



משרד העבודה הרווחה
והשירותים החברתיים



המורה
לחתימים
משרד החינוך



קתדרה בתבור

מפגשי פעילות ולימודים לאנשים סקרנים

תשפ"ו 2025-2026



הרצאות, חוגים, סדנאות, ריקודים, התעמלות, טיולים, מסיבות, ערכי שירה, שפות, סרטים, חברים





תושבים יקרים,

שמחים ונרגשים לשתף עמכם
את חוברת הפעילות של
קתדרה בתבור ומועדון אביב.

בשנים האחרונות פעילויות
הגיל השלישי במושבה הפכו להיות למקור
גאווה עבורנו, הפעילויות בקתדרה ובמועדון
אביב מושכות אליהן תושבים רבים מהכפר
ומהסביבה.

פעילויות מגוונות, יצירתיות ומקוריות, לצד חוגים
עשירים, טיולים בארץ ובעולם הופכים את חיי
הגיל השלישי למלאי משמעות והנאה, אנו
שמחים על כך ונמשיך לתמוך בכל הפעילויות
בכלל ההיבטים הנדרשים.

תודה רבה וישר כח גדול לשגית קריב וכרמית
מאיר על העשייה הברוכה, לעדי מנהל המרכז
הקהילתי וכלל הצוות.

מאחל לכם שנת פעילות מוצלחת ומהנה.
בהערכה רבה

עודד הלפרין

ראש המועצה המקומית כפר תבור



משתתפים יקרים,

מתרגשת לפתוח את שנת הפעילות ה-11 של "קתדרה
בתבור" - מרכז פעילות, לימודים, מפגשים חברתיים וחוויות
לקהל מתעניין ואיכותי מכפר תבור ויישובי הסביבה.
עברנו שנה קשה ולא רגילה, עדיין מלחמה, אחים שלנו
עדיין חטופים, טילים, אזעקות וחיילים שנהרגים...

למרות הקושי, השתדלנו לייצר שגרה בפעילויות הקתדרה והוכחתם
שהמפגשים החברתיים זה לא מותרות אלא צורך נפשי ופיזי, הצבעתם
ברגלים והגעתם עם חיוך, ניצוץ של סקרנות והנאה ועל כך אני רוצה לומר
לכם המון תודה.

כולי תקווה שהשנה הנכנסת תביא איתה בשורות טובות, שישובו כל
החטופים, תסתיים המלחמה ותחזור השמחה ללבבות.
גם השנה הקתדרה ממשיכה לשמור על איכות התכנים, ומתחדשת עם
חוגים וקורסים חדשים הנותנים מענה לכל תחומי העניין שמסקרנים
ומרחיבים את הדעת.

אני מודה לראש המועצה עודד הלפרין, ליו"ר דירקטוריון המרכז הקהילתי
ניר דגן ולרכזת "מועדון אביב" כרמית מאיר - על התמיכה, שיתוף הפעולה
וההשקעה בבני הגיל השלישי בכפר תבור.
תודה ובהצלחה למנהל המתנס, עדי ניב, שמסיים את תפקידו ממש בימים
אלה, על שנים מאתגרות ומלאות עשייה ובהצלחה למנהל הנבחר - עמית
אבני.

תודה לצוות עובדי המתנס הנפלאים שתומכים בנו מאחורי הקלעים בכל
הפעילויות, למרצים, למורים ולמדריכים שעושים את עבודתם במקצועיות,
מסירות ואהבה.

תודה והוקרה מיוחדת למתנדבים שמעבירים חוגים ופעילויות שונות
בהתנדבות ולשותפים שלי - חברי ועדת הקתדרה ששותפים בקבלת
ההחלטות ובבחירת התכנים והמרצים האיכותיים בחוברת זו.
ומעל הכל - תודה לכם המשתתפים על ההשתתפות, ההתמדה והתמיכה
לאורך כל הדרך.

מאחלת שנת פעילות מוצלחת ומהנה,

שגית קריב

מנהלת "קתדרה בתבור"



הרשמה

ההרשמה מתבצעת באינטרנט דרך אתר המרכז הקהילתי www.kefar-tavor.org.il
משרדי המרכז הקהילתי פתוחים בימים א'-ה' בשעות 8:00-19:00
טלפון: 04-6765555, מייל: kfartavo@matnasim.org.il

חופשות

ראש השנה 22-24.9 **יום כיפור** 1-2.10 **סוכות** 6-14.10 **חנוכה** 16-21.12
פורים 3-4.3 **פסח** 1-8.4 **יום העצמאות** 21-22.4 **שבועות** 21-22.5

נהלים ותשלומים

חוגים שנתיים

ננאי לפתיחת כל החוגים השנתיים הוא מספר מינימום של משתתפים.
על בסיס הרשמתכם תתקבל החלטה אם לפתוח חוג זה או אחר.

ניתן להשתתף בשיעור ראשון ניסיון ללא תשלום,
אם ממשיכים - שיעור הניסיון יחשב ויחויב, אם לא ממשיכים - הניסיון לא יחויב.

הפסקת לימודים או היעדרות ממושכת

לא יינתן זיכוי עבור אי הגעה למפגש בודד או יותר בחוג שנתי.

בהיעדרות חריגה, מעל חודש, ניתן יהיה להקפיא השתתפות בחוג שנתי.

פרישה או הקפאת חוג - חייב להתבצע בכתב בלבד למייל, הודעות ווטסאפ לא יטופלו.
אין ביטול רטרואקטיבי והחזר כספים בגינו.

סדרות הרצאות

ההשתתפות בהרצאות תהיה באמצעות **כרטיסייה** שתירכש מראש באתר ל-10 מפגשים ו/או
ל-20 מפגשים (ככל שתרכשו לכמות גדולה יותר של מפגשים - המחיר להרצאה נמוך יותר).

ניתן יהיה לרכוש לקראת סוף השנה כרטיסיית תוספת של 5 מפגשים (פעם אחת בלבד).
***שימו לב!!! הכרטיסיות תקפות לשנת פעילות זו בלבד.**

סדרות	מחיר רגיל	מחיר לתושב כפר תבור
מחיר הרצאה בודדת (באשראי באתר בלבד)	₪ 45	₪ 40
כרטיסייה ל-10 מפגשים	₪ 400	₪ 350
כרטיסייה ל-20 מפגשים	₪ 700	₪ 600
תוספת 5 מפגשים לכרטיסיית 10	₪ 200	₪ 175
תוספת 5 מפגשים לכרטיסיית 20	₪ 175	₪ 150

הנחות משמעותיות

ניתנו לחברים בארגון יד לבנים
(יש להודיע על חברות בארגון)

המתקשים בתשלומים
יפנו בכתב לדוא"ל של שגית,
מנהלת הקתדרה ל:
katedra@kt.matnasim.co.il



שינויים לא צפויים

יתכנו שינויים במועדים
ובמקום המפגשים.

עדכונים שוטפים נשלחים
במייל ובוואטסאפ,
להצטרפות לרשימת
התפוצה יש לפנות לשגית.

אירועי תרבות לסמן ביומן

מופע פתיחת שנה
וטקס הוקרה למתנדבים
יום שלישי 21.10

מסיבת חנוכה - יום רביעי 10.12

מסיבת פורים - יום רביעי 4.3

מופע סיום שנת פעילות
יום רביעי 29.7



רואים עולם

הרצאות המשלבות צילומים מרהיבים, חוויות אישיות ומידע מעמיק ממסעות בעולם.

מועד: ימי ראשון 18:00

תאריכים ונושאים:

19.10 ארגנטינה בחמש תחנות - הבירה בואנוס איירס, מפלי האיגואסו, ברילוצ'ה ואיזור האגמים, פארק הקרחונים וחצי האי ואלדז. מסע דילוגים הכולל טעימה מחיי הכרך הגדול, נופים מדהימים, קרחונים כחולים ושלל בעלי חיים.

מרצה: נעם סגן כהן

16.11 דרום אמריקה - בנתיבי הצדק החברתי העתיקים מסע בנופים עוצרי נשימה בהרי האנדים לפסגות התרבויות העתיקות. מה המשותף בין האינקה, קרל מרקס, צ'ה גווארה וילדי הפרחים?

מרצה: נפתלי הילגר

28.12 קמציטקה - מסע לרוסיה הפראית, לאחד מחבלי הארץ המבודדים בעולם - אזור שעד לפני מספר שנים רגל אדם זר לא דרכה בו. ארץ של ניגודים - נהרות שוצפים עם דגי סלמון ורודים, דובים חומים והרים לבנים.

מרצה: רותם שני

25.1 על אמנות רחוב ותרבויות ילידיות - ב-2016 צייר אמן הרחוב הברזילאי, אדוארדו קובר, את ציור הקיר הגדול בעולם. נצא בהשראת הציור בעקבות תרבויות ילידיות ייחודיות שמנסות לשמר את מסורתיהן בעולם המודרני, המאלץ אותן להשתנות.

מרצה: דקלה ברלינסקי

22.2 גוואטמלה וקוסטה ריקה - מרכז אמריקה הססגונית. מסע מסעיר הכולל מפגשים והתמודדויות עם מברחי סמים, שבטים אינדיאנים המנסים לשמר את זהותם, צאצאי עבדים אפריקאיים נמלטים, התפרצויות הרי געש וחיים בצל טבע פראי במיוחד.

מרצה: נועם בן משה

22.3 מומיות וצידי ראשים - עולמם המסתורי של בני

האיגורוט תושבי ההרים הילידיים בצפון הפיליפינים - בני

האיגורוט חושפים בפנינו תרבות מפוארת: מומיות, צייד ראשים, ופולחנים אנימיסטיים המבוצעים על ידי רופא האליל המקומי, שנועדו לתקשר עם אבותיהם ולפייס את הרוחות.

מרצה: רוית חבשוש, "חבשושית"

26.4 לאוס הבתולית - בין שבטים אנימיסטים למזרים

בודהיסטים - נבקר בשבטי הצפון המבודדים ופולחניהם, נקבל הצצה לחייהם של פרחי הנזירות הצעירים, ששהותם במנזר היא ההזדמנות היחידה שיש להם לרכוש השכלה.

מרצה: רוית חבשוש, "חבשושית"

24.5 אסטיקה יפנית - נוכחת מאוד באמנות ובאדריכלות, נמצאת בכל תחום ובכל מקום ברחבי יפן המודרנית. מה עומד מאחוריה? איך משפיעה על היום-יום היפני?

מרצה: דקלה ברלינסקי

21.6 איי פארו - פנינת נוף באוקיינוס האטלנטי, בין איסלנד לסקוטלנד. איי פארו, כמו פנינים פזורות בים הצפוני, יש בהם קצת מאיסלנד, קצת מסקוטלנד ולא מעט משל עצמם... צוקים, איונים, נוף פראי. כרי דשא רגועים. להקות של ציפורים וכפרי דיגים.

מרצה: גילי חסקין



קולנוע בתבור

מועד: ימי שני בשעה 11:00 (2 מפגשים יהיו בשעה 17:00)
באולם המופעים, בית יגאל אלון מרכז קהילתי כפר תבור.

תאריכים ושמות הסרטים:

17.11 להאיר את יוסי (ישראל, 2019, 72 דקות)

סרט פיוטי עטור פרסים על אחד מגדולי היוצרים - **יוסי בנאי**.

מנחה המפגש: יונתן בר גיורא, ההרצאה תשובץ בקטעי זכרונות אישיים, חומרים נדירים, אנקדוטות מלאות הומור.



22.12 אמילי (אנגליה, 2022, 130 דקות)

סיפורה של הסופרת אמילי ברונטה.

מנחה: אסתר לבנון מורדוך.

26.1 סיפור מהסרטים (ספרד, 2023, 116 דקות)

סרט מרגש על אהבת קולנוע.

מנחה: אפרת לויטן (הקרנת ערב).

16.2 לחזור (ספרד, 2006, 121 דקות) שלושה דורות של נשים שסבלו משוביניזם גברי והתמודדו אתו, כל אחת בדרכה.

מנחה: אסתר לבנון מורדוך.

23.3 חמדה (ישראל, 2024, 125 דקות)

העלילה עוקבת אחר זוג נשוי העובר משברים קשים אבל האהבה ביניהם חזקה ומנצחת.

מנחה: אפרת לויטן (הקרנת ערב).

13.4 לאן את נוסעת (יסמין קיני 2023 70 דקות)

יעקב גלעד, שכתב עם **פוליקר** את "אפר ואבק", מצטרף

לנסיעה של אימו, ניצולת השואה, הלינה בירנבאום, לפולין.

בסרט מוזיקה מקורית שכתב **מנחה המפגש - יונתן בר גיורא**, ואשר תודגם ותבוצע במהלכו.

18.5 המלכה שושנה (ישראל, 2022 110 דקות)

שושנה דמארי הרטיטה מיליונים בקולה המכשף והופעתה

המרהיבה. חייה היו כאגדה הוליוודית. בסרט גם שיר חדש

שיצא לראשונה של דמארי - בשיתוף עידן רייכל. סיפורים

רבים יוצגו במפגש על ידי **מלחין הסרט - יונתן בר גיורא**.



מפגשים מוסיקליים מרתקים בשילוב קטעי נגינה מלווים בהסברים.

מועד: ימי שני 11:30 בבית המוסיקה ע"ש שנקר צפירה,

השומר 8

תאריכים ונושאים:

3.11 שירת הציפורים, הציפורים במוסיקה - מוסיקה קלאסית קלה, קטעים עבריים, מוסיקת עולם, שירי עמים ועוד.

עמוס יובל - חלילים, טניה גרבוז - פסנתר, לב מטיקוב - צ'לו.

1.12 קונצרט טעימות - קונצרט קלאסי מוסבר קליל וכיפי שמעניק טעימה מוזיקלית מתקופות היסטוריות שונות.

בתכנית: סקרלטי, היידן, בטהובן, גריג, ליסט, דביסי, רמסקי פורסקוב, משה זורמן. **טלמון פציבסקי - פסנתר.**

5.1 ערב בפרז - קונצרט בוטיק בניחוח צרפתי - מוזמנים לסלון הצרפתי של המאה ה-20, בו תוכלו להכיר את מיטב אמני התקופה: קלוד דביסי, מוריס ראוול, אריק סאטי, גבריאל פורה ועוד. ולהאזין למרקם הייחודי והיפהפה של המוסיקה האימפרסיוניסטית הצרפתית. **טלמון פציבסקי - פסנתר.**

2.2 הטבע במוסיקה - מוסיקה קלאסית קלה, קטעים עבריים, מוסיקת עולם, שירי עמים ועוד. **עמוס יובל - חלילים, טניה גרבוז - פסנתר, לב מטיקוב - צ'לו.**

9.3 הגיבורות הגדולות של עולם האופרה - סטאס דוידוב - זמר טנור.

4.5 נוסטלגיה בניחוח ג'אז - קונצרט חדש!!! מוסיקה מכל העולם בעיבודי ג'אז קלילים. **חובב ישראל - סקסופון ומיכאל ברוכיס - אקורדיון.**

8.6 קיץ בפתח - מ-SUMMERTIME ועד לאונרד ברנשטיין - מוסיקה מאמריקה! **נגה ישורון - פסנתר.**

6.7 להרטיב את הקיץ - נהרות וימים במוסיקה הקלאסית ובשירים. **נגה ישורון - פסנתר.**

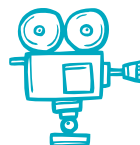
מיקס של הרצאות איכות

מועד: ימי שלישי 11:30

תאריכים ונושאים

18.11 "שירי הלב ההם שאין כמותם" - השירים שהטביעו את חותמם על הסיפור הישראלי, ביטאו ועיצבו את רוח התקופה. מופע/הרצאה שהוא מסע מוסיקלי על ציר הזמן לאורם של האירועים החשובים והדמויות המרכזיות של החברה הישראלית. משולב בקטעי וידאו והומור, נוגע ללב.

מרצה: עודד צפתי, יוצר, חוקר ומספר סיפורים.



25.11 קהילות האנוסים בפורטוגל - הקשר בין שוקולד

לאנוסי פורטוגל - סיפורן המרתק של קהילות האנוסים בפורטוגל, יהודים שנאלצו להמיר את דתם לנצרות אך שמרו בסתר על זהותם היהודית, והקשר המפתיע בין קהילות אלו לשוקולד איכותי. השפעת ההיסטוריה על התרבות והגסטרונומיה המקומית.

מרצה: יעל הרמלין, חוקרת תרבותיות, סופרת ומרצה.

2.12 השכונה שלנו במזרח התיכון - ההיסטוריה של המונח המזרח התיכון. נגלה את משמעותו של המאבק העיקרי שבין הסונים והשיעים ובין מה גרם להיווצרות רוב העדות הדתות והכתות של המרחב.

מרצה: ד"ר שי שציפק, לימודי ארץ ישראל וארכיאולוגיה.

9.12 הזכות לחיים בכבוד - האם קיימת זכות לחיים בכבוד? האם עוני הוא פגיעה בזכויות אדם? מהן זכויות חברתיות כלכליות וכיצד באות לידי ביטוי במנגנוני חדלות פירעון, הוצאה לפועל, דיור ציבורי וכדומה.

מרצה: עו"ד אפרת לופו מוסקוביץ'



אמנות הקולנוע - על אנשים וענקים

החיים והיצירות של יוצרים מעולם הקולנוע שהטביעו חותם נצחי בעולם התרבות. ההרצאות ילוו במצגות וסרטונים מגוונים.

מרצה: ארז בר, חוקר תרבות ומרצה למוזיקה וקולנוע.

מועד: ימי שלישי 11:30

תאריכים ונושאים

21.10 קלינט איסטוד - הקולנוען שמסרב להזדקן

שחקן שהוא מיתוס אמריקאי, במאי שהפך לאגדה. בהרצאה ייסקרו מסלולי חייו ודרכו האמנותית, מימיו כשחקן במערבונים ספגטי ועד לעבודות הבימוי המהוללות של מי שנחשב לאחד מגדולי במאייה של אמריקה והקולנוע בכלל.

28.10 אניו מוריקונה - גדול מלחיני הקולנוע

פסקולי הסרטים של המלחין האיטלקי הגדול הפכו כבר מזמן ליצירות בפני עצמן. בהרצאה מרתקת, מלווה בקטעים מוזיקליים וקולנועיים, יתואר ויוסבר סוד הגדולה של היוצר המונומנטלי, כבר מימי 'הטוב, הרע, והמכוער' ועד לסינמה פרדיסו ויצירות כבירות אחרות.

4.11 מרלון ברנדו - גדול השחקנים והמורד הגדול, שבז

למשחק - חידת חייו וסוד קסמו של השחקן הגדול, ששינה לעד את דימויו של הגבר האמריקאי על מסך הקולנוע באמצעות משחק מהפכני. בהרצאה נגלה אדם מורכב ורב ניגודים, שנגע בתהילה אך סירב לאמצה לחיקו, שחי את החיים במלואם, אך שילם מחירים טראגיים גדולים.

11.11 לואי דה-פינס - הגאון הקומי שלעג לבורגנות

הצרפתית - דרך סיפור תחנות חייו, ומסע רווי הומור וצחקן כביר דרך סרטיו של מי שהיה הכוכב הקופתי הגדול ביותר בצרפת, נכיר לעומק את האמן הקומי הייחודי, שהגדיר מחדש את גבולות ז'אנר הקומדיה הקולנועית, וגילם את הנרקיסיסט הקומי המושלם.

אל תוך השיר

הסיפורים מאחורי השירים הגדולים



נצא למסע אל תוך קסם המילים של השירים האלמותיים וסיפור החיים המרגש של גדולי המשוררים.

כל הרצאה מלווה בקטעי וידאו נדירים וחומרי ארכיון מרתקים.
מרצה: ד"ר אבי אלון, חוקר ומרצה על שירה עברית.

מועד: ימי שלישי 11:30

תאריכים ונושאים:

10.12 30 אריק איינשטיין ומהפכת הרוק הישראלי

צעדיו הראשונים מלהקת הנח"ל, גשר הירקון, החלונות הגבוהים, חבורת לול, השותפות עם אורי זוהר והקריירה כשחקן תיאטרון וקולנוע. נמשיך אל עבר השנים הדרמטיות של היכרותו עם שלום חנוך ולהקת הצרצילים אשר הובילה להמצאת הרוק הישראלי, ונסיים בעבודתו עם מיקי גבריאלוב, שהניבה אלבומי מופת.

13.1 כשארק איינשטיין גילה את אברהם חלפי

נתחיל מהגילוי המדהים של שירת אברהם חלפי ושיתוף הפעולה הפורה עם יוני רכטר, נמשיך לאלבומי המופת שלו עם יצחק קלפטר, ונבחן גם את שאלת פרישתו האמיצה מהופעות והסתגרותו בבית, המשברים האישיים והכתיבה כמשענת.

27.1 יהודה עמיחי - המהפכן הגדול של השירה העברית

בשנת 1955 פרסם יהודה עמיחי את ספר ביכוריו וחולל מהפכה בשירה העברית. הוא הוריד את שפת השירה לרחוב והחזיר אותה אל לשונם של בני האדם. ספריו של עמיחי תורגמו למעל ל 40 שפות והוא נחשב למשורר העברי המצליח ביותר בעולם.



10.2 "אחדים אוהבים שירה" - שירתה וחייה של כלת פרס

נובל ויסלבה שימבורסקה

במהלך הרצאה מקיפה, עשירה, מרגשת ומרחיבת תודעה, נצלול אל תוך שירה המרתקים ונחשוף את הפילוסופיה ההומנית החכמה המסתתרת מאחוריהם.

17.3 "עוד חוזר הנגן" - יצירתו וסיפור חייו של נתן אלתרמן

נתן אלתרמן נחשב לאחד מגדולי השירה העברית לדורותיה. בהרצאה מרתקת נצלול אל תוך שיריו, נאזין לכמה משיריו המולחנים, נחשוף את מהלך חייו, הקשור בקשר הדוק להיסטוריה של מדינת ישראל, ונחגוג יחד את אחד מרגעי השיא של השירה העברית.





שקיעתו של המערב

הרצאות חווייתיות המשלבות היסטוריה רחוקה, אקטואליה קרובה, סיפורים מפתיעים והרבה נקודות למחשבה.

מרצה: שחר שקלש, עיתונאי (כתב "מעריב"

ולשעבר עורך חדשות בכאן 11) מדריך ותיק

ביד ושם ומרצה בנושאי אקטואליה, היסטוריה והעולם היהודי.

מועד: ימי שלישי 11:30

תאריכים ונושאים:

17.2 מותה של אירופה

אירופה שוקעת לנגד עינינו. היבשת שהייתה לערש התרבות המערבית נאלצת להתמודד עם המשברים שיצר העולם המודרני. לכל אלה מצטרפים משבר הגירה, משבר כלכלי ומשבר פוליטי, שמאיימים לשנות את היבשת לעולמים. בתוך הקלחת הזו נמצאת מדינת ישראל, שיכולה להביט מהצד כשהיא מודאגת ואופטימית בו-זמנית.

24.2 איך לשרוד בעולם אנטישמי

מתקפת הטרור על ישראל באוקטובר 23 הייתה אירוע מכונן בתולדות המדינה, ושינתה סדרי עולם פוליטיים וחברתיים גם בשאר העולם המערבי. בהרצאה נצא למסע היכרות הכרחי עם האנטישמיות הרווחת היום מסביב לגלובוס. **וכן, למרות הכל, יש גם בשורות טובות.**

10.3 איך מנצחים שנאה?

שנאה ופילוג קיימים בעולמנו עוד מימי קדם, והתפשטו במיוחד מאז כניסת הרשתות החברתיות לחיינו. אבל מדוע בכלל הביולוגיה והסוציולוגיה מתמרצות בני אדם לשנוא, למה דווקא היהדות רואה בתופעה הזו איום קיומי, ובאלו כלים ניתן לצמצם אותה?

24.3 מסך עשן - מאחורי הקלעים של תעשיית התקשורת

איך דווקא בעידן הרשתות החברתיות, הפכו העיתונים, הרדיו וערוצי הטלוויזיה מגופים שאמורים לדווח על המתרחש - לכאלה שיוצרים מציאות ומהנדסים לנו את התודעה?



לא רק שם של רחוב - סיפור ציוני

קורס ייחודי השם דגש על האנשים שמאחורי הסיפורים, מאחורי הדרמות.

מרצה: משה חרמץ, מדריך טיולים ומרצה ללימודי א"י והיסטוריה.

מועד: ימי שלישי 11:30

תאריכים ונושאים:

23.12 גיבור של כולנו - יוסף טרומפלדור

בתולדות המפעל הציוני, השם - יוסף טרומפלדור, המקום - תל-חי, והתאריך - י"א באדר - זכו למקום של כבוד. האם אכן המשפט המיוחס לו: "טוב למות בעד ארצנו" הנו משפט שאמר? נבחן, עד כמה קרב תל חי ויוסף טרומפלדור "תרמו" למפעל הציוני ולהקמת מדינת ישראל.

6.1 "הזקן שהדליק מדורות" - יצחק שדה

מה עבר ב-30 שנות חייו הראשונות, שהשפיעו עליו כדמות מרכזית ומעוררת השראה לשדרת הפיקוד הבכיר של מפקדי צה"ל?

20.1 "הצנחנית שלא צנחה" - חביבה רייך

מהו סיפורה של "הקבוצה הסלובקית" - צנחני היישוב בסלובקיה ומדוע בוטלה צניחתה בדקה התשעים? כיצד הפכה לדמות הדומיננטית בקרב הצנחנים בסלובקיה ומהי תרומתה להצלת יהודים בימי חשכה אלו?

3.2 "קצין וג'נטלמן" - יגאל אלון

יגאל אלון הנו בכיר מצביאי תש"ח, מצביא השדה הטוב ביותר במלחמת העצמאות. מה קרה ביום הולדתו ה-31, שקטע באחת את תרומתו לצה"ל? מה תרומתו למדינת ישראל שאך קמה? איך אפשר להסביר את יחס בני המיעוטים אליו, יחס של הערצה כבוד, לאדם שהיה מגדולי אויבם במלחמה?



איך הכל התחיל?

ננסה לבחון את הגישה הגורסת כי היקום התחיל בפיצוץ גדול, בנקודה אחת זעירה ביותר במרחב. גישה הקרויה המפץ הגדול. כדי לבחון את הטענה הזו נפגוש את האדם הראשון שצפה בשמים באמצעות הטלסקופ - גלילאו גליליי וממנו נמשיך אל וילאם הרשל, הרלו שפלי, אדווין האבל, אלברט איינשטיין ואחרים. נבחן את עמדותיהם לגבי מבנה היקום והתפתחותו.

מרצה: פרופ' דודו פונדק, מומחה בהוראת המדעים, אסטרונומיה וחידושים טכנולוגיים.

מועד: ימי שלישי 11:30

תאריכים ונושאים:

- 2.6 מכוכבים לגלקסיות
- 9.6 היקום של איינשטיין
- 16.6 גלקסיות וחורים שחורים
- 23.6 היקום המתפשט
- 30.6 עדויות לתיאוריית המפץ הגדול



מוסיקה בחיים

מרצים: טל בן אור, מוביל תהליכי שינוי בחיים דרך מוסיקה.

טלמון פצ'בסקי, פסנתרנית קלאסית, מרצה ומורה לפסנתר.

מועד: ימי שלישי 11:30

תאריכים ונושאים:

- 28.4 **מסע בזמן** - הרצאה מוזיקלית המעמיקה לתוך עולמם הפנימי של המלחינים מכל הזמנים. לאורך ההרצאה ינגנו מיטב יצירותיהם לפסנתר, מוזמנים להאזין, להכיר ולהתחבר אל בני האדם שמאחורי המוזיקה, וכך להבין לעומק את יצירתם. **מרצה ומנגנת: טלמון פצ'בסקי.**
- 5.5 **התחלות ופתיחות במוסיקה ובחיים** - מוסיקה בהיותה ביטוי ושיקוף של החיים יכולה דרך יצירתו של המלחין לבטא התחלות שונות ייחודיות ובעלות ערך ליצירה עצמה. **על המוסיקה כביטוי להתחלות בחיים. מרצה: טל בן אור.**
- 12.5 **הרפואה שבמוסיקה** - מאז ומעולם היוותה המוסיקה מקור לטיפול ברוחו ונפשו של האדם. כיום ישנה הבנה שמוסיקה יכולה לעזור במרחבי הטיפול הפיזי שלנו. ישנן תגליות פורצות דרך בהשפעת המוסיקה על טיפול וריפוי. **על המוסיקה כתרופה לגוף ולנפש. מרצה: טל בן אור.**
- 19.5 **לימוד מוסיקה ונגינה על מה ולמה** - לימוד נגינה מצריך עומק והבנה של עולם המוסיקה יחד עם ידע על האופן בו היא נתפסת ומתחברת אל בני האדם. **על הוראת המוסיקה כלימוד החיים. מרצה: טל בן אור.**
- 26.5 **פרידריק שופן: "המלאך המיוסר"** - מחלה קשה, געגועים, אהבה נכזבת ודיכאון ליוו את שופן בחייו. מוזמנים למסע אל מעמקי נפשו של שופן, שהכנות, האנושיות, הפשטות והקסם שבמוזיקה שלו הפכו אותו לאחד המלחינים האהובים ביותר בהיסטוריה. **מרצה ומנגנת: טלמון פצ'בסקי.**





אירועים ופרשיות בתולדות מדינת ישראל

אירועים ופרשות שהן אבן דרך בהיסטוריה של מדינת ישראל.
מרצה: מנחם טילמן, חוקר תולדות מדינת ישראל בעת החדשה.
מועד: ימי חמישי 11:30

תאריכים ונושאים:

- 27.11 פרשת יעקב לוינסון ובנק הפועלים** - מה באמת קרה ליעקב לוינסון.
- 4.12 פרשת המרגל הדוקטור ישראל בר** - מי באמת היה בר.
- 11.12 נחום מנבר** - עברין או קורבן.
- 25.12 סיפור הקרב האחרון על גוש עציון.**



המודיעין הישראלי

סיפורי פרשיות מרתקות של המודיעין הישראלי ופעילותו מול הטרור ומדינות האויב.

מרצים:

איציק עזרא, שירת בקהיליית המודיעין בתחום איסוף המידע המודיעיני לסיכול ומניעה של טרור וריגול.

עמית מך, שירת בשירות המדינה בתפקידים מבצעיים רגישים בתחום ביטחוני מורכב.

מועד: ימי חמישי 11:30

תאריכים ונושאים:

23.10 מבצע "הובלת הריטים למשפחה פלסטינית בקסבה בשכם" - איך סוכל פיגוע ענק שתוכנן להתבצע באחד מבתי הספר בעיר בשרון, איך פעל המחבל ששיתף פעולה, איך פעלו הלוחמים כמסתערבים בתוככי הקסבה בשכם ואיך הצילה גופייה לבנה את אותו סוכן.

מרצה: איציק עזרא

30.10 מבצע "הווילון בחדר גילה הכל" - הכשרת לוחם המודיעין בשבט הבדואי, לימוד ההסתערבות ומנהגי העולם הערבי ואיך גילה וילון תמים שתלוי ברקע התמונה היכן נמצא לוחם צה"ל חטוף שמדינה שלמה חיפשה אותו.

מרצה: איציק עזרא

6.11 סודות בית המלוכה הירדני (מלכים, מלכות, נסיכים) - הקשר לישראל ומבצע "מלכה אמיתית", המלכה ששימשה כמרגלת לטובת ישראל והצילה 9 חיילי צה"ל.

מרצה: איציק עזרא

13.11 מי אתה באמת החוקר איקס? הרצאה ייחודית, השראתית וסוחפת הפותחת צוהר לעולמו המורכב של חוקר שב"כ. נחשף לדילמות האישיות ולאתגרים המורכבים של החוקר תוך מעבר בין עולמו המקצועי לאישי. נעסוק בסוגיות ערכים, מוסר ואתיקה, והסוף יהיה מפתיע.

מרצה: עמית מך

20.11 מאבק המוחות - האם אנחנו מכירים את אויבנו? האם אנו מבינים איך לעיתים נער צעיר נורמטיבי הופך למחבל? במהלך ההרצאה נכיר נער יהודי ופלסטיני שגדלים במקביל בשני צירים נפרדים ונסה להבין איך לעיתים הסביבה משפיעה והופכת נער תמים למחבל בפוטנציה.

מרצה: עמית מך



עולם המשפט

הבנת מושגי יסוד משפטיים. הצצה מיוחדת ולא שגרתית לעולמם של עורכי דין, שופטים, מגשרים ובוררים.

מרצה: עו"ד אבי יונה

מועד: ימי חמישי 11:30

תאריכים ונושאים:

1.1 ראיות הודאות ועדי מדינה - המתח בין צדק לאמת.
8.1 אתיקה במערכת המשפט - גבולותיהם של הסגור והשופט.

15.1 רשלנות רפואית - כשאמון מתנגש עם טעות.

22.1 מוסדות הענישה - מה קורה באמת בבתי הסוהר.
29.1 פסקי דין מרכזיים שינו את המדינה.



פסיפס החיים

הרצאות בנושא מדעי החיים, מלוות בהדגמות, במצגות ובקטעי סרטים קצרים, מובאות בבהירות ובגובה העיניים כך שהקהל יכול ליהנות מנושאים מדעיים מרתקים ללא צורך בידע אקדמי מוקדם.

מרצה: ד"ר דניאל זלדס, מרצה למדע פופולרי.

מועד: ימי חמישי 11:30

תאריכים ונושאים:

26.2 עולמן המופלא של הנמלים
12.3 הורים וצאצאים בראי האבולוציה
19.3 הטורף והנטרף - המותחן של הטבע
26.3 עולם הפטריות הסבוך



יהדות ארצות הברית

מרצה: עוז הרשור

מועד: ימי חמישי 11:30

תאריכים ונושאים:

5.2 אלביס וקניידלך יהודי - האם המלך היה יהודי? האם אכן אהב קניידלך? מדוע התגייס לצבא? ומדוע הפך נערץ על דור שלם?

12.2 הוליווד והציונות כבר לא גרים באותה שכונה - סיפורה של הוליווד היהודית מהקמתה ועד היום, הרצאה שכוללת קטעי סרטים נדירים מהסרט המדבר הראשון ב-1927 ועד סרטים שצולמו בישראל.

19.2 טיפת חלב מיסודן של נשות הדסה ונתן שטראוס - כיצד הובא לארץ ישראל הרעיון להקים את התחנה לאם ולילד-טיפת חלב, מי הגה הרעיון, וכיצד שינה מפת התמותה של ילדים בישראל עד עצם היום הזה-והכול ביוזמת יהודי אמריקה.

5.3 מאסק: על עושר, יהודים, ומאדים - מיהו האיש העשיר בעולם ומה יחסו לישראל וליהודים?





האמן והמוזה: סיפורי אהבה גדולים של אמנים ואמניות מפורסמים

הרומנים הגדולים של עולם האמנות. אמנים ואמניות מפורסמים מתקופות וסגנונות שונים, שסיפורי האהבה שלהם השפיעו על עולם היצירה שלהם והפרו אותו.

מרצה: ד"ר רונית פליסטרנט סחייק

מועד: ימי חמישי 11:30

תאריכים ונושאים:

28.5 הנשיקה של קלימט - את מי צייר קלימט בציורו הידוע?
נעסוק ביצירה המפורסמת שבארמון בלוודר בווינה ודרכה לעקוב אחר הצייר שאהב נשים וידע לצייר את היופי הנשי באופן מאוד ייחודי ואוונגרדי לתקופתו.

4.6 פרידה קאלו והרומן שלה עם דיגו ריוורה - כיצד הפכה פרידה קאלו מאשתו של הצייר המפורסם לציירת איקונית בפני עצמה.

11.6 נשיקה צרפתית - הרומן הטראגי בין האמנים אוגוסט רודן וקמיל קלודל - ההרצאה תעסוק לא רק ברומן ביניהם, אלא גם בהפרייה ההדדית ובאופן שבו כל אחד מהאמנים השפיע על השני. שניהם יצרו יצירות שלעיתים מתכתבות זו עם זו, לעיתים שונות, אך ללא ספק מלאות אהבה, תשוקה וכישרון גדול.

18.6 בדרך שלה: הרומן בין הציירת האמריקאית ג'ורג'יה אוקיף והצלם אלפרד סטיגליץ - נספר על אחת הציירות החלוצות של אמריקה בתחילת המאה ה-20, שהקדימה את זמנה בכל מובן, הן באופן ציורה והן באורח חייה והיתה דמות מופת לנשים הפמיניסטיות והשראה לציירות שבאו אחריה.

25.6 פיקאסו והנשים שהיו לו למוזות - פיקאסו היה ידוע ככובש נשים. נעסוק ביחס שלו לאותן נשים והאם יש מקום היום לראות את האמנות שלו באור אחר, הבוחן את התייחסותו, לעיתים הגסה והמשפילה, לנשים שחיו עימו.



תזונה, בריאות, צמחי מרפא ומאכל

מרצות:

לימור אלמוג, ביולוגית Msc, מומחית בחקר צמחי תבלין ומרפא. **מיכל גפן**, נטורופתית, מרצה, רפלקסולוגית.

מועד: ימי חמישי 11:30

תאריכים ונושאים:

16.4 מזון למחשבה - אילו מזונות תורמים לתפקוד קוגניטיבי ומאילו מזונות כדאי להיזהר?

מרצה: מיכל גפן

23.4 למה כל הדיאטות נכשלות ואיך לעשות את זה נכון? על מנגנון רעב ושובע, הסיבה להשמנה ועל גישת אכילה אינטואיטיבית. **מרצה: מיכל גפן**

30.4 אוצר מן הטבע - העולם המופלא של צמחי המרפא מצד אחד, תרופות מן הצד השני והקשר בין השניים. נבין מדוע החלו לייצר תרופות ומה ההבדל בין תרופה קונבנציונלית לצמח מרפא. **מרצה: לימור אלמוג**

7.5 במשעולי צמחי המרפא והמאכל של ארץ ישראל - מבט מרתק וייחודי על השימוש בצמחי הבר למרפא ומאכל. **מרצה: לימור אלמוג**

14.5 ארומה של בריאות - הרצאה על עשבי מטבח ותבלינים המתובלת במגוון ניחוחות שפע עצות והרבה עניין. כיצד נשתמש בתבלינים כך שנפיק מהם את המיטב? אילו תבלינים מומלצים במצבים בריאותיים שונים? מהו סוד הריח של צמחי התבלין. **מרצה: לימור אלמוג**





מנהיגים ומנהיגות במקרא

בימים מורכבים אלו עולות בכל עוצמתן שאלות הנוגעות למנהיגות. אלו אינן שאלות חדשות, וניתן למצוא אותן כבר במקורות ספרותיים קדומים כולל במקרא.

במהלך הקורס נעסוק בדפוסי מנהיגות שהתנ"ך מציג ובדרכי ההתמודדות של המנהיגים בעתות משבר.

נתבונן בעיצובם של מספר מנהיגים מקראיים תוך התייחסות לביקורת שהמקרא בעצמו מעלה כלפי הדמויות. נתבונן בפרספקטיבה פרשנית מאוחרת למקרא, ונסה לעמוד על המשמעויות הרלוונטיות. נעזר גם בתחומי אומנות שונים כדי להבין כיצד הדמויות המנהיגותיות המקראיות עדין ממלאות תפקיד בחיינו.

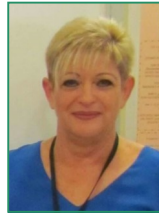
מרצה: הדס עטיה - פרידמן, תואר שני במקרא.

מועד: ימי חמישי 8:30-10:00

מספר מפגשים: 14

תאריכים: 25.12-26.3

עלות הקורס: 490 ₪ לתושב, 550 ₪ לתושב חוץ.



פילוסופיה: איך לצמוח מחדש מתוך השבר?

הקורס מתבסס על מחקר רב תחומי המשלב היבטים מתחום הפילוסופיה, ההיסטוריה, חקר המקרא ולימודי תרבות הבוחנים את שורשי השבר בחברה ואת האפשרויות לצאת ממנו.

נשאל מה עלינו ללמוד, כפרטים וכקבוצות, מהמשבר העמוק שאנו חווים כיום ברמה הלאומית. כיצד נוכל להפוך את הפילוג הקיצוני בעם בעת הזאת להזדמנות? ואם כן, הזדמנות למה? בהסתמך על מחקר והגות פילוסופית ניווכח כי יש לנו הזדמנות, דווקא במצבי קיצון, 'לחשב מסלול מחדש' ולהתבונן בחיים בדרך חדשה ושונה ולעבור ממצב של **חרדה לתקווה**.

מרצה: ד"ר בינה ניר, מרצה באוניברסיטת רייכמן ובמכללת גליל מערבי, בתחום הפילוסופיה של התרבות.

מועד: ימי חמישי 9:15-10:45

מספר מפגשים: 8

תאריכים: 23.10-11.12

עלות הקורס: 280 ₪ לתושב, 320 ₪ לתושב חוץ.



ספרות: אומרים אהבה יש בעולם, מה זאת אהבה?

סדרת מפגשים מרתקת על אהבה, ספרות ומה שביניהם.

נקרא שירים ופרוזה העוסקים באהבה, זוגיות, רומנטיקה וארוטיקה מתוך הספרות העברית המודרנית. במפגשים נקרא יצירות של מיטב היוצרים והיוצרות בספרות העברית, כמו: רחל המשוררת, ש"י עגנון, חיים נחמן ביאליק, נתן אלתרמן, זלדה, יונתן רטוש, בנימין תמוז, דוד אבידן, יונה וולך, דליה רביקוביץ, דוד גרוסמן, מאיר שלו, סביון ליברכט, אגי משעול ואחרים.

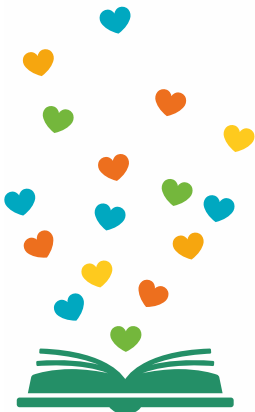
מרצה: רותי דרורי, מרצה לספרות עברית וכללית.

מועד: ימי חמישי 9:15-10:45

מספר מפגשים: 8

תאריכים: 30.4-25.6

עלות הקורס: 280 ₪ לתושב, 320 ₪ לתושב חוץ.





איך להשתמש בבינה מלאכותית

לחיים האישיים והמקצועיים

הקורס מתאים לכל מי שרוצה להכיר מקרוב את הכלים החדשניים של הבינה המלאכותית, ללמוד איך לנצל אותם לטובתו, וליצור בקלות תוכן מדויק, יצירתי ומועיל.

נושאים:

מפגש 1: מה זו בינה מלאכותית ולמה היא כלי שיסנה לכם את החיים? - איך לנסח שאלות (פרומפטים) בצורה חכמה כדי לקבל תוצאות מדויקות.

מפגש 2-4: מחולל - "RUBYBOT" הכוח של OpenAI בכתיבה ויצירת תמונות - יצירת סיפורים, מאמרים, סיכומים וכתיבה יצירתית, איך להשתמש בו כדי ליצור תמונות בהתאמה אישית לכל מטרה, איך לגרום למחולל להבין אתכם טוב יותר ולשפר את התוצאות.

מפגש 5-7: מחולל "ג'מיני" של גוגל - המוח החכם שילווח אתכם בכל משימה - השוואה בין המחוללים: מתי כדאי להשתמש במה? תרגול אינטנסיבי - יצירת פרומפטים מתקדמים והפקת מקסימום תועלת מכלי הבינה.

מפגש 8: מחולל ChatGPT - שותף חכם לחשיבה - תרגול מונחה לסיכום - ניסוח פרומפטים מדויקים, הבנה של תגובות המערכת, והתאמה אישית לשימושים מגוונים.

בסיום הקורס תדעו להשתמש בבינה מלאכותית בצורה חכמה, קלה ומהירה, תייצרו תוכן איכותי בלי מאמץ - ברכות, סיפורים, פוסטים, טקסטים מקצועיים ועוד.

תקבלו שליטה בכלים שיעזרו לכם לעבוד פחות ולהשיג יותר.

מרצה: אפרת חורב, חוויה בדיגיטל, סמארטפון ומחשבים לוותיקים.

מועד: ימי רביעי

קבוצה 1 - 16:30-18:00, קבוצה 2 - 18:00-19:30

מספר מפגשים: 8

תאריכים: 10.10, 22.10, 29.10, 5.11, 12.11, 19.11, 26.11, 3.12, 10.12

עלות הקורס: 480 ₪ לתושב, 530 ₪ לתושב חוץ

ב-15.10 (שבוע לפני) תהיה הרצאה פתוחה על הבינה המלאכותית בתשלום נפרד (בכרטיסיה או באשראי).



ערבי זמר

מפגשי זמר לחובבי שירה
ימי שלישי / רביעי בשעה 19:00 באולם האירועים, בית יגאל אלון, כפר תבור.

18.11 שרים לארץ אהובה - חברי **"גשר התבור"** בהובלת **ישי מאיר**, מוקירים את הארץ, שרים ומנגנים לה.

7.1 השירים היפים של שנות ה-70 - המגפיים של ברוך ובני ילד רע, לעולם בעקבות השמש והללויה... ועוד רבים וטובים.

עם יעל דרוי

10.2 שרים לפריחה ואהבה - חברי **"גשר התבור"** בהובלת **ישי מאיר**, מנגנים ושרים לרגל ט"ז בשבט ויום האהבה הבינלאומי שחלים החודש.

6.5 אנחנו נשארים בארץ - שרים יחד משירי עוזי חיטמן ויגאל בשן - "יש לי ציפור קטנה בלב", "עכשיו התור לאהבה", "קפה אצל ברטה" ועוד שירים אהובים ומוכרים שפותחים את הלב.

שירה והנחיה: מיכל גולן, שירה וגיטרה:
בועז שטרנברג.

9.6 שרים כדי לחיות ולחייך - חברי **"גשר התבור"** בהובלת **ישי מאיר**, מנגנים ושרים לקיץ.

מספר מפגשים: 5

עלות הסדרה: 100 ₪ לתושב, 110 ₪ לתושב חוץ.

****** ניתן יהיה להשתתף בכל אחד מערבי הזמר באמצעות ניקוב כרטיסיית קתדרה ו/או תשלום באשראי באתר.**



תאריך	תוכן המפגש
19.10	מפגש פתיחת המועדון לשנת 25-26
26.10	סדנת צילום בחוף בת גלים והטיילת החדשה
2.11	משוב ומפגש הכנה לסדנא הבאה
9.11	סדנת צילום בפארק הקישון המחודש ומעגן הדיג
30.11	סדנת צילום מזון בכיתה
7.12	משוב על שתי הסדנאות והכנה לסדנא הבאה
21.12	מעיליא ערב חג המולד
4.1	משוב על הסדנא והכנה לסדנא הבאה
25.1	הירדן הדרומי וסכר אלומות
8.2	משוב בכיתה
22.2	חורף ברמת הגולן, זרימות בנחלים ושלוליות
3.3	פורים ברחובות בני ברק
15.3	משוב בכיתה
12.4	טבע וזרימת מים בנחל השופט
26.4	משוב בכיתה
10.5/17.5	רקדנית בתנועה באזור הכנרת/ צילום שדות השלף (צילום בצהוב)
24.5	משוב בכיתה
7.6	מפגש להכנת מיצג התערוכה השנתית
14.6	מפגש להכנת מיצג התערוכה השנתית
28.6	מפגש סיום עם מצגת סיכום העבודות

*** המחיר אינו כולל סדנאות שיוזמו ממרצים חיצוניים, נסיעות באוטובוס, כניסות לאתרים והדפסות לתערוכה.

מועדון צילום



מוזמנים להצטרף למועדון הצילום ולפתח את יכולות ההתבוננות והטכניקה בצילום. נצא לסיורי צילום בנושאים ובמקומות שונים בארץ, לאחר כל סיור יהיה מפגש משוב. מיועד לצלמים בעלי מצלמות מקצועיות וצלמים עם מצלמות של טלפונים סלולריים. צלמים מתחילים וצלמים מתקדמים.



נושאים לפרויקט השנתי:

קווים גיאומטריים בצילום השנה.

פרויקט דיוקנאות שבו כל דיוקן מלווה בסיפור קצר או ציטוט של המצולם, החושף משהו על אישיותו או חייו.

השתקפויות ומציאות - השימוש בהשתקפויות (במראות, מים, חלונות).

שחור/לבן - אור, צל וצורה. פרויקט שכולו בשחור לבן, המדגיש את החשיבות של אור וצל.

מנחה: יוסי מעוז - צלם ומורה דרך 054-3902999

מועד: ימי ראשון 10:00-13:00

עלות שנתית לקורס: 1,300 ₪ לתושב, 1,400 ₪ לתושב חוץ





טיולים ברחבי הארץ

ההרשמה לטיולים תיפתח כחודש לפני מועד כל טיול. בטיולים היומיים ניתן לבטל השתתפות ללא עלות עד 5 ימים לפני הטיול. לאחר מכן - חיוב של 50% ממחיר הטיול (מכל סיבה), אלא אם כן ימצא מחליף ע"י המבטל או יתמלא המקום ע"י אדם אחר מרשימת המתנה. בטיולים הכוללים לינה, תנאי הביטול יהיו לפי תנאי הביטול של המלון ויפורסמו בפרטי הטיול עצמו. *יתכנו שינויים במועדי/יעדי הטיולים

תאריך	יום	יעד	מדריך/ה
7-9.9	ראשון-שלישי	נופש תרבות בכפר גלעדי	"פריטורס"
29.9	שני	מפגשים ואמונות בגליל	ניר שגב
20.10	שני	בין מדינת אכזיב ההיסטורית לגשר הזיו והגלריות ונהריה המפתיעה	עדי זרחי
3-5.11	שני-רביעי	טיול 3 ימים לירושלים	אביחי ברג
8.12	שני	עדות כתות ומיעוטים על גבול הלבנון	שי שצ'ופק
12.1	שני	קסם על ים כנרת	ענת חזן
11-15.1	ראשון-חמישי	נופש תרבות במלון לוט ים המלח	"פריטורס"
15-18.2	ראשון-רביעי	נופש תרבות "המיטב אילת"	"פריטורס"
9.2	שני	גן הפסלים בשעב, ראש הנקרה, קירות מדברים בשתולה, "חורבת צונם"	טל ארזי
16.3	שני	מסלול הליכה בקטע משביל מגידו הפורח וביקור בתל מגידו	מאיה אלון
27.4	שני	צפון רמת הגולן	רותם שני
11-12.5	שני-שלישי	יום 1 - תל אביב יום 2 - "בין מבצר לנהר" סודותיו של מגדל צדק ותל אפק - אנטיפטריס	אפרת נתן
1.6	שני	הוי כנרת שלי - טיול ערב מזמר משירי רחל ונעמי שמר	יעל דרורי



טיולים לחו"ל

אפריל/מאי טיול לאלבניה

טיולים קצרים

יום שלישי **16.9** - ביקור מורשת בכפר קמא.
יום שני **19.1** - אנדרטת הלוחם הבדואי ואתר מקורות אשכול.
יום שני **15.6** - מרכז מבקרים ופריחת הלבנדר ברמת הגולן.

טיולים לחובבי לכת

טיולי הליכה בטבע, בדרגת קושי קלה עד בינונית במקומות קסומים, נופים נפלאים והרבה חוויות. ההרשמה לטיולים תיפתח כחודש לפני מועד כל טיול.

בטיול החד יומי - ניתן לבטל השתתפות ללא עלות עד 5 ימים לפני הטיול. לאחר מכן - חיוב של 50% ממחיר הטיול (מכל סיבה) אלא אם כן ימצא מחליף ע"י המבטל או יתמלא המקום ע"י אדם אחר מרשימת המתנה.

בטיולים הכוללים לינה - תנאי הביטול יהיו לפי תנאי הביטול של המלון ויפורסמו בפרטי הטיול עצמו.
*יתכנו שינויים במועדי/יעדי הטיולים

תאריך	יום	יעד	פירוט	ק"מ	קושי	מדריך
15.9	שני	נחל שרך בצת	הליכה בחורש ים תיכוני, לאורך נחל שרך ובהמשך לאורך נחל בצת עד העליה לקיבוץ איילון	5	קל-בינוני	רותם שני
27.10	שני	שמורת המירון מחרבת חממה לואדי חביז	מסלול שרובו במגמת ירידה בחורש צפוף ומוצל של שמורת המירון, נצא אל ואדי חביז עד לגשר אלקוש	9-10	בינוני	עדי זרחי
24.11	שני	נחל נריה - עין חותם עד חורפיש	מסלול במגמת ירידה, עובר ביובלים הראשיים של נחל כזיב בתוך חורש טבעי סבוך. בעין חותם יש בריכת מים רדודים שניתן לשכשך.	9	בינוני	צחי גלובין
29.12	שני	שביל הגולן - ממאגר דליות לחורבת פראג	ממאגר דליות לרוג'ום אל הירי - האתר הכי מסתורי שיש לנו בארץ, בהליכה יחסית שטוחה נמשיך עד שנסיים בחורבת פראג ובשמורת בריכת פראג	11	בינוני	דניאל וקנין
19-21.1	שני עד רביעי	יום 1 - נחל יעלים ונחל אבוב	נרד בנחל יעלים, נעפיל לתצפית יפה על מדבר יהודה. נרד בנחל אבוב האתגרי במקצת (יתדות..).	12	בינוני+	ראובן ארד
		יום 2 - צוק תמרור ונחל בוקק	נטפס על צוק תמרור (קצר), תצפית יפה, נרד אל ערוץ נחל בוקק עד המפל הגבוה שלו. תצפית נהדרת ואחריה ירידה ארוכה ולא קלה אל הסיום.	11	בינוני	
		יום 3 - נחל קינה	נרד לערוץ נחל קינה, מסלול מעגלי. לינה 2 לילות בים המלח	8	בינוני	
23.2	שני	קרני חיטין	משדות קיבוץ לביא, נטפס לקרני חיטין, נרד לנחל נמרים, נמשיך לנחל ארבל - פריחה, תצפיות נוף, מעיינות וסיפור היסטורי מרתק.	14	בינוני+	ענת חזן
30.3	שני	שביל הגולן - מתל קצעה לחניון פלס"ר 7	הליכה נעימה ביער אודם, לאורך תילי געש ומחצבת סוף עד לאנדרטת פלס"ר חטיבה 7	8	בינוני	מאיה אלון
25.5	שני	מהר אביטל לבנטל ולמרום גולן עד המאגר	נתחיל במרומי הר אביטל, נרד במתינות אל הקלדרה (לב הר הגעש) המרשימה. עליה מתונה להר בנטל ואל מאגר המים הגדול.	8	קל-בינוני	עדי זרחי



ריקודים סלונים

מנחה: גלי קסן, תרפיסטית בתנועה ומחול MA, מורה מוסמכת לריקודים סלונים.

מפגש ראשון: 2.9

למתקדמים

מגוון של סגנונות ריקוד מהקלאסיים ועד העכשוויים. תרגילי ריקוד ותנועה עם מוסיקה משובחת וחברותא נפלאה.

עלות: 150 ₪ לחודש, לתושב חוץ: 160 ₪

מועד: ימי שלישי 10:10-11:25

למתחילים ולמתמודדים עם קשיים תנועתיים

למצטרפים חדשים ולמתמודדים עם פרקינסון / קשיים תנועתיים. הריקוד הסלוני הינו כלי טיפולי פיזי ונפשי.

עלות: 140 ₪ לחודש, לתושב חוץ: 150 ₪ לחודש

מועד: ימי שלישי 9:00-10:00



ביטיוב - הכח למוח

פעילות מהנה, מלווה במוסיקה, לאימון המוח והגוף, תוך שילוב תרגילים לשיפור היציבה ומניעת נפילות, משחקי חשיבה וריכוז.

מנחה: לילך מידן, מוסמכת לאימון גופני לגיל

השלישי ולשיטת BEATUBE, BA במוסיקה.

עלות: 110 ₪ לחודש, לתושב חוץ: 120 ₪

מועד: ימי רביעי 12:00-13:00

מפגש ראשון: 3.9



טניס שדה

לימוד יסודות המשחק, טכניקה וטקטיקה בסיסית, מתאים לגיל ולכושר המתאמנים.

מדריכה: אושרי שעשוע, מאמנת טניס.

עלות: 140 ₪ לחודש, לתושב חוץ: 150 ₪

מועד: ימי ראשון 8:00-9:00

מפגש ראשון: 7.9



ריקודי שורות

נשים וגברים מוזמנים להנות ממוזיקה וריקודים מהנים.

תורם לפיתוח הקואורדינציה, שיווי המשקל וחיזוק הגוף, משפר את בריאות הלב ובייחוד את מצב הרוח.

מנחה: איריס ניפוזי

עלות: 140 ₪ לחודש, לתושב חוץ: 150 ₪

מועד: ימי שני 9:00/10:00 (השעה תקבע בהמשך)

מפגש ראשון: 1.9



ברידג' למתקדמים

מוזמנים להצטרף לשיפור הטכניקה.

מנחה: אודי ישכיל

עלות: 140 ₪ לחודש, לתושב חוץ: 150 ₪

מועד: ימי ראשון 16:30-18:30

מפגש ראשון: 7.9



גילוף בעץ

חווייה יוצרת ובלתי נשכחת הנעשית במפסלות וסכנים ומתאימה לכולם.

מנחה: מאור ועקני, מדריך גילוף בעץ.

עלות כולל חומרים: 440 ₪ לחודש,

לתושב חוץ: 450 ₪.

מועד: ימי רביעי 11:40-13:40

מפגש ראשון: 3.9. כמות המשתתפים מוגבלת.



ערבית מדוברת

מנחה: יוסי דניאל, מורה לערבית,
בוגר מע' הבטחון, מרצה למזה"ת
עלות: 200 ₪ לחודש, לתושב חוץ: 210 ₪.
מפגש ראשון: 4.9

למתחילים

לימוד יסודות השפה, הגייה, ניהול שיחה, תרבות ופתגמים.
מועד: ימי חמישי בשעה 16:20-17:50

למתקדמים

פיתוח יכולת דיבור וניהול שיחה, לימוד דקדוק מעמיק, לימוד
מסדרות סרטונים בשיטה חווייתית ופרקטית.
מועד: ימי חמישי בשעה 18:00-19:30



ספרדית

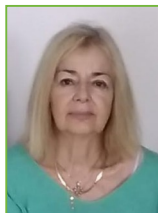
מנחה: אנה רוזמברג
עלות: 140 ₪ לחודש, לתושב חוץ: 150 ₪
מפגש ראשון: 4.9

למתחילים / ביניים

נלמד לדבר, לקרא ולכתוב משפטים פשוטים
ושימושיים, וגם נשמע שירים.
מועד: ימי חמישי בשעה 18:00-19:00

למתקדמים

שיחה, קריאת סיפורים וכתבות אקטואליה, כתיבת טקסטים
פשוטים, שמיעת שירים.
מועד: ימי חמישי בשעה 16:45-17:45



צרפתית

מנחה: מישל פרחי - אקטור
עלות: 140 ₪ לחודש, לתושב חוץ: 150 ₪

למתחילים

צרפתית בסיסית, אוצר מילים פשוטות,
ניהול שיחה, קריאה וכתביה, שנסונים.
מועד: ימי חמישי בשעה 10:00-11:00
מפגש ראשון: 4.9

למתקדמים

שיחות הדדיות, סיפורים, שנסונים, היסטוריה ותרבות צרפת.
מועד: ימי שלישי בשעה 18:00-19:00
מפגש ראשון: 2.9



אנגלית

מנחה: דבורה גזית, מורה לאנגלית
עלות: 140 ₪ לחודש, לתושב חוץ: 150 ₪
מפגש ראשון: 22.10

למתחילים/ביניים

נתחיל במשפטים, נעשיר את אוצר המילים ונפתח שיחה קלה.
מועד: ימי רביעי 10:30-11:30

אנגלית למתקדמים

שיחה וקריאה בקטעי עיתונות, ספרות, שירים ועוד.
מועד: ימי רביעי 11:30-12:30



יידיש

נקרא, נדבר ונשיר ביחד.
מנחה: מירי רנגדורפר
עלות: 140 ₪ לחודש, לתושב חוץ: 150 ₪
מועד: ימי רביעי 10:00-11:30
מפגש ראשון: 3.9

מתקיימים בסטודיו למחול, קומה ראשונה של מגדל השעון.
ניתן להקפיא את חוגי התנועה רק לתקופה של חודש ומעלה.
הודעה על הקפאה יש לשלוח למייל בלבד, (לא בווטסאפ).
לאחר ההרשמה באתר יש ליצור קשר עם כרמית / שגית ולהשתבץ לחוגים השונים (ימים ושעות קבועים).

מחירים:

ריקודי עם בלבד - 120 ₪ בחודש, 130 ₪ לתושב חוץ.
כל חוגי התנועה (כולל ריקודי עם) ללא הגבלה - 200 ₪ לחודש לתושב כפר תבור, 220 ₪ לחודש לתושב חוץ.
חוגי תנועה אליהם יגיעו פחות מ-8 משתתפים באופן עקבי, הפעלתם תסתיים.

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
7:00-8:00	התעמלות לנשים	התעמלות לנשים		
8:00-9:00	התעמלות לנשים	טאי צ'י וצ'י קונג / יוגה	טאי צ'י וצ'י קונג	התעמלות לנשים / יוגה
9:00-10:00	התעמלות לנשים / התעמלות בונה עצם	התעמלות לנשים	התעמלות בונה עצם / התעמלות כסאות	התעמלות לנשים / תנועה בריאותית
10:00-11:00	התעמלות לגברים	התעמלות לגברים	התעמלות מזרנים	התעמלות לגברים / פילאטיס
10:30-12:00	ריקודי עם			
11:00-12:00	התעמלות כסאות			



צ'י קונג וטאי צ'י

צ'י קונג וטאי צ'י הינם תרגולים שמקדמים את הבריאות ומטפחים אותה. משלבים סדרות וגישות שונות כמו שנג-זן טאי צ'י ועוד.

מדריך: אריאל בלומברג

מועד: ימי שני ורביעי 8:00



ריקודי עם

ריקודי מעגלים בסגנון ארץ ישראלי.

מדריך: ניצן טריידל

מועד: ימי ראשון 10:30-12:00

יוגה

מטרת תרגול היוגה היא לשפר את הבריאות ואת איכות חי האדם.

התרגול כולל: חיזוק והגמשת שרירים כולל שרירי ליבה ושרירים פנימיים, הנעת מפרקים, חיזוק מע' השלד והעצמות, שיפור מערכות פנימיות בגוף, מדיטציה ותרגילי נשימה. השיעור מתקיים על מזרונים, מתאים לנשים וגברים, ללא צורך בניסיון קודם, מתחילים ומנוסים.

מדריכה: מילה לוי

מועד: ימי שני וחמישי 8:00

תנועה בריאותית בהשראת פלדנקרייז והרפואה הסינית

תנועה מרפאת לגב, מפרקים, לחיזוק הנשימה והרפיית מערכת העצבים. שיטת תנועה ייחודית המשלבת השראה מהרפואה הסינית, פלדנקרייז, צ'י קונג, מדיטציה ועוד.

מדריכה: ענת אסיה, מטפלת ברפואה סינית, מורה לצ'י קונג ותנועה.

מועד: ימי חמישי 9:00

התעמלות פונקציונלית לגברים

תרגילים להחזרת הגמישות, חיזוק שרירים וחיזוק מבנה העצם, שיווי משקל, קואורדינציה, חיוניות והטענת אנרגיה. השיעור מתקיים באווירה נעימה בעמידה ובישיבה תוך שימוש באביזרי ספורט והתאמה לאפיוני גיל ומגדר.

מדריכה: זהבה לוינקרון

מועד: ימי ראשון, שלישי וחמישי 10:00



פילאטיס

שיפור היציבה, חיטוב שרירי הליבה והגב והנאה מתנועות הגוף, באווירה נוחה, כל אחד לפי יכולתו.

מדריכה: מרים גור אריה

מועד: ימי שני וחמישי 10:00



התעמלות בונה עצם

עבודה על אזורים שנפגעים מאוסטאופורוזיס (ברירת סידן), על שרירי ליבה שמחזיקים את השלד ועל שיווי משקל למניעת נפילות. השיעור נבנה בהדרגתיות ומחזק בצורה חכמה ומדויקת את כל הגוף.

מדריכה: קטיה בר אילן

מועד: ימי ראשון ורביעי 9:00



התעמלות פונקציונלית לנשים

תרגילים להחזרת הגמישות, חיזוק שרירים וחיזוק מבנה העצם, מניעת בריחת סידן, שיווי משקל, קואורדינציה, תרגול רצפת האגן, חיוניות והטענת אנרגיה. השיעור מתקיים באווירה נעימה, בעמידה ובישיבה תוך שימוש באביזרי ספורט.

מדריכה: זהבה לוינקרון

מועדים: ימי ראשון ושלישי 7:00, 8:00, 9:00,

ימי שני 9:00, ימי חמישי 8:00, 9:00



התעמלות פונקציונלית על כסאות

שיעור מתון באווירה נעימה בישיבה על כסאות, חיזוק שרירים וחיזוק מבנה העצם תוך שימוש באביזרי ספורט.

מדריכה: זהבה לוינקרון

מועד: ימי ראשון 11:00 ימי רביעי 9:00

התעמלות על מזרנים לנשים

שיעור המתקיים ברובו בשכיבה על מזרנים, בו עובדים על גמישות, חיזוק שרירים וחיזוק מבנה העצם, מניעת בריחת סידן ותרגול רצפת האגן.

מדריכה: זהבה לוינקרון

מועד: ימי רביעי 10:00

פעילויות וחוגים ללא עלות

מועדון נשים

ניצור, נלמד ונפרה אחת את השנייה במגוון תחומים.
מועד: ימי חמישי בשעה 10:15-13:00, במועדון אביב.
לפרטים ורדה רחמים 052-3784181



מועדון סנוקר

משחק סנוקר חופשי ועל הדרך שיח ומפגש חברתי.
מועד: ימי ראשון, שלישי וחמישי בשעה 8:00-11:00
ב"קתדרה בתבור".
לפרטים והרשמה: סמי ישראל 052-3725714

רוח יהודית

מפגש שבועי בו נשוחח על הגות יהודית - הקשרים והשפעות
הפילוסופיה המודרנית, נושאים בענייני דיומא מפרשת
השבוע, מאוצר הספרים היהודי וכיו"ב.

מנחה: עמי אטד

מועד: ימי חמישי 18:00-19:30 ב"קתדרה בתבור".
לפרטים והרשמה: גבי הנדל 054-7839639

"תרתי משמע" - פתרון תשבצי הגיון

נלמד טכניקות ושיטות לפתרון ההגדרות ולהבנה של ההגיון
בתשבצי ההגיון ובעיקר נתרגל ונתנסה. מוזמנים לחדד את
המוח ולתרגל חשיבה מחוץ לקופסא.



מועד: בימי רביעי אחה"צ במועדון אביב.
17:00 - קבוצת מתחילים, 18:00 - קבוצת מתקדמים
לפרטים והרשמה: חומי בוכנר 050-6988452

מועדון שחמט

מתגעגעים לשחק שחמט וכבר כמעט שכחתם איפה המלך
ואיפה המלכה? בואו לשחק יחד, ללא עלות וללא תחרות עם
דגש על המפגש החברתי.

מועד: ימי ראשון בשעה 11:00-12:30 במועדון אביב
לפרטים והרשמה: ראובן בן שחר 054-5912606

חוג שחמט - לימוד

נלמד את כללי משחק השחמט, נפתור חידות ונשפר את
הריכוז ויכולת הניתוח והתכנון.

מועד: בימי שלישי בשעה 18:00-19:30 במועדון אביב
לפרטים והרשמה: ראובן בן שחר 054-5912606

טניס שולחן

משחק חופשי.

מועד: ימי שני ורביעי ב-16:30 בקתדרה בתבור.
לפרטים והרשמה: חזי כהן 050-6241538

פטאנק

משחק כדורת צרפתי.

מועד: ימי שני ורביעי בשעה 16:00-18:00,

במגרש הפטאנק מאחורי מועדון אביב.

לפרטים והרשמה: סמי ישראל 052-3725714



מועדון אביב

מועדון אביב הוא מועדון חברתי מועשר בתמיכת משרד הרווחה. המועדון מיועד לאנשים עצמאים, תושבי כפר תבור, בגיל הפנסיה שאינם מקבלים חוק סיעוד. הרישום הוא דרך העובדת הסוציאלית של המועצה.

הפעילות מגוונת וכוללת התעמלות, ארוחת בוקר, הרצאות, סדנאות, מפגשים בתחומי עניין מגוונים, סרטים ועוד. המועדון מהווה מקום מפגש חברתי, פנאי איכותי ומשמעותי, היוצר תחושת שייכות.

ימי הפעילות במועדון: ראשון, שני ורביעי, בין השעות 8:30-13:30.
עלות חודשית למשתתף: 32 ₪ (נכון ל-2025), מסובסדת ע"י הרווחה.

מזמנים בשמחה להשתתף, לחוות ולהתנסות.



סיכום חוגי פנאי

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	
טניס שדה	ריקודי שורות	סנוקר	יידש	סנוקר	בוקר
סנוקר		ריקודים סלונים למתחילים ולמתקדמים	אנגלית למתחילים ולמתקדמים	צרפתית למתחילים	
מועדון צלמים			גילוף בעץ	מועדון נשים	
מועדון שחמט			ביטויב		
ברידג' למתקדמים	טניס שולחן	צרפתית למתקדמים	טניס שולחן	ערבית למתחילים ולמתקדמים	אחה"צ
	פטאנק	שחמט למתחילים	תשבצי הגיון למתחילים ולמתקדמים	ספרדית מתחילים/ ביניים ולמתקדמים	
			פטאנק	רוח יהודית	



שגית קריב, מנהלת "קתדרה בתבור", טל: 053-822-3535
katedra@kt.matnasim.co.il

כרמית מאיר, רכזת "מועדון אביב" וחוגים, טל: 050-7551823
moadonaviv@kt.matnasim.co.il

