



גילאור

מרכז רב שירותי לוותיקות מועצה אזורית מגידו

חוברת פעילות אוקטובר-אפריל תשפ"ז
סמסטר א' | 2026/2027

גילאור העמותה לפיתוח שירותים לאוכלוסייה המבוגרת במ"א מגידו

תוספות ותוספי האוסצה, הברות וחברי גילאור היקרים,

יש מקומות שהופכים עם השנים לבית של ממש וגילאור הוא אחד מהם.

גילאור נוצר מתוך אמונה שהשנים המבוגרות אינן "אחרי" משהו, אלא פרק בפני עצמו: עשיר ומלא אפשרויות, הראוי להשקעה, למחשבה ולתשומת הלב הגבוהה ביותר שאנו יודעים לתת.

הצוות המסור של גילאור הופך את האמונה הזו למעשה, יום אחר יום. התוכניות נבנות בקפידה, המכשירים נוצרים מתוך הקשבה אמיתית לצרכים ולחלומות של המשתתפים ונוצר מרחב שבו כל אחד ואחת יכולים למצוא את הדרך שלהם להשתתף, לייזום, להוביל, וגם פשוט ליהנות.

תחום המענים לגיל השלישי הוא אחד מחמשת תחומי הליבה בתוכנית האסטרטגית של המועצה - אחד מחמישה צירים מרכזיים שיעצבו את העתיד שלנו. מתוך תחום זה נגזרות תוכניות רב-שנתיות שימשיכו לפתח את גילאור ואת מכלול השירותים לגיל השלישי בכל יישובי המועצה.

תודה מיוחדת לעמותת גילאור על השותפות, המקצועיות והלב המושקעים בכל פעילות ופעילות. ותודה ענקית לכם, באי ובאות גילאור, שבנוכחותכם, בסקרנות שלכם ובשמחת החיים שאתם מביאים ומביאות, אתם אלה שהופכים את המרכז למה שהוא.

מאחל לכם ולכן שנה גדושה בבריאות, בפעילות מספקת ובחוויות מעשירות, שהופכות את החיים לנפלאים בכל גיל.

בברכת שנת פעילות פורייה ומשמחת,

גיל לין

ראש המועצה האזורית מגידו



הברות וחברים יקרים,

עם תחילתה של שנה חדשה, אני שמחה לברך את כל באי גילאור ולאחל לכולנו תקופה של עניין, למידה, מפגשים מהנים וחוויות משותפות.

תכנית הפעילות שלכניכם משקפת את ההשקעה, המקצועיות והמסירות של צוות גילאור, הפועל באהבה כדי להעניק לכולנו מקום של צמיחה, העשרה וקהילה.

מאחלת לכולנו שנה של בריאות טובה, שמחה והנאה. שנה טובה!

מיכל קורץ רוזן

יו"ר עמותת גילאור

ותיקות וותיקי האוסצה היקרים,

בפתחה של שנת פעילות חדשה אנו שמחות להגיש לכם את חוברת הקתדרה, המזמינה אתכם להמשיך במסע של למידה, עשייה, מפגש, תנועה והשראה.

אנו מאמינות כי תקופת החיים שלאחר הפרישה היא הזדמנות להמשיך לצמוח, לגלות תחומי עניין חדשים, להעמיק קשרים חברתיים ולשמור על אורח חיים פעיל, בריא ומשמעותי. מתוך תפיסה זו נבנתה עבורכם תכנית עשירה, מגוונת ואיכותית, המעניקה לכל אחת ואחד אפשרות לבחור את הדרך המתאימה.

בחוברת תמצאו מגוון חוגים, הרצאות, סדנאות, טיולים, נופשונים ואפשרויות התנדבות, לחיזוק הגוף והנפש, לעידוד סקרנות, יצירה ומעורבות קהילתית ולהעשרת חיי היום-יום.

צוות גילאור פועל לאורך כל השנה מתוך מחויבות להעניק שירות מקצועי, איכותי ומותאם לצורכי האזרחים הותיקים, תוך הקשבה, שותפות ורצון מתמיד לחדש ולהרחיב את מגוון הפעילויות. אנו מאמינות כי פעילות רציפה ומשמעותית מחזקת את תחושת השייכות, תורמת לחוסן האישי והקהילתי ומאפשרת לכל אחת ואחד להמשיך לחיות חיים מלאי עניין, סיפוק והגשמה.

שנת פעילות מהנה, מעשירה, בריאה ומלאת חוויות.

שלכם,

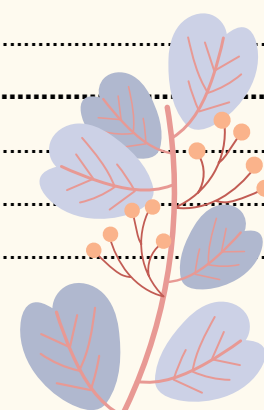
יעל חכים

מנכ"ל העמותה

רוית מור

סמנכ"ל תוכן

6.....	הסדרי הרשמה ותשלום
8.....	הרצאות וקורסים
8.....	סדרות יום ראשון
8.....	רואים עולם
10.....	מוסיקה
11.....	סדרות יום שני
11.....	ארכיאולוגיה
12.....	"האם ספורט זו דת חדשה"?!
13.....	מוח יוצא דופן
14.....	סדרות יום שלישי
14.....	פרשיות בתולדות הציונות ומדינת ישראל
15.....	יזמים וכישלונות
16.....	קולנוע
18.....	סדרות יום רביעי
18.....	סודות מחדר החקירות
19.....	אדם, חברה ומשפט - הבנת המציאות סביבנו
20.....	סיפורי אהבה גדולים בספרות ואמנות
21.....	מסע אל היקום והאדם
22.....	סדרות יום חמישי
22.....	פסיכולוגיה מעשית
22.....	דת ומדינה: המקרה הישראלי
23.....	חדשנות מדעית, גנטיקה ורפואה
24.....	החברה הערבית בישראל ובשטחים
24.....	חברה ובטחון
25.....	היסטוריה בגובה העיניים
26.....	בריאות טבעית בגישת הרמב"ם
27.....	סדנאות וקורסים באוריינות דיגיטלית ובניה מלאכותית
28.....	סדנאות וחוגי העשרה סמסטריאליים
28.....	אנגלית
28.....	תנ"ך
29.....	סדנאות לקידום בריאות בשיתוף עם המשרד לשוויון חברתי
29.....	סדנת הכנה לפרישה
29.....	הליכה בחברותא מגידו-כפר כנא
30.....	סדנאות אמנות ויצירה
30.....	אמנות
30.....	ציור ורישום
30.....	פיוזינג



31.....	קרמיקה
31.....	פסיפס
31.....	קרמיקה "רוח וחומר" אחה"צ
32.....	פעילות גופנית
32.....	טאי צ'י קונג - גוף ונפש
32.....	פילאטיס מזרן
32.....	פיזיותרפיה קבוצתית - שיפור ושימור שיווי משקל
33.....	פילאטיס מזרן
33.....	הליכה נורדית
33.....	יוגה בישיבה
33.....	התעמלות בונה עצם
34.....	פיזיותרפיה קבוצתית ואימון כוח
34.....	אימון ותנועה לצד הבר
34.....	פלדנקרייז
34.....	יציבה, כוח ושיווי משקל
35.....	ריקודי עם
35.....	יושבים על הקצב - ריקוד על כיסא חדש!
35.....	התעמלות מחזקת עצם על כיסא
35.....	חיזוק רצפת אגן לנשים
36.....	יוגה על כסא
36.....	פילאטיס מזרן
36.....	יוגה משולבת כיסא ומזרן
36.....	מחול ותנועה לנשים
37.....	כדורסל בהליכה - חדש!
37.....	אימון התנגדות
38.....	פעילות גופנית בישובים
38.....	התעמלות מחזקת עצם על כיסא - קיבוץ מגידו
38.....	יוגה בישיבה - יקנעם המושבה
38.....	התעמלות מחזקת עצם על כיסא - קיבוץ רמת השופט
38.....	טניס שולחן - קיבוץ דליה
39.....	התעמלות בונה עצם על כיסא - יקנעם המושבה
39.....	צ"י קונג - קיבוץ רמת השופט
40.....	טיולים ונופשונים
41.....	התנדבות
42.....	טיפול פיזיותרפיה ושיאצו פרטיים
44.....	ריכוז הפעילויות
46.....	צוות עמותת גילאור



תקופת הפעילות: 4.10.2026 ועד 26.4.2027.
ההרשמה תפתח ביום 6.9.2026 ותיסגר ביום 27.9.2026

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 סכח 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 2026 עד 6 תשלומים.
- לנרשמים מחודש אוקטובר 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"ס 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		מנויים
מחיר לתושבי מועצה מעל גיל 55		מנויים
לכל התקופה 4.10.2026 ועד 26.4.2027		
מנוי הכל כולל		
המנוי כולל הרצאות ופעילות גופנית למשך כל הסמסטר ובהרשמה בלבד.	2,310 ₪	
המנוי אינו כולל חוגי מלאכה וקורסים שמצוין שהם בתוספת תשלום.		
מנוי פעילות גופנית		
המנוי כולל פעילות גופנית בלבד.	1,170 ₪	
קורסים בודדים		
מחיר לתושבי מועצה מעל גיל 55		
קורס ארוך (13 מפגשים ומעלה)	1,860 ₪	
מקנה זכאות למנוי פעילות גופנית בחינם.		
קורס רגיל (7-12 מפגשים)	1,170 ₪	
מקנה זכאות למנוי פעילות גופנית בחינם.		
קורס קצר (4-6 מפגשים)	480 ₪	
שימו לב, למי שאין מנוי הכל כולל, כל קורס קצר הוא בתשלום מלא.		
יום חד פעמי		151 ₪

שימו : מנוי הכל כולל עולה 2,310 ₪ 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.

מחירי סדנאות אמנות מ- 4.10.2026 ועד 26.4.2027.
מחירי הסדנאות אינם כלולים במחירי הקורסים הרגילים.

חוג	מחיר לסמסטר של שישה חודשים לתושבי מועצה מעל גיל 55
קרמיקה	2,490 ₪ כולל חומרים עד 30 ק"ג בסמסטר.
קרמיקה 'רוח וחומר' אחה"צ	2,750 ₪ כולל חומרים עד 30 ק"ג בסמסטר.
פיוזינג	2,820 ₪ כולל חומרים עד 420 ש"ח בסמסטר.
פסיפס	2,640 ₪ כולל חומרים רגילים, חומרים מיוחדים בתוספת תשלום.
ציור	2,040 ₪ 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. בתוספת של 360 ש"ח למחיר סדנת האומנות, תוכלו לשדרג למנוי '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 או תשלום תעריף מלא בהתאם לרמת הזכאות.
- יום פעילות במסגרת זו כולל: הסעה, ארוחות בוקר וצהריים ופעילות מלאה הכוללת סדנת אמנות אחת (למעט תשלום על חומרים מיוחדים).

תשלום בהעברת שעות סיעוד

- זכאות ברמות 1-3 יש להעביר שעתיים עבור יום פעילות או 164 ש"ח עבור יום פעילות.
- זכאות ברמות 4-6 יש להעביר 2.75 שעות עבור יום פעילות או 225.5 ש"ח עבור יום פעילות.
- תשלום השתתפות עצמית של 15 ₪ ליום פעילות.

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 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.

- כתיחת 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 או להוציא אוכל מגילאור.

סדרות יום ראשון

רואים עולם

מסע מרתק בין ארצות, ערים, תרבויות, נופי טבע, אנשים מיוחדים ובעלי חיים מרתקים, בליווי מצגות מרהיבות.

יום א' | 10:15-9:00, 13:30-12:15

לאורך כל הסמסטר

עלות קורס ארוך

מרצים:

נסיה שכטר, מרצה ומדריכת טיולים מוסמכת.

רותם שני, מדריך טיולים ומדריך צפרות מוסמך באגמון החולה.

זוהר נבון, מדריכת טיולים לאפריקה בחברה הגיאוגרפית.

דקלה ברלינסקי, מדריכת טיולים באיילה גיאוגרפית ובחברה הגיאוגרפית.

עדי ענבר, יפנולוגית ומורת דרך, בעלת תואר שני בלימודי יפן.

נועם סגן כהן, מדריך טיולים ומרצה בנושאי היסטוריה, גיאוגרפיה, טבע, נוף וסביבה, אדם ותרבות.

ד"ר זוהר פורשיאן, מטייל ותיק והיסטוריון של הציביליזציות של אמריקה הקדומה והכיבוש הספרדי.

הילה גלילי, מורת דרך בישראל ומדריכת טיולים באפריקה ובקוסטה ריקה. חיה ונושמת את עולם הטבע.

גרי צוויג, מרצה בנושא פינלנד.



תאריך	מרצה	נושא ההרצאה
4.10	רותם שני	ערים אבודות.
11.10	רותם שני	סנט. פטרסבורג.
18.10	נסיה שכטר	גיאורגיה "גן עדן" בקווקז.
25.10	נסיה שכטר	שוודיה.
1.11	נסיה שכטר	סלובקיה "הלב" של אירופה.
8.11	נסיה שכטר	אזרבייג'ן "ארץ האש".
15.11	הילה גלילי	צבעים בטבע.
22.11	זוהר נבון	פסטורליה מסאית: על בני שבט המסאים.
29.11	זוהר נבון	נמיביה: סיפור קולוניאלי קשוח במדינה משגעת מדברית.
6.12	עדי ענבר	מסע הכרות עם יפן: היסטוריה, מסורת וקידמה.
13.12	דקלה ברלינסקי	על נדידה בטבע.
20.12	גילי לוין	טיבט: מסע לגג העולם.
27.12	זוהר נבון	דת ואמונה באפריקה.
3.1	דקלה ברלינסקי	אלסקה: להרגיש קטנים אל מול מרחבים אינסופיים.
10.1	דקלה ברלינסקי	המטבח היפני: על קצה הצ'ופסטיק.
17.1	עדי ענבר	שפה וכתב ביפן.
24.1	זוהר נבון	הצייד האחרון: בני שבט ההדזבה.
31.1	זוהר נבון	אוגנדה, למה לא?
7.2	נועם סגן כהן	הלב הפראי של ברזיל: ביצות הפנטנל.
14.2	גרי צוויג	פינלנד.
21.2	נועם סגן כהן	פ. מורנו, האיש והקרחון: מהחוקרים הבולטים של הרי האנדים ואגמיהם.
28.2	גילי לוין	סינית אני מדברת אלייך.
7.3	עדי רמות	מסע אישי ומעורר השראה של אישה שהובילה שליחות הומניטרית באזורי אסון ברחבי העולם. דרך סיפורים מאתיופיה, סרי לנקה, האיטי ונפאל, נשמע תובנות על נתינה, חוסן אנושי, תיקון הנפש ותיקון עולם.
14.3	עדי ענבר	ארץ האישה העולה: נשים יפניות.
21.3	נועם סגן כהן	חגיגה אינדיאנית בגואטמלה.
28.3	נועם סגן כהן	אל תבכי עלי ארגנטינה: סיפורו של חואן דומינגו פרון.
4.4	נועם סגן כהן	אקוודור: בדיוק באמצע העולם.
11.4	הילה גלילי	התאמת בעלי חיים לתנאי מדבר.
18.4	נועם סגן כהן	בעקבות הדוב הלבן.
25.4	עדי ענבר	אמנות ביפן.

סדרות יום ראשון

מוסיקה

הרצאות מוסיקליות מרתקות בליווי אורגן וכינור, החושפות את הסיפורים שמאחורי השירים והיצירות. נהנה ממסע בין מוסיקה קלאסית, סרטים ומחזות זמר, פולקלור עולמי, שירים ברוסית וביידיש, מנגינות עבריות אהובות ועוד.

יום א' | 12:00-10:45

לאורך כל הסמסטר

עלות קורס ארוך

מרצים:

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

נוגה ישורון, בוגרת האקדמיה למוסיקה תל אביב, נגנית בסון וסולנית.

ולדימיר שמולנסון, בעל תואר שלישי בכינור ובמוסיקולוגיה. עוסק בהוראה ומקיים קונצרטים ברחבי הארץ.

מרצה	תאריכים
נוגה ישורון	31.1 17.1 3.1 27.12 6.12 22.11 8.11 18.10 11.10 25.4 11.4 28.3 14.3 28.2 14.2
ולדימיר שמולנסון (בקונצרט עם נוגה)	14.3 14.2 3.1 6.12 8.11 11.10
גיל נאור	7.2 24.1 10.1 20.12 13.12 29.11 15.11 1.11 25.10 18.4 4.4 21.3 7.3 21.2

* בתאריך 4.10 - השיעור הראשון בסמסטר יתקיים עם ד"ר זוהר פורשיאן וגיטרה.

סדרות יום שני

יום ב' 5.10 | בשעה 10:45

תתקיים הרצאה מיוחדת לקראת יום הזיכרון לשבעה באוקטובר:

"רב בשדה הקרב" סיפורו של רב אוגדה במלחמת חרבות ברזל

מרצה: הרב שלמה גולדפריב, רב אוגדה במלחמת חרבות ברזל.

ארכיאולוגיה

תיקי רצח נשכחים מן העבר: בסדרת הרצאות זו נפתח מחדש "תיקי רצח" עתיקים שנקברו בזמן. באמצעות סיפורים היסטוריים, ממצאים ארכיאולוגיים ושרידים אנושיים, ננסה לשחזר פשעים, רציחות, קנוניות והתנקשויות מן העבר בארץ ובעולם. נשלב מקורות היסטוריים, בדיקות מדעיות וממצאי שטח ונצא למסע בלשי בעקבות זירות פשע קדומות כדי לגלות מה באמת התרחש בהן.

יום ב' | 10:15-09:00

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 ותיקה, אוצרת אתרים ומורת דרך מוסמכת.

סדרות יום שני

האם ספורט זו דת חדשה?

המילים "ספורט" ו"דת" מלוות את חיי היום-יום שלנו, אך לעיתים איננו עוצרים לבחון את משמעותן. בסדרת הרצאות זו נגלה כי בין שני התחומים רב המשותף ונבחן כיצד הם עונים על הצרכים הבסיסיים של מיליארדי אנשים ברחבי העולם. למסע הזה לא צריך לרוץ ולא להתפלל אבל בהחלט שווה לקרוא "הללו-יה".

יום ב' | 12:00-10:45 < הסדרה תתחיל ב: 12.10

12 מפגשים באוקטובר-דצמבר

עלות קורס רגיל

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

תאריך	נושא ההרצאה
12.10	התמסדות - כיצד הדת והספורט הפכו למערכות מאורגנות עם מוסדות, היררכיה, תפקידים ולוח שנה מסודר?
19.10	נכנס לפנתיאון - מייצוג האלים בדת ועד ספורטאים כאלילי תרבות. על תהילה, הערצה ומה שנשאר ממנה לאורך זמן.
26.10	אלים בנפילה - על אלים ואנשי דת שאיבדו את מעמדם, וכוכבי ספורט שנפלו משיא תהילתם.
2.11	אדריכלות מקודשת - תפקידם של מקומות קדושים והשפעתם על המאמינים והאירועים.
9.11	רמזים במשחק - ביטויי אמונה באמצעות מחוות וסמלים בעולם הספורט במהלך תחרויות.
16.11	כסף, כסף, כסף - הקשר בין דת, ספורט וכלכלה, ותעשיית המיליארדים שמאחוריהם.
23.11	ריטואליות - הקשר ההיסטורי בין ספורט לטקסים דתיים וריטואלים המלווים את הספורט כיום.
30.11	אמונה טפלה? השפעתם של טקסים ואמונות טפלות על התמודדות ספורטאים עם חוסר הוודאות.
7.12	מ-ל-ח-מ-ה - דת וספורט כזירות של עימותים, יריבויות ולעיתים אף מלחמות.
14.12	מגדר - השינויים במעמד האישה בדת ובספורט והשפעתן של דמויות מפתח.
21.12	תרבות הפנאי - ייצוגי הדת והספורט בספרות, בקולנוע ובמוסיקה והשפעתם התרבותית.
28.12	אז מה היה לנו? סיכום נקודות הדמיון בין דת לספורט והסיבות לכוח המשיכה האוניברסלי שלהן.

סדרות יום שני

מוח יוצא דופן

בשנים האחרונות אנו עדים לכריצות דרך משמעותיות בהבנת אופן פעולתו של המוח, יכולותיו המופלאות ותהליכי הגמישות המוחית. בסדרה זו נכיר את החידושים במדעי המוח ובפסיכולוגיה ונגלה כיצד המוח ממשיך להשתנות ולהתפתח לאורך החיים. נלמד מהם הגורמים לרווחה נפשית, לאושר ולתפקוד מיטבי. נרכוש כלים מעשיים לשיפור היכולות הרגשיות והקוגניטיביות באמצעות שינויים קטנים בהרגלים, בדפוסי החשיבה ובאיזון שבין גוף, מוח ונפש.

יום ב' | 12:00-10:45

17 מפגשים בינואר-אפריל

עלות קורס ארוך

מרצים:

עמי אייזן, תואר ראשון במדעי המוח מאוניברסיטת ת"א, תואר שני בנוירוביולוגיה ממכון ויצמן, מוסיקאי ומלחין.
ד"ר יפעת לוי, נוירופסיכולוגית וד"ר למדעי המח, חברת סגל בכיר במכללה האקדמית כנרת, חוקרת ומרצה באקדמיה ובארגונים.

הרצאות עמי אייזן:

תאריך	נושא ההרצאה
4.1	לשמוח מתוך המוח: יצירת שמחה באמצעות המוח.
11.1	קשב, תשומת לב והתבוננות: שיפור מיומנויות הקשבה, בעיקר לעצמנו.
18.1	מוח בלתי נשכח: על סוגי הזיכרונות השונים, הקשר ביניהם וכיצד לתחזק אותם.
25.1	כיצד נפרדים מהמבקר העקשן שבמוחנו ומתחילים להתנסות בחוויות חדשות ללא חשש מכישלון?
1.2	מוח משנה מציאות: שינוי האופן שבו המוח מפרש את המציאות.
8.2	למה אנחנו כל כך אוהבים מוסיקה? הקשר בין תדרי הצלילים לתדרי המוח ומוסיקה המשנה עולמות.
15.2	המוח האינטואיטיבי: קבלת החלטות באמצעות הקשבה למוח שבבטן, למוח שבלב ולמוח שבראש.
22.2	איך לדבר עם המוח: השפעה עצמית ושכנוע עצמי.
1.3	מוח בשיווי משקל: למה קשה להשתנות וכיצד יוצרים שינוי?

הרצאות ד"ר יפעת לוי:

תאריך	נושא ההרצאה
8.3	המדע שמאחורי השינוי וההצלחה.
15.3	המוח הגמיש: נוירו-פלסטיות ויכולת ההסתגלות של המוח.
22.3	מי אתה אושר? פסיכולוגיה חיובית, חוסן וניהול סטres.
29.3	שמחות קטנות של יום חולין: הכרת תודה ומשמעות בחיים.
5.4	להיות או לא להיות?! חיים של נוכחות בעידן טכנולוגי תזזיתי.
12.4	לחזק את החוזקות: על חוזקות אישיות ודפוסי חשיבה מקדמים.
19.4	הקשרים הסמויים במוח: כיצד שיפור בתחום אחד משפיע על תחום אחר. מרצה: עמי אייזן
26.4	שמאל, ימין, שמאל: על שני חצאי המוח והתפקיד הייחודי של כל אחד מהם. מרצה: עמי אייזן.

< סדרות יום שלישי

פרשיות בתולדות הציונות ומדינת ישראל

הסדרה תכגיש אותנו עם נכסי תרבות, אירועים מכוננים, סיפורי משכחות, אגודות לאומיות ופרשיות עלומות בתולדות היישוב בארץ ישראל.

יום ג' | 10:15-9:00

16 מפגשים באוקטובר-ינואר

עלות קורס ארוך

מרצים:

ד"ר מורן גל-און, גיאוגרף והיסטוריון. חוקר תרבות ופוליטיקה במדינת ישראל.
ניר קינן, מורה דרך ומרצה בכיר בתחום ידיעת הארץ והיסטוריה.
אודי שקדי שדה, מורה דרך מוסמך, מרצה ומפתח הדרכה ותוכן.

תאריך	מרצה	נושא ההרצאה
6.10	מורן גל-און	הרצח הכפול במושבה מנחמיה: אהבה נכזבת שהובילה לפרשיית רצח וטרגדיה.
13.10	מורן גל-און	עז א-דין אל-קסאם, הג'יהדיסט הראשון.
20.10	מורן גל-און	מסע למושבות הגליל בשנת 1913 של הרבנים החשובים ביותר בארץ.
3.11	מורן גל-און	סיפור אהבתם של פנינה דרומי ועלי בן צבי בקיבוץ בית קשת ומושב נהלל.
10.11	ניר קינן	פרשת כ"ד יורדי הסירה ב-18.5.41.
17.11	מורן גל-און	מדינה בדרך: מקומן של המעצמות בקביעת גבולות המזה"ת.
24.11	מורן גל-און	החוות החקלאיות סביב הכנרת וסיפורה הטרגי של משפחת טריידל מהמושבה כנרת.
1.12	אודי שקדי שדה	סיפורי סבתא וסבא - מכתבים מהמנדט 1935-1948.
8.12	אודי שקדי שדה	חנוכה כחג ציוני - אור חדש על חג האורים.
15.12	אודי שקדי שדה	"אוכל, קדימה אוכל" - המטבח הישראלי בראי ההיסטוריה.
22.12	אודי שקדי שדה	עיר ישנה-חדשה: חיפה דרך חזונו של הרצל.
29.12	אודי שקדי שדה	שירי אהבה וחלום, מלחמה ושלוש: מלחמות ישראל בזמר העברי.
5.1	ניר קינן	הקשר ההיסטורי בין הישוב ומדינת ישראל לבין העדה הדרוזית.
12.1	ניר קינן	דונה גרציה ומדינת היהודים בטבריה.
19.1	אודי שקדי שדה	העמק: היסטוריה, שירים וסיפורים מבית אלפא עד נהלל.
26.1	אודי שקדי שדה	מעבדות לחירות: יציאת מצרים והמהפכה הציונית.

< סדרות יום שלישי

יזמים וכישלונות

בדרך כלל אנו שומעים על הצלחות במדע ובטכנולוגיה, אך בסדרה זו נבחן דווקא את הכישלונות שקדמו להן. נכיר יזמים ובעלי חזון שנאלצו להתמודד עם הנחות שגויות, דעות קדומות ופרטים שנראו שוליים אך התגלו כמכריעים. דרך סיפוריהם נגלה כיצד גם כישלונות יכולים להפוך למנוע של חדשנות והצלחה.

יום ג' | 10:15-9:00

12 מפגשים בפברואר-אפריל

עלות קורס רגיל

מרצה: פרופ' דוד פונדק, מנהל מצפה הכוכבים כנרת, במכללה האקדמית כנרת. עוסק בחקר והוראת מדעים, פיזיקה ואסטרונומיה.



סדרות יום שלישי

קולנוע

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

יום ג' | 12:00-10:45

לאורך כל הסמסטר

עלות קורס ארוך

מרצים:

סבין יעקובוביץ', עו"ד ומרצה. מביאה את פניני תרבות צרפת לקהל הישראלי.
ארז בר, מרצה וחוקר בנושאי תרבות, מוסיקה 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.
ציפי נווה, חוקרת תרבות וקולנוע. מרצה בתחומים המשלבים היסטוריה וקולנוע.
אילן יגודה, יוצר דוקומנטרי ומרצה במכללות ברחבי הארץ. סרטיו זכו בפרסים ומוקרנים בפסטיבלים בארץ וברחבי העולם.
אבי מרזוק, יוצר, מפיק ובמאי קולנוע וטלוויזיה ישראלי.



תאריך	מרצה	נושא ההרצאה
6.10	אבי מרזוק	דוקו מלחמה וזיכרון בשילוב 3 סרטי דוקו: הרהורים על מלחמת ה-7 באוקטובר, על מלחמת יום הכיפורים ועל מבצע צוק איתן.
13.10	רפי שרגאי	בתי מלון בקולנוע
20.10	רפי שרגאי	היצ'קוק.
3.11	סבין יעקובוביץ'	בחזרה לבורגונדי: שלושה אחים מתמודדים עם ניהול היקב המשפחתי לאחר מות אביהם. הסרט מלווה בהרצאה על מסורת היין, מורשת בין־דורית, אתגרי המודרניזציה והתרבות הצרפתית.
10.11	ציפי נווה	מוסיקה מהסרטים: השירים הבלתי נשכחים מתוך הסרטים הגדולים של הוליווד הקלאסית.
17.11	אילן יגודה	סוגיות אתיות בקולנוע הדוקומנטרי.
24.11	סבין יעקובוביץ'	סיפור מהחיים: מורה להיסטוריה מגייסת כיתה לפרויקט משותף בנושא השואה, במטרה לחזק את תלמידיה ולאחד ביניהם. נעסוק בהוראת השואה בצרפת של ימינו.
1.12	ציפי נווה	שיר אשיר בגשם: מהפך בקולנוע מסרט אילם לסרט מדבר.
8.12	אלון גור אריה	יום הולדת 100 למל ברוקס: האינדיאני שדיבר יידיש.
15.12	אילן יגודה	הקול האישי בקולנוע הדוקומנטרי דרך יומנים קולנועיים ותיעוד אישי.
22.12	רפי שרגאי	גאונים בקולנוע.
29.12	ציפי נווה	כשוולט דיסני פגש את מרי פופינס: הסיפור שמאחורי הסרט והכוח המרפא של הקולנוע.
5.1	סבין יעקובוביץ'	שלגי הקלימנג'רו: לאחר שפוטר מעבודתו, חייו של מנהיג ועד עובדים במרסיי מתהפכים בעקבות אירוע מטלטל. נעסוק במבחן הערכים והמשפחה ובהשפעת המשבר הכלכלי על החברה הצרפתית.
12.1	אלון גור אריה	דיזינגוף פינת הוליווד: איך יוצרים שובר קופות ישראלי?
19.1	ציפי נווה	ברברה סטרייסנד: מצחיקונת - עלייתה של הדיווה היהודיה הגדולה מכולן.
26.1	סבין יעקובוביץ'	הטבחית של הנשיא: טבחית מוכשרת מכפר קטן מתמנה לשפית הפרטית של נשיא צרפת. הסרט מלווה בהרצאה על הקשר בין קולינריה, פוליטיקה, זהות ומעמדה של צרפת כמעצמה גסטרונומית.
2.2	ציפי נווה	תיק אודסה: איך הוליווד מתגייסת לעזור בתפיסת נאצים מסתתרים?
9.2	רפי שרגאי	האחים כהן.
16.2	רפי שרגאי	דמות האם בקולנוע.
23.2	אלון גור אריה	ג'ין קלי: האיש והאגדה מאחורי "שיר אשיר בגשם".
2.3	ארז בר	ג'ון ווין: אגדה אמריקאית. חלק א'.
9.3	ארז בר	ג'ון ווין: אגדה אמריקאית. חלק ב'.
16.3	ארז בר	"מריח כמו ניצחון": מלחמת וייטנאם בראי הקולנוע האמריקאי.
23.3	אלון גור אריה	כשהאל הופך לכוכב: ייצוג אלוהים בקולנוע.
30.3	רפי שרגאי	סאטירה.
6.4	רפי שרגאי	מימד הזמן ומניפולציות בזמן.
13.4	רפי שרגאי	אוכל בקולנוע.
20.4	אלון גור אריה	מליון דולר בקולנוע: החיפוש אחר האושר על המסך הגדול.

בתיאריך 7.10 | בשעה 9:00

תתקיים הרצאה מיוחדת ליום זה:

”בין חברון לחאן יונס - עיתונאי בין ניסים אנושיים”

מרצה: ליאור בן עמי, עיתונאי בכיר, כובליציסט וראש מחלקת התחקירים לשעבר ב”ידיעות אחרונות”.

סודות מחדר החקירות

יום ד' | 9:00-10:15

7 מפגשים באוקטובר-נובמבר

עלות קורס רגיל

מרצים:

סא”ל (מיל.) צביקה קרוכמל, מפקד היחידה המרכזית לחקירות מיוחדות של מצ”ח לשעבר. **תנ”צ (בדימוס) גיא ניר**, ראש חטיבת המודיעין באגף החקירות של משטרת ישראל לשעבר, ראש האינטרפול בישראל, נציג המשטרה בדרום אמריקה. **יואב בן יעקב**, סוכן סמוי במצ”ח לשעבר.

תאריך	מרצה	נושא ההרצאה
14.10	צביקה קרוכמל	פרשת רמי דותן - חלק א': החקירה הסמויה של תא”ל רמי דותן, שהיה ראש להק ציוד בחיל האוויר.
21.10	צביקה קרוכמל	פרשת רמי דותן - חלק ב': החקירה הגלויה.
28.10	גיא ניר	אמריקה הלטינית: ארץ המרדפים.
4.11	צביקה קרוכמל	האם היה כאן רצח? מפקד מוצב בגבול ישראל-לבנון נהרג מפיצוץ מסתורי באישון לילה. סיפור בלשי המסופר מזווית חוקר.
11.11	צביקה קרוכמל	מי הם הסוכנים הסמויים, “המושגלים” והמדובבים במשטרת ישראל ובמצ”ח?
18.11	יואב בן יעקב	סיפורו המרתק של הקיבוצניק שרצה להיות לוחם בשיטת והפך לסוכן סמוי.
25.11	צביקה קרוכמל	על הצורך ביצירתיות של העבריינים והחוקרים ועל תרגילי חקירה מתחכמים.

אדם, חברה ומשפט - הבנת המציאות סביבנו

קורס רב-תחומי בהנחיית מרצים מתחומי הקרימינולוגיה והמשפט העוסק באדם, בחברה ובמציאות הישראלית. נלמד על שפת גוף ככלי לתקשורת, דפוסי התנהגות עבריינית ופערים בין-דוריים, נכיר מושגים משפטיים וכלים מעשיים לחיי היום-יום ונעמיק בהבנת האסלאם והאסטרטגיה במזרח התיכון. הקורס מעניק מבט עדכני וביקורתי על האדם, החברה והמשפט בעולם המשתנה.

יום ד' | 9:00-10:15

20 מפגשים בחודשים דצמבר-אפריל

עלות קורס ארוך

מרצים:

ד”ר אבי זלבה, קרימינולוג, סגן ניצב בדימוס במשטרה, חוקר ומרצה. **עו”ד אבי יונה**, מזרחן וערביסט יוצא קהילת המודיעין, מומחה לגיאופוליטיקה, משפט וקרימינולוגיה. **עו”ד גילי שדר**, בעלת תואר ראשון במשפטים ותואר שני במשפט ובריאות. **עו”ד עידן אבוהב**, מרצה למשפט חוקתי, בטחוני ופוליטי. מומחה במשפט ציבורי.

תאריך	מרצה	נושא ההרצאה
2.12	אבי זלבה	שפת גוף: כללים בסיסיים.
9.12	אבי זלבה	אמון ושפת גוף.
16.12	אבי זלבה	שפת גוף חיובית.
23.12	אבי זלבה	גברים, נשים ושפת גוף.
30.12	אבי זלבה	זיהוי שקרים.

החלק השני של הסדרה יעסוק בחוק, משפט וחברה:

מרצה	תאריכים
עו”ד אבי יונה	6.1 13.1 20.1 27.1 3.2 10.2 17.2 24.2 3.3 10.3
עו”ד עידן אבוהב	17.3 31.3 14.4
עו”ד גילי שדר	24.3 7.4

סיפורי אהבה גדולים בספרות ואמנות

נצא למסע בעקבות סיפורי אהבה מההיסטוריה, מהתנ"ך, מהמיתולוגיה ומהספרות ונגלה כיצד השפיעו על האמנות, המוסיקה והקולנוע. נכיר את סיפורי אהבתם של אמנים וזוגות יוצרים מפורסמים ונחשוף את השפעתם על יצירתם.

יום ד' | 12:00-10:45

17 מפגשים באוקטובר-ינואר

עלות קורס ארוך

מרצה: ד"ר רונית פליסטרנק סחייק, חוקרת תולדות האמנות, ספרות והיסטוריה.

תאריך	נושא ההרצאה
7.10	מיוחד ל- 7 באוקטובר: אהבה ומלחמה במלחמת טרויה עם הקשרים עכשוויים.
14.10	סלפי ודיוקן עצמי. כיצד אציג את מי שאני? מרצה: רויה מרחב.
21.10	פיקאסו והנשים שהיו לו למוזות.
28.10	פנים רבות לאהבה ומיהו ארוס?
4.11	הרומן בין הציירת ג'ורג'יה אוקיף והצלם אלפרד סטיגליץ.
11.11	כשאהובו של הקיסר אדריאנוס נפל לנהר: אהבה בין גברים בעת העתיקה.
18.11	אהובות המאסטרס הגדולים.
25.11	נשיקה צרפתית: הרומן בין אוגוסט רודן וקמיל קלודל.
2.12	אדם, חווה ופרי עץ הדעת.
9.12	ארוס ופסיכה: פרשנויות מודרניות למיתוס היווני העתיק.
16.12	אברהם ושרה: הזוג המייסד של האומה היהודית בראי האמנות.
23.12	נרקיס ונרקיסיוס: בין אובססיה למאוהבות עצמית והומארוטיות.
30.12	הנשיקה של קלימט: את מי נישק האמן בציורו הידוע?
6.1	אריאדנה בנאקסוס: מסיפור אהבה לאופרה גדולה.
13.1	אורפאוס ואורידיצ'ה: כיצד כבש המיתוס העתיק את האופרה, הקולנוע והבמה?
20.1	סיפור פיגמליון: נשיקת הקסם של האמנות מהמיתולוגיה ועד לקולנוע.
27.1	הפיל והיונה: הרומן בין פרידה קאלו ודייגו ריברה.



מסע אל היקום והאדם

סדרת הרצאות במדעי החלל, הפיזיקה, האסטרונומיה והאסטרופיזיקה. נעסוק בשאלות הגדולות על היקום ומקומנו בו מהיווצרות כוכבים ואפשרות לקיום חיים מחוץ לכדור הארץ, דרך תהליכים גיאולוגיים, ועד למפגש שבין מדע, תודעה, רוחניות, מיסטיקה וריפוי.

יום ד' | 12:00-10:45

11 מפגשים בפברואר-אפריל

עלות קורס רגיל

מרצים:
מוטי זיק, גיאולוג, מרצה בכיר ומומחה מוביל בישראל לגיאולוגיה וגיאומורפולוגיה של ארץ ישראל.
ד"ר אלון רטר, פיזיקאי, אסטרונום וחוקר.

תאריך	מרצה	נושא ההרצאה
3.2	מוטי זיק	מיקומנו בחלל.
10.2	מוטי זיק	ההתבוננות בחלל כחלון אל העבר.
17.2	מוטי זיק	סיפורי הרי געש מפומפי ועד לאיסלנד.
24.2	מוטי זיק	הים התיכון שהתייבש: סיפורו של שינוי אקלימי קדום.
3.3	מוטי זיק	האם בעבר הרי קרח כיסו את ניו יורק ואמסטרדם?
10.3	מוטי זיק	הרים ותהומות על פני כדור הארץ ובחלל.
17.3	מוטי זיק	תעלת הימים: חזון ומציאות.
24.3	אלון רטר	האם קיימים חיים במקומות אחרים ביקום? פלנטות וחוצנים.
31.3	אלון רטר	היקום כהשתקפות התודעה: הוכחות אסטרונומיות לאחדות ביקום.
7.4	אלון רטר	מדע ותודעה ככוחות ריפוי והתפתחות אישית.
14.4	אלון רטר	סוד הנעורים: להיראות צעירים ולחיות חיים ארוכים ובריאים יותר.

סדרות יום חמישי

פסיכולוגיה מעשית

בסדרה זו נבחן מושגים מרכזיים במדעי ההתנהגות והפסיכולוגיה ונקבל כלים פרקטיים להתמודדות עם אתגרי היום-יום. נעסוק בפסיכולוגיה חיובית, קבלת החלטות, תקשורת בינאישית ושפת גוף ונרכוש ארגז כלים לניתוח ולהתמודדות עם מצבים מורכבים ושכיחים מחיי היומיום.

יום ה' | 9:00-10:15

8 מפגשים באוקטובר-נובמבר

עלות קורס רגיל

מרצה: שי יונגרמן, M.A במדעי החברה וההתנהגות מהאוניברסיטה העברית, מרצה ומנחה במדעי ההתנהגות והחברה במגוון מסגרות.

דת ומדינה: המקרה הישראלי

סדרת הרצאות הבוחנת את שורשי החילוניות מהגותם של שפינוזה ומנדלסון, דרך התנועה הציונית, ועד למורכבות המודרנית של דת ומדינה בישראל ובעידן הפוסט-חילוני.

יום ה' | 9:00-10:15

5 מפגשים בדצמבר

עלות קורס קצר

מרצה: ד"ר אשר סוזין, חוקר ומרצה על החברה החרדית.

תאריך	נושא ההרצאה
3.12	משפינוזה ועד מנדלסון: הגדרות לדת, חילון וחילוניות וכיצד התחלנו להיות חילונים?
10.12	התנועה הציונית: בין דת לחילון.
17.12	מדינה במחלוקת: בחינת יחסי דת ומדינה בישראל במבט השוואתי.
24.12	מעבר לחילון ופוסט-חילון: שבירת המוסכמות ומשמעות החילון בימינו.
31.12	גאולה, מדינה ומשיח: כיצד אמונות דתיות מעצבות את הפוליטיקה הישראלית?

סדרות יום חמישי

חדשנות מדעית, גנטיקה ורפואה

יום ה' | 9:00-10:15

8 מפגשים בינואר-פברואר

עלות קורס רגיל

מרצה: ד"ר בנצי רובינפלד, בוגר הפקולטה לחקלאות ודוקטורנט בגנטיקה, מרצה על חדשנות מדעית, גנטיקה ורפואה.

תאריך	נושא ההרצאה
7.1	השפעת השעון הביולוגי על חיינו.
14.1	השפעת הספורט על הקשר בין המוח והגוף בגיל השלישי.
21.1	דרווין, הקוף ואנחנו: תורת האבולוציה ומסעותיו של דרווין. סיור באיי גלאגוס בעקבות תגליותיו.
28.1	ילדים בהזמנה: האפשרויות והגבולות של התכנון הגנטי.
4.2	נושא יפורסם בהמשך. מרצה: ד"ר רונית אשכנזי .
11.2	קטלין קריקו: הדרך לפיתוח טכנולוגיית ה-mRNA ששינתה את עולם הרפואה.
18.2	רפואה גרעינית: מארי קירי והתפתחות מדע הרפואה הגרעינית.
25.2	בינה מלאכותית ורפואה.



< סדרות יום חמישי

החברה הערבית בישראל ובשטחים

📅 יום ה' | 9:00-10:15

💡 7 מפגשים במדף-אפריל

📖 עלות קורס רגיל

👤 מרצים:

ד"ר יגאל שירי, סוציולוג ומזרחן, שירת במשרד ראש הממשלה, בעל דוקטורט במזרח תיכון ומדעי המדינה. חוקר בכיר במרכז המידע למודיעין וטרור על שם מאיר עמית, מומחה לחברה הפלסטינית בישראל ובשטחים.
נתנאל חורי, MA. מרצה באוניברסיטה העברית ובמכללת דוד ילין.

תאריך	מרצה	נושא ההרצאה
4.3	יגאל שירי	לעשות עסקים עם ערבים: מסע אישי אל השוק העסקי הערבי בישראל. ההזדמנויות, האתגרים ודרכי הפעולה.
11.3	יגאל שירי	"דור הלימבו": הדור הצעיר בחברה הערבית בישראל.
18.3	יגאל שירי	"אבא, אני לא רוצה להתחתן איתו": מודרנה מול שמרנות.
25.3	יגאל שירי	הפשעה בחברה הערבית בישראל.
1.4	יגאל שירי	מחבלים עם כפכפים? מה קרה לנו ב־7 באוקטובר.
8.4	נתנאל חורי	קודים חברתיים בתרבות הערבית.
15.4	נתנאל חורי	מיסטיקה באסלאם: סודם של הסופים.

חברה ובטחון

📅 יום ה' | 10:45-12:00

💡 7 מפגשים באוקטובר-נובמבר

📖 עלות קורס רגיל

👤 מרצה: אהוד גול, יוצא מערכת הביטחון, כיום מרצה בנושאי חברה וביטחון.

תאריך	נושא ההרצאה
8.10	תרבות ה"סמוך" הישראלית וסיבותיה. נבחן את ההתמודדות עם התופעה והקטנת נזקים אפשריים.
15.10	מאליביס פרסלי דרך מגדלי התאומים ועד רצח רבין: הקונספירציות הגדולות בעולם.
22.10	רצח רבין: כרוניקה של כישלון ידוע מבצע. עדויות, תמונות, קולות וסרטים שאינם מוכרים לציבור הרחב, השופכים אור על השתלשלות האירועים דקה אחר דקה.
29.10	בלדה לאוהב קיבוץ.
5.11	ההתיישבות היהודית באיו"ש ובחבל עזה - סקירתה מ-1967 ועד ימינו.
12.11	טוהר הנשק מקום המדינה ועד ימינו.
19.11	מהאולימפוס לצדק: מאבקו של בנו של מטייל ישראלי שנהרג בטיול מאורגן ביוון בשנת 2012 לחשוף את נסיבות האסון דרך חקירה עצמאית ומשפט תקדימי ומאבק מול גוף גדול וחזק.

< סדרות יום חמישי

היסטוריה בגובה העיניים

📅 יום ה' | 10:45-12:00 < הקורס יתחיל ב-26.11

💡 6 מפגשים בנובמבר-דצמבר

📖 עלות קורס קצר

👤 מרצה: ד"ר גדי ורשה, מרצה באוני' חיפה וחוקר מדיניות החוץ והביטחון של ישראל.

תאריך	נושא ההרצאה
26.11	התפתחות יחסי ישראל וארה"ב: מכתף קרה לשותפות אסטרטגית.
3.12	מיזם הגרעין הישראלי: יש מאין וכנגד כל הסיכויים.
10.12	המרגל שלא היה: פרשת איש המוסד למודיעין יהודה גיל.
17.12	הדרך למבצע סיני: מפגש של אינטרסים.
24.12	מלחמת ששת הימים: המלחמה שאיש לא רצה בה.
31.12	יחסי ישראל וסין: קצבו המשתנה של הקשר.



בריאות טבעית בגישת הרמב"ם

בעולם המודרני, בו הלחץ והקצב המהיר נותנים בנו את אותותיהם, כדאי להכיר את משנתו של הרמב"ם, גדול הרופאים, ולחזור אל העקרונות העתיקים והעל זמניים שהגדיר כחיוניים לשמירת בריאות הגוף והנפש.

יום ה' | 12:00-10:45

15 מפגשים ינואר-אפריל

עלות קורס ארוך

מרצה: טליה שביט, יועצת תזונה והחלמה-טבעית מוסמכת, מלווה תהליכי ריפוי ושינוי אורח חיים, מרצה ומנחה סדנאות בנושאי ריפוי ותזונה, בעלת קליניקה ביישוב כליל.

תאריך	נושא ההרצאה
7.1	מבוא לרפואת הרמב"ם: חלק א'.
14.1	מבוא לרפואת הרמב"ם: חלק ב' - עקרונות הבריאות הטבעית.
21.1	מבנה מערכת העיכול והמלצות התזונה של הרמב"ם: חלק א'.
28.1	מבנה מערכת העיכול והמלצות התזונה של הרמב"ם: חלק ב'.
4.2	עצירות: הגורמים ודרכי התמודדות.
11.2	תורת צירופי המזון, חומציות ובסיסיות.
18.2	סוד מרע: הכרת הרכיבים במזון וטיפים לקניה מושכלת.
25.2	ויטמינים ומינרלים.
4.3	מהי דלקת בגישת הבריאות הטבעית ואופן הטיפול המומלץ?
11.3	ההשפעה הפזיולוגית של הרגשות: חלק א'.
18.3	ההשפעה הפזיולוגית של הרגשות: חלק ב'.
25.3	פעילות גופנית: המלצות הרמב"ם - למה, כמה, איך ומתי מומלץ?
1.4	כולסטרול - אויב או אוהב? בראי הבריאות הטבעית.
8.4	סוכרת והשמנת יתר בראי הבריאות הטבעית.
15.4	הקשר בין הרמב"ם לבין האזורים הכחולים: להזדקן בחן.

סדנאות וקורסים באוריינות דיגיטלית והינה מלאכותית

מיזם "100 באוריינות דיגיטלית"

* בשיתוף מערך הדיגיטל הלאומי ועמותת תפוח

תוכנית לאומית לקידום עצמאות דיגיטלית, צמצום פערים והקניית מיומנויות לשימוש בטכנולוגיה ובשירותים דיגיטליים מתקדמים.

הקורסים:

תאריכים	יום בשבוע	שעות	קורס
12.10 19.10 26.10 2.11	ב'	12:00-10:30 4 מפגשים חדר ציור	עיצוב בקלות עם קנבה. בסדנה מעשית זו נכיר את Canva תוכנת העיצוב הידיונית והפשוטה לשימוש. נלמד לבחור תבניות, לשלב תמונות וטקסטים, לעצב בקלות ולשמור או לשתף את היצירות. מדריכה: עינת נגר עלות: 20 ₪
9.11 16.11 23.11 30.11	ב'	12:00-10:30 4 מפגשים חדר ציור	צילום ועריכה בנייד. תאורה, זום, הוספת גרید, קומפוזיציות, צילום חפץ, דיוקן, פנורמה, הילוך מהיר, הילוך איטי, סטוריטלינג, עריכה ועוד. מדריכה: עינת בר יוסף עלות: 20 ₪
13.10 20.10 27.10 3.11 10.11 17.11 24.11 1.12 8.12 15.12	ג'	10:30-9:00 10 מפגשים חדר ציור	בינה מלאכותית בכף ידך. היכרות ותרגול שימוש נכון בכלי AI מהנייד. כתיבת מכתבים, תכנון טיולים, סיכום מסמכים, יצירת כרטיסי ברכה ותמונות מעוצבות, הפקת שיר אישי, שימוש בגוגל לנס. מדריך: ג'מאל עלי עלות: 50 ₪
15.10 22.10 29.10 5.11 12.11	ה'	12:00-9:00 5 מפגשים חדר ציור	שימוש מתקדם בטלפון החכם. ניהול אחסון, צרכנות מקוונת, שימוש חכם בדיגיטל, סקירת QR, בטיחות ברשת, ניהול זמן והתראות, קביעת זמן שינה, אלבום דיגיטלי, בינה מלאכותית ועוד. מדריכה: עינת נגר עלות: 20 ₪

אנגלית

קורס אנגלית למבוגרים, לחיזוק הביטחון בדיבור, הרחבת אוצר המילים ושיפור ההיגוי. נתרגל שיחות וקריאה בנושאים מחיי היום-יום, נשלב טיפים שימושיים בדקדוק ונלמד באמצעות סיפורים, שירים, משחקים, תמונות ופעילויות מגוונות.

📅 יום ב' | 10:15-9:00

📅 עלות קורס רגיל

👤 מורות:

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

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

תנ"ך

נעמיק יחד בקריאה ובחקירה של פרקים מתוך התנ"ך, נבחן את הנושאים והרעיונות העולים מהם ונפתח שיח סביב הסוגיות השונות.

📅 יום ג' | 12:00-10:45

📅 עלות קורס רגיל

👤 מורה: **פרופ' איציק פלג**, חוקר מקרא מנקודת מבט ספרותית, מרצה וראש החוג למקרא במכללת בית ברל, מרצה למקרא במכללת גורדון ובאוניברסיטת חיפה.



סדנת הכנה לפרישה

היערכות נכונה לפרישה מעניקה ביטחון וכלים לפתיחת פרק חדש בחיים. בסדנה נעסוק בהתמודדות עם השינוי, בתכנון כלכלי, בניהול תקציב, בזכויות, בצוואות וירושות, ובהצבת גבולות כלכליים בתוך המשפחה.

📅 יום ב' | 20:00-17:00

💡 4 מפגשים בחודש אוקטובר בתאריכים: 5.10 | 12.10 | 19.10 | 26.10

📅 עלות 100 ש"ח ללא קשר למנוי

👤 מנחה: **אריאלה פדרמן**, גרונטולוגית ומנחת קבוצות.

הליכה בחברותא מגידו-כפר כנא

מפגשי הליכה בחברותא עם ותיקים מכפר כנא, המשלבים פעילות גופנית בטבע עם יצירת חיבורים, חיזוק תחושת המשמעות והחוסן האישי והקהילתי. 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

💡 12 מפגשים במהלך חודשים אוקטובר-נובמבר-דצמבר (למעט 7.10)

📅 עלות 150 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**

אמנות

בסדנת האמנות ניצור מרחב שקט ומזמין לביטוי אישי דרך רקמה, תפירה ועבודה עם חומרים ומרקמים מגוונים. נתחבר לרגש ונהנה מתהליך יצירתי.

ימים א'-ד'

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

ציור ורישום

סדנת ציור באקריליק לקבוצת ציירים ותיקה ומתחדשת, המשלבת למידה מקצועית באווירה נעימה ומפורה. נעמיק בצבע, צורה וקומפוזיציה, נתרגל רישום, טכניקות ציור ועבודה מתוך השראה מתצלומים ודימויים.

יום א'

מורה: **רותי וינר**, אמנית, מרצה ומורה מקצועית. בעלת תואר שני בתולדות האמנות ותואר אוצרת מטעם אונ' תל אביב.

פיוזינג - אמנות ויצירה בזכוכית

בסדנת הפיוזינג נגלה את עולמה הקסום של הזכוכית באמצעות יצירה בשכבות, חום ודמיון. נלמד לעבד זכוכית בטכניקה ייחודית בתנור וניצור כלים דקורטיביים, תמונות צבעוניות ופסלים תלת-ממדיים. זהו מרחב אמנותי של התנסות, דיוק וחופש, שבו כל אחד ואחת מעניקים לזכוכית ביטוי אישי.

יום א'

מורה: **רונית דיין וישובסקי**, אמנית ויוצרת, מלמדת עיבוד זכוכית. **בליווי דרור חפר**, אמן זכוכית ומורה.



קרמיקה

בסדנת הקרמיקה נגלה את חדות היצירה דרך העבודה עם החומר, בקבוצה קטנה, נעימה ותומכת, המאפשרת לכל משתתף ומשתתפת להתנסות, ליצור ולהתפתח. עם ליווי מקצועי ויחס אישי נכיר מגוון טכניקות עבודה: פיסול, עבודה באובניים, בניית משטחים ועוד. כל אחד ואחת יוכלו ליצור בקצב המתאים להם, מתוך סקרנות, הנאה וחופש יצירתי.

ימים ב', ג', ה'

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

פסיפס

הפסיפס הוא אמנות יצירתית ומדויקת שבה חלקים קטנים מתחברים ליצירה שלמה. בסדנה תתנסו בחיתוך והנחת זכוכית, קרמיקה ואבן, התאמת צבעים וטקסטורות וטכניקות הרכבה מגוונות. הסדנה מתקיימת באווירה נעימה ומתאימה לכל הרמות - למתחילים וליוצרים מנוסים. כל יצירה מאפשרת ביטוי אישי, הנאה ותחושת סיפוק.

יום ד' | 9:00-11:30

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.

קרמיקה "רוח וחומר" אחה"צ

מרחב תהליכי אישי בקבוצה - מפגשים בהם נחוות את החיבור בין המגע בחומר לבין תהליכי היצירה. נלמד להשתמש בקרמיקה ובטכניקות שלה ככלי להתפתחות אישית, גוף-נפש-רוח במרחב משותף, נתכנס יחד עם כוונה ליצירה והקשבה ללב, בנשימה, בהרפיה ובהתמקדות באיכויות הייחודיות לכל אחד ואחת.

יום ב' | 17:00-20:00

מורה: **נירית אלונה בר**, פסיכותרפיסטית ומלווה תהליכי צמיחה.



עמותת גילאור שמה דגש על חשיבות הפעילות הגופנית הקבועה לשמירה על הבריאות, מניעת ירידה תפקודית וחיזוק הקשרים החברתיים. אנו ממליצות על פעילות גופנית לפחות פעמיים בשבוע ועל השתתפות חברתית שבועית. לכן, ההרשמה לסדנאות ולהרצאות כוללת גם השתתפות ללא תשלום בפעילויות הגופניות. צוות גילאור ממליץ בחום להצטרף לחוגי הפעילות הגופנית ולהפיק את המרב מהיתרונות הבריאותיים והחברתיים שהם מעניקים.

טאי צ'י קונג - גוף ונפש

אומנות תנועה ורפואה סינית פנימית, מדיטציה בתנועה לחיזוק הגוף ולחיבור בין גוף לנפש. משפר יציבות ושיווי משקל, מאזן לחץ דם, מחזק את השרירים והעצמות ומעלה חיוך על הפנים. התרגול מתבצע בישיבה ובעמידה.

יום א' | 9:45-9:00 📍 סטודיו עליון

מורה: **מיכאל בן נעים**, מורה לטאי צ'י קונג בעל ניסיון רב.

פילאטיס מזרן

פילאטיס משפר את האיזון בין הגוף לנפש, מחזק את מרכז הגוף והעצמות, מעלה את הגמישות ומשפר את השליטה בתנועה. התרגול תורם לשיפור איכות החיים, מסייע בשמירה על חוזק הגוף ומפחית את הסיכון לנפילות.

יום א' | 10:00-9:00 📍 סטודיו תחתון

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

פיזיותרפיה קבוצתית לשיפור 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, 12:00-11:15 📍 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.

פילאטיס מזרן

פילאטיס משפר את האיזון בין הגוף לנפש, מחזק את מרכז הגוף והעצמות, מעלה את הגמישות ומשפר את השליטה בתנועה. התרגול תורם לשיפור איכות החיים, מסייע בשמירה על חוזק הגוף ומפחית את הסיכון לנפילות.

יום א' | 11:30-10:45 📍 סטודיו תחתון

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

הליכה נורדית

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 📍 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.

יוגה בישיבה

שיעורי יוגה משפרים 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

שיעור המשלב תרגול בעמידה ובישיבה על כיסא, לחיזוק השרירים, שיפור טווחי התנועה ותמיכה בבריאות העצם והיציבה. העבודה על השרירים מחזקת את הגוף, משפרת את שיווי המשקל והקואורדינציה ותורמת לתפקוד יומיומי בטוח ועצמאי.

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.

פיזיותרפיה קבוצתית ואימון כוח

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' | 11:45-10:45 | סטודיו עליון

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.

אימון ותנועה לצד הבר

שיעור המשלב תרגילי עמידה לצד הבר לשיפור שיווי המשקל, חיזוק השרירים ושיפור טווחי התנועה. התרגול מחזק את הליבה והרגליים, תורם ליציבה נכונה ומסייע בשמירה על תפקוד ועצמאות.

יום ב' | 11:50-10:50, 13:00-12:00

סטודיו תחתון

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

פלדנקרייז

תרגול עדין ונעים לשיפור התנועה, הגמישות, היציבה ושיווי המשקל.

באמצעות תנועות פשוטות וקשב לגוף נלמד לנוע בקלות, ביעילות ובנוחות רבה יותר.

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

מורה: **נגה מגן זינר**, מדריכת התעמלות בונה עצם ופלדנקרייז.

יציבה, כוח ושיווי משקל

תרגול בישיבה לחיזוק השרירים, שיפור שיווי המשקל, היציבה והביטחון בתנועה.

יום ג' | 10:00-9:00 | סטודיו תחתון

מורה: **הדס הראל**, בעלת תואר ראשון בחינוך מיוחד, מטפלת במים, מורה לפלדנקרייז ותנועה.

ריקודי עם

מוזמנים להצטרף לחוג שמחזיר את הקסם של פעם, עם ריקודי נוסטלגיה אהובים וריקודים חדשים ועדכניים. החוג מיועד לכל מי שאוהב לרקוד, לזוז ולהינות.

שילוב מושלם של פעילות גופנית מתונה, מוסיקה מרוממת, וזמן איכות חברתי מלא שמחה ותנועה.

יום ג' | 11:30-10:15 | סטודיו תחתון

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

יושבים על הקצב: ריקוד על כיסא - חצא!

חוג חדש המשלב תנועה, מוסיקה והנאה. באמצעות ריקוד בישיבה על כיסא נתרגל תנועיות, קואורדינציה, שיווי משקל, גמישות וחיזוק השרירים. הפעילות תורמת לשיפור התחושה הגופנית והחיוניות, מפיגה מתחים ומזמנת חוויה חברתית מהנה.

יום ג' | 11:45-10:45 | סטודיו עליון

מורה: **שחר בורשטיין הלוי**, רכזת מגמת המחול.

התעמלות מחזקת עצם על כיסא

פעילות גופנית המשלבת עבודה בעמידה ובישיבה לחיזוק הגוף ושיפור התנועה. נחזק ונאריך שרירים, נשפר את גמישות המפרקים ושיווי המשקל, ונשתמש במגוון אביזרים כמו כדורים, טבעות וגומיות לתרגול מגוון ומהנה.

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

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

חיזוק רצפת אגן לנשים

רצפת האגן היא חלק מרכזי בגוף האישה, התומכת באיברי האגן ומשפיעה על היציבה, הנשימה, התנועה, התפקוד המיני, ההריון והלידה. תפקוד לקוי של שריריה עלול להופיע בכל שלב בחיי האישה, במיוחד סביב הריון ולידה, בגיל המעבר, לאחר ניתוחים או בעקבות כאבי גב, אגן וידך. אבחון, הכוונה ותרגול מתאימים יכולים לשפר משמעותית את איכות החיים.

יום ד' | 10:15-9:15 | 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.

יוגה על כיסא

בשיעור יוגה על כיסאות נשלב 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' | 12:00-11:00 | סטודיו תחתון

מורה: **אייל בן חורין**, עוסק ביוגה שנים רבות ומטפל בשיאצו בקופת חולים מכבי ובקליניקה פרטית.

פילאטיס מזרן

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

יום ד' | 13:00-12:00 | סטודיו עליון

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

יוגה משולבת כיסא ומזרן

בשיעור יוגה משולב כיסאות ומזרנים נשלב 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' | 10:00-9:00 | סטודיו תחתון

מורה: **אייל בן חורין**, עוסק ביוגה שנים רבות ומטפל בשיאצו בקופת חולים מכבי ובקליניקה פרטית.

מחול ותנועה לנשים

שיעורי מחול ותנועה חופשית ויצירתית המתאימים לנשים מתחילות ומתקדמות. 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' | 11:45-10:30 | 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.

כדורסל בהליכה - חצי!

הלהיט החדש בעולם הספורט למבוגרים

בואו להכיר ענף ספורט חדשני המשלב את ההנאה והאתגר שבכדורסל עם פעילות גופנית בטוחה ומותאמת. המשחק מתנהל בהליכה בלבד, ללא ריצה, ומאפשר שיפור הכושר הגופני, שיווי המשקל, הקואורדינציה והסיבולת לצד חיזוק הביטחון בתנועה.

כל זאת באווירה חברתית, מהנה ומעודדת. אין צורך בניסיון קודם.

על מנת להשתתף בקבוצה יש צורך בהעברת מידע רפואי ומפגש אישי עם המאמן לפני תחילת השתתפות.

יום ה' | 11:00-10:00 | 10 מפגשים | אולם כדורסל בבית ספר "עומרים"

מאמן: **אבי זמיר**, מאמן כדורסל ומנהל ארגוני של מחלקת הספורט במועצה.

אימון התנגדות

אימון לחיזוק הגוף באמצעות משקל הגוף ואביזרי התנגדות כמו משקולות וגומיות. האימון מסייע בשמירה על מסת השריר, משפר יציבות, מכחית סיכון לנפילות ותומך בעצמאות תפקודית, תוך דגש על טכניקה נכונה והתקדמות הדרגתית.

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 שנים רבות.



התעמלות מחזקת עצם על כיסא מגידו

 יום א' | 11:00-10:15

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

יוגה בישיבה יקנעם המושבה

 יום א' | 10:00-9:00

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

התעמלות מחזקת עצם על כיסא רמת השופט

 יום ב' | 9:00-8:15

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

טניס שולחן דליה

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.

 יום ג' | 12:15-11:15

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

התעמלות בונה עצם על כיסא 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 רמת השופט

 יום ה' | 10:00-9:00

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



קתדרה מטיילת עם אילן טלמון

לצועדים בלבד! טיולי הליכה קלים (עד 6 ק"מ) הכוללים מפגש ותוכן בימי חמישי, אחת לחודש.

📅 יציאה בשעה 9:00 | חזרה משוערת: 15:00-16:00

📋 עלות טיול בודד: 165 ₪

פירוט התוכנית:

טיול	תאריך	מסלול	מרחק הליכה	תוכן
1	12.11	נחל אלכסנדר	4 ק"מ	המרכז להצלת צבי ים במכמורת.
2	10.12	רמת הנדיב - שביל האחוזה והמעין	6 ק"מ	חוות דגי נוי במעגן מיכאל.
3	14.1	מעיינות בעמק - מהסחנה לעין מודע	5.5 ק"מ	חוות הרוח בגלבוע.
4	11.2	נחל חרוד	6 ק"מ	ביקור במרכז "ביו-תור" בשדה אליהו לחקלאות אורגנית.
5	11.3	נחל מערות: מכרם מהר"ל למערות האדם הקדמון	5.5 ק"מ	ביקור בחווה חקלאית אורגנית.
6	8.4	נחל ציפורי - מציפורי לשמשית	5 ק"מ	ביקור בבית הבד "דיש לקיש" בציפורי.

נופשונים בארץ

📍 ים המלח עם חברת פרי-טורס - 19-22.10.26

📍 דרום הארץ - 3 ימים בדצמבר.

📍 "המיטב" באילת עם חברת פרי-טורס - 10-14.1.27

📍 תל אביב - מרץ 2027

נופשונים בחו"ל

📍 קפריסין - נובמבר 2026 | 4-5 ימים

📍 שייט נהרות - אפריל 2027 | 8 ימים

📍 אלבניה ב-2 מחזורים (בינוני וקל) | מאי 2027 | 8 ימים

טיולי יום נוספים בדרגות קושי שונות יתקיימו אחת לחודש. פירוט כל טיול יפורסם סמוך למועד היציאה, כולל דרגת הקושי, המסלול והעלות, המשתנה בהתאם למרחק הנסיעה, ההדרכה, הכניסות לאתרים ועוד.

ניתן להתעדכן בטיולים המתוכננים בקבוצת הוואטסאפ של גילאור, במשרד גילאור ובאתרי האינטרנט של היישובים.

להצטרפות לקבוצת הוואטסאפ ולקבלת עדכונים ישירים, ניתן לפנות למשרד גילאור או לשלוח הודעת וואטסאפ להדר ירון.

התנדבות

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 הנפגשת ביערות רמת מנשה ללמידה, הכשרה, ביצוע עבודות יערכיות 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 ותיקים 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

לפניות בנושא התנדבות בתחומים שונים יש לפנות
לרכזת היחידה להתנדבות במועצה: **נטע ברנד**
✉ neta.brand@megiddo.org.il



מרכז אזורי לייעוץ והכוונה סגידו

מתקרבים לגיל הפרישה? פרשתם כבר?

מרכז מ.א.י.ה מלווה אתכם במעבר לתקופת החיים החדשה!

מה אנחנו מציעים?

- מפגש אישי עם מתנדבי המרכז שהוכשרו במגוון תחומים
- יתן סיוע וייעוץ בנושאים הבאים:
- התנדבות
- הרחבת אופקים
- תעסוקה
- מיצוי זכויות
- מידע על שטירותים לאורח הוותק

גלויה אתכם, באופן אישי ומקצועי, לבניית שגרה חדשה שמילבת תנועה פעילות גופנית, עשייה משמעותית, שימור ושיפור יכולות קוגניטיביות ומפגשים חברתיים - כל אחד בקצב שלו.

המפגשים יתקיימו בגילאור בתאום מראש.

ליצירת קשר: Beryl.Shavit@megiddo.org.il | 050-5399375 | 04-9598513

טיפול שיאצו

אייל בן חורין - עוסק בשיאצו מזה כ-15 שנים, מטפל בקופת חולים מכבי וב-10 שנים אחרונות ומורה ליוגה בגילאור.

ביום ה' בשעות הבוקר

- ✓ משך הטיפול: 50 דקות. עלות: ₪ 280.
- ✓ ניתן לקבל החזר דרך ביטוחים פרטיים כדוגמת "הראל".

לפרטים וקביעת טיפול: אייל 052-6342638

היכרות

מפגשי היכרות

אנשים מעל 60

הזדמנות חדשה לחיבור אמיתי

אף פעם לא מאוחר להתחבר

הזדמנות לחברויות וקשרים חדשים

מפגשי היכרות לפגישות ופגישות באווירה נעימה ומכבדת.

פעילויות היכרות קלילות שיוצרות חיבורים טבעיים. שיחות זורמות והזדמנות להרחבת המעגל החברתי.

בואו להכיר, להתרגש ולגלות שאהבה וחברות מתחילים בגיל הכי יפה!

טיפול פיזיותרפיה

יעל רון מיינץ הפיזיותרפיסטית שלנו - פיזיותרפיסטית מוסמכת BP.T בוגרת אוניברסיטת חיפה עם ניסיון בעבודות במרכזי שיקום: בית לוינסטין ומכוני פיזיותרפיה בקופת חולים כללית. עוסקת בשיקום ופיזיותרפיה לרצפת האגן.

בימים 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.

לפרטים וקביעת טיפול: יעל רון מיינץ 052-8390914

שימו❤️: מחיר מנוי הכל כלול - כולל הרצאות ופעילות גופנית 2,310 ש

הרצאות וקורסים	יום	שעות	חודשים	מכגשים	מחיר ש
רואים עולם מרצים.ות שונים.ות	א'	10:15-9:00	סמסטריאלי	30	1,860
מוסיקה גיל נאור, נוגה ישורון, ולדימיר שמולנסון	א'	12:00-10:45	סמסטריאלי	30	1,860
רואים עולם מרצים.ות שונים.ות	א'	13:30-12:15	סמסטריאלי	30	1,860
ארכיאולוגיה ד"ר שלי אן פלג	ב'	10:15-9:00	סמסטריאלי	29	1,860
האם ספורט זו דת חדשה? אילן טלמון	ב'	12:00-10:45	אוקטובר-דצמבר	12	1,170
מוח יוצא דופן עמי אייזן, ד"ר יפעת לוי	ב'	12:00-10:45	ינואר-אפריל	17	1,860
פרשיות בתולדות הציונות ומדינת ישראל ד"ר מורן גל-און, ניר קינן, אודי שקדי שדה	ג'	10:15-9:00	אוקטובר-ינואר	16	1,860
יזמים וכישלונות פרופ' דוד פונדק	ג'	10:15-9:00	פברואר-אפריל	12	1,170
קולנוע מרצים.ות שונים.ות	ג'	12:00-10:45	סמסטריאלי	28	1,860
סודות מחדר החקירות צביקה קרוכמל, גיא ניר, יואב בן יעקב	ד'	10:15-9:00	אוקטובר-נובמבר	7	1,170
אדם, חברה ומשפט ד"ר אבי זלבה, עו"ד: אבי יונה, גילי שדר, עידן אבוהב	ד'	10:15-9:00	דצמבר-אפריל	20	1,860
סיפורי אהבה גדולים בספרות ואמנות ד"ר רונית פליסטרנק סחייק	ד'	12:00-10:45	אוקטובר-ינואר	17	1,860
מסע אל היקום והאדם מוטי זיק, ד"ר אלון רטר	ד'	12:00-10:45	פברואר-אפריל	11	1,170
פסיכולוגיה מעשית שי יונגרמן	ה'	10:15-9:00	אוקטובר-נובמבר	8	1,170
דת ומדינה: המקרה הישראלי ד"ר אשר סוזין	ה'	10:15-9:00	דצמבר	5	480
חדשנות מדעית, גנטיקה ורפואה ד"ר בנצי רובינפלד	ה'	10:15-9:00	ינואר-פברואר	8	1,170
החברה הערבית בישראל ובשטחים ד"ר יגאל שירי, נתנאל חורי	ה'	10:15-9:00	מרץ-אפריל	7	1,170
חברה וביטחון אהוד גול	ה'	12:00-10:45	אוקטובר-נובמבר	7	1,170
היסטוריה בגובה העיניים ד"ר גדי ורשה	ה'	12:00-10:45	נובמבר-דצמבר	6	480
בראות טבעית בגישת הרמב"ם תליה שביט	ה'	12:00-10:45	ינואר-אפריל	15	1,860
סדנאות וחוגי העשרה	יום	שעות	חודשים	מכגשים	מחיר ש
אנגלית קרול גלעד וגילה דיין	ב'	10:15-9:00	סמסטריאלי	29	1,170
תנ"ך פרופ' איציק פלג	ג'	12:00-10:45	סמסטריאלי	29	1,170
אוריינות דיגיטלית ובינה מלאכותית עמותת תפוח בתוספת תשלום למנוי הכל כלול	ב'	12:00-10:30	לפי הטבלה שבגוף החוברת	20-50	
	ג'	10:30-9:00			
	ה'	12:00-9:00			

שימו❤️: מחיר מנוי פעילות גופנית 1,170 ש

פעילות גופנית (לאורך הסמסטר)			
סטודיו	שעות	יום	
עליון	9:45-9:00	א'	טאי צ'י קונג - גוף ונפש מיכאל בן נעים
תחתון	10:00-9:00	א'	פילאטיס מזרן נילי הלוי
עליון	11:15-10:30 12:00-11:15	א'	פיזיותרפיה קבוצתית - שיפור ושימור שיווי משקל יעל רון מיינץ
תחתון	11:30-10:45	א'	פילאטיס מזרן זהבה עבו
מרובע	9:00-8:00	ב'	הליכה נורדית יעל רון מיינץ
עליון	10:00-9:00	ב'	יוגה בישיבה ורד טל
תחתון	10:15-9:15	ב'	התעמלות בונה עצם דניאל בורגר
עליון	11:45-10:45	ב'	פיזיותרפיה קבוצתית ואימון כוח יעל רון מיינץ
תחתון	11:50-10:50 13:00-12:00	ב'	אימון ותנועה לצד הבר דניאל בורגר
עליון	10:00-9:00	ג'	פלדנקרייז נגה מגן ז'ינו
תחתון	10:00-9:00	ג'	יציבה, כוח ושיווי משקל הדס הראל
תחתון	11:30-10:15	ג'	ריקודי עם איריס ניפוס
עליון	11:45-10:45	ג'	יושבים על הקצב: ריקוד על כיסא שחר בורשטיין הלוי
מרובע	9:00-8:00	ד'	הליכה נורדית יעל רון מיינץ
עליון	10:10-9:10 11:45-10:45	ד'	התעמלות מחזקת עצם על כיסא נילי הלוי
תחתון	10:15-9:15	ד'	חיזוק רצפת אגן לנשים יעל רון מיינץ
תחתון	12:00-11:00	ד'	יוגה על כיסא אייל בן חורין
עליון	13:00-12:00	ד'	פילאטיס מזרן נועם קורץ אלקובי
עליון	10:00-9:00	ה'	פלדנקרייז נגה מגן ז'ינו
תחתון	10:00-9:00	ה'	יוגה משולבת כיסא ומזרן אייל בן חורין
עליון	11:45-10:30	ה'	מחול ותנועה לנשים רחלי ורדי גרנות
אולם כדורסל	11:00-10:00 10 מפגשים	ה'	כדורסל בהליכה אבי זמיר
תחתון	12:00-11:00	ה'	אימון התנגדות נועם קורץ אלקובי
פעילות גופנית ביישובים			
מגידו	11:00-10:15	א'	התעמלות מחזקת עצם על כיסא נילי הלוי
יקנעם המושבה	10:00-9:00	א'	יוגה בישיבה ורד טל
רמת השופט	9:00-8:15	ב'	התעמלות מחזקת עצם על כיסא נילי הלוי
דליה	12:15-11:15	ג'	טניס שולחן שלמה קנטור
יקנעם המושבה	9:30-8:30	ה'	התעמלות בונה עצם על כיסא דניאל בורגר
רמת השופט	10:00-9:00	ה'	צ'י קונג אביגיל שגיא



סדנאות אמנות ויצירה	יום	שעות	עלות
אמנות אורנה שטראוס	א', ב', ג', ד'	9:00 / 10:45	מחושבת כקורס רגיל לשעה וקורס ארוך ליום מלא.
ציור ורישום רותי וינר	א'	9:00-12:00	2,040 ש"ח לא כולל חומרים.
פיוזינג דרור חפר ורונית דיין וישובסקי	א'	9:00-12:00	2,820 ש"ח כולל חומרים עד 70 ש"ח בחודש.
קרמיקה אורית גינזבורג	ב', ג', ה'	9:00-12:00	2,490 ש"ח כולל חומרים עד 5 ק"ג בחודש.
פסיפס חיה עטר	ד'	9:00-11:30	2,640 ש"ח כולל חומרים רגילים, חומרים מיוחדים בתוספת תשלום.
קרמיקה "רוח וחומר" אחה"צ נירית אלונה בר	ב'	17:00-20:00	2,750 ש"ח כולל חומרים עד 5 ק"ג בחודש.

סדנאות קידום בריאות	יום	מספר מפגשים	שעות	עלות
סדנת הכנה לפרישה אריאלה פדרמן	ב'	4	17:00-20:00	100 ש"ח
הליכה בחברותא מגידו כפר-כנא נאיל בוטו	ד'	12	17:00-19:00	150 ש"ח

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 רזנברג	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"י	04-9598496	merav.simhi@megiddo.org.il
חופית מועלם גואטה	מנהלת מועדון מופ"ת אליקים	050-5611155	

חברי.ות 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.





העמותה לפיתוח שירותים לאוכלוסייה המבוגרת במ"א מגידו



04-9598512/3
www.gil-or.net