



העמותה לותיקי הגלבו

# מפגשי קיץ ב"דורות בגלבו" 2014

בחודשי הקיץ יתקיימו במרכז "דורות בגלבו" תוכניות ייחודיות מונחות ע"י מיטב המרצים, המנחים והמדריכים. כל זאת, באווירה נעימה, על כוס קפה וכיבוד קל.

## יולי ב"דורות בגלבו" סדרות מנצחות!

ימים: ראשון עד רביעי, בין השעות: 9:00-11:00

### הסדרה המקראית מנחה: הדס עטיה-פרידמן

השירה המקראית היא אחת הצורות הספרותיות הקדומות ביותר בתרבות האנושית, והיא קודמת לסיפורת. מטרתו של המשורר להביע את רגשותיו, את הגיגיו תוך התייחסות לבעיות המרכזיות של החברה או של עולמו-הוא. כך גם השירה המקראית. אמנם הנושא המרכזי של השירה המקראית הוא פנייה אל הבורא, אך המבע מגוון ומרתק ביותר. השירה המקראית כוללת שירי תודה, שירי התפעלות ממעשי הבריה בכלל ומבריאת האדם בפרט, שירים של מצוקה וקריאה נואשת לעזרה והצלה, הן בתחום האישי והן במישור הלאומי, שירים על אבדן אישי או לאומי וכן שירת אהבה מרגשת בעוצמתה. נעסוק במגוון השירות המקראיות תוך התייחסות לפרשנות מודרנית המתבוננת על שירת המקרא מנקודת מבט חדשה ורלוונטית. נעיין בטקסטים מתהילים, משיה"ש, מהחומש ומהנביאים.

**מועד:** ימי שני תאריכים: 7.7, 14.7, 21.7, 28.7  
**תשלום:** 140 ₪ לסדרה.

### עיבוד תמונות ובניית קולאזים

מנחה: חיים אהרונוביץ

נלמד לעבד תמונות ולבנות קולאזים בתוכנה פשוטה וידידותית. נלמד לחתוך בתמונה, לשפר צבעים, להפוך לשחור לבן וליצור קולאזים מורכבים בדרך פשוטה.

**מועד:** ימי שני תאריכים: 7.7, 14.7, 21.7, 28.7  
**תשלום:** 140 ₪ לסדרה.

### הסדרה החוויתית - "המסע אל עצמנו"

מנחה: ד"ר אסתר אמיתי

מסע בו אנו "רואים" דרך פריזמת צבעים, מאורעות בחיינו שקרו וקורים בפרספקטיבה שונה ובראייה ברורה. התבוננות פנימה שמלמדת תפיסה על חושית שמקורה באהבה, חמלה וביצירת מודעות חדשה.

**מועד:** ימי שני תאריכים: 7.7, 14.7, 21.7, 28.7  
**תשלום:** 140 ₪ לסדרה.

### סדנת רקמה יצירתית למתחילות

מנחה: בשמת יבלונק

לימוד תכי רקמה שונים ליצירת עבודות.

**מועד:** ימי שלישי תאריכים: 8.7, 15.7, 22.7, 29.7  
**תשלום:** 140 ₪ לסדרה.

### סדרת "רואים עולם"

מנחה: רון ברק

טרק רגלי באזור הלאנגטאנג בהרי ההימליה בנפאל  
טיול לירדן - נחלים, מצודה צלבנית והסלע האדום  
טיול למונגוליה - ארץ הנוודים האחרונה  
טיול לפורטוגל - ארץ מגלי העולם

**מועד:** ימי ראשון תאריכים: 6.7, 13.7, 20.7, 27.7  
**תשלום:** 140 ₪ לסדרה

### סדנת מנדלות

מנחה: ריקה רוסו-סינה

**מסע להכרת העצמי,** הרחבת המודעות וגדילה רוחנית בדרך של יצירה אמנותית המאפשרת נגיעה ישירה בחוויה הרגשית שלנו באמצעות צבעים ודימויים.

**מועד:** ימי ראשון תאריכים: 6.7, 13.7, 20.7, 27.7  
**תשלום:** 140 ₪ לסדרה

### סדנת רקמה יצירתית לממשיכות

מנחה: בשמת יבלונק

המשך עבודה על שיטות רקמה שונות.

**מועד:** ימי ראשון תאריכים: 6.7, 13.7, 20.7, 27.7  
**תשלום:** 140 ₪ לסדרה

### עריכת מצגות

מנחה: חיים אהרונוביץ

נלמד לספר סיפורים ולערוך מצגות באמצעות תמונות מוסיקה, כותרות וקרינות באמצעות תוכנת פוטו סטורי. תוכנה ידידותית אשר אינה מצריכה שום ידע מוקדם ומאפשרת לכל אחד לערוך מצגות מעניינות מתמונות הטיולים והאירועים המשפחתיים.

**מועד:** יום ראשון תאריכים: 6.7, 13.7, 20.7, 27.7  
**תשלום:** 140 ₪ לסדרה

### סדרת ריו אבירטו

מנחה: דליה נתן

ריקוד מונחה וחופשי, הומור ושעשועי תרגילי נשימה, עבודה עם קול ומגע, תנועה, הרפיה ומדיטציה וכל זאת לצלילי מוסיקה מגוונת ומעוררת השראה.

**מועד:** יום ראשון תאריכים: 6.7, 13.7, 20.7, 27.7  
**תשלום:** 140 ₪ לסדרה

### הסדרה הבריאותית

מנחה: גליה וגמן

שיפור היכולת התנועתית באמצעות מודעות לתנועה, כיצד לפעול נכון ביום-יום לבניית יציבה טובה. כל זאת - באווירה נעימה ומחוייכת.

**מועד:** יום שני תאריכים: 7.7, 14.7, 21.7, 28.7  
**תשלום:** 140 ₪ לסדרה



### תנאי תשלום

תשלום חודשי בסך 380 ₪  
מקנה השתתפות בכל הסדרות עפ"י בחירה אישית.  
תשלום לפגישה בודדת: 50 ₪  
איסוף מהישובים בשעה 8:20 (עפ"י הרשמה מוקדמת)

### ההרשמה לתכניות הקיץ

במשרדי "דורות בגלבוה", טל: 04-6421050/66  
דוא"ל: dorot\_gilboa@walla.com  
עד - 15.6.14

## עוד מהמיטב ב"דורות בגלבוה"

13.7.14 בשעה 18:00 - "השמלה הכי יפה שלי" - אירוע חגיגי

### חדר הכושר

פתוח לאורך כל חודשי הקיץ.  
הסעות: ביולי ניתן להצטרף להסעות לפעילויות הקיץ בימים א'-ד'  
(בתשלום של 40 ₪ לחודש) מותנה בהרשמה מוקדמת.  
בחודש אוגוסט: תאורגן הסעה למעוניינים (בתשלום).

### מספרה

תהייה פתוחה לשירותכם בימי שלישי בחודש יולי (בתאום מראש) בין השעות: 9.00-11.00

### מרכז היום

יפעל לאורך כל ימות השבוע ברציפות במהלך כל חודשי הקיץ (יולי-אוגוסט), למעט ימי חג.

### מועדון חברתי

במהלך יולי, ימים א'-ד'.  
בתוכנית: מלאכות יד מגוונות, התעמלות, הרצאות בנושאים מגוונים.

### מפגשי קבוצה של ניצולי שואה

בחודש יולי, בימי שלישי,  
בין השעות: 9.00-11:00

### מועדון "קפה אירופה"

מפגשים מגוונים לניצולי שואה: התכנית תפורסם בנפרד.

## אוגוסט

יום ראשון 3.8 - יום פעילות קיצי וכיפי לסבים ונכדים. תוכנית תפורסם בנפרד.

24.8-27.8 נופשון מטייל בן 4 ימים בתל-אביב. תכנית תפורסם בנפרד.

## טיולי חו"ל

15-22.9 טיול למקדוניה, בהדרכת: זאב בן אריה

2.9-26.8 8 ימי טיול לפורטוגל - "נסרכת הימים".

בהדרכת: יעלה טבנקין

נשמח לפגוש את כולכם בחגגנו הקיצי.

מרים ורד

וצוות "דורות בגלבוה"

## סדרה למודעות גופנית

מנחה: ענת מונדר - פיזיוטפיסטית

תרגול ופתוח מודעות לקשר בין חשיבה לתחושה, תובנה המקנה יכולת לשפר את המצב הגופני. שיטת התעמלות המביאה לשיפור יכולת היציבה, חיזוק השלד, דגש על תנועה וגמישות, תאום בין נשימה לתנועה.

מועד: ימי שלישי תאריכים: 8.7, 15.7, 22.7, 29.7

תשלום: 120 ₪ לסדרה

## סדרה על ירושלים

מנחה: ד"ר חגי ספר

"אעלה את ירושלים על ראש שמחתי" - הדבקות בירושלים במבחן המדיניות הציונית מקומה של ירושלים בתוכניות המדיניות של ההנהלה הציונית בין 1937 ל-1948.

מועד: ימי שלישי תאריכים: 8.7, 15.7, 22.7, 29.7

תשלום: 140 ₪ לסדרה

## סדרת "רשתות חברתיות"

מנחה: שושנה גנז

המושג Like (אהבתי) הפך להיות מושג בעל משמעות רחבה בתרבות שלנו. אפשר לאהוב אותנו, אפשר לשנוא אותנו, אפשר להיות אדישים אליו, אבל כדאי מאוד לדעת, להכיר ולהבין את התרבות שעומדת מאחוריו. בסדרת מפגשים קצרה ומשעשעת (לעיתים!) נפגוש את תרבות ה-Like על משמעויותיה השונות. נפתח חשבון בפייסבוק ונלמד להיות משתתפים ברמות שונות של חשיפה ושמירה על פרטיות ברשת החברתית הכי פופולרית בעולם - הפייסבוק.

מועד: ימי שלישי תאריכים: 8.7, 15.7, 22.7, 29.7

תשלום: 140 ₪ לסדרה

## הסדרה הקולנועית

הקרנה ממיטב סרטי הקולנוע העכשוויים

מנחה: אמיר תומשוב

מרי מרתה / אנגליה וארה"ב (2013)

דרך פנויה / ברזיל וארה"ב (2013)

השיר של מריון / אנגליה וגרמניה (2013)

סיפור אהבה של מיסטר מורגן / גרמניה, בלגיה, ארה"ב וצרפת (2014)

במהלך המפגשים נחשף למגוון דרכי הבעה של רעיונות קולנועיים על דרך הדיון נחשוף את הכלים בהם משתמשים היוצרים.

מועד: ימי רביעי תאריכים: 9.7, 16.7, 23.7, 30.7

תשלום: 140 ₪ לסדרה

