

תשפ"ז 2026-2027

קתדרה בתבור

מפגשי פעילות ולימודים לאנשים סקרנים



מפגשים



לימודים



תרבות



פעילות



טיולים

משתתפים יקרים,

מתרגשת לפתוח את שנת הפעילות ה-12 של "קתדרה בתבור" - מרכז פעילות, לימודים, מפגשים חברתיים וחוויות לקהל מתעניין ואיכותי מכפר תבור ויישובי הסביבה.

גם השנה הקתדרה ממשיכה לשמור על איכות התכנים ומתחדשת עם חוגים וקורסים הנותנים מענה לכל תחומי העניין שמסקרנים ומרחיבים את הדעת.

אני מודה לראש המועצה **עודד הלפרין**, למנהל המרכז הקהילתי **עמית אבני**, ליו"ר הנהלת המרכז הקהילתי **שקד גולדמן** ולרכזת "מועדון אביב" **כרמית מאיר** - על התמיכה, שיתוף הפעולה וההשקעה בבני הגיל השלישי.

תודה לצוות עובדי המתנ"ס, למרצים, למורים ולמדריכים שעושים את עבודתם במקצועיות, מסירות ואהבה.

תודה והוקרה מיוחדת למתנדבים שמעבירים חוגים ופעילויות בהתנדבות, **לחברי ועדת הקתדרה** ששותפים בקבלת ההחלטות ובבחירת התכנים והמרצים האיכותיים.

ומעל הכל - תודה לכם המשתתפים על ההשתתפות, ההתמדה, הבעת האמון והתמיכה לאורך כל הדרך.

בתקווה שהשנה הנכנסת תביא עימה בשורות טובות, ימים שקטים ושגרה יציבה ובטוחה.

מאחלת שנת פעילות משמעותית ומהנה

שגית קריב

מנהלת "קתדרה בתבור"

תושבים ומשתתפים יקרים,

המרכז הקהילתי וקתדרה בתבור ממשיכים להוות עוגן לקהילתיות וחוסן.

אנו גאים להציג בפניכם תוכנית מגוונת ומתחדשת, שנבנתה במחשבה לתת מענה רחב לסקרנות, לרוח וליצירה, כולל תכנים חדשים כדי שכל אחד ואחת מכם ימצאו כאן בית חם ותחושת שייכות.

תודות גדולות לראש המועצה, **עודד הלפרין**, ליו"ר הנהלת המרכז הקהילתי **שקד גולדמן**, על התמיכה הבלתי מסויגת והשותפות לדרך.

ל**שגית קריב**, מנהלת קתדרה בתבור, ול**כרמית מאיר** מנהלת מועדון אביב על המסירות, המקצועיות והלב הענק שהן משקיעות בכל פרט ופרט. לצוות המרכז הקהילתי, המרצים, המדריכים והמתנדבים הנפלאים, שעובדים ללא לאות כדי להפוך כל מפגש לייחודי.

ולכם, משתתפי הקתדרה היקרים. על הנוכחות, החיוך והאנרגיה שאתם מביאים.

מאחל לכולנו שנת פעילות פורייה, מעשירה ומלאת עניין, ושנמשיך לצמות, ללמוד וליהנות יחד. דלת המרכז הקהילתי פתוחה בפניכם תמיד.

בברכת שנת פעילות מוצלחת,

עמית אבני מור

מנהל המרכז הקהילתי, כפר תבור

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 ויישר כח גדול ל**שגית קריב וכרמית מאיר** על העשייה הברוכה, לעמית מנהל המרכז הקהילתי וכלל הצוות.

מאחל לכם שנת פעילות מוצלחת ומהנה.

בהערכה רבה

עודד הלפרין

ראש המועצה המקומית
כפר תבור

נהלים וגם

הנחות משמעותיות

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

שינויים לא צפויים

יתכנו שינויים במועדים
ובמקום המפגשים.

עדכונים שוטפים נשלחים
במייל ובווטסאפ, להצטרפות
לרשימת התפוצה יש לפנות
לשגית, מנהלת הקתדרה
053-8223535

אירועי תרבות לסמן ביומן

מופע פתיחת שנה
וטקס הוקרה למתנדבים
יום שני 7.9

מסיבת חנוכה
יום רביעי 12.2

מסיבת פורים
יום רביעי 24.3

מופע סיום שנת פעילות
יום רביעי 28.7

www.kefar-tavor.org.il

ההרשמה מתבצעת באינטרנט דרך אתר המרכז הקהילתי

משרדי המרכז הקהילתי פתוחים בימים א'-ה' בשעות 8:00-19:00

טלפון: 04-6765555, מייל: kfartavo@matnasim.org.il

הרשמה

הרשמה

חופשות

ראש השנה 13.9, יום כיפור 20-21.9, סוכות 27.9-1.10, חנוכה 6-10.12
פורים 23-24.3, פסח 21-28.4, יום העצמאות 11-12.5, שבועות 10.6.

נהלים ותשלומים

חוגים שנתיים

תנאי לפתיחת כל החוגים השנתיים הוא מספר מינימום של משתתפים.

חוג שיפתח ומספר המשתתפים בו ירד מתחת למינימום הנדרש, ייסגר.

החלטה על פתיחת חוג מותנית במספר הנרשמים בפועל.

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 katedra@kt.matnasim.co.il,

עד ה-20 לכל חודש, הודעות ווטסאפ לא יטופלו. אין ביטול רטרואקטיבי והחזר כספים בגינו.

לא יינתן החזר כספי (מלא או חלקי) על היעדרויות בגין חופשות מועדי ישראל וימי שבתון.
במצבי חירום כלשהם במדינה, החזר כספי, אם בכלל, יבוצע ע"פ הקבוע בחוק והמתחייב מכוחו.

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).

*שימו לב!!! הכרטיסיות תקפות לשנת פעילות זו בלבד.

סדרות	מחיר רגיל	מחיר לתושב כפר תבור
הרצאה בודדת	50 ₪	45 ₪
כרטיסייה 10 מפגשים	440 ₪	385 ₪
כרטיסייה 20 מפגשים	770 ₪	660 ₪



רואים עולם

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

מועד: ימי ראשון 18:00

תאריכים ונושאים:

18.10 פפואה, מסע במנהרת הזמן: איך חיינו פעם? מסע הרפתקני באיים הכי רועשים באוקיינוס השקט, חוויה רב תרבותית אותנטית, מוזיקלית וויזואלית עוצרת נשימה באחד המקומות הנידחים בתבל. **מרצה:** נפתלי הילגר

15.11 שומרי הג'ונגל - בני המאיה האחרונים ביערות הגשם של מקסיקו מסע ייחודי ומרתק, אל ארץ הילידים בני המאיה של צ'אפס, אשר נאבקים בגאווה על זכויותיהם ושימור אורחות חייהם ותרבותם העשירה.

מרצה: רווית חבשוש, "חבשושית"

20.12 איסלנד - חוויה ויקינגית בטבע בראשית נפגוש את הטבע האיסלנדי והוויקינגים המודרניים המקיימים דיאלוג הרמוני ומרתק עם הרי הגעש והטבע הפראי בו הם חיים.

מרצה: דקלה ברלינסקי

17.1 טנזניה - מסע ליבשת השחורה שמורות טבע ענקיות, מגוון אדיר של בעלי חיים, אגמים סודיים, הרי געש, חופים קסומים וכמובן תרבות הולכת ונעלמת של השבטים שעדיין חיים כמו לפני אלפי שנים. **מרצה:** רותם שני

14.2 אמזונס - הלב הפועם של העולם מסע למרחבי ג'ונגלים אין סופיים שאוצרים בחובם טבע בתולי ותרבויות שלא השתנו עוד מימי בראשית. את המרחבים חוצה נהר האמזונס הקסום, עורק החיים של הג'ונגל. **מרצה:** רותם שני

14.3 תרבות יפן מקורות ואצרות התרבות היפנית: הסמוראים, ביגוד, סידור פרחים, טקס תה, תרבות האוכל ועוד.

מרצה: ד"ר רחל פלומפ-קוזנס

11.4 איים אבודים: גן העדן הנעלם של בני הגונה בפנמה

ארכיפלג גונה יאלה בים הקריבי הוא הדבר הקרוב ביותר לגן עדן עלי אדמות. הצצה לתרבותם הייחודית של בני הגונה בגן העדן הנעלם באיי הקריביים.

מרצה: רווית חבשוש, "חבשושית"

16.5 למה לא אוגנדה אוגנדה מזמינה אותנו למסע בלתי רגיל ממרום קרחוניה אל תחתית אגמיה. עושר בר וטבע, עושר אתני והיסטוריה ארוכת שנים. **מרצה:** זהר נבון

13.6 בין הקטבים - בעקבות נופי הקרח, בעלי החיים ומסעות

הגילויים הקטבים רחוקים וקפואים ובשניהם נופי קרח אינסופיים. יחד עם זאת הם שונים האחד מהשני בגיאוגרפיה ובמגוון החי והצומח. נצא למסע בין הנופים הארקטיים הצפוניים והאנטארקטיים הדרומיים.

מרצה: דקלה ברלינסקי

18.7 מדירה - אי בודד באוקיינוס נצא למסע למדירה, אי פורטוגלי מרהיב בלב האוקיינוס האטלנטי, ונכיר את הנופים הוולקניים המיוחדים שלו, את הצמחייה העשירה ואת התרבות הייחודית של תושביו. נגלה את סוד קסמו של האי הבודד.

מרצה: יעל הרמלין



קולנוע בתבור

מועד: ימי שני בשעה 10:30 ב"קתדרה בתבור".

תאריכים ושמות הסרטים:

19.10 איש ושמו אוטו (ארה"ב 2022, 126 דקות)

מרצה: ד"ר אסתר לבנון מורדוך

16.11 קוראים לי אגנטה (שוודיה 2026, 113 דקות)

מרצה: ד"ר אסתר לבנון מורדוך

21.12 בחזרה לבורגנדי (צרפת 2017, 113 דקות)

הרצאה: יין ומסורת משפחתית בנוף הכפרי הצרפתי

מרצה: סבין יעקובוביץ'

4.1 סיפור מהחיים (צרפת 2014, 105 דקות)

הרצאה: ללמד היסטוריה, ללמד על השואה בצרפת של ימינו

מרצה: סבין יעקובוביץ'

15.2 הדרמה (ארה"ב 2026, 106 דקות)

מרצה: ד"ר אסתר לבנון מורדוך

8.3 שלגי הקלימנג'רו (צרפת 2011, 107 דקות)

הרצאה: השאיפה לאושר בעידן של משבר על השפעת

המצב החברתי על מעמד הפועלים בצרפת.

מרצה: סבין יעקובוביץ'

3.5 השבועה של אירנה

(פולין 2023, 121 דקות)

מרצה: ד"ר אסתר לבנון מורדוך

14.6 מאסטר שפית

(צרפת 2023, 97 דקות)

הרצאה: חלום, ערכים והמציאות

התמודדות צרפת עם גלי הגירה.

מרצה: סבין יעקובוביץ'



קונצרט בוקר

מפגשים מוסיקליים בשילוב קטעי נגינה מלוויים בהסברים.

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

תאריכים ונושאים:

12.10 הגיבורות הגדולות של עולם האופרה -

עם **סטאס דוידוב**, זמר טנור.

2.11 מוסיקה סובבת עולם - מוסיקה קלאסית קלה, קטעים

עבריים, מוסיקת עולם, שירי עמים ועוד. עם **עמוס יובל -**

חלילים, **טניה גרבוז -** פסנתר, **לב מטיוקוב -** צ'לו.

30.11 נוסטלגיה מוסיקלית בסיפור ובצליל - סיפורים על

שירים מזאנרים מוסיקליים מגוונים.

עם **גיל נאור**, פסנתרן ומרצה למוסיקה.

18.1 "הצל של חיוכך" נוסטלגיה בניחוח ג'אז מוסיקה מכל

העולם בעיבודי ג'אז קלילים.

עם **חובב ישראל -** סקסופון ו**מיכאל ברוכיס -** אקורדיון.

1.2 גילגולו של פרלוד - הדרך המעניינת שעשה הפרלוד

הראשון של באך מתקופת הבארוק ועד ימינו.

עם **אורן עזר**, פסנתר.

1.3 קונצרט טעימות - קונצרט קלאסי שמעניק טעימה

מוזיקלית מתקופות היסטוריות שונות. בתכנית: סקרלטי, היידן,

בטהובן, גריג, ליסט, דביסי, ועוד. עם **טלמון פצ'בסקי**, פסנתר.

12.4 נוסטלגיה מוסיקלית בסיפור ובצליל - סיפורים על

שירים מזאנרים מוסיקליים מגוונים.

עם **גיל נאור**, פסנתרן ומרצה למוסיקה.

24.5 קיץ בפתח - מ-summertime ועד לאונרד ברנשטיין -

מוסיקה מאמריקה! עם **נגה ישורון**, פסנתר.

21.6 ערב בפריז - קונצרט בוטיק בניחוח צרפתי - מיטב

אמני התקופה במרקם ייחודי ויפהפה של מוסיקה

אימפרסיוניסטית צרפתית. עם **טלמון פצ'בסקי**, פסנתר.

הגדולים ולתחנות חייה ונסה לפצח את סוד הקסם של אחת מהמשוררות הגדולות שידעה השירה העברית מאז ומעולם. ההרצאה כוללת קטעי וידאו וסאונד נדירים, חומרי ארכיון גנוזים והקרנת הביצועים המקוריים של כמה משיריה הגדולים.

10.11 בוב דילן - זמנים משתנים מהאמנים המשפיעים ביותר בדורנו, המוזיקאי הראשון בהיסטוריה שזכה בפרס נובל לספרות. נצלול אל מילותיו ונעקוב אחר מסעו: מילדותו למשפחה יהודית בעיירה נידחת במינסוטה, דרך הגעתו לניו יורק כנער אלמוני ורב־כישרון, ועד להפיכתו ל"קול של דור". המפגש ילווה בביצועים נדירים לשיריו, עם כתוביות עברית מלאות שהוכנו והותאמו במיוחד להרצאה זו.

17.11 סיימון וגרפונקל: "גשר על פני מים סוערים" סיפורם של שני נערים יהודים מקווינס שהפכו לאחת התופעות המוזיקליות הגדולות של שנות השישים, ושיריהם שליוו תקופה של תמימות והתפכחות, מחאה ותקווה. ההרמוניות הייחודיות, הכתיבה הפיוטית והחדשנות המוזיקלית. נעסוק גם במערכת היחסים המורכבת ביניהם - חברות יוצאת דופן שהולידה יצירה נדירה והפכה לחלק מן המיתוס של הצמד. המפגש ילווה בביצועים נדירים, קטעי ארכיון וכתוביות עברית מלאות שהוכנו במיוחד להרצאה זו.

24.11 תרצה אתר: "בגלל הלילה" באמצעות חומרי ארכיון, נשרטט מחדש דמות מפתיעה ושונה לחלוטין מזו השברית המוכרת לציבור. נצלול אל תוך המילים של שירה הגדולים והסיפורים מאחוריהם, נתעכב על הקשר העמוק שלה עם אביה, המשורר נתן אלתרמן, נשמע הקלטות נדירות של קולה ונצפה בביצועים של שירה הגדולים.

1.12 נתן יונתן: "מלים יפות מבכי ואֵש" יש בכוחה של אמנות השירה לטהר את הנפש שלנו מהכאב ומהצר ולהזרים אל תוכה נחמה, תקווה, יופי ושמחה. מסע מרתק אל עולמו הפואטי של אחד מגדולי המשוררים העבריים. נצלול אל תוך שיריו היפהפיים שכבשו לבבות, נחשוף את הסיפורים מאחוריהם ונשמע על חייו ותפישת עולמו הפילוסופית והאמנותית.



יוסי בנאי, הגשמים ומה שביניהם...

מרצה: עודד צפתי, יוצר, חוקר ומספר סיפורים.

מועד: ימי שלישי 11:30

תאריכים ונושאים

13.10 תמיד בתפקיד מלך סיפור חייו ויצירתו של יוסי בנאי גדול האמנים הישראלים של הדורות האחרונים. המופע משולב בסרטונים ומוגש כפיוט תרבותי השזור ברגש, הומור וגעגוע.

20.10 אז מה באמת היה לנו שם? הגשש החיוור סיפורה של שלישיית הגשש החיוור, מהקמתה ב-1963 ועד לשנות ה-2,000. האהבה לגששים היא קונצנזוס המחבר בין דתי לחילוני, קיבוצניק לעירוני ובין מזרחי לאשכנזי. ההרצאה מוגשת כפיוט תרבותי, משולבת בקטעי וידאו נדירים, שירים, סיפורים מאחורי הקלעים ועוד....



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 לשירה.

מועד: ימי שלישי 11:30

תאריכים ונושאים

3.11 לאה גולדברג: "כְּאוֹר בְּשׁוּלֵי הָעֵץ" נחזור לשירה



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:

- 12.1 פייק היסטורי - קולנוע והיסטוריה** ייצוג? תיעוד? מיתוס? עיוות? יחסי הגומלין בין הסרט לאמת היסטורית במבט משעשע, רציני ומקיף כאחד.
- 19.1 דני קיי** נסיך הליצנים והאדם רב הפעלים שעשה בחייו (כמעט) הכל.
- 26.1 שון קונרי - לא רק ג'יימס בונד** חייו וסרטיו של הכוכב הסקוטי האינדיבידואליסט.
- 2.2 סמי דיוויס ג'וניור - כנגד ועם הרוח** חייו ויצירתו של מולטי טאלנט ואינדיבידואליסט.



מסע פיזי, אישי ופילוסופי בתת היבשת ההודית

היכרות מעמיקה עם התרבות ההודית ומקורותיה, מסע פיזי וגיאוגרפי בתת היבשת, והן התודעות לרעיונותיה הפילוסופיים והתרבותיים העשירים.
מרצה: רז הנדלר, סופר, מרצה וחוקר דתות ותרבויות. מתרגל בהקתי-יוגה.
מועד: ימי שלישי 11:30

תאריכים ונושאים:

- 15.12 סיפור חתונתה של נילמה** עדות אישית של סיפור חתונתה של נילמה, נערה הודית מכפר בהימלאיה. דרך סיפור חייה הסוחף נדון במצבה המורכב של האישה ההודית בחברה ההיררכית. בכוח, בתבונה ובתעוזה אשר מצויים בה.
- 22.12 נהר הגנגס - מסע לאורכו ולמסתרי הבנתו** ננסה לתדור ולהבין את ייחודיותו של הנהר אשר הוא כמו ליבה הפועם של הודו, מקיים פיזית ורוחנית מליוני אנשים במשך אלפי שנים.
- 29.12 סיפורו המרתק של אבהאי צ'ארן** דרך סיפורו המרתק של אבהאי צ'ארן נצלול אל הודו של המאה ה-20, אל מאבקי הפוליטיים והתרבותיים, אל הרלוונטיות שלהם למציאות הפוליטית והתרבותית בישראל של ימנו, ומשם נמשיך אל הצורך של תרבות המערב ברוחניות מזרחית.
- 5.1 מסע קולינרי - הרעיונות שמאחורי המטבח ההודי** הטעמים, הצבעים, הגוונים והתבלינים במטבח ההודי הם רבים. הודו מלאה בתרבויות ובמאכלים אשר משתנים מאזור לאזור. אך המטבח ההודי אינו מסתכם בטעמים מגוונים ומשובחים - אלא שישנה גם הרבה מחשבה מאחורי התזונה ההודית. המטבח ההודי מספק גם שפע של חומרים למחשבה אשר מעשירים לא רק את השכל, אלא גם את הנפש.



חדשנות רפואית וגנטיקה

מרצה: ד"ר בן ציון רובינפלד, מרצה על חדשנות מדעית, גנטיקה ורפואה.

מועד: ימי שליש 11:30

תאריכים ונושאים

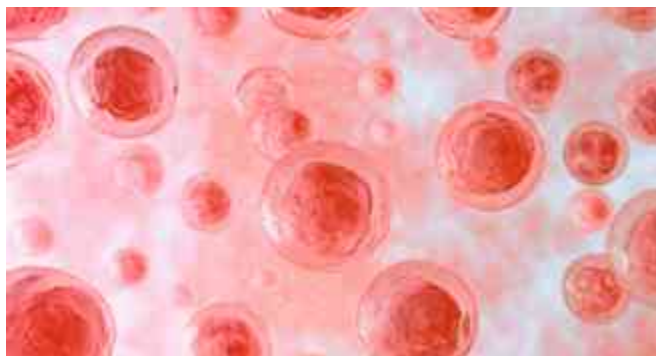
16.2 כולסטרול וכלי הדם האם יש כולסטרול רע? חשיבות הכולסטרול ותפקידו בגוף.

על תפקיד ה-LDL וה-HDL ועל נכונות בדיקת ה-LDL. על חשיבה חדשה בנושא הכולסטרול והתרופות להורדתם (סטטינים) וכן בדיקות לחיזוי התקפי לב ושבץ מוחי. לבסוף נדון על מה ניתן לעשות כדי לשמור על לב בריא.

2.3 תאי גזע בשירות האדם מה הם הסוגים השונים של תאי גזע. מהו תפקידם בתחילת יצירת האדם ותפקידם בגופנו גם היום. מה יהיה שימושם בריפוי האדם האנושי.

16.3 ווירוסים בשימוש האדם מי הם הוירוסים ואיך ניתן לנצל את הוירוס ברפואה המודרנית - משימוש לחיסול חיידקים ועד שימוש בגנטיקה רפואית.

30.3 החיידקים שבתוכנו האם אנחנו זה אנחנו? או החיידקים שבתוכנו? החיידקים התפתחו בסימביוזה עם המין האנושי. מה תפקידם ומה חשיבותם בגוף האדם.



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 שליש 11:30

תאריכים ונושאים

9.2 עבד קאדר אל חוסייני - מצביא מהצד השני האם היה האויב הכי מסוכן במלחמת העצמאות? במה היה שונה מאויבים אחרים באותם ימים? סיפור חייו מילדותו ועד להפיכתו למנהיג כנופיות בימי המרד הערבי הגדול. מי היה אביו ועד כמה תרמה משפחתו לעיצוב אישיותו?



23.2 משה דיין - זאב בודד מהו סיפור חייו? מהן תחנות חייו בילדותו שהשפיעו על בגרותו? מה קרה בסוריה בה איבד את עינו והפך לסמל בעל הרטיה השחורה? עד כמה יחסיו האישיים עם בן גוריון והמלך עבדאללה, השפיעו על מצבה המדיני בטחוני של מדינת ישראל בשנותיה הראשונות?

9.3 נתן רפפורט - סוכן הזיכרון **שלנו** מדוע הקדיש שנים מחייו לעיצוב זיכרון השואה בפסלים מונומנטליים, שהפכו לנכס צאן ברזל בהנצחת השואה? אנדרטת מרד גטו ורשה ואנדרטת מגילת האש, מה ביקש בצוואתו ועד כמה אפשר לכנות אותו "אמן יהודי"?

6.4 מאלעזר בן יאיר, מפקד מצדה, לזרובבל הורביץ, גיבור ישראל בתש"ח מיתוס מצדה והשלכותיו על החברה הישראלית.



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:

15.6 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.**

22.6 הרפואה שבמוסיקה מאז ומעולם היוותה המוסיקה
מקור לטיפול ברוחו ונפשו של האדם. כיום ישנן תגליות
פורצות דרך בהשפעת המוסיקה על טיפול וריפוי.
על המוסיקה כתרופה לגוף ולנפש. **מרצה: טל בן אור.**

29.6 לימוד מוסיקה וגנינה על מה ולמה
על הוראת המוסיקה כלימוד החיים. **מרצה: טל בן אור.**

6.7 לודוויג ואן בטהובן - אל מעמקי הסערה
ילדות קשה, אהבות נכזבות, סוד שכילה אותו מבפנים,
בדידות, זעם, אבדן וכאון, הם אלו שעצבו את עולמו הפנימי
הסוער של לודוויג ואן בטהובן. נכיר לעומק את המלחין שניפץ
את הסדר הישן ופרץ דרך לתקופה חדשה.
מרצה ומנגנת: טלמון פצ'בסקי.

13.7 פרידריך שופן: "המלאך המיוסר" מחלה קשה, געגועים,
אהבה נכזבת ודיכאון ליוו את שופן בחייו. מסע אל מעמקי
נפשו של שופן, שהכנות, האנושיות, הפשטות והקסם
שבמוזיקה שלו הפכו אותו לאחד המלחינים האהובים ביותר
בהיסטוריה. **מרצה ומנגנת: טלמון פצ'בסקי.**



אמנות מדברת חיים

מה רלוונטי באמנות לחיים שלנו היום? יש לה
בכלל תפקיד? השפעה? סדרת פגישות
מהנה ומעשירה עם האמנות במבט עכשווי
תוך נגיעה בסוגיות של ימינו. נפתח דלת אל
מחשבת האמנות ואל שפת האמנות, בשילוב
יצירות מתקופות שונות, אקטואליה ומקורות תרבות נוספים.

מרצה: ריה מרחב, ציירת, מרצה, מנחת קבוצות, מובילה
סדנאות אמנות ומלווה תהליכים באמצעות ציור בשיטת נהר
החיים, בוגרת לימודים גבוהים בציור ותולדות האמנות.

מועד: ימי שלישי 11:30

תאריכים ונושאים:

18.5 סלפי ודיוקן עצמי - כיצד אציג את מי שאני?
מהות הקשר בין ציורי דיוקן עצמי מסורתיים לצילומי ה"סלפי"
של היום והמסרים המועברים בהם.

25.5 זה מתחיל בנקודה - התחלות ותהליכים באמנות
ובחיים מעשה היצירה והאמנות כהשראה לכל יציאה לדרך
ולכל תהליך שאנו עוברים.

1.6 יצירתיות באמנות ובחיים - במה היא עוזרת לנו?
על חשיבה יצירתית ויציאה מהקופסא אצל אמנים, באמנות
גם ומעבר לה - בחיינו כאן ועכשיו.

8.6 מותר לחלום - אמנות על כנפי הדמיון
כל החולמים... כי מותר לחלום ויש בכך ערך, השראה והנעה
ליצירה בכל תחום בחיים.





המודיעין הישראלי

סיפורי פרשיות מרתקות של המודיעין והמשטרה ופעילותן מול הטרור ומדינות האויב.

מרצים:

ד"ר גדי ורשה, גמלאי משרד ראש הממשלה, מרצה וחוקר מדיניות החוץ והביטחון של ישראל.
תת ניצב (בדימוס) גיא ניר, שירות במשטרת ישראל בתפקידי מודיעין, בילוש ומבצעים בינלאומיים.

מועד: ימי חמישי 11:30

תאריכים ונושאים:

5.11 המרגל שלא היה פרשת איש המוסד יהודה גיל שהפעיל כביכול מקור סורי בכיר שלמעשה לא גויס כלל, ושדיווחיו המפוברקים כמעט והביאו למלחמה עם סוריה.
מרצה: ד"ר גדי ורשה.

12.11 יחידת להב 433 - מאחורי הקלעים של חקירות אישי ציבור מה ייעודה ובמה עוסקת יחידת הדגל של משטרת ישראל? כיצד נאסף מידע וכיצד נפתחות חקירות רגישות בנושא צווארון לבן.
מרצה: תת ניצב (בדימוס) גיא ניר.

19.11 יחסי ישראל וסין - קצבו המשתנה של הקשר ישראל הפכה לספקית נשק עיקרית לסין, מה שהביא למשבר קשה בין ישראל לארה"ב בעשור הראשון של המאה ה-21.
מרצה: ד"ר גדי ורשה.

26.11 לכידת נוכלים ועברייני מין שנמלטו מישראל והסתתרו בדרום אמריקה מרדפים עוצרי נשימה אחרי נוכלים שהונו אלפי קורבנות בישראל ועברייני מין שנמלטו והסתתרו במדינות שאין להן הסכמי הסגרה עם ישראל.
מרצה: תת ניצב (בדימוס) גיא ניר.



צלם: שי רגב

פנס כחול: מיומנו של כתב פלילי

פרשיות רצח, אונס, תעלומות מסתוריות שלא פוענחו עד היום, סיפורים גדולים שטלטלו את המדינה, לצד סיפורים משעשעים מעולם הפשע.

מרצה: אייל טל, מנטור תקשורת.

מועד: ימי חמישי 11:30

תאריכים ונושאים:

8.10 התעלומות הגדולות שלא פוענחו - נחשוף סודות מאחורי הקלעים בכמה מתעלומות הרצח המסתוריות שעד היום לא פוענחו.

15.10 שודד הברנקס - מדינת ישראל ידעה מעשי שוד, אך אף אחד מהם לא התקרב לשוד הנועז ולמוח שעמד מאחוריו.

22.10 תעלומה מסתורית בנורבגיה - מה מצאו שני חוקרי משטרה נורבגים בעיר שפרעם בישראל, שחשף את המניע לרציחתה של אם לשניים.

29.10 פרשת "הגשש החיזור" - סיפורו הלא יאומן של גנב בט"שית שהפך למדובב מספר אחת במדינת ישראל.





גיאופוליטיקה והמזרח התיכון

מרצה: עו"ד אבי יונה
מועד: ימי חמישי 11:30

תאריכים ונושאים:

7.1 הקרב על נתיבי השיט תעלת פנמה, תעלת סואץ, מיצרי מלאקה ועוד...

14.1 איראן גילגולה של השושלת הקאג'ארית עד למהפכת ח'ומיני.

21.1 הדיפלומטיה של הכסף איך הפך הגז הקטרי את קטר לנמר של כסף?

28.1 העולם עפ"י טראמפ מדוקטרינת מונרו דרך דוקטרינת טרומן בואכה דוקטרינת דונרו.



שוק ההון וניהול השקעות

מרצה: אורי שחם, יועץ השקעות ומרצה לכלכלה וחשבונאות.

מועד: ימי חמישי 11:30

תאריכים ונושאים:

4.2 מבנה שוק ההון זירת המסחר, חברות ציבוריות והשחקנים בשוק.

11.2+18.2 מדדים מובילים בבורסה, מחזיקי מניות ומחזיקי אדרות חוב: סיכויים וסיכונים מתודות השקעה במניות: מכפיל רווח, מכפיל הון, ניתוח טכני, תשואת דיבידנד.

מכשירי השקעה נוספים: קרנות סל, קרנות נאמנות.

25.2 אסטרטגיות השקעה לשוק עולה ושוק יורד.



החברה הערבית בישראל ובשטחים

מרצה: ד"ר יגאל שיר, סוציולוג ומזרחן, שירת במשרד ראש הממשלה, בעל דוקטורט במזרח תיכון ומדעי המדינה. חוקר, מרצה, מומחה לחברה הפלסטינית בישראל ובשטחים.
מועד: ימי חמישי 11:30

תאריכים ונושאים:

3.12 "דור הלימבו" - הדור הצעיר בחברה הערבית בישראל. הצצה ייחודית על דור הצעיר בחברה הערבית בישראל, דרך נתונים, סיפורים אישיים ודוגמאות מהשטח. ההרצאה עוסקת בתפיסת הזהות, מקומן של השכלה ותעסוקה, מעמד האישה והשפעת השינויים החברתיים והטכנולוגיים על הצעירים הערבים בישראל.

17.12 הפשיעה בחברה הערבית בישראל "הנושא הבווער ביותר בחברה הערבית" - מה גורם לצעיר הערבי לקחת נשק ולירות בשכנו. הרצאה מרתקת על תופעת הפשיעה בחברה הערבית בישראל, תוך בחינה של הגורמים החברתיים, הכלכליים והתרבותיים שמעצבים אותה.

24.12 לעשות עסקים עם ערבים - מסע אישי בשוק העסקי הערבי בישראל מה באמת קורה בשוק העסקי הערבי? איך חודרים לשוק הזה, איך ממירים מוצר בעברית לשפה ערבית, איזה אתגרים יש בניהול של עובדים מהחברה הערבית. זו הזמנה לראות מציאות אחרת, להבין תרבות עסקית מבפנים, ולגלות עולם שלם פחות מוכר.

31.12 "אבא, אני לא רוצה להתחתן איתו" - מודרנה מול שמרנות סיפורה של האישה הפלסטינית בעולם של קדמה. סוגיות משמעותיות איתן מתמודדות הנשים הפלסטיניות בישראל ובשטחים בנושא המגורים, החתונה, המשפחה והשכלה.



כיצד מתעצבת תודעה לאומית

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 בנושא אקטואליה, היסטוריה והעולם היהודי.

מועד: ימי חמישי 11:30

תאריכים ונושאים:

3.6 השואה והישראלים כשישראלים שומעים את המילה "שואה" הם מדמיינים מחנות, גטאות ואולי גם פרטיזנים. אבל ברחבי העולם עולות קונטציות אחרות לגמרי. במערב הפכו את אנה פרנק לדמות אוניברסלית, במזרח אירופה נלחמים ממש עכשיו "בנאצים של ימינו", ובארצות ערב נעים בין אמפתיה להכחשה והצדקה. על קובץ של מיתוסים ונרטיבים.

17.6 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?

24.6 נאומים שעיצבו את העולם אברהם לינקולן קיבע את הנרטיב של ארצות הברית החדשה; הטכניקה הרטורית של מרטין לותר קינג; איך דוד בן גוריון השיג הסכמה רחבה בנוסח מגילת העצמאות; כיצד מנע ווינסטון צ'רצ'יל מבריטניה תבוסה במלחמת העולם השנייה בעיקר באמצעות מילים.

1.7 רוצחים עם לב חם מההגירה הגדולה ממזרח אירופה ועד לקריבה אל מגנוני השלטון; מהקהילות השכונתיות ועד לרציחות האכזריות שהופיעו בראש כותרות העיתונים; מהמלחמה בנאצים ועד לסיוע בהקמת מדינת ישראל. סיפורה המדהים של המאפיה היהודית בארה"ב.



גיאוגרפיה אנושית

בסדרה נסקור את ההשפעות ההדדיות של האדם על הטבע והטבע על האדם ונראה האם וכיצד למד האדם לחיות בהרמוניה על פני כדור הארץ. נראה, נשמע ונתוודע עד כמה הגיאוגרפיה מלווה כל צעד ושעל בחיינו ואיך הכרה והבנה שלה יכולים לסייע לנו לחיות טוב יותר על פני כדור הארץ בכל תחומי החיים.

מרצה: אילן טלמון, מרצה, מדריך טיולים ומורה דרך.

מועד: ימי חמישי 11:30

תאריכים ונושאים:

4.3 מבוא לגיאוגרפיה אנושית נתוודע לגיאוגרפיה על שני תחומיה העיקריים - הפיסית והאנושית. נבין את החלוקה ביניהן, מתי הפך המדע מתיאורי ליישומי וכיצד הבנת הגיאוגרפיה יכולה לסייע לנו לחיות טוב יותר על פני כדור הארץ.

11.3 גיאוגרפיה עירונית האתגר הגדול ביותר של העולם היום הוא תופעת העיור. התנועה ההמונית של מרבית העולם להצטמצם למחייה בשטחים גיאוגרפים מאוד קטנים ומה המשמעויות וההשפעה על חייו של האדם לאור זה ועל כדור הארץ סביבנו.

18.3 גיאוגרפיה של תחבורה "איזה עולם קטן", כמה פעמים אמרנו את המשפט הזה והאם חשבנו שבאמת העולם קטן? הלוא זו היכולת שלנו לנוע בתוכו שהשתפרה פלאים לאורך ההיסטוריה ואיך יכולת תנועה זו משפיעה על חייו ביום יום.

1.4 גיאוגרפיה של ספורט ספורט הוא אחד מתחומי העניין המובילים בעולם כולו ובהרצאה זו נבחן את הקשרים בין הספורט לגיאוגרפיה, בין מיקום ההתרחשות לתוצאה, השפעות מזג האוויר, הגירה עולמית וספורט ואיך כל זה נקשר יחד.



שליטה על החיים - ניווט מחדש בבגרות המאוחרת



נבין איך התפיסות הישנות מגבילות אותנו, ונלמד איך גישה אקטיבית משנה את המציאות הפיזית, החברתית והמנטלית שלנו.

מרצה: ד"ר לימור יהודה, קרימינולוגית שיקומית מחקרית ומטפלת התנהגותית קוגניטיבית.

מועד: ימי חמישי 11:30

תאריכים ונושאים:

6.5 אדריכלים של מציאות חדשה - זו לא המציאות,

זו הגישה אליה - נעסוק בציפיות שלנו מהמקום בו אנו חיים, מהאנשים ומעצמנו. ניחשף לטעויות חשיבה ונתרגל את האופן בו ניתן לזהותן ולשנותן כדי להשיג תחושת שליטה דרך תודעה ופעולה במגוון תחומי חיים.

13.5 לחיות בראי ציפיות חברתיות או ציפיות מסתגלות

וסובייקטיביות מעצמנו? - זיהוי המחשבות המעכבות

האופן שבו התרגלנו והוסללנו לחשיבה וציפיות אודות גיל, יכולות ושגרה ועל הפער בין מה שאנו באמת יכולים לעשות לעומת איך שהחברה מצפה מאיתנו להתנהג בתלות בגילנו. נבין שהקושי הוא לא רק בגיל, אלא בסיפור שאנחנו מספרים לעצמנו עליו.

20.5 מערכות יחסים - מציפיות לדיאלוג של בחירה. שליטה ודינמיקה

עם בני משפחה וחברים

מאפייני מערכות יחסים עם סביבתנו כיום, ננסה להבין איפה איבדנו שליטה במערכות היחסים. דרכי התמודדות מסתגלות במערכות יחסים.

27.5 "המוח הגמיש" - ניצחון על השינוי הקוגניטיבי. שימור ושיפור

יכולות מנטליות - למידה וצמיחה בכל גיל. נלמד על נזיר-פלסטיות (גמישות מוחית) ואיך הפחד מאובדן זיכרון משתק אותנו יותר מהשינוי עצמו.

קורס בינה מלאכותית למתקדמים הרחבת אופקים עם AI שילוב כלים דיגיטליים

הקורס מתאים למי שכבר מכיר את עולם הבינה המלאכותית ברמה הבסיסית ורוצה לעשות קפיצת מדרגה: להעמיק, לדיוק, לשלוט בכלים מתקדמים, ולדעת לבחור בכל רגע את הכלי הנכון למשימה הנכונה - בכתיבה, חשיבה, תכנון ויצירה. נלמד לשלוט בחידושים הכי עדכניים של Gemini (גמיני), נכיר מקרוב את ChatGPT ובנין בדיוק מה ההבדל בין השניים ומתי הכי כדאי לנו להשתמש בכל אחד מהם כדי לקצר תהליכים בבית.

בנוסף, נכיר יחד לעומק את Claude (קלוד) - עוזר הבינה המלאכותית המתקדם והניסוחי במיוחד. איך לרתום אותו לכתיבת טקסטים רהוטים ומרגשים, לניתוח מסמכים מורכבים, ולעיבוד רעיונות ברמה הגבוהה ביותר, כך שנוכל לנסח מכתבים, לעבד זיכרונות משפחתיים ולנהל שיחות עומק חכמות ופשוטות.

במפגשים אלו נלמד:

- ראש בראש Gemini מול ChatGPT ומול Claude נערוך השוואה מעשית וחוויתית בין שלושה ענקי הטקסט, ובנין איך לרתום את החוזקות של כל אחד מהם לצרכים שלנו.
- שילוב כלים חכם: נתרגל עבודה עם מספר תוכנות במקביל כדי לעבד מידע מורכב יותר (כמו הרצאות או ספרים ארוכים) ולפתור משימות בקלות.

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

מועד: ימי רביעי 18:15-19:45

מספר מפגשים: 8

תאריכים: 2.12, 25.11, 18.11, 4.11, 28.10, 21.10, 14.10, 7.10

עלות הקורס: 520 ₪ לתושב, 560 ₪ לתושב חוץ



קורס בינה מלאכותית למתחילים

**נעים להכיר AI הבינה
המלאכותית בשירות היום-יום שלנו**

הקורס מתאים לכל מי שרוצה להכיר מקרוב את הכלים החדשניים של הבינה המלאכותית, ללמוד איך לנצל אותם לטובתו, וליצור בקלות תוכן מדויק, יצירתי ומועיל. שילוב של הסברים בהירים, הדגמות חיות, ותרגול מעשי. בקורס נגלה איך הטכנולוגיה החדשה הזו יכולה להפוך לעוזרת האישית שלנו בבית. הקורס יעזור לנו לכתוב מכתב רשמי ומדויק למוסדות בלי להתאמץ, לנסח ברכה מרגשת וייחודית ליום הולדת של הנכדים, לקבל ברגע רעיונות למתכונים ממה שיש במקרר, או לתכנן את הטיול הבא בארץ ובחו"ל בקלות. המטרה היא פשוט להקל על החיים, לקצר תהליכים ולתת ביטחון מלא מול המחשב והסמארטפון.

היכרות מעשית עם שני מחוללים מובילים - רובי הבוט Gemini - I (Rubybot) (גמיני): העוזר האישי המתקדם של גוגל.

נסיים את המפגשים עם ארגז כלים פרקטי שעוזר ומקל על הניהול השוטף של הבית.

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

מועד: ימי רביעי, 16:30-18:00

מספר מפגשים: 8

תאריכים: 2.12, 25.11, 18.11, 4.11, 28.10, 21.10, 14.10, 7.10

2.12

עלות הקורס: 520 ₪ לתושב, 560 ₪ לתושב חוץ

מועדון צילום מסע שנתי בצילום



מוזמנים להצטרף למועדון הצילום ולפתח את יכולות ההתבוננות והטכניקה בצילום. במהלך השנה נלמד "לראות" את העולם דרך מספר מיומנויות יסוד של השפה הצילומית. מיועד לצלמים בעלי מצלמות מקצועיות וצלמים עם מצלמות של טלפונים סלולריים. צלמים מתחילים וצלמים מתקדמים.

מפגש כיתה - משוב על משימות הצילום מהסיום, היכרות עם עקרונות השפה הצילומית, ידע טכני רלוונטי, היכרות עם צלם או צלמת להשראה, ניתוח עבודות והכנה לסיור הבא.

סיור צילום - יישום מעשי של הנושא בלוקיישן נבחר.

מנחה: מייקל מן, צלם מנוסה מקיבוץ עברון שבגליל המערבי, בוגר בי"ס לצילום אופנה של רון קדמי, מתמחה בצילום פרויקטים בעלי אופי חברתי עבור חברות מסחריות וארגונים. מצלם עבור מותגים מוכרים בארץ ובחול, עמותות ומותגים פרטיים. טלפון: 052-2360915

מועד: ימי ראשון 10:00-13:00

עלות שנתית לקורס: 2,250 ₪ לתושב,

2,340 ₪ לתושב חוץ (יחולק ל-9 תשלומים). לא כולל נסיעות באוטובוס (אם יהיו), כניסות לאתרים והדפסות לתערוכה.

* תוכנית מפורטת תשלח למתעניינים ולנרשמים.

תאריכים ונושאים:

11.10 - מפגש כיתה - פתיחת שנה, היכרות.

25.10 - סיור צילום בשמורת עין אפק. נושא: הולכת עין בצילום נוף. השתקפויות, עומק.

08.11 - מפגש כיתה - טקסטורות בצילום, אור המדגיש חומר, צילום מופשט, דפוסים וחזרתיות.

29.11 - מפגש כיתה - צילום טבע דומם בסטודיו. נושא: טקסטורות ומרקמים בצילום.

13.12 - מפגש כיתה - לתפוס את הרגע.

27.12 - סיור צילום בעיר העתיקה בעכו. נושא: צילום רגע מכריע. תרגול צילום רחוב, רגע מכריע, אנשים, סיפור.

3.1 - מפגש כיתה - משוב רגע מכריע, אור וצל, צילום בשחור לבן, קונטרסט, צורות.

24/31.1 - סיור צילום לאמת המים בלוחמי הגטאות. קונטרסט, אור קשה, צורות גיאומטריות, מינימליזם.

7.2 - מפגש כיתה - משוב אור וצל, צילום פורטרט סביבתי, עבודה עם אנשים, אור טבעי, בניית קשר עם המצולם.

21/28.2 - סיור צילום פורטרט - תאורה קשה/רכה.

7.3 - מפגש כיתה - משוב פורטרטים, צילום ICM, מהירות תריס, תנועה, צילום מופשט.

21/28.3 - סיור צילום - טיילת נהריה. תרגול ICM, ים, הקפאה ומריחת תמונה, צבע, יצירתיות.

4.4 - מפגש כיתה - משוב ICM, צבעוניות בצילום, הרמוניה צבעונית, ניגודיות צבעים, צבע כמספר סיפור.

18.4 - סיור צילום בחוות הלבנדר ברמת הגולן. תרגול צבעוניות, פרטים, פורטרטים בטבע, קומפוזיציה.

2/9.5 - מפגש כיתה - משוב צבעוניות, צילום נוף, בניית פריים, אור טבעי, חשיפות ארוכות, שימוש בפילטרים.

23/30.5 - סיור צילום בעמק יזרעאל / מוחרקה. תרגול שכבות, אור, עומק, קומפוזיציה.

6.6 - מפגש כיתה - משוב נוף, בניית נרטיב חזותי, תכנון סדרת תמונות, בחירת נושא לתערוכה קבוצתית.

13.6 - סיור צילום שקיעה בחוף שבי ציון. נושא: אור דמדומים והשתקפויות.

20.6 - מפגש כיתה - הגשת עבודות והכנה לתערוכה.

27.6 - מפגש סיום, תערוכה קבוצתית, משוב אישי, סיכום השנה וחלוקת תעודות.



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
3.9	חמישי	גליל עליון - מפגשים עם קהילות ואנשים מיוחדים	עדי זרחי
15-17.9	שלישי-חמישי	טיול סליחות בירושלים + הופעה בברכת הסולטן: דוד דאור מארח את אביתר בנאי, אמיר דדון, משה פרץ, אמיר בניון	"פריטורס"
26.10	שני	יהדות ויהודים במנהרת הזמן - בית שערים, טירת הכרמל, כפר חסידים	ענת חזן
9-11.11	שני-רביעי	טיול 3 ימים לאיזור מצפה רמון	
14.12	שני	נחל חרוד וגן לאומי בית שאן	מאיה אלון
10-13.1	ראשון-רביעי	נופש תרבות "המיטב אילת"	"פריטורס"
8.2	שני	סובב בקעת בית הכרם, הר גילון כולל מפגשים אנושיים	עדי זרחי
28.2-4.3	ראשון-חמישי	נופש תרבות במלון לוט ים המלח	"פריטורס"
29.3	שני	טיול מוסיקלי מסביב לכנרת	אילן טלמון
13.4	שלישי	בקעת הירדן - תצפית מהטיילת בסרטבא, גשר אדם, אנדרטת הבקעה, סיפור ארץ המרדפים ותכנית אלון	אפרת נתן
17.5	שני	צפון רמת הגולן	רותם שני
16.6	רביעי	טיול ערב מזמר לנחל תנינים וג'סר א-זרקא	ליאורה פינסקי



טיולים למטיבי לכת

טיולי הליכה בטבע, בדרגות קושי משתנות (מפורט בכל טיול) 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
23.11	שני	שביל הגולן - ממאגר דליות לחורבת פראג'	ממאגר דליות נגיע לרוג'ום אל ההירי - האתר הכי מסתורי שיש לנו בארץ, בהליכה יחסית שטוחה נמשיך להנות מהנוף עד שנסיים בחורבת פראג' ובשמורת בריכת פראג'	11	בינוני	דניאל וקנין
28.12	שני	נחל צלמון המחודש	נלך במסלול מרהיב ומפתיע ונבין מהו באמת מקור המים בצלמון תחתון.	9	בינוני	עדי זרחי
1-3.2	שני עד רביעי	יום 1 - ממדרשת שדה בוקר לבורות רמלייה	ממדרשת שדה בוקר, ירידה בנחל קרקש, במעלה נחל עבדת והמשך בנחל צין עד לבורות רמלייה הנבטים	11	קל-בינוני	ראובן ארד
		יום 2 - מחניון בארות לנחל ארדון	יציאה מחניון בארות למסלול מעגלי - הליכה נינוחה למיצד סהרונים, ירידה במעלה דקלים ומעבר אל נחל ארדון. עליה לגבעת חרוט לתצפית יפה וירידה להמשך נחל ארדון	11	קל-בינוני	
		יום 3 - מהר רומם לבורות לוץ	עליה קצרה לראש הר רומם, נרד ונעפיל לראש אלות, נרד אל בורות לוץ. לינה 2 לילות במצפה רמון	12	בינוני	
22.2	שני	נחל פיראן ותלכיד	מסלול יפיפה בבקעת הירדן, כולל טיפוס/ירידה ביתדות	5	בינוני-קשה	צחי גלובין
15.3	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
5.4	שני	מהר בנטל לקיבוץ עין זיוון	תצפית מהר בנטל והליכה לאורך השביל בנופי בזלת לצד יערות ושטחים פתוחים עם תצפיות לחרמון וצפון רמת הגולן	8	קל-בינוני	רותם שני
31.5	שני	הכרמל	נחל כלא, נחל גלים, נחל נדר, עין קדם	8	בינוני	מאיה אלון



גילוף בעץ

טכניקה שכמעט נעלמה מן העולם, חוויה יוצרת ובלתי נשכחת. העבודה נעשית במפסלות וסכינים ומתאימה לכולם ללא צורך בניסיון קודם. מפגש חוויתי, חברתי ומגבש.

מנחה: מאור ועקנין.

מדריך גילוף בעץ.

עלות כולל חומרים: 440 ₪ לחודש,

לתושב חוץ: 450 ₪ לחודש

מועד: ימי רביעי 11:40-13:40

מפגש ראשון: 2.9

כמות המשתתפים מוגבלת.



חדש!!! תנ"ך בעינים עכשוויות

אנשים, מאבקים, משברים.

במהלך השנה נצלול אל נבכי המקרא באמצעות מגוון פרשנויות: קדומות ומודרניות בשירה בספרות ובאומנות. נבחן סוגיות כמו זהות, מאבקי מנהיגות, אמונה בעת משבר ועוד.. נגלה כיצד התנ"ך מפרש את עצמו וכמה הוא רלוונטי ומשמעותי להיום. נתייחס גם לנושאים הקשורים ללוח השנה.

מנחה: הדס עטיה - פרידמן, תואר שני במקרא.

עלות: 170 ₪ לחודש, **לתושב חוץ:** 180 ₪ לחודש

מועד: ימי שלישי 17:30-19:00

מפגש ראשון: 1.9



ברידג' למתקדמים

מוזמנים להצטרף לקבוצת המתקדמים לשיפור טכניקת המשחק.

מנחה: עומר זך

עלות: 160 ₪ לחודש,

לתושב חוץ: 170 ₪ לחודש

מועד: ימי שלישי 19:30-21:30

מפגש ראשון: 8.9



חדש!!! רגע לעצמי - יצירה לנשמה

מרחב של יצירה במגוון טכניקות המאפשר ביטוי אישי, יצירתיות והנאה מתהליך היצירה-נירוארט, מנדלות, קולאז', ציור אינטואיטיבי ועוד....

מתאים לכל מי שמבקש: זמן יצירה, רוגע, ביטוי אישי והנאה - ללא צורך בניסיון קודם.

מנחה: עידית רוח לינק, אומנית ומורה

לאומנות ויצירה.

עלות (לא כולל חומרים): 250 ₪ לחודש,

לתושב חוץ: 270 ₪ לחודש

מועד: ימי חמישי 10:00-11:30

מפגש ראשון: 8.10

כמות המשתתפים מוגבלת.

חוגי פנאי



ריקודי שורות

מוזמנים לריקודי שורות לנשים וגברים, להנות ממוזיקה איכותית וריקודים מהנים. הריקוד תורם לפיתוח הקואורדינציה, שיווי המשקל וחזקת הגוף, משפר את בריאות הלב ובייחוד את מצב הרוח.

מנחה: איריס ניפוזי

עלות: 160 ₪ לחודש, **לתושב חוץ:** 170 ₪ לחודש

מועד: ימי שני 9:00-10:00

מפגש ראשון: 7.9



ביטיוב - הכח למוח

אימון לשימור ושיפור תפקודי ריכוז, זיכרון, גמישות מחשבתית וקואורדינציה פיזית, עפ"י מתודה מסודרת הכוללת מאגר של תנועות, הקשות ותרגילי קצב אישיים וקבוצתיים. פעילות מהנה, ייחודית וחוויתית מלווה במוסיקה, לאימון המוח והגוף, תוך שילוב תרגילים לשיפור היציבה ומניעת נפילות, משחקי חשיבה וריכוז בתנועה.

מנחה: לילך מידן, מוסמכת לאימון גופני לגיל השלישי

ולשיטת BEATUBE, בעלת BA במוסיקה.

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

מועד: ימי רביעי 12:00-13:00

מפגש ראשון:

2.9



טניס שדה

לימוד יסודות המשחק, טכניקה וטקטיקה בסיסית, מתאים לגיל ולכושר המתאמנים. בניהולה של ציפי אובדילר, אלופת ישראל וטניסאית אולימפית בעבר.

מדריכה: אושרי שעשוע, מאמנת טניס מקצועית.

עלות: 170 ₪ לחודש, **לתושב חוץ:** 180 ₪ לחודש

מועד: ימי ראשון 8:00-9:00

מפגש ראשון: 4.10



ריקודים סלוניים

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

מפגש ראשון: 1.9

למתחילים ולמתמודדים עם קשיים תנועתיים

הקבוצה מתאימה גם למצטרפים חדשים וגם למתמודדים עם פרקינסון/קשיים תנועתיים אחרים ומלוויהם. הריקוד הסלוני הינו כלי טיפולי מדהים הן מבחינה פיזית והן מבחינה נפשית.

עלות: 160 ₪ לחודש, **לתושב חוץ:** 170 ₪ לחודש

מועד: ימי שלישי 9:00-10:00

למתקדמים

לחוות את ההנאה שבריקוד יחד, נתנסה במגוון של סגנונות ריקוד החל מהקלאסיים ועד העכשוויים ביותר. נחוות תרגילי ריקוד ותנועה ונבלה עם מוסיקה משובחת וחברותא נפלאה.

עלות: 170 ₪ לחודש,

לתושב חוץ: 180 ₪ לחודש

מועד: ימי שלישי 10:10-11:25



יידיש

נלמד את שפת היידיש דרך שירים, פזמונים, פרומה ומחזות של גדולי הכותבים, נקרא, נדבר ונשיר ביחד.

מנחה: מירי רגנדורפר

עלות: 160 ₪ לחודש, **לתושב חוץ:** 170 ₪ לחודש

מועד: ימי רביעי 10:00-11:30

מפגש ראשון: 2.9



אנגלית

מנחה: מרים גור אריה

עלות: 160 ₪ לחודש,

לתושב חוץ: 170 ₪ לחודש

מפגש ראשון: 16.9



למתחילים/ביניים

נתחיל במשפטים פשוטים, נעשיר את אוצר המילים ונפתח שיחה קלה.

מועד: ימי רביעי 10:30-11:30

למתקדמים

שיחה על מגוון נושאים, קריאה בקטעי עיתונות, ספרות, שירים ועוד.

מועד: ימי רביעי 11:30-12:30



ספרדית

מנחה: אנה רוזמברג

עלות: 160 ₪ לחודש, **לתושב חוץ:** 170 ₪ לחודש

מפגש ראשון: 3.9

למתחילים/ביניים

נלמד לדבר, לקרא ולכתוב משפטים פשוטים הקשורים בצרכים יומיומיים, להבין ולהשתמש במשפטים שימושיים במסעדות, חנויות... 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: 160 ₪ לחודש,

לתושב חוץ: 170 ₪ לחודש



למתחילים

צרפתית בסיסית, אוצר מילים פשוטות, ניהול שיחה, קריאה וכתיבה, שנסונים.

מועד: ימי חמישי בשעה 10:00-11:00

מפגש ראשון: 3.9

למתקדמים

שיחות הדדיות, סיפורים, שנסונים, היסטוריה ותרבות צרפת.

מועד: ימי שלישי בשעה 18:00-19:00

מפגש ראשון: 1.9

חוגי גנועה

מחירים:

חוג ריקודי עם בלבד (מתחילים או ממשיכים): 140 ₪ בחודש, 150 ₪ לתושב חוץ.

כל חוגי התנועה (כולל ריקודי עם) ללא הגבלה: 235 ₪ לחודש לתושב כפר תבור, 255 ₪ לחודש לתושב חוץ.

חוגי תנועה אליהם יגיעו פחות מ-8 משתתפים באופן עקבי, הפעלתם תסתיים.



יוגה על כסאות

דרך בטוחה, נעימה ונגישה ליהנות מכל היתרונות של היוגה - ללא צורך לרדת אל הרצפה. השיעורים מתאימים למבוגרים, לגיל השלישי, לאנשים המתמודדים עם מגבלות תנועה, וכן לכל מי שמחפש תרגול עדין ומחזק.

במהלך השיעורים נתרגל תנועה, נשימה, חיזוק השרירים, שיפור הגמישות, שיווי המשקל והיציבה, תוך הפחתת מתחים והגברת תחושת הרוגע והחיוניות. התרגול מסייע להפחתת כאבים ונוקשות, שיפור ריכוז וזיכרון. אין צורך בניסיון קודם.

מדריכה: מילה לוי

מועד: ימי שני וחמישי 8:00



פילאטיס

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

מדריכה: מרים גור אריה

מועד: ימי שני 10:00, ימי רביעי 9:00

חוגי התנועה 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, הודעות ווטסאפ לא יטופלו.

לאחר ההרשמה באתר יש ליצור קשר עם כרמית/שגית ולהשתכח לחוגים השונים (ימים ושעות קבועים).



ריקודי עם

מדריך: ניצן טריידל

למתחילים מהיסוד

לימוד ריקודי מעגלים בסגנון ארץ ישראלי למתחילים מהיסוד.

מועד: ימי ראשון 9:00-10:15

לממשיכים

ריקודי מעגלים בסגנון ארץ ישראלי.

מועד: ימי ראשון 10:30-12:00



צ'י קונג וטאי צ'י

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

מדריך: אריאל בלומברג

מועד: ימי שני ורביעי 8:00

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

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 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

תנועה בריאותית

בהשראת פלדנקרייז והרפואה הסינית

תנועה מרפאת לריפוי הגב, המפרקים, 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 רביעי 11:00

התעמלות בונה עצם

עבודה על אזורים שנפגעים מאוסטאופורוזיס (בריחת 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 9:00, ימי חמישי 10:00



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 שלישי וחמישי 7:00, 8:00, 9:00, ימי שני 9:00



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.

העלות החודשית למשתתף: 32 ₪ (נכון ל-2026), מסובסדת ע"י הרווחה.

מוזמנים בשמחה להשתתף, לחוות ולהתנסות.

פעילויות וחוגים ללא עלות

"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: ימי רביעי אחה"צ במועדון אביב.

17:00 - קבוצת מתחילים, 18:00 - קבוצת מתקדמים

לפרטים והרשמה: חומי בוכנר 050-6988452

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: חיים וולברום 053-5319730

חוג שחמט - לימוד

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

מועד: ימי ראשון 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: חיים וולברום 053-5319730

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

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

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

חוגי פנאי

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
טניס שדה	ריקודי שורות	סנוקר	ידיש	סנוקר
סנוקר		ריקודים סלונים למתחילים ולמתקדמים	אנגלית למתחילים ולמתקדמים	צרפתית למתחילים
מועדון צלמים			גילוף בעץ	רגע לעצמי - יצירה לנשמה
מועדון שחמט			ביטויב	מועדון נשים
	טניס שולחן	צרפתית למתקדמים	טניס שולחן	
שחמט למתקדמים	פטאנק	תנ"ך בעיניים עכשוויות	תשבצי הגיון למתחילים ולמתקדמים	ספרדית מתחילים/ ביניים ולמתקדמים
		ברידג' למתקדמים	פטאנק	רוח יהודית

חוגי תנועה

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
7:00-8:00	התעמלות לנשים	התעמלות לנשים		התעמלות לנשים
8:00-9:00	התעמלות לנשים	יוגה על כסאות / טאי צ'י וצ'י קונג	טאי צ'י וצ'י קונג	התעמלות לנשים / יוגה על כסאות
9:00-10:00	התעמלות לנשים / התעמלות בונה עצם /ריקודי עם מתחילים	התעמלות לנשים	פילאטיס / התעמלות על כסאות	התעמלות לנשים
10:00-11:00	התעמלות לגברים	פילאטיס	התעמלות לגברים	התעמלות לגברים / התעמלות בונה עצם
10:30-12:00	ריקודי עם ממשיכים			
11:00-12:00	התעמלות על כסאות	הרשמה		תנועה בריאותית לפי פלדנקרייז ורפואה סינית



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

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