדבר, אין הדבר כך, החברה הסינית מגוונת עד מאד ומורכבת מקבוצות אתניות שונות שיוצרות מארג אנושי מרתק.
31.5	גילי לוי	מבנה המשפחה הסינית המסורתית, איך פרצה מדיניות הילד האחד ושינתה סדרי עולם בחברה הסינית. נשמע על השלכותיה החברתיות והתרבותיות על החברה הסינית.
7.6	גד עזר	טנזניה, יעד הספארי האולטימטיבי.
14.6	רותם שני	סקוטלנד.
21.6	רותם שני	סיביר.
28.6	גד עזר	זימבבואה, היהלום הלא מלוטש.
5.7	נסיה שכטר	פינלנד ארץ אלף האגמים.
12.7	אילן טלמון	איסלנד.
19.7	אילן טלמון	לפלנד.
26.7	אילן טלמון	יוון.
2.8	אורי הראל	ניו זילנד.
9.8	אילן טלמון	אלבניה.
16.8	אילן טלמון	לוקסמבורג.
23.8	טל שרף	בודהיזם.
30.8	טל שרף	הינדואיזם.
6.9	טל שרף	יין ויאנג.
27.9		מרצה יפורסם בהמשך.

## סדרות יום ראשון

### מוסיקה

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.

יום א' | 10:45-12:00

22 מפגשים לאורך כל הסמסטר

עלות קורס ארוך

מרצים:

**גיל נאור**, פסנתרן וחוקר מוסיקה, בוגר הקונסרבטוריון למוסיקה למעלה מ-20 שנה.  
**נוגה ישורון**, בוגרת האקדמיה למוסיקה תל אביב, נגנית בסון וסולנית, מקיימת חוגי האזנה למוסיקה וקונצרטים מוסברים.  
**ולדימיר שמולנסון**, בעל תואר שלישי בכינור ובמוסיקולוגיה. ניגן שנים רבות בתזמורת חיפה בתפקיד כינור ראשון, עוסק בהוראה ומקיים קונצרטים קאמרליים ברחבי הארץ.

מרצה	תאריכים
נוגה ישורון	6.9   23.8   9.8   26.7   12.7   28.6   14.6   31.5   17.5   3.5   26.4   19.4
ולדימיר שמולנסון (בקונצרט עם נוגה)	6.9   12.7   31.5   26.4
גיל נאור	27.9   30.8   16.8   2.8   19.7   5.7   21.6   7.6   24.5   10.5

\* ביום א' 12.4 יתקיים טקס לציון יום הזיכרון לשואה ולגבורה. לא יתקיים שיעור מוסיקה.



## ארכיאולוגיה

סדרת ההרצאות מציעה מבט מרתק אל האנשים והנשים שמאחורי האתרים הארכיאולוגיים המוכרים לנו, ואל סיפוריהם של החוקרים והחולמים שחשפו ושימרו אותם. נכיר ארכיאולוגיות וחוקרים בולטים, תגליות מן העבר וההווה, ומבצעי חפירה יוצאי דופן. נעסוק במחקרים עדכניים, בפרשנויות חדשות, בשבירת מיתוסים ובהתפתחויות מאתרי העתיקות. כמו כן נלמד על שיטות החפירה והשימור המקובלות כיום. הסדרה מהווה המשך לסמסטר א', ופתוחה גם לנרשמים חדשים.

יום ב' | 10:15-09:00

23 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.

## פה בארץ חמדת אבות - מה קרה לכל התקוות? יצירות ספרות ישראליות

בסדרה של שבעה מפגשים נקרא יצירות ספרות ישראליות: שירה עברית וסיפורים קצרים, שכל אחד מהם אוצר בתוכו תמצית של תקופה ונגלה ביחד כיצד הן משקפות את יחסינו לארץ. מגעגעועיו של ביאליק דרך דור תש"ח בני הדור השני ועד ימינו.

יום ב' | 12:00-10:45

7 מפגשים באפריל-מאי

עלות קורס רגיל

מרצה: רות דרורי בינדר,

בעלת תארים בהיסטוריה, פילוסופיה, מחשבת ישראל ופסיכולוגיה.

סדרות יום שני

חדשנות בלתי פוסקת

מאז המהפכה המדעית אנו פוגשים חדשנות טכנולוגית אנושית בלתי פוסקת, המשנה את אורח חיינו לבלי הכר. בסדרת ההרצאות נעקוב אחרי השינויים הרבים שחוללה הטכנולוגיה באורח החיים האנושי והשפעתה על מבנה חברה ונטיותיה. נתחיל בפיתוח הטלסקופ, נחלוף דרך גילוי החשמל והמגנטיות, המנוע החשמלי, המצאת המחשב, לידת האינטרנט, ונסיים ביישומי הבינה המלאכותית.

יום ב' | 10:45-12:00

16 מפגשים ביוני-ספטמבר

עלות קורס ארוך

מרצה: פרופ' דוד פונדק,

מנהל מצפה הכוכבים כנרת, במכללה האקדמית כנרת. עוסק בקידום החינוך המדעי.

תאריך	נושא הרצאה
1.6	גיליאו והמצאת הטלסקופ: כיצד הוא הפך את האסטרונומיה והבנתו של היקום.
8.6	אייזק ניוטון: לגלות את חוקי הטבע.
15.6	המהפכה התעשייתית: מנוע הקיטור הכוח המניע מאחורי המהפכה התעשייתית.
22.6	גילוי החשמל: מחשמל סטטי ועד לניצול כוח החשמל.
29.6	המצאת הטלפון: חיבור העולם ברשת תקשורת.
6.7	מארי קירי: גילוי הרדיואקטיביות.
13.7	אלברט איינשטיין: תרומתו של איינשטיין לפיזיקה המודרנית ולטכנולוגיה.
20.7	המטוס: החלום לעוף הופך למציאות.
27.7	מהרדיו ועד הטלוויזיה: הטכנולוגיה מאחורי תקשורת ההמונים.
3.8	תוכנית מנהטן והפצצה האטומטית: שחר העידן הגרעיני.
10.8	הטרנזיסטור: מזעור האלקטרוניקה והמהפכה הדיגיטלית.
17.8	המרוץ לחלל: מהספוטניק עד נחיתה על הירח.
24.8	המהפכה של המחשב האישי: כוח המחשוב עובר לקהל הרחב.
31.8	האינטרנט הרשת העולמית: משנה את גישת המידע והתקשורת.
7.9	לידת הבינה המלאכותית.
14.9	התפתחות הבינה המלאכותית: עד כמה תחליף הבינה המלאכותית את המוח האנושי?

## סדרות יום שלישי

### גיבורי תרבות

סדרת מופעים מרגשים מבדרים ומעשירים על הדמויות והיצירות שעיצבו את עולם התרבות הישראלי.

יום ג' | 9:00-10:15

7 מפגשים באפריל-יוני

עלות קורס רגיל

מרצה: **עודד צפתי**

חוקר יוצר ומספר סיפורים, גשולוג מוסמך ומעריץ מושבע של התרבות הישראלית.

תאריך	נושא הרצאה
28.4	סיפורה של אגדת הגשש החיזור - חלק ראשון: "היה היה פנס בודד".
5.5	הגשש החיזור - חלק שני: מהצ'פצ'יק של הקומקום ועד לפרס ישראל.
12.5	שירי הלב שאין כמותם - חלק ראשון: "באה מנוחה ליגע".
19.5	שירי הלב שאין כמותם - חלק שני: "אני ואתה נשנה את העולם".
26.5	תמיד בתפקיד מלך - סיפור חייו ויצירתו של יוסי בנאי - חלק ראשון: יוסף בעל החלומות.
2.6	יוסי בנאי - חלק שני: "שיכור ולא מיין".
9.6	מרצה מחליף



סדרות יום שלישי

אישים, אירועים ותהליכים היסטוריים

יום ג' | 10:15-9:00

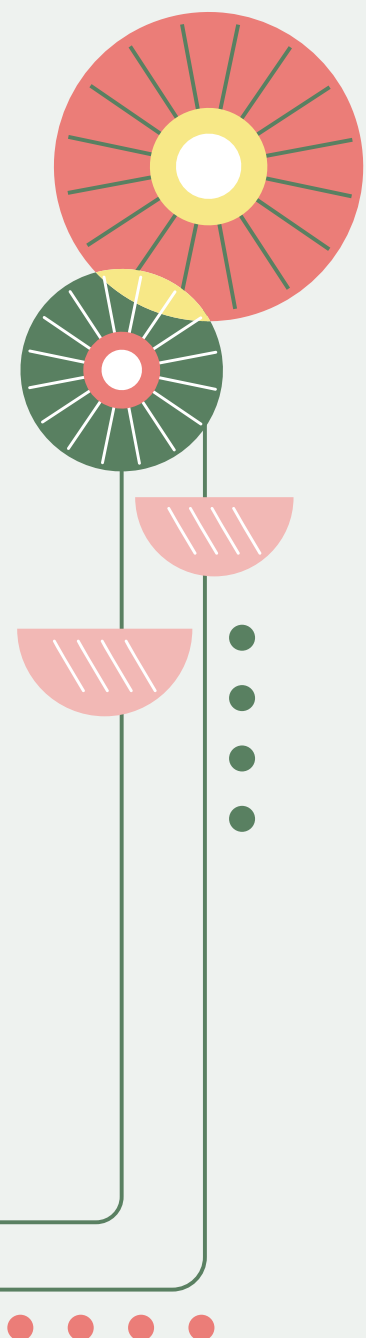
7 מפגשים ביוני-יולי

עלות קורס רגיל


מרצה: עו"ד אייל אופנבך


מרצה להיסטוריה בעל תואר ראשון במשפטים ובמנהל עסקים ותואר שני בהיסטוריה.


תאריך	נושא הרצאה
16.6	מולדימיר הגדול לולדימיר זלנסקי - הדרך למלחמה באוקראינה.
23.6	מחברה מבודדת למעצמה מודרנית - המודרניזציה המהירה של יפן.
30.6	מרגרט תאצ'ר - אשת הברזל.
7.7	אדם וורת' - הגנב היהודי הגדול מכולם.
14.7	על עשירים חדשים ועניים חדשים - אמריקה מזווית קצת אחרת.
21.7	תחילת המירוץ לחלל - המלחמה הקרה יוצאת מחוץ לאטמוספירה.
28.7	צ'רצ'יל הצעיר - ההרפתקאות המסעירות ששינו את חייו.



# על יהודים, זרמים, אירועים ואישים בחיי יהדות ארצות הברית

יום ג' | 9:00-10:15 

8 מפגשים באוגוסט-ספטמבר 

עלות קורס רגיל 

מרצה: **עוז הרשלר**   
חוקר יהדות אמריקה.

תאריך	נושא הרצאה
4.8	האיש שכרת ברית עם הנאצים.
11.8	ביום בו נפתחו שערי הגיהנום.
18.8	חבורת רצח בע"מ.
25.8	אלינור ופרנקלין - הפכים משלימים.
1.9	יהדות רפורמית מהי?
8.9	כל הג'אז הזה - על יהודים, ג'אז וציונות.
15.9	פרשת ליאו פרנק.
22.9	כמו נר ברוח - סיפורה הטראגי של מרילין מונרו.



## סדרות יום שלישי

### קולנוע

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

יום ג' | 10:45 - 12:00

15 מפגשים באפריל - יולי

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 קולנוע, במאי ותסריטאי, מרצה על תולדות הקולנוע ועולם הבידור.  
**שירה פליקס**, עיתונאית ב"חדשות 10" לשעבר, מגישת תוכניות טלוויזיה ובעלת חברה להפקות סרטים, בימאית ויוצרת תוכן.  
**אילן יגודה**, יוצר דוקומנטרי ומרצה במכללות ברחבי הארץ. סרטיו זכו בפרסים ומוקרנים בפסטיבלים בארץ וברחבי העולם.  
**אסנת פיינזילבר ברדה**, מרצה לקולנוע.

תאריך	מרצה	נושא הרצאה
14.4	אלון גור אריה	חזית הקולנוע במלחה"ע השניה.
28.4	שירה פליקס	ילדי המנזרים: סיפורים של הילדים שנותרו יתומים אחרי מלחה"ע השניה.
5.5	אסנת פיינזילבר ברדה	סופיה לורן.
12.5	אסנת פיינזילבר ברדה	פליני.
19.5	אלון גור אריה	חיים טופול: "לו הייתי רוטשילד".
26.5	אלון גור אריה	יהודה ברקן: "אנחנו לא ניפרד לעולם".
2.6	אילן יגודה	קולנוע דוקומנטרי כבסיס לביטוי אישי.
9.6	אילן יגודה	המפגש עם המציאות ועם הבלתי צפוי בקולנוע דוקומנטרי.
16.6	רפי שרגאי	מנהיגות בראי הקולנוע.
23.6	רפי שרגאי	מרלון ברנדו.
30.6	רפי שרגאי	בינה מלאכותית בקולנוע.
7.7	ארז בר	ז'אנר המערבון: האבולוציה המרתקת של אחד הז'אנרים המפורסמים, המרתקים והוותיקים בתולדות הקולנוע. חלק 1
14.7	ארז בר	ז'אנר המערבון: האבולוציה המרתקת של אחד הז'אנרים המפורסמים, המרתקים והוותיקים בתולדות הקולנוע. חלק 2
21.7	ארז בר	קרל מאי: החיים ככדיה - חייו המרתקים של הסופר הגרמני כאייקון תרבותי וייצוג של גיבורי - וינטו ויד הנפץ בקולנוע, בטלוויזיה ובספרות.
28.7	ארז בר	מהפיכת "הטלוויזיה החדשה" - מהות מהפיכת הטלוויזיה האמריקאית בעידן HBO [השפעתן של סדרות כגון: הסופרנוס, אוז, שובר שורות, בלש אמיתי ועוד].

## אל תוך השיר: הסיפורים מאחורי השירים

יום ג' | 12:00-10:45

9 מפגשים באוגוסט-ספטמבר

עלות קורס רגיל

מרצה: ד"ר אבי אלון

בעל תואר בספרות עם התמחות בשירה עברית, ותשוקה לשירה שפרצה את גבולות הלימוד והמחקר האקדמאי.

תאריך	נושא הרצאה
4.8	אלכסנדר פן: היה או לא היה?
11.8	תרצה אתר: בגלל הלילה.
18.8	בוב דילן: זמנים משתנים.
25.8	אני, את ואנחנו, בתוך המשפחה שלנו: על הורות, זוגיות ואהבה בעידן החדש, בספרה של רונית מטלון: "והכלה סגרה את הדלת". מרצה: הלל יגל
1.9	לאונרד כהן: האור מבעד לסדקים.
8.9	נתן זך: איך זה שכוכב?
15.9	ביאליק: מה זאת אהבה?
22.9	ויסלבה שימבורסקה: אחדים אוהבים שירה.
29.9	מאיר אריאל: צולל חופשי ללא מצנח.



סדרות יום רביעי

פנס כחול - מיומנו של כתב פלילי

יום ד' | 10:15-9:00

8 מפגשים באפריל-יוני

עלות קורס רגיל

מרצה: **אייל טל**

איש תקשורת וכתב לענייני משפט, משטרה ופלילים. כיום מנטור תקשורת, יועץ אסטרטגיה, ניהול משברים, דוברות ויחסי ציבור.

תאריך	נושא הרצאה
15.4	פרשיות רצח גדולות שהסעירו את המדינה.
29.4	תעלומות גדולות שלא פוענחו עד היום.
6.5	פרשיות האונס הגדולות.
13.5	סיפורי הנשים הרוצחות.
20.5	תעלומה על פסי הרכבת.
27.5	פרשת רצח לוכד הנחשים.
3.6	פרשת שוד הברינקס.
10.6	תעלומה מסתורית בנורבגיה.

סוגיות במשפט - סוגיות עכשוויות במערכת החוק והחברה

הקורס יבחן את המפגש בין עולם המשפט לסוגיות אקטואליות עכשוויות והשלכותיהם 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.

מרצה	תאריכי הרצאות
<b>אבי יונה</b>	7 מפגשים בתאריכים - 17.6 עד 29.7
<b>גילי שדר</b>	4 מפגשים בתאריכים 5.8 עד 26.8

יום ד' | 10:15-9:00

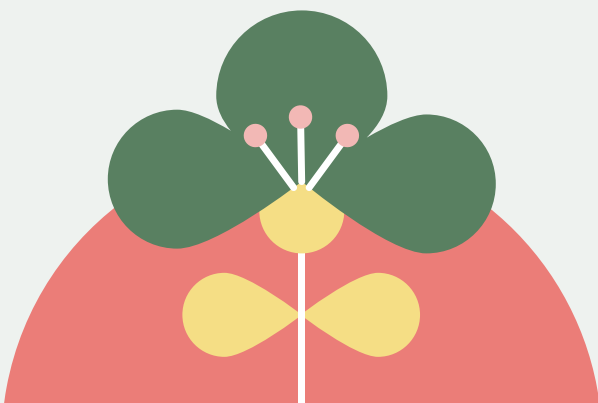
11 מפגשים ביוני-אוגוסט

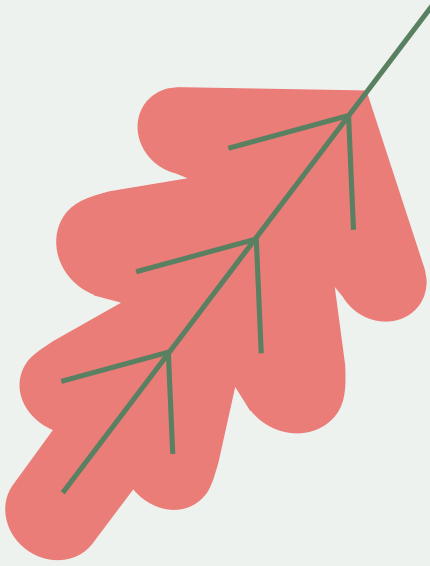
עלות קורס רגיל

מרצים:

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

**עו"ד גילי שדר**, משפטנית בעלת תואר ראשון במשפטים ותואר שני במשפט ובריאות.





## סדרות יום רביעי

### מוח, גוף והתנהגות

יום ד' | 10:15-9:00

5 מפגשים בספטמבר

עלות קורס קצר

מרצה: ד"ר רונית אשכנזי

ד"ר למדעים, מרצה ומובילה סדנאות על המוח, הגוף והתנהגות.

תאריך	נושא הרצאה
2.9	אוכל, תשוקה ובריאות: על האיזון בין אהבה למתוק ולבשר לבין תזונה בריאה ותחושה טובה.
9.9	מפגש המוח האנושי עם הבינה המלאכותית: רשתות עצביות טבעיות ומלאכותיות, איך מחשבים לומדים לחקות חשיבה אנושית, הבדלים בין סוגי האינטליגנציה ומה צופן העתיד בתחום.
16.9	הקשר בין ריח לרגש: אבחון ושימושים ברפואה, ביטחון וחקירה וכן ריח הגוף: מקורו, השפעת התזונה, הקשר למחלות והזיקה בין טעם לריח.
23.9	"מה שמתחשק לי זה לישון" - מדוע חשוב לישון ומה קורה לנו במוח במהלך השינה? המלטונין ותפקידיו, מחזורי שינה וקושי להירדם. איך נישן שינה איכותית ומתי כדאי לישון? כדורי שינה, טיפים ועצות מבוססות מחקרים לשינה טובה.
30.9	הגוף כמראה. כיצד רגשות משתקפים בבריאות הפיזית. היכרות עם מחלות פסיכוסומטיות, כאבי גב וגירויים בעור והקשר ביניהן ללחץ נפשי. היכרות עם אפקט הפלצבו וחשיבותו בהערכת טיפולים ותרופות.



סדרות יום רביעי

פרקים נבחרים בתולדות מדינת ישראל

יום ד' | 13:45-12:30 / 12:00-10:45

6 מפגשים באפריל-מאי

עלות קורס קצר

מרצה: **מנחם טילמן**

מרצה בכיר להיסטוריה של מדינת ישראל. חוקר תולדות מדינת ישראל בעת החדשה ובוגר האוניברסיטה העברית בירושלים.

תאריך	נושא הרצאה
15.4	פרשת קסטנר - חלקו של קסטנר בגורל יהדות הונגריה.
29.4	פעולות התגמול של הצנחנים.
6.5	מי באמת הקים את מדינת ישראל?
13.5	תרומת יהודי העולם לביטחון המדינה.
20.5	משה דיין: מצביא ומדינאי.
27.5	רצח רבין - מבט אחר. מה באמת קרה בליל הרצח?

מדמוקרטיה לטוטליטריזם  
או "איך נמנעים מהחלקה במדרון?"

בקורס נכיר את מאפייניהם של משטרים שאינם דמוקרטיים בעבר ובהווה, עם דגש על התפתחויות במאה הנוכחית. נעסוק בשאלות מרכזיות כגון:

האם ניתן לזהות סימנים לשחיקה בדמוקרטיה? כיצד קורה שעמים שלמים תומכים בהחלשת הדמוקרטיה?

נשלב מקורות מחקריים לצד יצירות ספרות, אמנות וקולנוע. נבחן מקרי בוחן מרתקים ממשטרים באמריקה הלטינית ועד דילמות אקטואליות בארץ ובעולם. נבחן מקרי בוחן מהמאה ה-20, הכמיהה למנהיג חדש, מחאות ותנועות התנגדות ודילמות דמוקרטיות בישראל.

יום ד' | 12:00-10:45

8 מפגשים ביוני-יולי

עלות קורס רגיל

מרצה: **יהושע רץ**

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

## סדרות יום רביעי

### חיזוק הגוף והנפש

יום ד' | 12:00-10:45

5 מפגשים החל מה-29.7 ועד 26.8

עלות קורס קצר

#### מרצה: עינב כץ קרואים

מאמנת אישית, מרצה ומנחה קבוצות וסדנאות מעולם הפסיכולוגיה החיובית והתקשורת. בוגרת מרכז גומא לגישור ואימון. לשעבר עיתונאית בערוץ הראשון וכתבת במבט לחדשות.

תאריך	נושא הרצאה
29.7	מהות האושר: ניפוץ מיתוסים ובחינת תודעת האושר והשפעתה על תחושת החוסר. האם ניתן להיות מאושרים יותר? מהו תפקיד הגנטיקה וכיצד האושר נתפס בתרבויות שונות בעולם.
5.8	אינטליגנציה רגשית: מהי ומהם מרכיביה, וכיצד היא קשורה להצלחה בחיים. השפעתה על קבלת החלטות, מערכות יחסים ותחומי החיים השונים בעידן של תרבות השפע.
12.8	שפת גוף: כוחה של שפת גוף בעולם התקשורת הבין אישית והיבטיה התרבותיים.
19.8	מערכות יחסים: כיצד קשרים מעצבים את חיינו, ואיך כלים מעשיים של תקשורת מקרבת מסייעים בבניית הבנה, הקשבה, אמפתיה ופתרון קונפליקטים מתוך חיבור לעצמנו ולאחרים.
26.8	הזיכרון: מהו זיכרון, סוגיו והשינויים בו בגיל השלישי. היכרות עם טכניקות לשיפור הזיכרון ודרכים לשימור היכולות הקוגניטיביות בכל גיל, כולל "סוד המוח היהודי".



סדרות יום רביעי

נשים ופועלן

יום ד' | 10:45-12:00

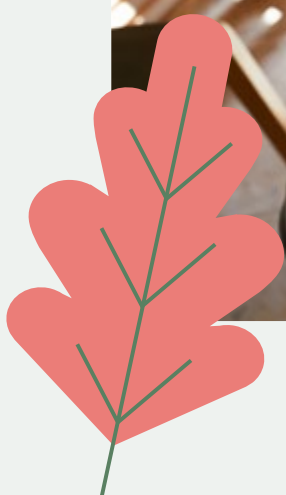
5 מפגשים בספטמבר

עלות קורס קצר

מרצה: גילה סטולרו

עו"ם בעלת תואר שני בגרונטולוגיה. מרצה, מנחת קבוצות ומאמנת אישית. בעבר מנהלת המחלקה לשוויון מגדרי במועצה האזורית עמק יזרעאל.

תאריך	נושא הרצאה
2.9	הדרת נשים או האדרת נשים? על נשים המורחקות מהמרחב הציבורי במגזרים שונים בישראל. נסקור את התופעה ונכיר את שורשיה.
9.9	נשים בתנ"ך ובמקרא. על כוחן של נשים כמנהיגות ומובילות. דבורה הנביאה, מיכל בת שאול ועתליה המלכה.
16.9	סיפורה של משפחת רמון בהתמקדות על רונה רמון. נשמע את סיפור חייהם ונכיר את האישה המיוחדת, את סיפור הישרדותה והתאוששותה כעוף החול ממעבר לצמיחה.
23.9	נשים זכות פרס נובל. ממדאם קירי לפרופ' עדה יונת. 200 שנה ומה השתנה? אימהות, זוגיות וחברות מול פרס נובל.
30.9	נשים מעוררות השראה בראשית ההתיישבות שחיו ולמדו בחוות העלמות.



# חדשנות מדעית, גנטיקה ורפואה

יום ה' | 10:15-9:00

6 מפגשים באפריל-מאי

עלות קורס קצר

**מרצה: ד"ר בני רונינפלד**

בוגר הפקולטה לחקלאות ברחובות ודוקטורט בגנטיקה מהאוניברסיטה העברית עם התמחות בגנטיקה מולקולרית. מרצה על חדשנות מדעית, גנטיקה ורפואה.

תאריך	נושא הרצאה
16.4	אי הפסחא והתרופה שכמעט הלכה לאיבוד.
23.4	איך מוצאים תרופות חדשות?
30.4	שינויי קטן בדנ"א, שינוי גדול באדם.
7.5	קנאביס ואנשי הגיל השלישי והרביעי.
14.5	סכרת, אינסולין וכל מה שביניהם.
28.5	דארווין והקוף - מסעות דארווין בעולם ותורתו.



סדרות יום חמישי

הסופה המזרח תיכונית:  
מבט עומק על המתרחש באזורנו

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

יום ה' | 10:15-9:00

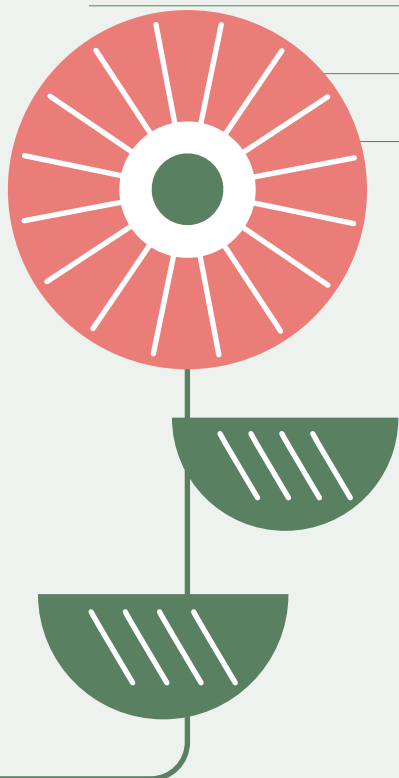
7 מפגשים בינוני-יולי

עלות קורס רגיל

מרצה: ד"ר אסף רגב

חוקר דת אסלאם ומזה"ת מודרני, אוני' בן גוריון ומכון גבעת חביבה.

תאריך	נושא הרצאה
4.6	אי יציב של חוסר יציבות - לבנון בת זמננו.
11.6	חול צהוב, זהב שחור, אסלאם ירוק - סעודיה בקדמת הבמה.
18.6	חידות באיסטנבול - טורקיה מול העולם הערבי.
25.6	הג'יהאד האסלאמי הפלסטיני - האח הבעייתי של חמא"ס.
2.7	מלוכה והרבה מלאכה - ירדן בסבך המזרח תיכוני.
9.7	פיגועי ההתאבדות בראי דת האסלאם - בין הלכה למעשה.
16.7	הסו- שי - מה בין הסונים לשיעים באזורנו.



משפט ומדע המדינה

יום ה' | 10:15-9:00

6 מפגשים ביולי-אוגוסט

עלות קורס קצר

מרצה: עו"ד גרי פאל

מרצה, משפטן, היסטוריון וחוקר תרבויות ומשטרים.

תאריך	נושא הרצאה
23.7	"החור השחור" - צפון קוריאנה, משטר, אידיאולוגיה ודיכוי.
30.7	נפילת חומת ברלין השיעית - נפילת משטר אסד מגמות והשלכות.
6.8	הסופרג'יסטיות ומאבק נשים לזכויות פוליטיות.
13.8	"חשופים לציבור" - הזכות לדעת על אנשי ציבור.
20.8	הזכות ליצור חיים, דילמת המטען הגנטי ופרשת נחמני.
27.8	דמוקרטיה ומנהיגות - מצמיחה למשבר.

צילום: יפעת נוקא



סדרות יום חמישי

החברה החרדית בישראל

סדרה זו תחשוף את נבכי העולם והחברה החרדית ממבט מחקרי ויסודי. נעמיק בנושאים המרכזיים והמהותיים ביותר המעסיקים את החברה החרדית והישראלית.

יום ה' | 10:45-12:00

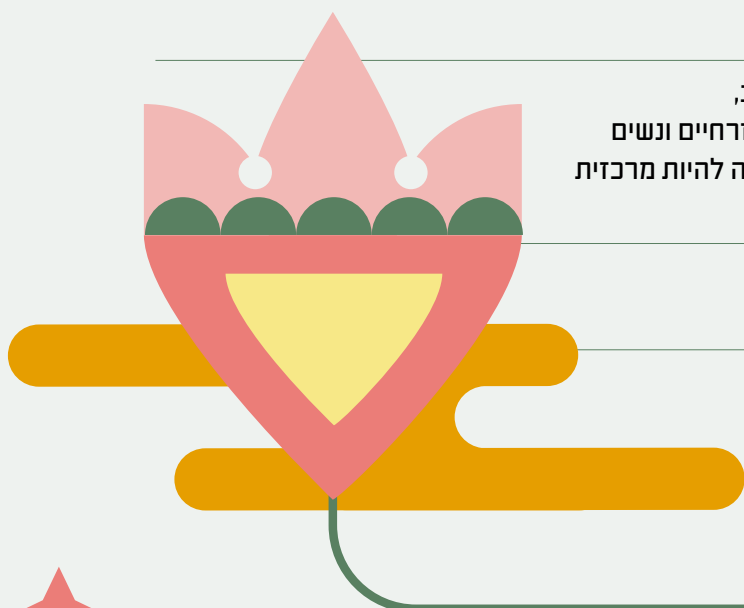
6 מפגשים באפריל-מאי

עלות קורס קצר

מרצה: ד"ר אשר סוזין

חוקר ומרצה על החברה החרדית באקדמיה ומחוצה לה ומחבר הספר "חרדיות מודרנית - חשיבה מחודשת".

תאריך	נושא הרצאה
16.4	השתלשלות האירועים שעיצבו וכווננו את פטור בחורי הישיבות מגיוס צבאי, האתום החרדי בדבר לימוד התורה כהגנה רוחנית והניסיונות לגייס את הציבור החרדי בימנו אנו.
23.4	תופעת החרדיות המודרנית בה יותר חרדים מבקשים לאמץ אורח חיים בורגני המדמה את מעמד הביניים הישראלי.
30.4	שידוכים, נישואים וגירושים בחברה החרדית. מסעם של צעירי החברה החרדית בעולם השידוכים, לו כללים מיוחדים משלו.
7.5	התנועה האורתודוקסית המבקשת להשיב את היהדות אל חיק השמאל הישראלי. נעמוד על שורשי השמאל האורתודוקסי בישראל, על מצבו כיום ועמדתו מול הציונות הדתית ותפיסתה המשיחית.
14.5	נעמוד על דמותו של רבי נחמן מברסלב, הנסיעות לאומן שהפכו לנחלתם של מזרחיים ונשים ולא רק של חרדים והחסידות שממשיכה להיות מרכזית בחברה החרדית והישראלית.
28.5	האירועים והנסיבות שהביאו לקשר בין הדת והמדינה בישראל.



## היבטים סוציו-פסיכולוגים של התנהגויות

יום ה' | 12:00-10:45

6 מפגשים ביוני-יולי

עלות קורס קצר

מרצה: ד"ר לימור יהודה

קרימינולוגית שיקומית-מחקרית ומטפלת התנהגותית-קוגניטיבית. מרצה וחברת סגל במכללה האקדמית אשקלון ומרצה במכון לקרימינולוגיה באוניברסיטה העברית.

תאריך	נושא הרצאה
4.6	פסיכולוגיה התנהגותית. היכרות עם המנגנונים המשפיעים על ההתנהגות האנושית בחיי היום-יום.
11.6	הגישה האדלריאנית. קבלת החלטות, מודעות עצמית והתנהלות יומיומית על פי אלפרד אדלר.
18.6	טעויות חשיבה. זיהוי דפוסי חשיבה שפוגעים ברווחה הנפשית וכיצד ניתן לשנותם.
25.6	תקשורת בין אישית. זיהוי חסמים בתקשורת ודרכים לשיפור מערכות יחסים.
2.7	השפעת הסביבה. כיצד הסביבה מעצבת את התנהגותנו, עם דגש על גישת התיוג.
9.7	ניהול ציפיות. כלי חשוב לשיפור יחסים בינאישיים וחיים מאוזנים יותר.

## משטרים ותרבויות

יום ה' | 12:00-10:45

6 מפגשים ביולי-אוגוסט

עלות קורס קצר

מרצה: עו"ד גרי פאל

מרצה, משפטן, היסטוריון וחוקר תרבויות ומשטרים.

תאריך	נושא הרצאה
23.7	הודו המעצמה הרביעית - אתגרים ומבחנים.
30.7	יחסי אהבה - שנאה: בריטניה - הודו ומהפכת גנדי.
6.8	גן העדן המורעל - האידיאולוגיה והמהפכה.
13.8	החיים בצפון קוריאה - הערצה, דיכוי וארה"ב כאויב.
20.8	בליז ארץ הטוקן והים הקריבי - אתגרים לאומיים.
27.8	פנמה ארץ גשר היבשות והאוקיינוסים - אתגרים והשלכות.

סדרות יום חמישי

טורקיה בין עבר מפואר לעתיד מדאיג

יום ה' | 12:00-10:45

4 מפגשים בספטמבר

עלות קורס קצר

מרצה: ד"ר אסא אופיר

מזרחן, מומחה לטורקיה המודרנית, חוקר, מרצה באוניברסיטת אריאל ויועץ לארגונים.

תאריך	נושא הרצאה
3.9	"ארדואן בלי פילטר": דיוקנו של רודן מודרני. בואו לערוך היכרות אינטימית עם דמותו של האיש החולש על טורקיה כבר למעלה משני עשורים. נעמוד על שורשיו האידיאולוגיים המשפיעים על עיצוב קבלת ההחלטות של המנהיג.
10.9	"כוח שליטה ופחד": כיצד השתלט ארדואן על התקשורת בטורקיה? כיצד הצליח ארדואן לחסל באופן הדרגתי ושיטתי את התקשורת החופשית בטורקיה.
17.9	"טורקיה: מהפכה אסלאמית מתחת לרדאר של המערב": כיצד ארדואן ניטרל את כל מוקדי הכח והאיזונים שהיו קיימים לצורך שימור הרפובליקה החילונית שהקים אתאטורק וכיצד חתר בסבלנות לכינונה של מדינה איסלאמיסטית וכל זה תחת הרדאר של המערב.
24.9	"אנקרה וירושלים - יחסים על קו השבר": סקירת ההיסטוריה הטעונה והמורכבת של יחסי טורקיה-ישראל מברית אסטרטגית למתיחות מתמשכת עם מבט לאתגרי העתיד.



## סדנאות וקורסים באוריינות דיגיטלית ובינה מלאכותית

### מיזם "100 באוריינות דיגיטלית"

\* בשיתוף מערך הדיגיטל הלאומי ועמותת תפוח  
התכנית הלאומית לקידום אוריינות דיגיטלית

המיזם "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 ♦ בינה מלאכותית  
סדנאות שימוש בטלפון חכם ♦ 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) ועוד...

פרטים נוספים על הקורסים והסדנאות, כולל תאריכים ועלויות, יפורסמו בנפרד.

## אנגלית

בקורס נתרגל אנגלית מדוברת באווירה נעימה ותומכת, נחזק את הביטחון בדיבור, נרחיב את אוצר המילים ונשפר את ההיגוי. במהלך המפגשים נשלב שיחות וקריאה בנושאים מגוונים מחיי היומיום ונקבל גם טיפים שימושיים בדקדוק בצורה ברורה ופשוטה. הלמידה נעשית דרך סיפורים קצרים, שירים, משחקים, תמונות ופעילויות מגוונות.

יום ב' | 9:00-10:15

עלות קורס רגיל

מורות:

**קרול גלעד**, עוסקת בהוראה שנים רבות, בעלת תואר M.A. בהנחיית קבוצות מאוניברסיטת לסלי, בוגרת קורס להוראת אנגלית מבית ברל. דוברת אנגלית כשפת אם.  
**גילה דיין**, מורה לאנגלית עם ניסיון רב, דוברת אנגלית כשפת אם.

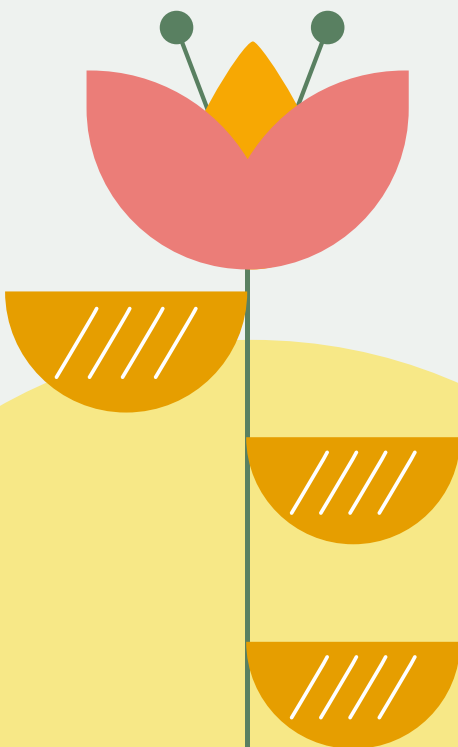
## תנ"ך

נעמיק בעיון ובחקר של פרקים מתוך התנ"ך, נדון בנושאים ובבעיות שמועלות בהם, ונבחן את הסוגיות השונות שצפות במהלך הקריאה. באמצעות קריאה משותפת ושיח פתוח, נוכל להבין את המשמעויות השונות של הטקסטים, להאיר ולפתח דיון מעמיק שמזמין שאלות ותשובות.

יום ג' | 10:45-12:00

עלות קורס רגיל

מורה: **פרופ' 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.



שיטת תרגול רב חושית ורב משימתית המערבת את חושי השמיעה, הראייה, החישה והתנועתיות ומשתמשת בקצב ובמוסיקה כדי לשפר את תפקודי המוח. בשיטה זו משלבים קצב ומוסיקה כדי להפעיל בו זמנית מספר אזורים במוח: ראייה, שמיעה, מוטוריקה, דיבור וזיכרון. התוצאה: תהליך ממריץ ומשפר המעצים את יכולות הריכוז, הקואורדינציה, הזיכרון, חוש הקצב והתנועתיות.

שיטת RGM מתאימה למעוניינים לאמן, לשפר ולחזק את יכולותיהם הקוגניטיביות והפיזיות. היא תורמת לשיפור החיבור לגוף, מגבירה את השמחה וההנאה ומעשירה את חווית העבודה הקבוצתית. בנוסף, השיטה מסייעת לאנשים המתמודדים עם מחלות נוירולוגיות כמו אירוע מוחי, פרקינסון, טרשת נפוצה ועוד.

יום ה' | 9:00-10:00

עלות 585 ₪ ללא קשר למנוי

מורה: **נועה זכאי אלדר**, פיזיותרפיסטית מוסמכת.



## סדנת כתיבה להתפתחות אישית

התנסות בתהליכי כתיבה מגוונים במסגרת קבוצתית, דרך מקורות השראה שונים, כמו: שירי משוררים, סיפורים, מקורות תנכיים, תמונות וקלפים השלכתיים לצורך ביטוי אישי והעמקת ההיכרות עם העולם הפנימי והיצירתי.

יום ב' | 17:00-18:15

8 מפגשים בתאריכים 4.5 | 11.5 | 18.5 | 25.5 | 1.6 | 8.6 | 15.6 | 22.6

עלות 100 ₪ ללא קשר למנוי

מנחה: **ד"ר לילך ערמוני שמעוני**, ביבליותרפיסטית ופסיכותרפיסטית יונגיאנית. מנחת קבוצות, עוסקת בטיפול פרטני עם התמקדות בטראומה ומשברי חיים. כותבת שירה וסיפורים קצרים.

## תנועה מודעת תוך תרגול מיינדפולנס וסאונד הילינג (ריפוי בצלילים)

סדנה חווייתית היוצרת מרחב של תנועה, הקשבה והרפיה. דרך הנעת הגוף ושחרור מתחים פיזיים, אימון הקשב (מיינדפולנס) ולבסוף הרפיה בליווי צלילים ותדרים של קערות טיבטיות. חוויה הוליסטית המחברת בין גוף לנפש ומאפשרת עצירה, נשימה והתחדשות.

סאונד הילינג הוא עבודה עם תדרי קול וצלילים, כמו קערות טיבטיות ופעמוני רוח היוצרים רטט עדין בגוף ומרגיעים את מערכת העצבים.

יום ד' | 12:00-13:00

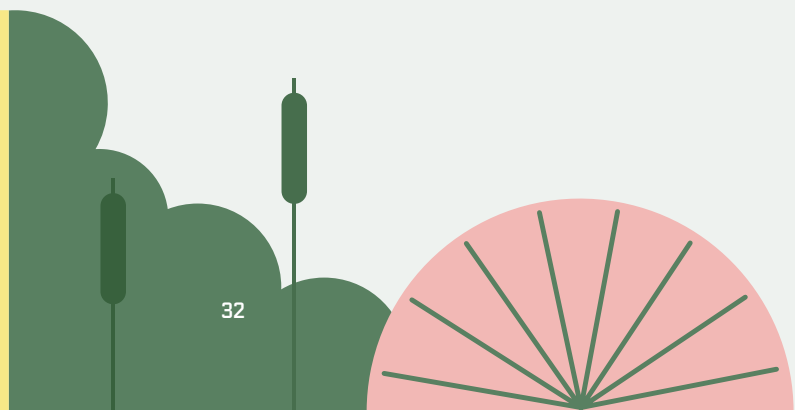
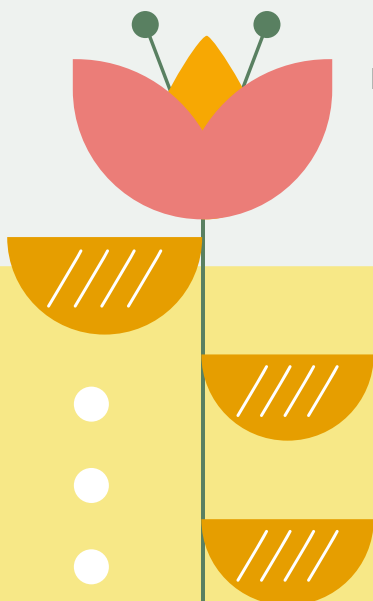
12 מפגשים בתאריכים:

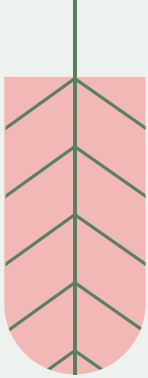
8.7 | 1.7 | 24.6 | 17.6 | 10.6 | 3.6 | 27.5 | 20.5 | 13.5 | 6.5 | 29.4 | 15.4

עלות 120 ₪ ללא קשר למנוי

עלות קורס רגיל / תוספת תשלום למנוי הכל כולל: 120 ₪

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





## קשר ומשמעות עם ילדים בוגרים

מרחב שיח על הקשר ההורי לילדים בוגרים ומשמעות הגיל והזמן בו. עיסוק בטוב לצד האתגרים, המורכבויות והשינויים בהורות, תוך יצירת שיח מחזק ותומך. זיהוי כוחות ויכולות מצמיחים, התבוננות בתפיסות, אמונות ודפוסים שאינם משרתים עוד והעמקת ההבנה של תפקידים ומשמעויות בקשר.

יום ג' | 10:30-9:00

9 מפגשים בתאריכים 5.5, 12.5, 19.5, 26.5, 2.6, 9.6, 16.6, 23.6, 30.6

עלות 100 ש"ח ללא קשר למנוי

מנחה: **ליאת עשבי וייסברוד**, BA בפסיכולוגיה וייעוץ חינוכי, פסיכותרפיסטית מוסמכת בגישה האדלריאנית, MA בלימודי משפחה, מנחת קבוצות.

## פרלמנט גברים

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. נתמודד עם אתגרי הגיל, נדבר על אפשרויות בשעות הפנאי ותעוזה לנסות דברים חדשים.

יום ה' | 10:30-9:00

23 מפגשים לאורך כל הסמסטר

עלות קורס רגיל

מנחה: **עוזי ליונברג**, מנחה קבוצות, בעל תואר שני בייעוץ חינוכי. מנחה מעגלי גברים וביניהם את מעגל הגברים "גידולי שדה" לגברים בעלי רקע קיבוצי.

## הליכה בחברותא מגידו-כפר כנא

מפגשי הליכה בחברותא עם ותיקים מכפר כנא לקידום בריאות דרך יצירת חיבורים, משמעות, חוסן אישי וקהילתי, וחיבור לטבע. מפגשי ההליכה יתקיימו באתרים יפים באזור, כגון: טיילת נחל ציפורי, נחל השופט ועוד. כל מפגש יכלול צעידה, מפגש חברתי וכיבוד קל. נדרשת יכולת הליכה של 5 ק"מ. הגעה עצמאית ואישור רפואי. מלווה את המפגשים מטעם גילאור: הדר ירון

יום ד' | 19:00-17:00

עלות 100 ש"ח לכל המפגשים ללא קשר למנוי

מנחה: **נאיל בוטו**, עובד סוציאלי וגרונטולוג.

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

## סדנת אמנות

בסדנת האמנות שלנו מחכה לכם פינה שקטה ומזמינה, המאפשרת לתת ביטוי אישי לעולם הפנימי דרך יצירה. ברקמה, בתפירה ובמגוון עבודות עם חומרים ומרקמים אנחנו משתחררים משיפוט עצמי, מקשיבים לרגש ויוצרים. 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.

ימים א'-ד'

מורה: **אורנה שטראוס**, אמנית ויוצרת, בעלת גלריה.

## ציור ורישום

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.

יום א'

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

## פיוזינג - אמנות ויצירה בזכוכית

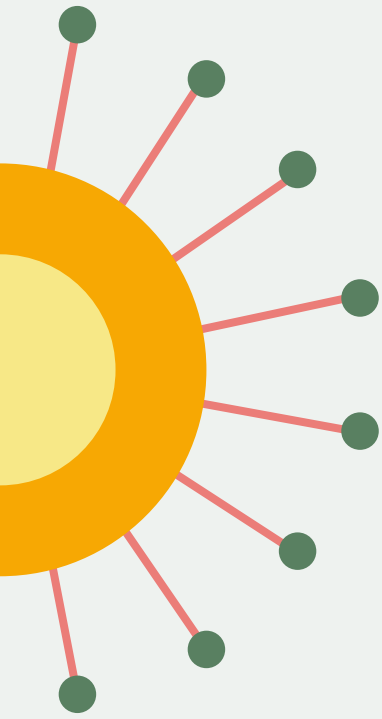
בסדנת הפיוזינג נפגוש את עולמה הקסום של הזכוכית דרך יצירה בשכבות, חום ודמיון. נלמד לעבד זכוכית בטכניקה ייחודית בתנור, וניצור כלים דקורטיביים, תמונות צבעוניות ופסלים תלת-ממדיים. נעבוד עם אבקות, גריסים, עלים ומוטות זכוכית. כל אחד מהם מוסיף עומק, צבע וטקסטורה ליצירה. בתהליך ההמסה בתנור, מתאחדים החומרים, 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.

יום א'

מורים:


**דרור חפר**, אומן 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.



## קרמיקה

בסדנת הקרמיקה נפגש עם עולם היצירה דרך מגע ישיר עם החומר בקבוצה קטנה ותומכת, המאפשרת לכל משתתף.ת 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.


ימים ב', ג', ה' 

מורה: **אורית גינזבורג**, בוגרת עיצוב קרמי בבצלאל. יוצרת ומלמדת בחימר. 

## פסיפס


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, טקסטורות 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 - השילוב של עבודה מעשית עם יצירתיות משאיר תחושת סיפוק והישג.


יום ד' 9:00-11:30 

מורה: **חיה עטר**, מעצבת פנים ומורה לעיצוב המוצר ותולדות העיצוב והאדריכלות, אמנית ויוצרת. 

## קרמיקה

מפגשים חווייתיים של עבודה בחומר, בהם נעמיק בקשר שבין מגע, תנועה ויצירה. נלמד ונתרגל טכניקות קרמיקה מגוונות, נפתח מיומנויות עבודה אישיות וניצור במרחב משותף, תומך ומעורר השראה. נתכנס עם סקרנות, דיוק ותשומת לב לפרטים ונאפשר לכל אחד לבטא את הסגנון הייחודי שלהם דרך החומר.

יום ב' 17:00-20:00 

מורה: **נירית אלונה בר**, אמנית, בוגרת בצלאל, פסיכותרפיסטית גוף-נפש-רוח ומשקמת באמנות. 

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 חינם בפעילויות הגופניות, ללא תוספת תשלום. למי שנרשם רק לפעילות גופנית, המחיר הוא 195 ₪ בחודש לכל חוגי ההתעמלות. לתושבי חוץ, כל חוג פעילות גופנית ייחשב כקורס אחד נפרד. צוות העמותה ממליץ בחום על הרשמה לחוגי הפעילות הגופנית עבור כל חברי העמותה, כדי להפיק את המרב מהיתרונות הבריאותיים והחברתיים של הפעילות.

## צ'י קונג

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.

יום א' 9:00-10:00 סטודיו עליון

מורה: **אביגיל שגיא**, מדריכת צ'י קונג מוסמכת.

## פילאטיס מזרן

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.

יום א' 9:00-10:00 סטודיו תחתון

מורה: **נילי הלוי**, מדריכה מוסמכת לחינוך גופני ופילאטיס.





## פיזיותרפיה קבוצתית: שיפור ושימור שיווי משקל

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

יום א' 11:15-10:30 | יום א' 12:00-11:15 סטודיו עליון

מורה: **יעל רון מיינץ**, פיזיותרפיסטית מוסמכת עם ניסיון רב בתחום השיקום הניירולוגי והאורתופדי. עוסקת בפיזיותרפיה לרצפת האגן ובבריאות האישה במעגל החיים. מדריכת פילאטיס והליכה נורדית.

## פילאטיס גברים

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.

יום א' 11:45-10:45 סטודיו תחתון

מורה: **זהבה עבו**, מדריכה לחינוך גופני ופילאטיס.

## הליכה נורדית

בהליכה נורדית מפעילים בנוסף לשרירי הרגליים, 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. מקלות יסופקו במקום.

יום ב' 9:00-8:00 | יום ד' 9:00-8:00 במרובע

מורה: **יעל רון מיינץ**, פיזיותרפיסטית מוסמכת עם ניסיון רב בתחום השיקום הניירולוגי והאורתופדי. עוסקת בפיזיותרפיה לרצפת האגן ובבריאות האישה במעגל החיים. מדריכת פילאטיס והליכה נורדית.

## יוגה כסאות

שיעורי יוגה בכיסא מותאמים ומשפרים את התחושה הגופנית והרגשית, מחזקים את הגוף ותורמים לתחושת 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.

יום ב' 10:00-9:00 סטודיו עליון

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

## התעמלות בונה עצם על כיסאות

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.

יום ב' 9:15-10:15 | סטודיו תחתון

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

## התעמלות לצד הבר

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.

יום ב' 10:50-11:50 | יום ב' 12:00-13:00 | סטודיו תחתון

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

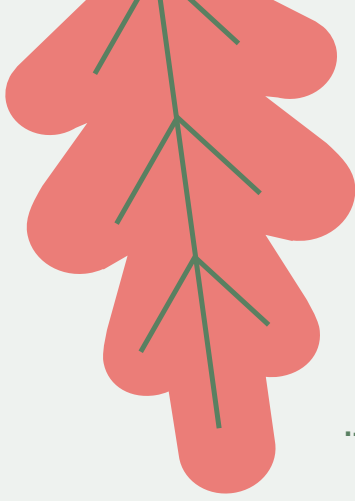
## פיזיותרפיה קבוצתית: אימון כוח לבניית מסת שריר

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

יום ב' 10:45-11:45 | סטודיו עליון

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





## פלדנקרייז

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

יום ג' 9:00-10:00 | יום ה' 9:00-10:00 סטודיו עליון

מורה: **נגה מגן ז'ינו**, מדריכת התעמלות בונה עצם ופלדנקרייז.

## ריקודי עם קלילים - רוקדים בכיף וללא סיבובים

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 רקדה.

יום ג' 9:15-10:00 סטודיו תחתון

מורה: **איריס ניפוס**, מרקידה רבת ניסיון.



## ריקודי עם



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.


יום ג' 10:15-11:30 סטודיו עליון

מורה: **איריס ניפוס**, מרקידה רבת ניסיון.

## התעמלות מחזקת עצם על כיסאות



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.


יום ד' 9:10-10:10 | יום ד' 10:45-11:45  סטודיו עליון 

מורה: **נילי הלוי**, מדריכה מוסמכת לחינוך גופני ופילאטיס. 

## יוגה כסאות



בשיעור יוגה כסאות 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.


יום ד' 9:00-10:00  סטודיו תחתון 

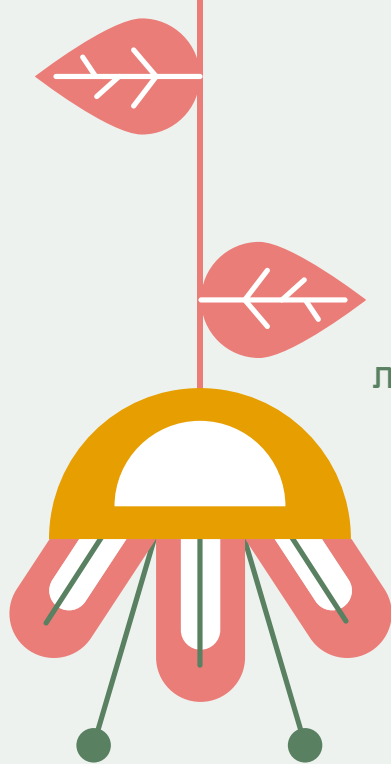
מורה: **אייל בן חורין**, עוסק ביוגה מזה כ-15 שנה ומטפל בשיאצו בקופת חולים מכבי ובקליניקה פרטית. 

## סדנת רצפת אגן לנשים

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.

יום ד' 10:45-11:45  סטודיו תחתון 

מורה: **יעל רון מיינץ**, פיזיותרפיסטית מוסמכת עם ניסיון רב בתחום השיקום הנירולוגי והאורתופדי. עוסקת בפיזיותרפיה לרצפת האגן ובבריאות האישה במעגל החיים. מדריכת פילאטיס והליכה נורדית. 



## פילאטיס מזרן

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

יום ד' 12:00-13:00 סטודיו עליון

מורה: **נועם קורץ אלקובי**, בעלת תואר ראשון בחינוך גופני ותנועה מטעם סמינר הקיבוצים בהתמחות שיקום יציבה. מלמדת פילאטיס, תנועה וכוסר מזה 13 שנה.

## יוגה לגברים

בשיעור יוגה משולב כיסאות ומזרנים לגברים 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.

יום ה' 9:00-10:00 סטודיו תחתון

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



## מחול לנשים

שיעורי מחול ותנועה חופשית ויצירתית המתאימים לנשים מתחילות ומתקדמות כאחד. אם יש בך 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.

יום ה' 12:00-10:30 סטודיו עליון

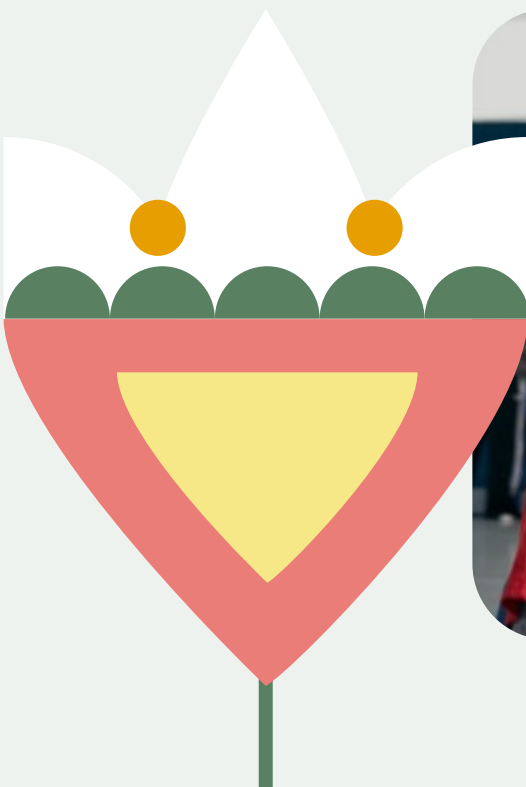
מורה: **רחלי ורדי גרנות**, מורה בכירה למחול יצירתי ותיאטרון תנועה. בעלת תואר ראשון בהוראת תנועה ומחול, ותואר שני בשילוב אומנויות בהוראה. יוצרת בעלת ותק וניסיון.

## אימון התנגדות


אימון בו נשלב עבודת חיזוק באמצעות משקל הגוף ואביזרי התנגדות חיצוניים (משקולות, גומיות ועוד). עבודת ההתנגדות היא קריטית לעצירת איבוד מסת שריר, שיפור היציבות, מניעת נפילות, ושימור עצמאות תפקודית. כמובן, נשים דגש רב על טכניקה נכונה והדרגתיות בסולם המאמצים.


יום ה' 12:00-11:00 סטודיו תחתון


מורה: **נועם קורץ אלקובי**, בעלת תואר ראשון בחינוך גופני ותנועה מטעם סמינר הקיבוצים בהתמחות שיקום יציבה. מלמדת פילאטיס, תנועה וכושר מזה 13 שנה.



## התעמלות מחזקת עצם על כיסאות


קיבוץ מגידו 

יום א' | 11:00-10:15 

מורה: **נילי הלוי**, מדריכה מוסמכת לחינוך גופני ופילאטיס. 

## יוגה כיסאות


יקנעם המושבה 


יום א' | 10:00-9:00 

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

## התעמלות מחזקת עצם על כיסאות


קיבוץ רמת השופט 


יום ב' | 9:00-8:15 

מורה: **נילי הלוי**, מדריכה מוסמכת לחינוך גופני ופילאטיס. 

## טניס שולחן

טניס שולחן הוא ספורט חברתי, מאתגר ומהנה המתאים לכל גיל. המשחק מפתח יכולת חשיבה מהירה, תגובה מהירה, קשב וריכוז ותיאום בין עין-יד-רגל. לטניס שולחן 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.


קיבוץ דליה 


יום ג' | 12:15-11:15 

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

## התעמלות בונה עצם על כיסאות


יקנעם המושבה 

יום ה' | 9:30-8:30 

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

## צ'י קונג

קיבוץ רמת השופט 

יום ה' | 10:00-9:00 

מורה: **אביגיל שגיא**, מדריכת צ'י קונג מוסמכת. 

הרשמה מגיל 50 ומעלה.



## טיולים יומיים בדרגות קושי שונות

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 היישובים.

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.

פירוט הטיולים יפורסם בסמוך למועד היציאה לכל טיול. 📍

הטיולים יתקיימו אחת לחודש. 🕒



## טיולי שביל ישראל

מידע, מסלולים ועלויות יפורסמו בנפרד בתחילת עונת הטיולים. 📍

הטיולים יתקיימו אחת לחודש ביום שישי. 🕒

## נופשונים בחו"ל

**7-15.6** | גיאורגיה | החברה הגיאוגרפית  
בהדרכתה של נינו אבסדזה  
דרגת קושי רגילה 📍

**21-29.6** | גיאורגיה | החברה הגיאוגרפית  
בהדרכתה של נינו אבסדזה  
דרגת קושי קלה

## נופשונים בארץ

יפורסמו בנפרד

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.
- אוזן 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 הנפגשת 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 שני בשעות 9:00-11:00 ועושה שימוש במגוון סדנאות המקום לטובת הפרויקטים השונים. את הקבוצה מובילים חניכי שנת השירות אשר מתמקדים בעשייה משותפת למען האחר. הקבוצה עובדת בסדנאות הנגרות והאומנות ובסדנאות נוספות.

נשמח להצטרפותכם לצוות המתנדבים הפעילים בגילאור ולפיתוח תחומי התנדבות חדשים ומגוונים.

לפניות בנוגע להתנדבות יש לפנות למנהלת המתנדבים בגילאור:

**ענת עדי רוזנברג**

052-3864900 📞

anat.adi.rozenberg@megiddo.org.il ✉

לפניות בנושא התנדבות בתחומים שונים יש לפנות לרכזת היחידה להתנדבות:

**נטע ברנד**

neta.brand@megiddo.org.il ✉



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

עלות לטיפול של שעה 300 ₪ | עלות לטיפול של חצי שעה 150 ₪


למבוטחי כללית מושלם הטיפול מוכר להחזר כספי בהתאם לכללי הקופה.

הפיזיותרפיסטית שלנו: **יעל רון מיינץ**, פיזיותרפיסטית מוסמכת B.P.T בוגרת אוניברסיטת חיפה עם ניסיון בעבודות במרכזי שיקום, בין היתר בבית לוינשטיין ובמכוני פיזיותרפיה בקופת חולים כללית. עוסקת בשיקום ופיזיותרפיה לרצפת האגן.

לפרטים וקביעת טיפול: יעל רון מיינץ 052-8390914.



## ריכוז הפעילויות

שימו : מחיר מניי הכל כולל - כולל הרצאות ופעילות גופנית 2,310 ₪

הרצאות וקורסים	יום	שעות	חודשים	מפגשים	מחיר [₪]
רואים עולם   מרצים שונים.ות	א'	10:15-9:00	סמסטר יאלי	23	1,860
רואים עולם   מרצים שונים.ות	א'	13:30-12:15	סמסטר יאלי	23	1,860
מוסיקה   גיל נאור, נוגה ישרון, ולדימיר שמולנסון	א'	12:00-10:45	סמסטר יאלי	22	1,860
ארכיאולוגיה   ד"ר שלי אן פלג	ב'	10:15-9:00	סמסטר יאלי	23	1,860
יצירות ספרות ישראליות   רות דרורי בינדר	ב'	12:00-10:45	אפריל-מאי	7	1,170
חדשנות בלתי פוסקת   פרופ' דוד פונדק	ב'	12:00-10:45	יוני-ספטמבר	16	1,860
גיבורי תרבות   עודד צפתי	ג'	10:15-9:00	אפריל-יוני 28.4-9.6	7	1,170
אישים, אירועים ותהליכים היסטוריים   עו"ד אייל אופנבך	ג'	10:15-9:00	יוני-יולי	7	1,170
יהדות ארה"ב   עוז הרשור	ג'	10:15-9:00	אוגוסט-ספטמבר	8	1,170
קולנוע   מרצים שונים.ות	ג'	12:00-10:45	אפריל-יולי	15	1,860
אל תוך השיר   ד"ר אבי אלון	ג'	12:00-10:45	אוגוסט-ספטמבר	9	1,170
מיומנו של כתב פלילי   אייל טל	ד'	10:15-9:00	אפריל-יוני עד - 10.6	8	1,170
סוגיות במשפט   עו"ד אבי יונה, עו"ד גילי שדר	ד'	10:15-9:00	יוני-אוגוסט החל מ-17.6	11	1,170
מות, גוף והתנהגות   ד"ר רונית אשכנזי	ד'	10:15-9:00	ספטמבר	5	480
פרקים נבחרים בתולדות מדינת ישראל   מנחם טילמן	ד'	12:00-10:45	אפריל-מאי	6	480
פרקים נבחרים בתולדות מדינת ישראל   מנחם טילמן	ד'	13:45-12:30	אפריל-מאי	6	480
מדמוקרטיה לטוטליטריזם   יהושוע רץ	ד'	12:00-10:45	יוני-יולי	8	1,170
חיזוק הגוף ונפש   עינב כץ קרואים	ד'	12:00-10:45	יולי - אוגוסט	5	480
נשים ופועלן   גילה סטורו	ד'	12:00-10:45	ספטמבר	5	480
חדשנות מדעית, גנטיקה ורפואה   ד"ר בנצי רובינפלד	ה'	10:15-9:00	אפריל-מאי	6	480
הסופה המזרח תיכונית   ד"ר אסף רגב	ה'	10:15-9:00	יוני-יולי עד ה-16.7	7	1,170
משפט ומדע המדינה   עו"ד גרי פאל	ה'	10:15-9:00	יולי-אוגוסט החל מ-23.7	6	480
החברה החרדית בישראל   ד"ר אשר סוזין	ה'	12:00-10:45	אפריל-מאי	6	480
היבטים סוציו-פסיכולוגיים של התנהגויות   ד"ר לימור יהודה	ה'	12:00-10:45	יוני-יולי עד ה-9.7	6	480
משטרים ותרבויות   עו"ד גרי פאל	ה'	12:00-10:45	יולי-אוגוסט החל מ-23.7	6	480
טורקיה בין עבר מפואר לעתיד מדיגי   ד"ר אסא אופיר	ה'	12:00-10:45	ספטמבר	4	480

סדנאות וחוגי העשרה	יום	שעות	חודשים	מחיר [ש"ח]
אנגלית   קרול גלעד וגילה דיין	ב'	10:15-9:00	סמסטריאלי	1,170
תנ"ך   פרופ' איציק פלג	ג'	12:00-10:45	סמסטריאלי	1,170
קורסי אוריינות דיגיטלית ובינה מלאכותית   עמותת תפוח בתוספת תשלום למנוי הכל כולל	ה'	יפורסמו בנפרד		50-20
RGM   נועה זכאי אלדר	ה'	10:00-9:00	סמסטריאלי	585 ש"ח (לא כלול במנוי)

שימו: ❤️ מחיר מנוי פעילות גופנית 1,170 ש"ח

פעילות גופנית (לאורך הסמסטר)	יום	שעות	סטודיו
צ'י קונג   אביגיל שגיא	א'	10:00-9:00	עליון
פילאטיס מזרן   נילי הלוי	א'	10:00-9:00	תחתון
פיזיותרפיה קבוצתית שיווי משקל   יעל רון מיינץ	א'	11:15-10:30 12:00-11:15	עליון
פילאטיס גברים   זהבה עבו	א'	11:30-10:45	תחתון
הליכה נורדית   יעל רון מיינץ	ב'	9:00-8:00	מרובע
יוגה כיסאות   ורד טל	ב'	10:00-9:00	עליון
התעמלות בונה עצם   דניאל בורגר	ב'	10:15-9:15	תחתון
התעמלות לצד הבר   דניאל בורגר	ב'	11:50-10:50	תחתון
פיזיותרפיה קבוצתית אימון כוח   יעל רון מיינץ	ב'	11:45-10:45	עליון
התעמלות לצד הבר   דניאל בורגר	ב'	13:00-12:00	תחתון
פלדנקרייז   נגה מגן ז'ינו	ג'	10:00-9:00	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'	10:10-9:10	עליון
יוגה כיסאות   אייל בן חורין	ד'	10:00-9:00	תחתון
סדנת רצפת אגן לנשים   יעל רון מיינץ	ד'	11:45-10:45	תחתון
התעמלות מחזקת עצם על כיסאות   נילי הלוי	ד'	11:45-10:45	עליון
פילאטיס מזרן   נועם קורץ אלקובי	ד'	13:00-12:00	עליון
פלדנקרייז   נגה מגן ז'ינו	ה'	10:00-9:00	עליון
יוגה לגברים   אייל בן חורין	ה'	10:00-9:00	תחתון
מחול לנשים   רחלי ורדי גרנות	ה'	12:00-10:30	עליון
אימון התנגדות   נועם קורץ אלקובי	ה'	12:00-11:00	תחתון

פעילות גופנית ביישובים	יום	שעות	מגידו
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'	12:15-11:15	דליה
התעמלות כיסאות   דניאל בורגר	ה'	9:30-8:30	יקנעם המושבה
צ'י קונג   אביגיל שגיא	ה'	10:00-9:00	רמת השופט

שעות	יום	סדנאות אמנות ויצירה
10:45 / 9:00	א', ב', ג', ד'	אמנות   אורנה שטראוס
12:00-9:00	א'	ציור ורישום   רותי וינר
12:00-9:00	א'	פיוזינג   דרור חפר, רונית דיין וישובסקי
12:00-9:00	ב', ג', ה'	קרמיקה   אורית גינזבורג
11:30-9:00	ד'	פסיפס   חיה עטר
20:00-17:00	ב'	קרמיקה   נירית אלונה בר

עלות	שעות	מספר מפגשים	יום	סדנאות קידום בריאות
100 ₪	18:15-17:00	8	ב'	סדנת כתיבה להתפתחות אישית   ד"ר לילך ערמוני שמעוני
1170 ₪ / 120 ₪	13:00-12:00	12	ד'	תנועה מודעת   דניאל בורגר
100 ₪	10:30-9:00	9	ג'	קשר ומשמעות עם ילדים בוגרים   ליאת עשבי וייסברוד
1,170 ₪ (כלול במנוי)	10:30-9:00	סמסטריאלי	ה'	פרלמנט גברים   עוזי ליונבך
100 ₪	19:00-17:00	5	ד'	הליכה בחברותא מגידו כפר-כנא   נאיל בוטו

## צוות עמותת גילאור

שם	תפקיד	טלפון נייד	דוא"ל
יעל חכים	מנכ"ל העמותה ומנהלת מרכז היום	054-4546550	yael.hakim@megiddo.org.il
רוית מור	סמנכ"ל תוכן	052-8748174	ravit.mor@megiddo.org.il
ענת עדי רוזנברג	סמנכ"ל תפעול, ניהול התנדבות וגילאור בבית	052-3864900	anat.adi.rozenberg@megiddo.org.il
עינב אהרונסון יגב	עו"ס גילאור	050-7525751	einav.yagev@megiddo.org.il
אורנה שטראוס	אמנית ומורה לאמנות	052-3990482	
הדר ירון	קידום בריאות וניהול שותפויות, רכזת טיולים וקהילה תומכת	052-6449519	hadar.yaron@megiddo.org.il
חגית לוי	מנהלת מטבח ומטפלת	050-9919616	
ענת ניסים	אם בית ומטפלת	054-8106080	
צילה קאפמן	כספים וגבייה	052-3864965	zila.kaffman@megiddo.org.il
יעל רון מיינץ	פיזיותרפיסטית	052-8390914	yael.ron@megiddo.org.il
ברל שביט	מנהלת פרויקט מניעת נפילות	050-5399375	beryl.shavit@megiddo.org.il

## המחלקה לשירותים חברתיים מ"א מגידו

שם	תפקיד	טלפון נייד	דוא"ל
זיוה פרי	עו"ס מניעת התעללות בקשישים	04-9598492	ziva.pery@megiddo.org.il
מירב שמחי	עו"ס אזרחים ותיקים ורכזת צח"	04-9598496	merav.simhi@megiddo.org.il
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 מורים 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.





# גיל אור

העמותה לפיתוח שירותים לאוכלוסייה המבוגרת במ"א מגידו

04-9598512/3

[www.gil-or.net](http://www.gil-or.net)