



מועצה אזורית הגלבוע



העמותה לותיקי הגלבוע

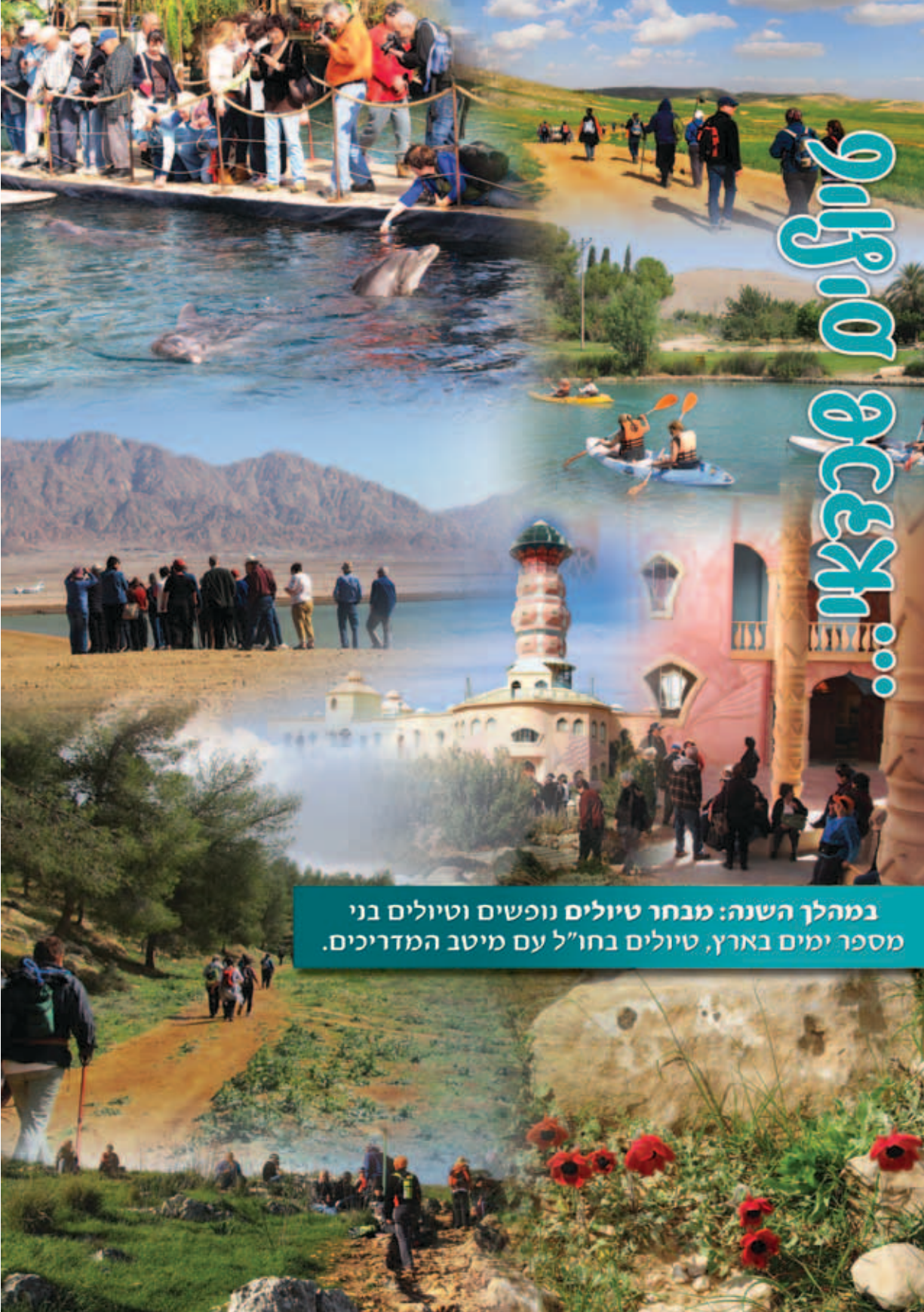
# מרכז דורות בגלבוע



## 2013-2014

שנת חוגים ופעילויות תשע"ד

# וואס צו טוהן אין ארץ ישראל?



**במהלך השנה: מבחר טיולים נופשים וטיולים בני מספר ימים בארץ, טיולים בחו"ל עם מיטב המדריכים.**

## דבר ראש המועצה



למועצה אזורית הגלבוע מחויבות איתנה ארוכת שנים לותיקיה. אני שמח לפתוח בדברי את שנת הפעילות תשע"ד של מרכז **זורות בגלבוע**, המציגה הרחבה והשבחה של הפעילות למען תושבינו, וותיקי האזור ודור הביניים.

צוות **זורות בגלבוע** בראשות **מרים ורד**, והנהלת העמותה, בראשות **גברוש נחושתן**, עושים ימים ולהעשיר את ליבם וחייהם של באי בית **זורות בגלבוע** ולהביא בפניהם את מיטב השירותים, תוך חיפוש מתמיד למתן מענה לצרכים העולים בפניהם.

מערך השירותים הכולל והמקיף לוותיקי הגלבוע, יתרחב עוד השנה ויכלול הרחבה נוספת של היצע החוגים תוך הקשבה לבחירותיכם; פתיחה של תחנת יעוץ למיצוי זכויות שתסייע לכם ללמוד את זכויותיכם במגוון תחומי החיים; הכרות עם תחום הפטנק - משחק הכדורת בשאיפה להשתלב בליגה המחוזית ואולי אף הארצית לגימלאים; פיתוח יזמות עסקית על פי העדפותיכם והשתלבות בקורס יוזמים עסק.

אין לי ספק שתמצאו בחוברת פעילות הולמת, התואמת את תחומי התעניינותכם. פעילות שתהווה מקור הנאה לכל אחד ואחת מכם, בנוסף לחברותא ולנועם האווירה המייחדת את **זורות בגלבוע**.

בברכת שנת פעילות פוריה עשירה  
ומאתגרת בבריאות שלמה.

**דני עטר**

ראש המועצה

## לחברים שלום!

**דורות בגלבוע** המרכז האזורי לותיקי מ.א. הגלבוע פותח שערו בשנת תשע"ד ומציע בית יפיפה, מוקף בנופי הגלבוע ובו מגוון רחב ועשיר של חוגים, סדנאות, פעילויות, מערך שירותים ומסגרות להתנדבות. בחוברת תמצאו מידע מפורט אודות ההיצע. השנה בנוסף להרחבת היצע הקורסים, אנו שמים דגש על הנגשת תוכניות ושירותים חדשים לרווחת ותיקי הגלבוע. ביניהם תמצאו בחוברת מידע אודות: יוזמים עסק - קורס יזמות ייחודי בשיתוף מט"י, פתיחת תחנת יעוץ למיצוי זכויות, ותוכניות נוספות. צוות דורות בגלבוע עומד לרשותכם למתן יעוץ והכוונה. נשמח לפגוש את כולכם ממצים את המירב ואת המיטב, נהנים ממפגש חברתי באווירה נעימה, שותפים פעילים ומעורבים, להנאתכם.

**בברכת שנה - טובה,**

**שנה מעניינת פוריה ומהנה.**

**מרים ורד - מנהלת**

**וצוות דורות בגלבוע**



**"ואנו עם קו החיים המוביל את האור החוזר ומוביל דברים שאנו מביטים בהם ומסייעים להם להיוולד"**

ישראל אלירז

שלהי קיץ. הסתיו בפתחנו וכולנו דרוכים לקראת שנת הפעילות המתחדשת **בדורות בגלבוע**. ככולם, פתחתי את חוברת התוכניות, קראתי והתפעלתי. לא בלבד מהשפע המוצע לנו, מהמגוון העשיר, מהחידושים.

לכולנו הזוכרים שנים עברו כמו טבעי וראוי שבכל שנת פעילות יוצעו לפנינו רעיונות חדשים. במצבור העשיר הכתוב בחוברת חסר ולא נרמז ביטוי למאמצים, לעבודת הנמלים המקפידה והנדרשת לצורך גיבוש מעשה הרקמה הגלומים בתוכן. מתוקף פעילותי כיו"ר עמותת **דורות בגלבוע** זכיתי להכיר את העבודה המושקעת ורואה עצמי שלוח, בשם כולנו, להביע רוב הערכה ותודה למרים ורד המנצחת על "המקהלה" ולכל השותפים הרבים: לכל צוות העובדות והעובדים והמפעילים את מרכז **בדורות בגלבוע**, ואתם המורים, המדריכים והמנחים המשלימים בתרומתם את מבנה התַּצְרָף המוצע לפנינו.

מדי שנה ובכל מפגש המתאים אני חוזר להביע הערכתי לתרומה המוצעת לפני ציבור וותיקי הגלבוע במרכז **בדורות בגלבוע**. במחשבתי אני מתקשה לתאר את עצמנו בשעות הפנאי המתרבות, ללא המפגש החברתי המגוון והעשיר של חוגים ופעילויות המוצגים לבחירתנו. לא מקרה שרבים מצביעים על מרכז **דורות בגלבוע** שהוא להם חלופה לבית שני.

לכל המעורבים בהיותו וחיותו של מרכז **דורות בגלבוע**, היו"ר והנהלת המועצה האזורית, כל צוות המפעילות ומפעילים את המרכז על שלוחותיו ביומיום, ועד לעשרות המורים, המדריכים והמנחים המשקיעים ומשפיעים כל הנדרש להבטיח שיהיה כזה וישמר ככזה, שלוחה מכולנו, המבקרים ונהנים, תודה וברכות. המשיכו במעשה ובתרומה כי לנו ולכם היא!

**רב ברכות**

**ד"ר גבוש נחשתן**

**יו"ר עמותת דורות בגלבוע.**

# מידע כללי לשנת תשע"ד



## פתיחה: ט"ו אלול תשע"ד 6.10.13

סיום: 30.6.14

(מועדי החופשות בדומה למועדי משרד החינוך)  
לבחירתך תוכנית מגוונת של חוגים ופעילויות.

- ✿ תנאי לפתיחת כל אחד מהחוגים הוא מספר משתתפים מינימאלי.
- ✿ תשלום שנתי בסך 900 ₪. התשלום מקנה זכות להשתתף בכל החוגים והפעילויות ע"פי בחירתך.
- ✿ דמי רישום לכל חוג: 150 ₪. דמי רישום לשני חוגים רצופים: 175 ₪
- ✿ פירוט בחוברת אודות חוגים וסדנאות בעלי עלות נוספת.
- ✿ לצעירים/גילאי הביניים - השתתפות בתעריף אחר.
- ✿ טיולים וסיורים יחויבו בנפרד. ניתן לבטל יציאה עד 7 ימים לפני הטיול. לאחר מכן יחויב החבר בעלות הטיול.
- ✿ תשלום נוסף יגבה בגין חוברת עזר/צילומים בחוגים.
- ✿ ביטול השתתפות בחוג לא יאוחר מהמפגש השני. חובה להודיע על ביטול.
- ✿ עלות חוג לא תוחזר לחוגים שיסתיימו מוקדם מהמתוכנן עקב מיעוט משתתפים.
- ✿ תיתכן עליה בתעריפים כתוצאה מייקור עלויות במשק.
- ✿ מרכז דורות בגלבוץ יפעיל מערכת הסעות מסודרת לחוגים.
- ✿ לאחר סגירת ההרשמה לחוגים יקבלו הנרשמים הודעה על סדרי ההסעה.
- ✿ בחודשים יולי - ספטמבר תוצע תכנית מגוונת של מפגשי קיץ לבחירתכם, בעלות נוספת.

להכאול באוגיז ובפילויז

תודתנו לאשל, למשרד הרווחה,  
למשרד לאזרחים ותיקים  
ולמוסד לביטוח לאומי  
המסייעים בקיום התוכניות השונות



## **רואים עולם: מגלי עולם, האנשים שעשו את ההבדל ומסעות צילום מרתקים בעולם**



**מנחים מובילים:** אורית בר שירה, דויד מונסונגו, נעם סגן כהן, זהר נבון

**מגלי עולם:** מנחה: אורית בר שירה

אירופה לפני המסעות הגדולים במאה ה-15

פורטוגל- חלוצת המסעות הגדולים

קולומבוס מגלה את אמריקה

הם היו שם כבר קודם.... הויקינגים

השלכות מפגש העולם הישן עם החדש

הכובשים הספרדים באמריקה

התרבות האינדיאנית באמריקה

**האנשים שעשו את ההבדל:** מנחים: זהר נבון ונעם סגן כהן

תמרה המלך - אגדות וסיפורים של מלכים ונסיכות בממלכת הקווקז.

טיטו - הדבק של יוגוסלביה.

דרווין והרפתקה על הביגל - מסע ביוגרפי של מי שהיה לאבי תורת האבולוציה.

פידל קסטרו - האיש מאחורי המהפכה הקובנית.

**בגובה העיניים:** מנחה: דויד מונסונגו

מתחת לאף - העולם מתחיל כאן.. נדידת העגורים, אגמון החולה וחיות אחרות.

בוצוואנה - מסע צילום בדלתת האוקוונגו והתחקות אחרי הטורפים הגדולים.

ברזיל - מסע אל השמורות הגדולות במדינות פיאווי ומאטו גרוסו .

אנטארקטיקה - מסע המתחיל בפטגוניה, ממשיך בשייט לחצי האי אנטארקטיקה,

דרך איי פוקלנד ואיי סאוות' ג'ורג'יה.

נמיביה - הדיונות הגדולות, פילי המדבר ושבטי ההימבה והררו.

קוסטה ריקה - סיפורים נדירות ביערות הערפל ויערות הגשם.

**מועד:** יום ראשון (פעמיים בחודש) **שעה:** 9:10-10:35

**הנרשמים יקבלו הודעה על תאריכי המפגשים**



**רואים עולם: מגוון** מנחים: דן- דן בולטין, דורון אראל, נפתלי הילגר, ספי בן יוסף, אמיר תומשוב, אורית בר שירה, זהר נבון, נעם סגן כהן.

**קולורדו** מסע בעקבות מחפשי הזהב והרי הרוקי - אורית בר שירה.

**המשלחת לגילוי מערב ארה"ב** לואיס וקלארק - אורית בר שירה.

**מערב קנדה** קרחונים, אגמי טורקיז והרים גבוהים - אורית בר שירה.

**מדבריות בארץ ובעולם** סיפורים אישיים מרתקים המתרחשים בתוך האבק והדממה של המדבר החום והלבן שעל כדור הארץ דן דן בולטין - ביולוג, מוביל משלחות מחקר ותגלית.

**שעה על גג העולם** מצוינות בדרך לפסגה - הישראלי הראשון שהעפיל לפסגת האוורסט - דורון אראל.

**שבעת פלאי תבל** בין האתרים הנבחרים, בין יבשות העולם, בין תרבויות ובין עידנים - אמיר תומשוב.

**מנהגים ואמונות** מסע חובק עולם על מנהגים ואמונות שונים בעולם - נפתלי הילגר.

**אינדונזיה בין גן עדן לגהנום** מסע אל המדינה המוסלמית הגדולה בתבל, בין היופי לאימה - נפתלי הילגר.

**ממלכות הזהב, הנפט והשוקלוד** מסע ללב ליבה של היבשת השחורה - נפתלי הילגר.

**מסעות בגובה העננים אל ארצות הפולחנים הטאנטרים** - ספי בן יוסף.

**הסיפורים הקטנים מאחורי התמונות הגדולות** שמורות מפורסמות במזרח אפריקה, מרחבי חולות הסהרה ומחשכי כנסיות אתיופיה - זהר נבון.

**סיישלז** מקום רחוק בלב האוקיינוס - זהר נבון.

**ניו זילנד** מסע בין שני איים - נעם סגן כהן.

**מועד:** יום ראשון (פעמיים בחודש) **שעה:** 12:15-10:50  
**הנרשמים יקבלו הודעה על תאריכי המפגשים**



### 3 היבטים נבחרים בסוגיית הביטחון הלאומי

מנחה: ד"ר אל"מ (מיל.) משה אלעד



**תוכן:** סדרת מפגשים שיעסקו בסוגיות הנבחרות, העיקריות והמשמעותיות ביותר בביטחונה הלאומי של ישראל. **בין הנושאים:** \* קשיי הפשרה על ארץ ישראל בין ישראל לערבים \* סוגיות הליבה בסכסוך הישראלי - ערבי: סוגיית הפליטים, סוגיית ההתנחלויות וסוגיית הגבולות ערביי ישראל: בין ישראל לציה לפלסטינזציה \* צרכי הביטחון בגבול המזרחי \* זכויות אדם וביטחון המדינה - הדילמה והאיזון \* האסלאם שמסביבנו, האחים המוסלמים והתנועה האסלאמית. \* החברה הפלסטינית: מקורה, מבנה ומאפיינים \* יצוא ביטחוני כמרכיב מרכזי בעוצמה הצבאית \* העולם הערבי שמסביבנו "מהאביב הערבי" ל"חורף המזרח תיכוני".

**מועד:** יום ראשון (אחת לחודש) **שעה:** 9:10-10:35

**הנרשמים יקבלו הודעה על תאריכי המפגשים**

### 4 סוגיות בדימוייה של מדינת ישראל

מנחה: ד"ר אל"מ (מיל.) משה אלעד



**תוכן:** היבטים נבחרים בנושא דימוייה של מדינת ישראל בעיני תושביה ובעיני העולם. **בין הנושאים:** \* דימוייה של ישראל - שיווק, הסברה ומיתוג \* שבעת המיתוסים של ההסברה הישראלית \* תפיסת הביטחון של ישראל - הדימוי והמציאות \* ישראל כמדינה מרתיעה \* דיפלומטיה ודימוי לאומי \* דיפלומטיה ציבורית כמחוללת מרכיבי דימוי \* ישראל והבעיה האיראנית \* ישראל הגרעינית \* פטריוטיות וחוסן לאומי בישראל

**מועד:** יום ראשון (אחת לחודש) **שעה:** 10:50-12:15

**הנרשמים יקבלו הודעה על תאריכי המפגשים**

### 5 "להבין את התקשורת" מפת התקשורת הישראלית והעולמית

מנחה: נדב כהן, מרצה באוניברסיטת באר שבע



**תוכן:** מפת התקשורת הישראלית והעולמית על קשריה, מגמותיה וחידושיה בעשורים האחרונים. מפת התקשורת בישראל משלושה היבטים עיקריים: הערוצים השונים הפועלים במסגרתה, העיתונאים כשחקנים במערכת והתהליכים המעצבים אותה. יבחנו מאפייני המדיה השונים: עיתונות מודפסת, רדיו, טלוויזיה ואינטרנט והתעשיות הנלוות - פרסום ויחסי ציבור. נעסוק באחורי הקלעים של קשרי עיתונאים פוליטיקאים: איך הפך המונח "צהוב" לכלי מפתח במדיה? כיצד מתמודדת העיתונות המסורתית עם האינטרנט המאיים על כל חלקה טובה? איך הפכה הטלוויזיה המסחרית למחולל התרבות המרכזי? יחסי הציבור והפרסום, ייחודו של מקצוע העיתונות, הבניית המציאות בסיקור התקשורת, אפיקים ותיאוריות מרכזיות לניתוח והבנת התקשורת העכשווית. השינויים והשיקולים השונים המניעים את כלי התקשורת ודרכי הפיקוח עליהם. בתווך, נעסוק במאפייניהם של העיתונאים בישראל ודרכי עבודתם, כמו גם המבנה ודרכי הפעולה של מערכות התקשורת בישראל ובעולם.

**מועד:** יום ראשון (אחת לחודש) **שעה:** 9:10-10:35

**הנרשמים יקבלו הודעה על תאריכי המפגשים**





## קורס כתיבה עיתונאית. תמיד חלמת להיות עיתונאי? קורס ראשון מסוגו בארץ: כתיבה עיתונאית לגיל השלישי



מנחה: נדב כהן, מרצה באוניברסיטת באר שבע

**תוכן:** פרשות מרתקות נחשפו לראשונה בעיתונות היומית. איך מספרים את הסיפור, מטפלים בתחקיר, יוצרים ראיון מעניין עם מידע ממוקד, מתוודעים לעולם חדש דרך הכתיבה? כל זאת ועוד נלמד בסדנת כתיבה עיתונאית. הכתיבה העיתונאית היא סוג של כתיבה שאינו דומה לכל סוג אחר. היא מכילה בתוכה שלבי ביניים רבים, ראיונות, מפגשים עם אנשים, איסוף עובדות, התנהלות מול גורמים מעולמות ידע נרחבים ועד פרסום המוצר המוגמר, הכתבה העיתונאית. כל הרוצה להיכנס לעולם מרתק ומאתגר הכולל כתיבה בשילוב עם מפגשים אנושיים מרתקים ואף בשילוב סיורי שטח - קורס כתיבה עיתונאית הוא הזירה המתאימה לכך. נעסוק בסוגי כתבות (תחקיר, צבע, כתבה מגזין ועוד). כמו כן, בשלבי העבודה המהווים יסוד לכל כתבה: כתיבה, הסיפור, הריאיון ועוד. נפתח זאת ונעסוק דרך הכתבות בנושאי עבודת העיתונאי, השפה, שימוש בסלנג, פיסוק, מבנה העיתון, מבנה כתבה עיתונאית, סיקור, איסוף מידע, הצלבה ואימות של מידע, שכתוב ידיעה, כתיבה יוצרת, תחקיר, תחקיר חדשותי, אייטס חדשותי, איסוף מידע, כתיבה אישית, יסודות הריאיון - תיאוריה וביצוע, עריכה עיתונאית, מערכת עיתון, כותרות, עיתונאות טלוויזיוני, יחסי ציבור, שימוש ברשתות חברתיות, ואפיקים נוספים בתחום.

**מועד:** יום ראשון (אחת לחודש) **שעה:** 10:50-12:15

**הנרשמים יקבלו הודעה על תאריכי המפגשים**

## בין הפוליטיקה לפואטיקה

מנחה: שרי גל - סופרת,

עוסקת בכתיבה תיעודית המשלבת היסטוריה וספרות



**תוכן:** סדרת מפגשים בהם נחזור אל אלטרמן והטור השבועי, שבשלו פתחנו את עיתון דבר בעמוד השני.. נכיר את הרקע ההיסטורי, הפוליטי, החברתי ו... הפואטי. גדולתם של הטורים שנכתבו ביד אמן מושחזת ודקת אבחנה היא ביכולתם להביא לפנינו מציאות רלוונטית ואקטואלית עד היום. במפגשים יעלו סיפורים מתולדותיה של מדינת ישראל על הצד ההירואי כמו גם הדילמות בפניהן ניצבה. נחזור לאירועים היסטוריים מרכזיים, לנושאים שהיו על סדר יומה של המדינה הצעירה, רגעי משבר, דמויות שסיפורן סופר בעתונות של אותם ימים, העלייה, הנערה העבריה, דמות הלוחם, שיגרת היום-יום, ורגעי ההתעלות.

**מועד:** יום ראשון **שעה:** 9:10-10:35

**הנרשמים יקבלו הודעה על תאריכי המפגשים**



**כלכלת ישראל** מנחה: אמנון יעקובי - כלכלן בכיר, עובד בנק ישראל  
לשעבר, מרצה באוניברסיטת באר-שבע

**תוכן:** סדרת מפגשים שיעסקו בכלכלת ישראל והעולם והאינטראקציה שביניהן: התפתחויות, הישגים, בעיות ופתרונן. שוק ההון והכספים בישראל ומערכת הבנקאות. רפורמות מבניות במשק הישראלי בפרספקטיבה של זמן. ניהול החסכונות וההשקעות (פרט ופירמה), משברים פיננסיים - גורמים, השלכות, מדיניות לפתרון והתוצאות; מדיניות כלכלית וצדק חברתי. הצגה וניתוח של אירועים כלכליים אקטואליים בארץ ובעולם תוך שימוש במודלים כלכליים.

**מועד:** יום ראשון (אחת לחודש) **שעה:** 9:10-10:35  
**הנרשמים יקבלו הודעה על תאריכי המפגשים**



**היסטוריה ואקטואליה** מנחה: עמוס דותן

**תוכן:** דיון באירועים אקטואליים ובקשר שבין אירועי העבר ואירועי היום בהיסטוריה הציונית והעולמית. במהלך השנה נשלב סיור הקשור לנושאים הנלמדים ולאקטואליה

**מועד:** יום ראשון (אחת לחודש) **שעה:** 10:50-12:15  
**הנרשמים יקבלו הודעה על תאריכי המפגשים**



**סודם של צלילים** מנחה: סמדר כרמי-גיברמן - מוסיקאית, מנצחת מקהלה

**תוכן:** הקונצ'רטו - סולן מול תזמורת - יחיד מול הרבים. המאבק, ההתנצחות, הויכוחים, ההתפייסות, ההסכמה, הדיאלוג.. רעיון הקונצ'רטו נולד בוונציה אשר באיטליה, לפני כ 400 שנה, בראשית המאה ה - 17. כאשר הציבו בכנסיית סן מרקו המפוארת שני עוגבים בשני צידי הכנסייה. ליד כל עוגב תזמורת. וליד כל תזמורת מקהלה וסולנים. זו קוראה וזו משיבה. לפעמים הביאו כלי קשת לעומת כלי נשיפה, שירה מול נגינה, צלילים מהירים לעומת צלילים איטיים, צלילים גבוהים לעומת צלילים נמוכים, מעטים מול רבים, ועד כדי יחיד מול רבים. האידיאל היה להביא ניגודים חריפים, הפתעות ריגושים, דרמה. נתבונן איך בכל תקופה (הבארוק, הקלאסיקה והרומנטיקה) התייחסו המלחינים אל המצב של "היחיד מול הרבים". נפגוש את הקונצ'רטים הגדולים של בטהובן, שומאן וברהמס. נתוודע אל גדולתו של היחיד בעומדו מול הרבים, ונפגוש את העימות של הכוח מול היופי, העוצמה מול הפיוט.

**מועד:** יום ראשון (אחת לחודש) **שעה:** 10:50-12:15  
**הנרשמים יקבלו הודעה על תאריכי המפגשים**



**"יידיש רעדט זיך"** מנחה: מלך זיו

**תוכן:** הקורס יפתח בפני משתתפיו צוהר אל שפת היידיש. נשוחח, ונלמד את היסודות הלשוניים, אשר יצרו את העושר והיופי, את החכמה והפקחות, קריצת העין והחיוך, הטמונים בשפת היידיש ותרבותה.

**מועד:** יום ראשון (פעמיים בחודש) **שעה:** 10:50-12:15

**12 השמלה הכי יפה שלי** מנחה: שרי גל 

**תוכן:** אנחנו מזמינים אתכן להביא את השמלה הכי יפה שלכן, בין אם היא קיימת בארון, בין אם יש להוציא אותה מאלבום הצילומים, או שהיא שרטוט על פי זיכרונות. תהליך אוורור השמלות והוצאתן לאור הוא תהליך של תיעוד, שימור וסיפור. זהו תהליך שמאפשר היזכרות, יוצר חיבורים שבסיסם אנושי אוניברסאלי בין חלקי האוכלוסייה המקומית שלא תמיד ידעו להתחבר.

**בסדנא שפתוחה ומזמינה נשים וגברים** נשוחח על סמלים של מעמד, בגדים כמייצגים תעשיית הטקסטיל היהודית והישראלית, מאתא ועד גולף וקסטרן. וגם, נדבר על השמלות הכי יפות שהשתייכו רק לי. למשהו, שגם בימים של חלוציות שיתופית, היה קיים ולו כמשאלת לב. **המפגשים יתועדו.**

**מועד:** יום ראשון (אחת לחודש) **שעה:** 9:10-10:35  
**הנרשמים יקבלו הודעה על תאריכי המפגשים**

**שיבוץ הרצאות מובילות - יום ראשון לפנה"צ**

פעמים בחודש	פעם בחודש	פעם בחודש	
9:10 - 10:35	1. רואים עולם - מגלי עולם, האנשים שעשו את ההבדל, מסעות צילום	7. בין הפוליטיקה לפואטיקה 8. כלכלת ישראל	3. בטחון לאומי 5. להבין את התקשורת
10:50 - 12:15	2. רואים עולם- מגוון 11. שפת האידיש	9. היסטוריה ואקטואליה 12. השמלה הכי יפה שלי	4. דימוי מדינת ישראל 10. סודם של צלילים 6. קורס כתיבה עיתונאית

**13 טלאים - סדנת יצירה בנד** מנחה: מיכל דביר 

**תוכן:** סדנת יצירה בטכניקות מגוונות של חיבור פיסות בד קטנות זו לזו לשם יצירת יריעת בד גדולה יותר בעיצוב אישי וייחודי, ממנה ניתן ליצור: תיקים, כריות, ביגוד, קישוטי - קיר ושאר חפצי בית ונוי. מתכונת היצירה בסדנא מאפשרת התקדמות ע"פ העניין והקצב האישי. \* עלות החומרים ע"ח המשתתף.

**מועד:** יום ראשון **שעה:** 9:30-12:00

**14+15 התעמלות בשיטת פאולה** מנחה: צפורה בן צבי 

**תוכן:** התעמלות השרירים הטבעתיים. שמירה על הבריאות והעלאת איכות החיים שיפור תפקודים שונים: נשימה, עיכול, שליטה בסוגרים, יציבה טובה, גמישות המפרקים ועמוד השדרה, הפחתת מתח ויצירת הרפיה וריכוז.

**מועד:** יום ראשון קבוצה א' (14) **שעה:** 9:10-10:10 קבוצה ב' (15) **שעה:** 10:50-11:50



## חדר כושר למוח - בדורות בגלבוע מבוסס על סדנת בריינספא



מנחים: אביבה דן ויאיר אלחי, M.A. בגרונטולוגיה.

**תוכן:** תוכנית לאימון ולפיתוח קוגניטיבי של כישורי החשיבה, במטרה לשפר יכולות קוגניטיביות בכלל וזיכרון בפרט. **התכנית כוללת:** תרגול בתוכנת המחשב "מיינדפיט" ופעילות קבוצתית המשלבת הפעלת טכניקות של מוח - תנועה, תרגילי זיכרון, פעילות לשיפור חשיבה יצירתית ודיון קבוצתי בנושאים מגוונים.  
**מועד:** יום ראשון **שעה:** 10:50-12:15



## יום ראשון - בוקר / רביעי - בוקר

**מועדוני ברידג'** מנחים: מיכאל פאר, דני בן-דוד



**תוכן:** ברידג' הינו משחק תחרותי המתבצע באמצעות קלפים ומשחקים בו מיליונים בכל רחבי העולם. המשחק מתבצע בזוגות, רצוי קבועים, הלוקחים אחריות משותפת להבין אחד את השני, לסמוך אחד על השני ולדבר באותה שפה- שפת מושגי הברידג'. הזוגות מתחרים זה בזה. שחקני ברידג' משקיעים במשחק שעות רבות בכל שבוע ואינם מפסיקים לשפר את יכולתם ורמתם. המשחק דורש: הכרת החוקים והתמצאות במהלכי המשחק, זיכרון טוב, ניתוח ותכנון, שיתוף פעולה מרבי עם השותף. כל מי שלומד את המשחק, הופך ל"מכור".

**מועד:** יום ראשון (17) **שעה:** 9:10-10:35 מנחה: מיכאל פאר

**מועד:** יום רביעי (18) **שעה:** 9:15-11:45 מנחה: דני בן דוד

**מיועד לבוגרי קורסים ולבעלי רקע מוקדם בברידג'**

## סדנת העשרה אינסטרומנטלית ע"פ שיטת פרופסור פויררשטיין



מנחה: מיכל פרידלנד, מטפלת מוסמכת מטעם מכון פויררשטיין

**תוכן:** ההתקדמות הדרמטית במהלך העשור האחרון במדעי המוח יצרה הבנות חדשות על הפוטנציאל לחיזוק היכולות הקוגניטיביות לאוכלוסיות שונות. העשרה אינסטרומנטלית הינה מערכת כלים העוסקים במיומנויות חשיבה נדרשות ומיועדת לקדם באופן משמעותי תהליכי למידה, חשיבה וזיכרון. הסדנא להתערבות קוגניטיבית מבוססת על שיטתו של פרופסור פויררשטיין - חתן פרס ישראל לחינוך. בסדנא ילמדו המשתתפים לאתגר עצמם ולרכוש כלים קוגניטיביים שיאפשרו התמודדות עם חידושים וטכנולוגיות מתקדמות ללא קשר לגיל ולתחום, מנקודת מבט של יכולת, אמונה ורצון להתמודד. כלי העשרה האינסטרומנטלית המשולבים בתכנית זו הותאמו במיוחד בעבור הצרכים והאתגרים של אוכלוסיית הותיקים. מתאים לכל אחד ואחת הרוצים לחוות ולהתנסות, ולחזק את מיומנויות הלמידה, החשיבה והזיכרון. **מתכונת:** הסדנא פועלת לאורך 30 מפגשים, פעמיים בשבוע.

**מועד:** יום ראשון **שעה:** 10:50-12:15 יום רביעי **שעה:** 10:50-12:15

**הנרשמים יקבלו הודעה על תאריכי החוג**



20 **ציור - סדנת אמן** מנחה: נעם רבינוביץ'



**תוכן:** הסדנא מיועדת כהמשך ללימודים קודמים ותפעל כסטודיו לפיתוח נושאים אישיים בליווי מקצועי בתחומים הבאים: \* בין רעיון למבנה הציור \* נקיטת עמדה בציור \* קומפוזיציה \* שכלול עבודה בצבע. **חומרים:** רישום - עפרון, פחם ודיו. צבע - צבעי מים, אקריליק, צבעי שמן. \* עלות החומרים ע"ח המשתתף. **מועד:** יום ראשון **שעה:** 9:30-12:00

יום ראשון - אחה"צ



21 **ציור - רישום וצבע** מנחה: נעם רבינוביץ'



**תוכן:** לימוד יסודות הרישום והציור, התנסות בתהליכי היצירה והקניית מיומנויות טכניות ככלי עזר לציור. **נושאי הלימוד המרכזיים:** צורה, טבע, דומם, נוף, קומפוזיציה, קולאז'. **חומרים:** רישום - עפרון, פחם ודיו. צבע - גירים וצבעי מים. **מועד:** יום ראשון **שעה:** 17:00-19:00

22 **סרט לדורות: מועדון הסרט הטוב / סרט + הרצאה**



מנחה: יהודית הרמט

מבחר סרטים מהארץ ומהעולם, מהאיכותיים והעכשוויים ביותר המועלים על האקרנים.

**תוכן:** הסרטים יוקרנו ע"ג מסך גדול ותקדים להם הרצאה. מדי חודש נפרסם את שמות הסרטים הנבחרים ונזמין את כלל תושבי המועצה לבוא ולצפות ביחד בחוויה הקולנועית: סרט מובחר, הסבר מאיר עיניים, אוירה נעימה וביתית וקפה וכיבוד קל... הסרטים יהיו פתוחים לציבור הרחב בתשלום.

**מועד:** יום ראשון (אחת לשבועיים) **שעה:** 17:00-19:00

**הנרשמים יקבלו הודעה על תאריכי החוג**

23 **"סולחה" - מעגל נשים וקד** מנחה: סמדר מילר



**תוכן:** בתוך כל אחת מאיתנו מסתתרת "האישה הרוקדת": משוחררת, חנינית, שמחה ו.. צעירה לנצח. בסדרה נעשה סולחה עם הנשיות ועם הגוף שלנו, וניצור מרחב בטוח ונעים שיאפשר "לאישה הרוקדת" שבנו לשוב ולהתגלות. מפגשי "סולחה" מורכבים מ: ריקודי בטן; למידה והתנסות בריקוד נשי עתיק וקסום, תוך חיזוק והגמשת הגוף. (אין צורך בניסיון קודם בריקוד). **ידע:** נלמד להבין את הקשר בין הגוף לנפש על בסיס תיאוריות שונות. **תרגילי תנועה:** לפיתוח הביטוי האישי בריקוד. **מעגל נשים:** ההזדמנות שלנו לחלוק את החכמה הנשית, לשתף ולהרגיש ביחד. **למי מיועדת ה"סולחה"?** לכל מי שרוצה לרקוד, ולא מעזה. לכל מי שמעזה לרקוד, ורוצה להמשיך להשתחרר ולהשתכלל. לכל מי שרוצה להרגיש יותר בנוח עם הגוף שלה. לכל מי שחשוב לה לשמור על גמישות, חיוניות ובריאות. **אודות המנחה:** סמדר מילר, בעלת ניסיון של 10 שנים בהוראת ריקוד והנחיית סדנאות מודעות בתנועה. מפתחת שיטת "סולחה" - ריקוד של נשיות בריאה. מלווה תהליכי צמיחה אישיים בעזרת תטא-הילינג, תנועה ומגע.

**מועד:** יום ראשון (20 מפגשים רצופים) **שעה:** 17:00-19:00

## "The Work" שיטת "העבודה" על פי ביירון קייטי "מחשבות מלחיצות למחשבות מצליחות"

24

מנחה: ברכה רפמן- בוגרת ביה"ס הבינלאומי של ביירון קייטי

**תוכן:** בבסיס שיטת "העבודה" עומדת ההבנה כי המחשבות שלנו, ולא המציאות, הן המכתיבות אם נהיה מתוסכלים או שבעי רצון מחיינו. אנחנו איננו שולטים על המחשבות שלנו, כפי שאיננו שולטים על הנשימה שלנו, אך אנו יכולים בהחלט ללמוד כיצד להשפיע על האופן בו נחוה אותן, ומכאן על האופן בו נחוה את עצמנו ואת המציאות סביבנו. שיטת "העבודה" פותחה על ידי ביירון קייטי והיא נלמדת בעשרות מדינות בעולם. הקורס מלמד על טבע המחשבות, עוסק בקשרים בין המחשבות לרגשות ולאמונות לפיהן אנו מנהלים את חיינו, ונותן כלים לחקירת המחשבות ובחירת אלה המועילות לנו. הקורס מציע דרך חדשה, פשוטה וישימה לניהול המחשבות שלנו כך שנוכל לחוות את המציאות באופן מיטיב ומוצלח יותר. הקורס מתנהל בדרכים מגוונות עם הומור, צחוק ושמחה לצד רצינות והעמקה.

**מועד:** יום ראשון (15 מפגשים רצופים) **שעה:** 17:00-19:00



## חזק ויחודי!

25

### "יוזמים עסק" - מחלום למציאות

**רקע:** **זרות בגלבו** בשיתוף עם מט"י (מרכז טיפוח יזמות) **טב"ע** מציעות דרך חדשנית לשילוב: בין פנסיה לבין הכנסה, בין נתינה ונחיצות למשפחה המורחבת לבין פעילות עסקית ונחיצות לקהילה. הדרך המשמעותית לתת וגם לקבל, להפוך חלום למציאות. **הזמנה לקורס יזמות ייחודי** שמטרתו מתן כלים לבניית מרחב תעסוקתי ופעילות יזמית עצמאית בהתאמה לכישורים, לנטיות הלב ולניסיון החיים. הקורס נבנה ומותאם לגיל המבוגר. **תכני הקורס:** שכיר, עצמאי, מה שביניהם?! \* חזון וערכי ליבה, בניית תוכנית עבודה \* אסטרטגיה שיווקית לעסק \* העצמה וכלים להתמודדות עם חסמים \* כסף זה לא מילה גסה! \* שיווק ופרסום באינטרנט וברשתות החברתיות \* איתור וגיוס לקוחות, בניית פלטפורמות עסקיות ושיתופי פעולה \* סדנת מכירות ושימור לקוחות \* ניהול כספים, תהליך פתיחת עסק \* כתיבה שיווקית, תוכנית עבודה.

\* משתתפי הקורס יקבלו מפגשי ייעוץ עסקיים אישיים. \* בתום הקורס נזמין את בוגריו להשתתף ב"מועדון עסקים" - סדרת מפגשים לקידום עסקי.

**מועד:** יום ראשון (14 מפגשים רצופים). **שעה:** 17:00-20:00

במהלך ספטמבר יתקיים ערב מבוא לתוכנית בהנחיית **ניצן אביון** - מנכ"ל מט"י **וקרן תמיר** - יועצת ומאמנת עסקית.

**תשלום:** 300 ₪ למשתתף + ייעוץ עסקי אישי - 100 ₪ למשתתף

**26 כותבים ומציירים קומיקס** מנחה: דליה סילברמן



**תוכן:** קומיקס ( בעברית "עלילון" ) - רצף של אירועים ודמויות המשתנות מתמונה לתמונה לכדי סיפור קצר או סיפור בהמשכים. בעזרת הקומיקס ניתן לספר סיפורי הרפתקאות, מתח, זכרונות, פנטזיה וכמובן סיפורים קומיים והומוריסטים. במהלך הקורס נלמד איך לכתוב ולצייר קומיקס: פיתוח מבנה העלילה (מתח, דרמה, נקודת שיא וכו'). פיתוח דמויות ומאפייני תכונות, סביבה ורקע. העברת מסרים בשפת הקומיקס. ניצור רצועות קומיקס אישיות וקבוצתיות. פתוח לכולם. אין צורך בניסיון קודם.

**מועד:** יום ראשון **שעה:** 17:00-19:00

**27 קורס צילום ועריכת וידאו** מנחה: חיים אהרונוביץ'



**תוכן:** הקורס מיועד לכל אוהבי הצילום והתיעוד בוידאו **הציוד הנדרש:** מצלמת וידאו דיגיטלית או מצלמת תמונות דיגיטלית המסוגלת לצלם וידאו, מחשב והרבה סבלנות. בקורס נלמד: טכניקות צילום שונות בוידאו, כיצד להביא את עצמנו בוידאו, נלמד לספר סיפורים בוידאו. כל זאת על ידי עריכה ממוחשבת של סרטי הוידאו הישנים שלנו וגם החדשים אשר נצלם במסגרת הקורס. נצא לימי צילום אשר יתמקדו בוידאו לא נדרש ידע מוקדם בצילום או עריכה או אפילו במחשבים. את הכל נלמד ונתרגל במסגרת הקורס \* תשלום נוסף בסך: 25 ₪ בחודש עבור שימוש במחשבים.

**מועד** יום ראשון **שעה:** 17:00-19:00

יום ראשון - בוקר / אחה"צ 

**28+29 קורס סמארטפונים ומחשבי טאבלט - מתחילים**



מנחה: סימונה צליק - חברת טכנו מ.א.ג.

**תוכן:** היכרות עם המכשירים השונים הקיימים בשוק וההבדלים ביניהם. שימוש בפונקציות בסיסיות של המכשיר שברשותנו. היכרות עם החנות הוירטואלית והורדה של אפליקציות. הפיכת המכשיר שבידינו לכלי עזר בחיי היום - יום.

**מועד:** יום ראשון (28) 5 מפגשים **שעה:** 9:10-10:35

**מועד:** יום ראשון (29) 5 מפגשים **שעה:** 17:00-18:30

\* הקורס פטור מדמי הרשמה.

**30+31 קורס סמארטפונים ומחשבי טאבלט - מתקדמים**



מנחה: סימונה צליק - חברת טכנו מ.א.ג.

הקורס מיועד לבוגרי קורס המתחילים או לבעלי ידע נרחב במחשבים. **תוכן:** גיבוי תמונות / סרטים על המחשב האישי, למייל או ענן.

היכרות לעומק של החנות הוירטואלית Appstore ו-Google Play.

התקנה ועבודה עם אפליקציה WAZE. התקנה ועבודה עם אפליקציה Skype.

**מועד:** יום ראשון (30) 5 מפגשים **שעה:** 9:10-10:35

**מועד:** יום ראשון (31) 5 מפגשים **שעה:** 17:00-18:30

\* הקורס פטור מדמי הרשמה.

## אפיית לחם - למתחילים

מנחה: בויטלר דוד השף מקיבוץ זרעאל



**תוכן:** סדרת מפגשים במהלכם נלמד להכין לחמים שונים. נלמד כיצד להתנהג עם שמרים, כיצד לעבד, לחתוך, לתבל, להתפיח ולאפות: חלות, לחמי - בריאות מסוגים שונים, לחם מקמח מלא, לחם מקמח שיפון, לחמניות, פיתות, לחמים מתוקים, חלות שזורות. במהלך החוג נציע סיור לילי במאפיה, ביום חמישי - יום אפיית החלות, ונצפה בהכנתן ובאפייתן. המשתתפים יקבלו את הלחמים שיאפו במהלך החוג להנאתם ולהנאת בני ביתם. \* עלות החומרים ע"ח המשתתף.

**מועד:** יום ראשון (10 מפגשים) **שעה:** 17:00-19:00

**הנרשמים יקבלו הודעה על תאריכי החוג**

## יום שני-בוקר

## מורה דרך באסלאם במזרח התיכון הערבי

מנחה: ד"ר מיכאל (מיקי) הדר



**תוכן:** "האביב הערבי" הקודר במזרח התיכון- לאן הוא מתגלגל? הסונה והשיעה באסלאם - שנאה תהומית וחרב שלופה! מהם ומיהם הגורמים באסלאם העולמי להנפת דגל המלחמה המבטיח לפי אמונתם, עולם טוב יותר בכוח החרב והאש? האיסלמופוביה-"האחים המוסלמים", "אל קעידה", הסלפים, החמאס, והג'יהאד האיסלאמי: האם יתכנו שיחות הדברות והסכמים עם התנועות הקיצוניות באיסלאם? מושגים אסלאמיים שכל אדם בעולם וישראלי בפרט חייב לדעת: חוזה חודביה, תקייה, סלאם- שלום- המשמעות באיסלאם, החזון האיסלאמי של אחרית הימים, סונת אל-נאבי, האיסלאם הנורמטיבי ועיקרי האמונה, הערכים היהודיים של האיסלאם.

**מועד:** יום שני **שעה:** 9:10-10:35

## "מעלה חרס בידו" מנחה: ד"ר יעל ארנון - ארכיאולוגית



**תוכן:** הממצא הקראמי הינו המרכיב הנפוץ ביותר הנחשף בחפירות ארכיאולוגיות. כמות הפרטים, מגוון הטיפוסים, אורך חייהם וקצב השתנותם, מאפשרים לחוקר לתארך באמצעותם, לעמוד על תהליכים כלכליים ותרבותיים ולשחזר מערכות מסחר. רק מיעוטם של כלי החרס נחשפים תמימים, רובם זקוקים לרפאות על מנת להפיק מהם את מירב המידע ובסופו של דבר להציגם לקהל הרחב. במהלך הקורס נלמד לזהות טיפוסים כלים וטיפוסי חומרים. למיין כלים מתוך מכלול מעורב ולבסוף גם לרפא אותם. במחצית השנייה נעבוד עם חומר אמיתי שיסופק לנו מחפירות ובכך לסייע לרשות העתיקות בעבודתה לחשיפת העבר של הארץ.

**מועד:** יום שני **שעה:** 9:10-10:35



## אדריכלות והיסטוריה במאות ה-19 וה-20

מנחה: רן שהם - אדריכל



**תוכן:** בתום הקורס - לעולם לא תעברו עוד על פני מבנה באדישות... הקורס פותח פתח להבנת הסביבה מתוך הקשרים תרבותיים, דתיים, אקלימיים, כלכליים והיסטוריים תוך בדיקת ההשפעה של התרחשויות מקומיות ועולמיות על האדריכלות ודגש להבנת האדריכלות העכשווית. **נושאי ההרצאות לפי התפתחות כרונולוגית:** \* המאה ה-18 אדריכלות קולוניאליסטית והשפעות כלל עולמיות. \* המאה ה-19 אדריכלות טכנולוגית: תחנות רכבת, גשרים ותערוכות. \* הרעיונות החדשים: רומנטיקה ואומנויות \* ארט-נובו, ארט-דקו: גאודי, הורטה, מקינטוש. \* המודרניסטים הראשונים: אדולף לוס, אנטוניו גאודי, אוטו וגנר. \* המהפכה החברתית והשפעותיה: קונסטרוקטיביזם רוסי ומודרניזם הולנדי (De Steil). \* האדריכלות בארה"ב: אסכולת שיקאגו ופרנק לויד רייט. גורדי השחקים. \* רעיונות חדשים באירופה. \* הבאו-האוס סיפורה של האסכולה: מיס ואן-דר-רוה, האנס שרון, וולטר גרופיוס, מרסל ברואיר. השפעות בישראל. \* לה קורבזייה. \* מלחמת העולם השנייה אדריכלות פשיסטית ושיקום: מהפכה עולמית. \* הסגנון הבינלאומי והשיכון הציבורי. \* חיפושי הדרך בשנות השישים. \* שנות השישים והשבעים: מינימליזם וברוטליזם. \* שנות ה-80 פוסט מודרניזם וריאקציה. \* שנות ה-90 מודרניזם חדש ודה-קונסטרוקטיביזם. \* הבניה בשנים האחרונות. \* מבט אל העתיד. **במסגרת הקורס נקיים סיורים בירושלים ובתל אביב.**

**מועד:** יום שני **שעה:** 9:10-10:35

## מרקסיזם מאז ולתמיד

מנחה: ד"ר יעל ארנון - ארכיאולוגית



**תוכן:** מרקסיזם היא תיאוריה כלכלית חברתית המבוססת על הגותו של הכלכלן, הפילוסוף, והסוציולוג קרל מרקס. השקפה זו מבוססת על ההנחה המטריאליסטית שהמהות של האדם היא ייצור לשם קיום, צריכה ושליטה על הטבע. לפי גישה פילוסופית זו, האידיאולוגיות השונות אינן מניעות את המציאות, אלא הן השתקפות של ייחסי הייצור, דהיינו היחסים המעמדיים. משחר ימי האנושות היוו המסחר והכלכלה את ה"דלק המניע" את "גלגלי העולם" הן היו הסיבה לעלייתן ונפילתן של אימפריות, לפתיחה במלחמות ולמהפכות חברתיות ששינו את פני האנושות. במהלך הקורס תעשה סקירה בחתך תקופתי (בדגש ארכיאולוגי) על התפתחות המסחר והכלכלה הקשורה בו, משחר ימי האנושות ועד בכלל.

**מועד:** יום שני **שעה:** 10:50-12:15



## NLP-הכוח הטמון במוח. אמנות התקשורת, העצמה אישית וטכניקות שינוי - מתחילים

37

מנחה: אורלי קין, בעלת הסמכה בינלאומית: NLP Trainer.

**תוכן:** NLP הוא תחום רב עוצמתי לתקשורת ולמצוינות אישית ובין אישית. גישה זו מבוססת על תיאוריות ממדעי המוח, ההתנהגות והשפה. נלמד להכיר את ערוצי התקשורת השונים ואת היתרונות והחסרונות שלהם, כיצד להתאים את סוג התקשורת הרצוי למסר, לאופן התגובה ולאוכלוסיית היעד. נלמד מה אופי הקשר בין גוף לנפש ולהתנהלות שלנו במרחב האנושי. **בין הנושאים שילמדו:** מודל התקשורת של ה-NLP, הנחות היסוד והשימושים שלהן לתקשורת יעילה. חדות חושים ושפת גוף מילולית ובלתי מילולית לצורך יצירת כימה בין אנשים. דרכי תפיסה של אנשים באמצעות רמזי תנועות עיניים, שליטה ברגשות, שינוי מסגרת החשיבה כפי שעושים מומחים בתקשורת. יצירת תהליכי שינוי ולמידה במודע ובלא מודע. אמונות וערכים, קשר גוף נפש ובריאות. חיזוק מאגר המשאבים שלנו. מטפורות ושימושן בתקשורת חלומות ופתרונות. הקורס חוויתי ומלווה במצגות, סרטונים וקטעי קריאה.

**מועד:** יום שני **שעה:** 10:50-12:15

## NLP-הכוח הטמון במוח. אמנות התקשורת, העצמה אישית וטכניקות שינוי - ממשיכים

38

מנחה: אורלי קין, בעלת הסמכה בינלאומית: NLP Trainer.

**תוכן:** NLP הוא תחום רב עוצמתי לתקשורת ולמצוינות אישית ובין אישית. גישה זו מבוססת על תיאוריה ממדעי המוח, ההתנהגות והשפה. נרחיב את הידע לגבי ערוצי התקשורת השונים ואת היתרונות ואיך להפוך את החסרונות שלהם ליתרון. נלמד כיצד להתאים את סוג התקשורת הרצוי למסר הנאמר, לאופן התגובה ולאוכלוסיית היעד. נלמד להשתמש ב**טכניקות** יעילות לשינוי מצבי התנהגות תוך הפעלת התגובות הניורולוגיות ובכך לשנות את החוויה הפנימית מהקצה לקצה. נרחיב את הלמידה אודות **הפילטרים האוניברסאליים** ושימוש **בדפוסים ותבניות שפה** על פי מודל התקשורת (לפי מילטון אריקסון ווירג'יניה סאטיר). **שינוי אמונות מגבילות** באמצעות שיחה. **ערכים** - "התוכנה המפעילה אותנו" כיצד ניתן להשתמש ולשנות אמונות. **שני סוגי המוטיבציה** לשינוי וכיצד להשתמש בהן באופן אפקטיבי. **ניהול קונפליקטים** - על פי תפיסה קוונטית. **עגינה** - הרעמת עוגנים, מיטוט עוגנים. שילוב הנחות היסוד והשימושים שלהם לתקשורת יעילה. הקשבה ברמה גבוהה. חוכמת הגוף - טכניקה לשחרור מכאב. לימוד כיצד לתת **משוב אפקטיבי** לתהליכי שינוי וצמיחה. **מעגל המצוינות-המקור הרחב למשאבים האישיים שלנו בכל עת.** זיכרונות ילדות וקו הזמן הקורס כולל טכניקות לימוד מגוונות ליצירת חוויית למידה עוצמתית ומהנה: הסברים, הדגמות, תרגולים, דיונים, דוגמאות, סיפורים והתנסויות.

**מועד:** יום שני **שעה:** 9:10-10:35



39

**חוג דרמה** מנחה: נגה קן - דרור שפירא

**תוכן:** נכיר את שפת הדרמה והתיאטרון ונלמד על מרכיביה. נקיים משחקי תפקידים, תיאטרון, תנועה ושפת גוף, עבודה על דמות, אלתור, פיתוח הדמיון ועוד. ואולי אף.. נכין ונעלה הצגה להנאתנו ולהנאת באי דורות בגלבו.

**מועד:** יום שני **שעה:** 10:50-12:15

40

**סדנת יצירה בקולאז'ים ייחודיים**

מנחה: נעמי פרידלנדר פרי סגל

**תוכן:** טכניקה מקורית, חדשנית, ומרתקת המאפשרת ביטוי יצירתי לכל אחד. נותנת כניסה לעולם קסום, דמיוני ומהנה דרך לימוד יסודות האומנות: כקו, צבע, פרספקטיבה, קומפוזיציה וכן פיתוח הדמיון. נלמד ליצור בעיקר תמונות, וכן פלקטים, גלויות, קישוט על כלים שונים ומראות. לא נדרש ידע קודם בציור. עלות החומרים ע"ח המשתתף. \* עלות החומרים ע"ח המשתתף.

**מועד:** יום שני **שעה:** 9:30-12:00

41

**ציור על אריחים** מנחה: מיקי טויד

**תוכן:** ציור על אריחים בגלזורות. לאחר הציור עוברים האריחים תהליך שריפה בתנור קרמיקה. האריחים מתאימים ומיועדים לתמונות קיר, לשיבוץ במגשים, לתחתית לסירים חמים, לשלטים לבית ועוד ועוד... כיד הדמיון. מיועד: לכל אחד! לא דורש ניסיון קודם. \* עלות החומרים ע"ח המשתתף. תשלום שנתי נוסף בגין הפעלת התנור בסך 200 ₪.

**מועד:** יום שני **שעה:** 9:30-12:00

**יום שני-בוקר / חמישי-בוקר**



42+43

**מועדוני צילום** מנחה: חיים אהרונוביץ'

**מיועד:** לבעלי מצלמה דיגיטאלית אשר רוצים לשפר את יכולות הצילום ולנצל טוב יותר את המצלמה הדיגיטאלית שברשותם באמצעות המחשב. **תוכן:** במהלך הקורס נבהיר מושגי יסוד הקשורים למצלמות דיגיטאליות. נכיר את סוגי המצלמות ואופן תפעולם. נלמד להכיר את הקשר בין המצלמה למחשב. הורדת התמונות למחשב. עיבוד ושיפור התמונות ע"י תוכנות גראפיות. משלוח תמונות באינטרנט. הכנת התמונות להדפסה. הקניית עין צילומית. תערוכת צילום בסיום הקורס ובמהלכו. המפגשים ישלבו דיון, ניתוח תמונות ועבודה מול המחשב. צילומי משפחה. צילומי סביבה קרובה, חיי קהילה, תיעוד מפגשים חברתיים. דיון וניתוח צילומי עיתונות, צילומים מפורסמים, אקטואליה, פפראצ'י ועוד... במהלך החוג נציע לקיים סיורי צילום מודרכים, צילומי טבע, שווקים עירוניים, צילומי נוף, צילומי לילה, ועוד... תשלום נוסף בסך 25 ₪ לחודש עבור שימוש במחשבים.

**מועד:** יום שני **שעה:** 9:30-12:00 **מועד:** יום חמישי **שעה:** 9:30-12:00



לשיר בצוותא מנחה: אלה האריס



**תוכן:** שירה בצוותא הינה פעילות מהנה שמחברת בין אנשים ויוצרת תחושת שייכות. בקבוצה נשיר בצוותא שירים מוכרים, תוך בחירת שירים אישית של המשתתפים, של המנחה ובחירה משותפת של חברי הקבוצה. כמו כן ניצור שירון קבוצתי.  
**מועד:** יום שני **שעה:** 10:50-12:15

הידרותפיה התעמלות במים מנחה: אירית בהיר



**תוכן:** עבודה במים על גמישות מפרקים, חיזוק שרירים, עיצוב הגוף בעזרת מכשירי עזר שונים. מיועד לנשים ולגברים. מתאים גם למי שאינו יודע לשחות.  
**משך השיעור:** שעה + חצי שעה שחיה חופשית למעוניינים.  
**מקום:** הבריכה המקורה ב"מרכז הולצר לספורט" - בקיבוץ ניר דוד.  
\* המשתתפים ישלמו 18 ₪ עבור כל כניסה לבריכה.  
**מועד:** יום שני **שעה:** 9:00-10:45

מודעות גופנית מנחה: יהודית (קוקי) דגן



**תוכן:** שיטת ההתעמלות הבריאותית מכוונת קודם כל לפיתוח המודעות לגופנו, בתנועה ובמנוחה כאחד. המתעמל/ת מבצע/ת את ההנחיות לפי יכולתו האישית, ההולכת ומשתכללת משיעור לשיעור. הגמשת השלד והמפרקים, חיזוק שרירי בטן וגפיים, חיזוק העצם והשרירים הטבעתיים, אלה ועוד מקילים ומונעים כאבי גב ופרקים, בונים יציבה נכונה ומעניקים תחושת רעננות ובריאות. במקביל, מתחזקת גם יכולת הקשב והריכוז וכושרו של הגוף ל"זכור" ולהפנים את מה שלמד ותירגל. התרגילים מתבצעים על מזרונים. מיועד לגברים ולנשים.  
**מועד:** יום שני **שעה:** 9:10-10:10 **מועד:** יום שני **שעה:** 11:00-12:00 (47)

יום שני-בוקר / חמישי-בוקר



סדנא להכנת תכשיטים-מתחילים ומתקדמים



מנחה: לולי גוטמן - מדריכה מוסמכת בתחום האמנות והצורפות

**תוכן:** סדנא ליצירת טבעות, עגילים, צמידים ותליונים מחוטי מתכת מצופים בצבע כסף או זהב באיכות גבוה, בשילוב עם אבנים חצי יקרות, פנינים וחרוזי זכוכית, במגוון טכניקות. בהדרגה נלמד להכין דברים יותר מורכבים ומקצועיים. נלמד לחשוב עיצוב, לתכנן ולבצע את התכשיט שהוא רק שלכם! נלמד לשלב חומרים שונים ולהרכיב לתכשיט. מתאים לגברים ולנשים \* עלות החומרים ע"ח המשתתף.  
**סדנא למתחילים - מועד:** יום שני **שעה:** 9:15-12:00 (48)  
**התנסה בהכנת תכשיטים.**

**סדנא למתקדמים - מועד:** יום חמישי **שעה:** 9:15-12:00 (49)  
קודם בתכשיטנות ושימוש בכלים.

**50 סיפורי האבות-דמותו של יעקב** מנחה: הדס עטיה-פרידמן 

**תוכן:** יעקב הוא האחרון באבות האומה וסיפור חייו תופס חלק נכבד מספר בראשית. מהלך חייו מפתיע מרתק מלא סתירות ומעורר למחשבה. חייו מתארים לכאורה מערכת יחסים בתוך המשפחה אולם למעשה אנו עוסקים בתהליך היווצרותו של עם ישראל העתידי. במהלך המפגשים נעמוד על דמותו הייחודית של יעקב, על מורכבות אישיותו, על יחסו לסביבתו ולאלוהיו, על מקומו בעיצוב תולדות העם ועוד. כמו-כן נעסוק בעיצובם הספרותי של הסיפורים תוך התייחסות לפרשנות קדומה ומודרנית במגמה להבין את מגמות הסיפורים. **ולבסוף - נתמודד עם שאלות מורכבות העולות בסיפורי יעקב, שאלות שיש להן נגיעה גם לימינו כגון שאלות ערכיות ומוסריות ועוד.**  
**מועד:** יום שלישי **שעה:** 9:10-10:35

**51 עיונים בפרשת השבוע** מנחה: קובי וייס 

**תוכן:** קריאות עכשוויות בפרשת השבוע וההפטרה, משולבות במדרשי חז"ל, פרשני המקרא הקלאסיים ועד הספרות המודרנית. השנה נשלב פרשנויות מעולמה של החסידות ומדברי התורה שאומר הרבי ב"טיש" לחסידינו.  
**מועד:** יום שלישי **שעה:** 9:10-10:35

**52 מורסאי ועד הירושמה** מנחה: עמוס דותן 

**תוכן:** עד לשנת 1942 נבנתה האימפריה הנאצית באירופה והיפנית באוקיאנוס השקט. בתוך העולם שנראה על סף תהום, התהפך הגלגל והשתנה מהלך ההיסטוריה. מה התרחש בראשם של מנהיגים, בבתי החרושת ליצור נשק, בשיירות האספקה בים, במוראל של העמים ובשדות הקרב עצמם, ששינה את מהלך המלחמה והביא לנצחון בנות הברית על גרמניה ויפאן? על שהתרחש משנת 1941 ואילך יעסוק הקורס בשנה זו. זהו קורס בהיסטוריה - אולם עוסק במכלול נושאים רב תחומיים, שמעצבים התנהגות של עמים ומעצבים את ההיסטוריה.  
**מועד:** יום שלישי **שעה:** 10:50-12:15

**53 המוסיקה במאה ה-19 התקופה הרומנטית** מנחה: רותי דומני 

**תוכן:** נעסוק במלחינים המרכזיים של התקופה. ביניהם: בטהובן, שוברט, מנדלסון, שומאן, ברליוז, ברהאמס ועוד. כמו כן נכיר את המלחינים שכתבו מוסיקה תוך הזדהות עם אביב העמים כגון-שופן, דבוז'אק, גריג, צ'ייקובסקי, מוסורגסקי ועוד.  
**מועד:** יום שלישי **שעה:** 10:50-12:15

**54 חוג ספרות - שירים, סיפורים ומה שביניהם** מנחה: תרצה פלד, מורה לספרות ופסיכותרפיסטית 

**תוכן:** עיון ביצירה ובפרוזה, מגוון יצירות ספרות והתבוננות עליהן מנקודות ראות שונות.  
**מועד:** יום שלישי **שעה:** 10:50-12:15



חז"ל ומחשבת ישראל



מנחה: קובי וייס

**תוכן:** נושאי רוחב מעולם המחשבה היהודית לדורותיה עם זיקה לשאלות השעה. כותבי המשנה, התלמוד והמדרש משמשים בסיס ללימוד זה כאלף וחמש מאות שנים. נצא גם אנו ממקורות אלו ונרחיב אותם עם פרשנויות עתיקות וחדשות, נקרא בהם קריאות סוציולוגיות ופסיכולוגיות, נעמת אותם מול רעיונות מודרניים ונגלה את הרלוונטיות שלהם לימינו אנו. מחזמר, שיר אומנותי ועוד.

**מועד:** יום שלישי **שעה:** 10:50-12:15

יום ראשון-בוקר / שלישי-בוקר



56+57 **רקמה יצירתית**

מנחה: בסמת יבלונק

**תוכן:** שיטות רקמה שונות. רקמת עמים, עבודות בלבד, רקמה חופשית, בחומרים: כדים, חוטי רקימה, חוטי צמר, סרטים, חרוזים, הדפסים ועוד, ליצירת תמונות, מפות, מסגרות ומראות, כריות, וילונות ועוד, כיך הדמיון. \* עלות החומרים ע"ח המשתתף.

**מועד:** יום ראשון **שעה:** 9:30-12:00

**מועד:** יום שלישי **שעה:** 9:30-12:00

יום שלישי-בוקר / רביעי-בוקר



58+59 **קרמיקה**

מנחה: ענת בן - שמעון

**תוכן:** מיועד לכל אחד! קרמיקה שימושית ואמנותית (פיסולית). טכניקות שונות ביצירה: ממשטחים ועד פסלים, צביעה ועיטורים. \* עלות החומרים ע"ח המשתתף.

**מועד:** יום שלישי **שעה:** 9:30-12:00

**מועד:** יום רביעי **שעה:** 9:30-12:00

שנג-זן צ'יקונג



מנחה: רותי פורת

**תוכן:** שיטה סינית עתיקה המשלבת תנועה ומדיטציה. התרגול מלווה בתנועות רכות והרמוניות עם מסרים ודימויים שמתרגלים יחד עם התנועה. התרגול התנועתי, הופך לאמצעי המעורר שינוי בתודעה ועם הזמן יביא אותנו התרגול לחוויה של חופש פנימי, שקט, וחיבור לטבע המקורי שלנו - לאהבה. זוהי שיטה המדגישה את פתיחת הלב. אם נתרגל בהתמדה ובכנות נוכל למצוא תשובות לשאלות העמוקות ביותר בחיינו. השנג-זן צ'יקונג מתאים לכל אדם בכל גיל.

**מועד:** יום שלישי **שעה:** 9:10-10:35

## יום שלישי - בוקר / רביעי - בוקר



התעמלות בריאותית מנחות: ענת מונדר, שרי אדר **61+62**  
**+63+64**

**מיועד:** לנשים ולגברים. **תוכן:** שמירה על בריאות הגוף ושיפור יכולת התנועה \* הגמשת פרקים, חיזוק והגמשת שרירים \* הדרכה למניעת כאבי גב \* תרגילים למניעת בריחת סידן (אוסטיאופורוזיס) \* הדרכה לתנועה נכונה בחיי היום-יום \* לימוד הרפיה בזמן השיעור ובבית. תרגילים בעזרת אביזרים שונים. תוצאות בכל שיעור, יחס אישי לכל מתעמל.

**מועד:** יום שלישי (61) **שעה:** 9:15-10:00

**מועד:** יום שלישי (62) **שעה:** 10:40-11:25

**מועד:** יום שלישי (63) **שעה:** 11:30-12:15 בהנחיית: ענת מונדר - פיזיותרפיסטית

**מועד:** יום רביעי (64) **שעה:** 9:15-10:15 בהנחיית: שרי אדר

## יום שלישי - בוקר



### "רוח וחומר" - לחקור ולגלות את האמן שבפנים



מנחה: ריקה רוטו סינה - אמנית רב תחומית

**תוכן:** סדנא ייחודית המשלבת טכניקות בציור, יסודות באמנות, עידוד היצירתיות והעצמה אישית. בסדנא יהיה מקום לביטוי חופשי, ספונטני ואינטואיטיבי באמנות. מטרת הסדנא הן להתחבר למעיינות היצירה הטמונים בכולנו, להיפגש עם יכולות הציור שבנו ולהכיר את האיכויות המרפאות הטמונות בדרך היצירה. הקורס משלב תיאוריה וצד מעשי על החומרים, נושאים באמנות, הכרות עם אמנים שונים ודרך עבודתם, הכרות עם חומרים, אפשרויות השימוש בהם ושילוב בין החומרים השונים. בסדנא עבודה תהליכית המחייבת השתתפות רצופה במפגשים \* עלות החומרים ע"ח המשתתף. \* **תשלום נוסף:** השתתפות אישית של כל אחד מהלומדים בסך 25 ש"ח לחודש.

**מועד:** יום שלישי **שעה:** 9:30-12:00

**שעשועי חשיבה מתמטית** מנחה: רוחלה מטלון, A.M. בחינוך במגמת



פיתוח תכניות לימוד. מדריכת מורים למתמטיקה.

**תוכן:** מיועד לאנשים שאוהבים מתמטיקה ומעוניינים לפתח חשיבה, לאנשים שאוהבים חידות חשיבה ומשחקי אסטרטגיה וחשיבה. במהלך הקורס נשחק ונשתעשע, נפתור חידות ונתמודד עם אתגרי חשיבה שאת תשובותיהם נקבל מתוך חקירה והתבוננות מעמיקה בחומרים המוצעים. הקורס בנוי על חומרים של **תכנית מצוינות 2000** הפועלת במסגרת המרכז הישראלי למצוינות בחינוך. דרוש ידע קודם במתמטיקה בסיסית.

**מועד:** יום שלישי **שעה:** 9:10-10:35



## אזרחות דיגיטלית - יישומי אינטרנט ומחשב

מנחה: שושנה גנז



**תוכן:** כישורי חיים בעולם הדיגיטלי נדרשים מכל אזרח כחלק ממיומנויות המאה ה-21. פיתוח השימוש באינטרנט כתשתית לתקשורת, לשירותים ולמידע - בקרב כל קבוצות האוכלוסייה - חיוני לצורך שיפור איכות חייהן ולהשתתפותן בשיח החברתי. **החוג מתחלק לשניים:**

**א. יישומים מחיי היום-יום מבוססי אינטרנט:** נתנסה בשימוש בדואר אלקטרוני (ונבין את ההבדל בין ספקי דוא"ל שונים), נתנסה בתשלום חשבונות ועריכת קניות באינטרנט, נשתתף בפורומים, נשחק ונלמד ליהנות ממאגרי המידע העצומים במגוון תחומי הדעת השונים. לא פחות חשוב מכל אלו - נלמד על אמצעי הזהירות הנדרשים. נכיר את הרשתות החברתיות הקיימות, נפתח חשבון ברשת החברתית פייסבוק ונתנסה בשימוש בהתאם לרצונותיכם ולמידת הפרטיות המתאימה לכם (אוקטובר - דצמבר).

**ב. שימור זכרונות:** נתנסה בהפיכת אלבומים ותמונות המוחזקים אצלנו למדיה הדיגיטלית - נכיר אלבומי רשת כדי לשתף את המשפחה והחברים באלבומי תמונות שלנו. נלמד לסרוק תמונות ולהפוך אותן לקבצים דיגיטליים, נתנסה בהפיכתן של תמונות בודדות לסרטון, קולאז', מצגת ועוד... \* הקורס מיועד לבעלי ידע בסיסי במחשב הרוצים להפוך את הידע שלהם לידע שימושי ולהפיק ממנו תועלת אישית וחברתית (ינואר-יוני).

## צילום כדורן חיים - חוג צילום בסיסי

מנחה: שושנה גנז



**תוכן:** חוג צילום המעשיר ומעמיק את הידע של משתתפיו בטכניקת הצילום מצד אחד ובאומנות הצילום מצד שני. החוג מקנה יכולת לשלוט באופן מלא על המצלמה ומאפייניה ומצד שני לפתח זווית ראייה ייחודית ושונה. החוג יעמיק את הידע במושגים מעולם הצילום: חשיפה, מדידת אור, רגישות בחיישן (אסא), תפקידו של התריס והצמצם, קומפוזיציה, עומק שדה ועוד. כמו כן יחשוף את המשתתפים לטכנולוגיות החדשות בעולם הצילום - עיבוד בתוכנות עריכה שונות, ארגון אלבומי צילום במחשב, "אריזה" של הצילומים לסרטים, מצגות, אלבומים מודפסים. בחוג נתנסה במגוון ז'אנרים בתחום הצילום: צילומי טבע, אווירה, פורטרטים ועוד. החוג מיועד לחובבי הצילום, לחסרי ניסיון קודם בצילום או בעלי ניסיון הרוצים להרחיב ולבסס את מושגי היסוד שלהם בתחום, להכיר את המצלמה האישית שלהם ולהפיק ממנה יותר. כל מה שצריך זה מצלמה דיגיטלית, רצון ליצור תמונות שמספרות סיפור, תשוקה לפתח את יכולת ההתבוננות וההקשבה וידע בסיסי במחשבים.

**מועד:** יום שלישי (אוקטובר-פברואר) **שעה:** 10:50-12:15





**צילום כמסע מתמשך - חוג צילום מתקדם** מנחה: שושנה גנז

**תוכן:** אנשים רבים למדו צילום במסגרות שונות, עם צלמים שונים, הלכו בדרכים שונות, חוו חוויות צילום עשירות, אבל עדיין מרגישים שזה לא זה... לאחר שצילמו עשרות תמונות בארוע, או בטיול, הם חוזרים הביתה, מעלים את התמונות למחשב ומרגישים תסכול... לתחושתם, לא הצליחו להעביר את החוויה שחוו דרך עדשת המצלמה שלהם לאחור. בחוג המתקדם נעמיק את הידע בטכניקה ובשפת הצילום ויותר מכל, נפתח את יכולת ההתבוננות וההקשבה. נצא ביחד לסיורי צילום מודרכים שבהם נוכל להתנסות בכלים החדשים שלמדנו. נעלה את הצילומים שלנו לאינטרנט. ניתן ונקבל משוב משותפים. נלמד להשתמש בכלים ממחשבים ליצירת: אלבומים, מצגות, סרטונים, קולאז'ים - שמעצימים את חווית ההתבוננות בתמונות. נשתמש באלבומי אינטרנט כדי לשתף ולקבל משוב מעמיתים למסע. תשלום נוסף בסך 25 ₪ לחודש עבור שימוש במחשבים.  
**מועד:** יום שלישי (פברואר-יוני) **שעה:** 10:50-12:15

**יום שלישי - אחה"צ**



**תרבות רוסיה מהאיוונים ועד הפוטינים**

מנחה: דליה מאירי

**תוכן:** \* רוסיה הקדומה הנוצרית נולדה בקייב שבאוקראינה \* עלייתה של מוסקבה כעיר של קונסטנטינופול שנפלה בידי העותמנים \* כנסיות העץ הרוסיות בעלות כיפות הבצל והאיקונות \* כנסיות הקרמל - האיוונים מזמינים אדריכלים איטלקים להעתיק את כנסיות העץ בבנייה בלבנים \* איוון האיום - שיאו של בית ריוריק ונפילתו \* פטר הגדול מפנה את רוסיה לאירופה ומייסד את סנט פטרבורג. \* קטריות, אלכסנדרים וניקולאיים מחקים את פריז בסנט פטרבורג \* ציירי המאה ה-19 בין מזרח למערב \* התרבות הסובייטית מהקונסטרוקטיביזם אל הריאליזם הסוציאליסטי \* תרבות פוסט קומוניסטית - הפסל המצליח זורב צרטלי כמשל.  
**מועד:** יום שלישי **שעה:** 17:00-18:30



**הלאומיות המודרנית מ-1789 ועד ימינו**

מנחה: אודי אדיב

**תוכן:** הלאומיות הצרפתית התהוותה כביטוי ומימוש של רעיונות תקופת הנאורות וכמרד הפוליטי של העם הפשוט כנגד שלטון האצולה והכנסייה. לעומת זאת, בגרמניה הסופרים והמשוררים הרומנטים רצו לעורר את תודעתו הלאומית של העם, אולם אך רק כנגד הכיבוש הנפוליאוני. כך, בצרפת הרעיונות החדשים של הפילוסופיה והמדע אתגרו את העם הפשוט ועוררו אותו לחשיבה ולפעולה, בעוד שבגרמניה הספרות והשירה הרומנטית תיארו דווקא את אופיו הכפרי ועברו של העם כמות שהוא, כביטוי וכמימוש של הזהות הלאומית הגרמנית הישנה-חדשה. נראה שאלה הן שתי פרשנויות שונות של הלאומיות: בצרפת לאומיות פוליטית מהפכנית ובגרמניה, לאומיות רומנטית שמרנית. נדון בהבחנה בין שני המודלים הללו ונבחן טקסטים לאומיים מאוחרים יותר ובני זמננו תוך התייחסות השוואתית לשני המודלים האמורים.

**מועד:** יום שלישי **שעה:** 17:00-18:30

## התעמלות אינטראקטיבית בשילוב מוסיקת עולם



מנחה: אירית בהיר

**תוכן:** התעמלות אינטראקטיבית (שילוב פעיל) ופונקציונאלית, פעילות גופנית בשילוב מוסיקת עולם, מוסיקת נשמה המאפשרת שחרור גופני ומנטאלי. **הפעילות תשולב באמצעי עזר:** כדורים, מקלות, טבעות, משקלות ועוד.. השיעורים יהיו מבוססים על פעילות מרכז הגוף, שילוב של תנועה, עמידה ישיבה על כסאות ושכיבה ניתן דגש על: תחזוקת הגב וחזוק הבטן, גמישות במפרקים, המרצת לב-ריאה. מובטחת אווירה נעימה ומשעשעת.

**מועד:** יום שלישי **שעה:** 17:00-18:30

## יוגה



מנחה: מיכל (מיקי) פלד - מורה מוסמכת ליוגה

**תוכן:** היוגה, מסורת עתיקת יומין מיבשת הודו, אינה רק עוד תחום של ספורט, אלא דרך חיים. היוגה מזמינה אותנו להכיר את עצמנו, את היכולות שלנו, כמו גם את המגבלות שלנו, ואת הכל לקבל באהבה וללא שיפוט. בשיעורי היוגה נתרגל תנוחות ותנועות שונות שמטרתן לחזק את הגוף ולעורר בנו את שיווי המשקל ויכולת הריכוז והמיקוד. נתנסה בתרגילי נשימה שיפתחו וירחיבו את הנשימה ונתרגל מדיטציה והרפיה, שמטרתן להרגיע את התודעה ולעורר אותנו לגלות את הנשמה האלוהית בתוכנו.

**מועד:** יום שלישי **שעה:** 17:00-18:00

## פנינים בידיש



מנחה: מלך זיו

**תוכן:** ברוח הרנסאנס של שפת היידיש ותרבותה, הרפרטואר הקלאסי של הדרמטורגיה בידיש, כנדבך משמעותי בביטוי האמנותי המודרני בעולם ובארץ, ובהתייחס לשפת היידיש העתיקה והחדשה- נמשיך לבנות את הגשר המרתק בין מה שנוצר בידיש במקור לבין ההתחדשות התרבותית והאמנותית. נעסוק בקורס בעושר, בעומק וביופי של השפה, בחוויה הרגשית, באתגר האינטלקטואלי, בחכמה ובקריצת העין, בדמעה ובחיוך, הטמונים בשפת היידיש ובתרבותה. נחבר בין הסיפורים והתיאטרון של שלום עליכם, יל פרץ, ש. אנסקי, י. באשעוויס זינגער, א. גולדפאדן, ה. לייזיק, איציק מאנגער והיצירה המודרנית השואבת מן היידיש.

**מועד:** יום שלישי (אחת לשבועיים) **שעה:** 17:00-18:45

## 75 ברידג' למתחילים

מנחה: מיכאל פאר



**תוכן:** בזרות בגלבוץ פועלים שני מועדוני ברידג', בהם משתתפים שחקנים המשחקים כבר מספר שנים והם נהנים מהמשחק. חלקם משתתפים בחוגי ברידג' נוספים באזור. לאחר שלוש שנים של הפסקה, אנו נערכים לפתוח חוג חדש למתחילים. ברידג' הינו משחק כמעט לכל גיל. כל מי שהתוודע למשחק והיה מוכן להשקיע בו זמן, מחשבה וסבלנות, נשבה בקסמי המשחק, אפילו הפך ל"מכור" ומבקש כל העת להתקדם וללמוד, במטרה לשפר את הרמה והיכולת. המשחק מחדד את המוח - את החשיבה, הריכוז, התכנון והזיכרון בדרך מעניינת ומאתגרת. משחק הברידג' דורש ידע, מיומנות, דמיון ויכולת עבודה בצוות. אין צורך בידע מוקדם, אך יש חשיבות רבה לערנות שכלית, ונכונות לגלות סבלנות ללימוד היסודות.

**מועד:** יום שלישי **שעה:** 17:00-18:45

## 76 סדנת צילום דיגיטאלי

מנחה: חיים אהרונוביץ'



**תוכן:** מיועד לצלמים וליוצרים האמנותיים הרוצים ללמוד לעבד תמונות וללמוד ליצור קולאז'ים, כתיבה על גבי התמונות, חיתוך תמונה והסרת פרטים מיותרים, הפיכת תמונות לשחור לבן ועוד, ועוד ועוד!

**מועד:** יום שלישי (12 מפגשים) **שעה:** 17:00-19:00

**הנרשמים יקבלו הודעה על תאריכי החוג**

## 77 סדנת עיבוד תמונות דיגיטליות בתוכנת פוטו פילטר

מנחה: חיים אהרונוביץ'



**תוכן:** מיועד לצלמים וליוצרים האומנותיים הרוצים ללמוד לעבד תמונות וללמוד ליצור קולאז'ים, כתיבה על גבי תמונות, חיתוך תמונה והסרת פרטים מיותרים. הפיכת תמונות לשחור לבן ועוד, ועוד ועוד.

**מועד:** יום שלישי (12 מפגשים) **שעה:** 17:00-19:00

**הנרשמים יקבלו הודעה על תאריכי החוג**

## 78 פטאנק - משחק כדורת



**תוכן:** פטאנק (כדורת צרפתית) הינו משחק כדורת קבוצתי-חברתי המשלב פעילות גופנית מתונה, יכולת חשיבה, טקטיקה, קואורדינציה וריכוז. המשחק מתאים לכל הגילאים, לגברים ולנשים ולפעילות בין דורית. בישוב גן נר, סמוך למרכז **דורות בגלבוץ** הוקמו 6 מגרשי פטאנק ברמה גבוהה. **דורות בגלבוץ** נערכת להשתלבות בפעילות זו. **חשוב לציין:** בארץ פועלת ליגת פטאנק לגימלאים על בסיס מחוזי, הכוללת גם תחרות ארצית בסיום מחזורי הליגה הסדירים.

אנו נשאף להגיע לשיא!! **הפעילות מתקיימת בגן נר בימים:** שלישי החל ב-17:00 (הסעה מאורגנת על ידי **דורות בגלבוץ**) שבת החל מ-17:30 (הגעה עצמאית למעוניינים) נפתחת הרשמה למשחקים בשעות הבוקר, ימים א'-ה'. נא לציין יום מועדף. פרטים נוספים אצל איציק כליפא 050-6242562, משרדי **דורות בגלבוץ**.



79

**ללמוד תנ"ך בעיניים עכשוויות** מנחה: הדס עטיה-פרידמן

**תוכן:** במהלך השנה נלמד להכיר את השקפת העולם של כותבי המקרא, הסוגיות והקשיים עימם התמודדו. נחשוף את ריבוי הקולות שבמקרא ונעקוב אחר התפתחות רעיונות אלו במקרא ובתקופות שלאחר המקרא. ננסה להתמודד עם סוגיות מהעבר גם באמצעות התייחסויות מודרניות תוך הדגשת "האינטרסים" השונים העומדים מאחורי הפרשנויות. נעסוק בנושאים מגוונים תוך התייחסות לפרשנויות מתחום השירה, הקולנוע, הפרוזה ועוד. הנושאים שונים מאלו שנדונו בשנת תשע"ג במהלך השעורים נארח מרצים מתחומי דעת שונים שיאירו את המקרא מנקודות מבט ייחודיות.

**מועד:** יום רביעי **שעה:** 9:10-10:35

80

**מדוע נמשכה האש? משביתת הנשק למבצע קדש**

מנחה: ד"ר חגי ספר

**תוכן:** הקורס עוסק בשאלות מדוע לא התפתחו הסכמי שביתת הנשק להסדרי שלום ומדוע העדיפה ישראל לפתור את האיום על גבולה הדרומי דווקא במלחמה יזומה נגד מצרים? במהלך הקורס נבחן בהרחבה את הרקע המדיני והצבאי שבו התפתחו יחסי ישראל עם שכנותיה בכלל ועם מצרים בפרט לאחר מלחמת העצמאות. נעמוד על התנאים שיצרו את הקרקע להחלטת ישראל לתקוף את הצבא המצרי בסיני ורצועת עזה בעזרת צרפת ובריטניה ועל התוצאות של המתקפה המשולשת עד למלחמת ששת הימים.

**מועד:** יום רביעי **שעה:** 10:50-12:15

81

**שפת הסתרים של אמנות הקולנוע**

מנחה: אמיר תומשוב

**תוכן:** תולדות הקולנוע והפסיכולוגיה של התפיסה החזותית, מסקירת ההמצאות בשחר הצילום ועד למגמות התפתחות של הקולנוע במאה ה-21. תולדות הצילום \* קמרה אובסקורה \* עקרונות בצילום קולנועי \* גילוי השפה הקולנועית, אוצר מילים ומונחי יסוד \* התחביר הקולנועי, עריכה ומונטאז' \* זרמים ומגמות בראיננוע עד הופעת הפסקול \* תוכן התמונה \* שיטת האולפנים והוליווד \* ראשית ראינוע גרמני, צרפתי, סובייטי ודני \* המעבר מראיננוע לקולנוע \* שנות השלושים והארבעים וראשית הסרט המדבר \* הז'אנרים \* ריאליזם וניאו-ריאליזם באירופה \* שקיעתה של הוליווד \* הגל החדש - הקולנוע החדש והפוסט מודרניסטי \* שנות השבעים ובימאים בולטים - קולנוע ופילוסופיה של סוף האלף השני וקולנוע בן זמננו \* וידאו ארט \* מגמות עתידיות (קורס רב-שנתי אשר נושאו מתפרסים על פני יותר משנה אחת) החוג ילווה בהקרנת סרטים/קטעי סרטים אשר יעלו בהרצאה לדיון. כמו כן ידונו בהתאמה בימאים חשובים ובולטים בתולדות הקולנוע ובעשייה העכשווית.

**מועד:** יום רביעי **שעה:** 10:50-12:15

## 82 המנגנונים המוחיים העוסקים בחשיבה, ברגש ובמה שביניהם... מנחה: ד"ר מיכל ילין נפתלי

**תוכן:** בקורס נסקור את מבנה המוח והתפקודים המוחיים השונים ימוקמו אנטומית. נסביר תהליכי עיבוד אינפורמציה, ביצוע תנועה וקבלת החלטות. תהיה התייחסות למערכות פיקוח בלתי רצוניות ויוסברו מנגנוני רגשות, זיכרון ולמידה. ניגע גם בשפה, בתודעה ובמנגנונים של סמים ושל מספר הפרעות פסיכיאטריות. אין צורך בידע מוקדם בכדי להבין את הנאמר בקורס. הקורס יינתן בליווי מצגת. ניתן לרכוש חוברת עזר לקורס.

**מועד:** יום רביעי **שעה:** 9:10-10:35

## 83 תורת הנפש ההודית מנחה: ד"ר מיכל ילין נפתלי

**תוכן:** תורת הנפש ההודית מחלקת את הנפש לרבדים שמכונים "צ'קרות". כל רובד מתקשר לאספט אחר של החיים והרבדים השונים פועלים במקביל. ע"פ ההודים ניתן לחוות את הרבדים בצורה בלתי אמצעית. בעיות מתעוררות כשרובד מסוים לא בא לידי ביטוי מספיק או שאחר משתלט. בקורס נלמד מה אומרת כל צ'קרה ונתנסה ב"הקשבה" לצ'קרות. ניתן את הדעת להקבלה מעוררת ההשתאות בין החלוקה לצ'קרות לבין התפקוד של אזורים מוחיים שונים. נביא הקבלות בין הצ'קרות לבין תורת הנפש ע"פ הקבלה. נדבר גם על הגישה לפתרון בעיות אנושיות ע"פ הצ'קרות. הקורס מועבר בצורה סדנאית. ניתן לרכוש חוברת עזר לקורס.

**מועד:** יום רביעי **שעה:** 10:15-12:50

המעוניינים בקורס מתקדם מתבקשים לרשום 83'א

## 84 שיאצו משולב מנחה: גדעון ברוידא

**תוכן:** הזרמת אנרגיה למניעה ולהפחתת כאבים, לאיזון גוף ונפש. לחיצות ע"פ השיטה היפנית, מתיחות על בסיס יוגה, הרפיה ומדיטציה. התרגול נעשה במצבים שונים בהתאמה לגיל וליכולת. מתאים לקבוצה משולבת של נשים וגברים.

**מועד:** יום רביעי **שעה:** 9:00-10:10

## 85 קונדליני - יוגה מנחה: פנינה מס

**תוכן:** השיטה הובאה למערב ע"י אדם שהאמין שגם לאנשי המערב מותר להכיר את הסודות הנסתרים ביותר של היוגים. עד אז, סודות אלו היו מוכרים רק למעט אנשים במזרח. קונדליני-יוגה מביאה לשינוי פנימי מהיר ועמוק וגורמת לחיבור של המתרגל עם עצמו-האמיתי. תוצאות לוואי הן אושר פנימי, פירוק מתחים ובריאות גופנית. החוויות בזמן השיעור הן אישיות אך מושפעות גם מהאווירה של כלל הקבוצה. כל אדם מתפתח פיזית ונפשית בקצב שלו. דגש על תהליך פנימי. התרגול הפיזי חווייתי ומהווה רק חלק מן התהליך. אין צורך בניסיון ובידע קודם.

**מועד:** יום רביעי **שעה:** 10:15-12:50

**הצלם כמעצב תרבות**

86

**תוכן:** קורס צילום המשלב למידה עיונית לצד תירגול מעשי. הכרות מעמיקה עם צלמים משפיעים בהיסטוריה אשר הטביעו חותמם ויצרו לעצמם קו אישי. במהלך החוג נחקור את תהליך העבודה של הצלם, התפתחותו, מאפיינים טכניים של יצירתו, תפיסת האור שלו, הראייה הצילומית, הבנת המסרים הויזואליים, השפעתו על החברה ועל הצילום בכלל. בלימוד נשלב למידה עיונית ותרגול מעשי. הלמידה תיעשה בקצב וברמה המתאימה למשתתפים.

**מועד:** יום רביעי **שעה:** 9:30-12:00**אנגלית מתקדמים**

87

**תוכן:** שיחה חופשית בעקבות חוויות וקטעי קריאה של מאמרים וכתבות עדכניות. לימוד דקדוק ואוצר מילים במטרה לשפר את השפה המדוברת. אווירה נינוחה ומותאמת לרמת הלומדים

**מועד:** יום רביעי **שעה:** 9:10-10:35**אדריכלות מקודשת בישראל**

88

סדרת טיולים בהנחיית: זאב בן אריה

**תוכן:** האדריכלות המקודשת היא נושא שרבים נדרשו לו, החל ממצרים במקדשים ובפירמידות, המשך בבית המקדש בירושלים והקתדרלות הגותיות וכלה בבונים החופשיים ותנועת עידן חדש בימינו. נושא זה מאיר באור חדש את הבניינים המפוארים שנשאר ממי קדם ועד לימינו, אשר ישראל נתברכה בהם. מקומות ומבנים כגון בית המקדש ובתי כנסת בירושלים, כיפת הסלע, כנסיית הקבר, מקדש הבהאים, כנסיות, מרכזים סופים ודרוזים ויישובי העידן החדש. בסדרה מוצעים 4 סיורים למתחילים: מסתרי בית המקדש אשר בירושלים. מסתרי כנסיות הקבר ואדריכלות כנסיות בירושלים. עידן חדש ותורות מהמזרח הרחוק- ואטסו וודה, זן, אנתרופוסופיה. מקדשי הבהאים, הסופים והדרוזים בעכו והסביבה.

**מועד:** הסיורים יתקיימו לאורך השנה בימי רביעי. לקראת כל סיור תצא תכנית מפורטת הכוללת עלויות. ניתן להשתתף בכל אחד מן הסיורים לפי בחירה. מומלצת השתתפות רציפה.

**שניים סינים עם כינור דוד**

89

מנחה: ד"ר שולה גלבוע

**תוכן:** מוטיבים משותפים בתרבויות העולם. עיסוק בתופעות תרבותיות כפי שהן מתגלות במיתוסים, אגדות עם, אמנות ופולקלור, דתות ו"אמונות עממיות". נכיר תרבויות ברחבי העולם ובמרחבי הזמן. נעיין במקורות שונים על פי סדר הפרקים: \* שחר הבריאה- עולם ואדם \* החטא הקדמון \* גבר ואישה \* מין ונישואין \* בנים והורים \* זיקנה ומוות \* העולם שמעבר.

**מועד:** יום רביעי **שעה:** 9:10-10:35



**פיסול ועיצוב בעיסת נייר** מנחה: נידיה קליין - אמנית רב תחומית

**תוכן:** נכיר את העולם הקסום של עיסת הנייר. נלמד את תהליך ייצור עיסת הנייר תהליך מהנה וחوشي הכולל גריסת הנייר וטחינתו. פירור, לישה והוספת דבקים. העיסה המתקבלת בסוף התהליך רכה ונעימה למגע ידיים והופכת לחומר פיסולי מופלא! בעזרת העיסה שנכין נלמד לפסל דמויות שונות: חיות, אנשים ועוד. נתנסה בטכניקות שונות ליצירת הבסיס של הפסלים: פיסול הבובה על גבי בלון, פיסול הבובה על גבי בקבוק, עבודה עם חוטי ברזל, פיסול על גבי רשת ועוד. כמו כן נלמד שיטות לגימור הפסלים: ציפוי בנייר אורז ונייר דה קופאז'. צביעת הפסלים ע"י צבעי אקריליק וציפוי לכה. אין צורך בניסיון קודם.

\* עלות החומרים ע"ח המשתתף

**מועד:** יום רביעי **שעה:** 9:15-11:45 החוג יתקיים בסטודיו "בובלה" בגן- נר



**מחשב לכל גיל**

שעורי מחשבים יחידניים למעוניינים לקבל מושגי יסוד, לרכוש או להרחיב ידע ולהתנסות בעבודה על המחשב ויישומיו השונים. ההדרכה ותוכנית הלימודים תותאם אינדיבידואלית לקצב, ליכולת האישית ולתחומי העניין הספציפיים של הלומד. פועל בשיתוף פעולה עם פרויקט "מחשב לכל גיל" מטעם אשל בירושלים. דמי השתתפות בסך: 60 ₪ לחודש עבור שימוש במחשבים.

**מועד:** בתאום עם המעוניינים.



יום חמישי - בוקר



**שאלות על פוליטיקה ומוסר במחצית הראשונה של המאה העשרים: השואה כסיפור אנושי**

מנחה: עידית פרי

**תוכן:** ההשתלמות מקיפה נושאים רבים ומגוונים, הנוגעים ליחסים בין לאומיים במאה העשרים, לסוגיות פוליטיות, מוסריות, חברתיות וכלכליות שהשפיעו על אירועי אותן שנים. בהרצאות משולבים מאמרים מחקריים, קטעי עדות, חוברות מקורות, מצגות וקטעי ספרים.

\* בתום הקורס יוצע למשתתפים סיור בפולין בהדרכתה של עידית פרי  
\* במהלך הסדרה ישולבו מספר סרטים באורך מלא.

**מועד:** יום חמישי (26 מפגשים) **שעה:** 9:15-11:45



**גרמניה בראי הקולנוע** מרצה: עידית פרי

**תוכן:** הקרנת סרטים באורך מלא העוסקים בסוגיות פוליטיות וחברתיות מרכזיות במאה ה-20, הנובעות מתהליכים היסטוריים שהתרחשו בגרמניה. לפני הסרט תינתן הרצאה הקשורה בנושא. הנרשמים יקבלו את רשימת הסרטים, פרטיהם ומועדי המפגשים.

**מועד:** יום חמישי (אחת לחודש) **שעה:** 9:15-11:45  
**הנרשמים יקבלו הודעה על תאריכי המפגשים.**



**בואו נתפלסף - על האדם ועל החינוך**

מנחה: ישעיהו (שייקה) תדמור - פרופסור לחינוך, לשעבר ראש החוג למדעי ההתנהגות במכללת עמק יזרעאל, יו"ר "התנועה להעצמת הרוח בחינוך".

**תוכן:** בואו נתפלסף על כמה מהשאלות הגדולות של האדם: מהו חינוך? מהם ערכים? מהי אידיאולוגיה? מהו מוסר? מהו צדק? מהי הזיקה לאלוהים? בואו נתפלסף על מושגים יסודיים במהות האדם: קיומיות, אותנטיות, דיאלוגיות, משמעות, אהבה, אושר, סבל. נעשה זאת בדרך של שיח פילוסופי-דיאלוגי, שיבוסס על הרצאות פתיחה מתומצתות ועל עיון בקטעי מקורות קצרים ממשנותיהם של גדולי הגות ורוח, בהן יצירות מופת קלאסיות, שהשפיעו על תרבות המערב. פירושה המילולי של המילה "פילוסופיה" הוא אהבת החוכמה. ואכן הסמינר יוכל להעניק לכל משתתפת ומשתתף, שכמהים למחשבה מעמיקה, חוויה אינטלקטואלית-רוחנית והנאה מן המפגש עם דברי חוכמה הנוגעים בדילמות אנושיות נצחיות. נשים דגש על ההשלכות לחינוך. וכך יוכלו כל מי שיש להם נגיעה ישירה בחינוך - מורות ומורים, מפקחות ומפקחים, מדריכות ומדריכים, וכמובן הורים, גם סבים וסבתות - להתעשר בידע ובתובנות על מחשבת החינוך, וכן בגיבוש הערכה וציפיות ביחס למעשה החינוכי.

**מועד:** יום חמישי **שעה:** 9:10-10:35



**הסוריאליזם** מנחה: תמר כרמי

**תוכן:** נעשה הכרות עם אחד הזרמים הייחודיים במאה ה-20: הסוריאליזם. נתייחס למקורות הצמיחה, למאפיינים סגנוניים ולזרמים שונים בתוך הסוריאליזם: סוריאליזם מופשט לעומת סוריאליזם פיגורטיבי. נבדוק את השפעת תורתו של פרויד על נפש האדם ועל חברי הקבוצה הסוריאליסטית בני תקופתו נלמד את השפעת הזרם הסוריאליסטי על זרמים ואמנים אחרים, נכיר את האמנים הסוריאליסטיים ומבשריהם: מגריט, דאלי, מירו, דושן, ארנסט, דה קירקו, הנס ברמר, מאן ריי, מרט אופנייים, מאסון, ברטון ועוד.

**מועד:** יום חמישי **שעה:** 10:50-12:15





## אמנות השיווק כחלק ממעגלי החיים



מנחה: אמיר פלדמן, M.A. במדעי הניהול, מנכ"ל חברת ייעוץ, מרצה באקדמיה

**תוכן:** אמנות השיווק מבוססת בעיקרה על תיאוריות וכלים פסיכולוגיים וסוציולוגיים ואנתרופולוגיים הפועלים על צרכים אישיים וחברתיים. בקורס נלמד וניישם את כלי השיווק מהשלב הרעיוני התיאורטי לרמה האישית פרטנית כעזרה להתמודדות במעגלי החיים השונים שלנו: אישי - פרטי, חברתי ומשפחתי.

**מנושאי הקורס:** \* כיצד מנהלים מנשא ומתן ומיישמים אותו עם הילדים, חברים, בן הזוג. \* כיצד להתגבר על התנגדויות וחוסר הסכמה עם קרובינו. \* כיצד חיינו הינם מחזורים כמו כל מוצר הנמכר בשוק. \* איך מוליכים תהליכים בבית, עם חברים בעבודה. \* נלמד לאלתר, לשכנע, להחדיר מוטיבציה. לבסוף, שיעור או שניים של נוסטלגיה על פי דרישות הלומדי. הקורס מזמן דרך חווייתית המבוססת על אירועים מההיסטוריה ומהעולם העכשווי. ייחודו, ברב גונית ובתכנים הקלילים מצד אחד ותובנות ומתן כלים להתמודדות במעגלי החיים היום- יומיים מצד שני.

**מועד:** יום חמישי **שעה:** 10:50-12:15

## עולם הצבע - ציור



מנחה: מנחה: דליה סילברמן

**תוכן:** "תמונה היא שיר ללא מילים" ... (הורציוס). נמשיך ונעמיק את העבודה בצבע, נתנסה בחומרים שונים, טכניקות וציור על משטחים חדשים, נתרגל ביטוי צבעוני של נפח, עומק, שקיפות, טקסטורה, השתקפויות ועוד. במהלך השנה ישולבו סקירות מעולם האמנות.

**מועד:** יום חמישי **שעה:** 9:30-12:00

## פסיכולוגיה חיובית



מנחה: תרצה פלד

**תוכן:** פסיכולוגיה חיובית מהי? סדרת הרצאות מלוות בדוגמאות ובישיח משתף על מה שמייחד את הגישה הזו בתוך עולם הפסיכולוגיה וכיצד היא יכולה לחזק אותנו ולעזור לנו בהתמודדויות שונות בחיינו.

**מועד:** יום חמישי **שעה:** 10:50-12:15

## כוחו של הטיפול העצמי



מנחה: ד"ר אסתר אמיתי- נטורופתית רב תחומית

**תוכן:** מתן כלים לפיתוח מיומנויות וכלים לטיפול וכלים לטיפול עצמי לשיפור איכות החיים. נלמד כיצד כל אחד יכול לטפל בכאבים ובמצוקות אישיות ולטפל בהם בדרכים פשוטות ומדויקות בגישה אלטרנטיבית על ידי הכרת כפות הידיים והרגליים, אפרכסת האוזניים, הלשון והעיניים. דרך הפילוסופיות השונות. נלמד להבין אילו מזונות מתאימים לנו, נכיר את תורת הסו- ג'וק טיפול קוראני, הרפואה הסינית, הרפואה הטבעית במערב. דרכם נלמד איך לטפל בעצמנו על ידי לחיצות בנקודות ושימוש במגנטים, מוקסה, צבעים, זרעים וטיפות. את סגולותיהם של תמצית פרחי באך והתאמתם לכל אחד. נפתח את המודעות לגוף, נפש, רוח, על ידי הכרה ותרגול טכניקות הרפיה והדמיה. בעזרת שיטות אלה נלמד לטפל בכאב ולשפר את מצבנו האישי בתחומים רבים בחיינו.

**מועד:** יום חמישי **שעה:** 10:50-12:15



**“בכל זאת יש בה משהו...”** מנחה: שרי גל - סופרת,  
עוסקת בכתיבה תיעודית המשלבת היסטוריה וספרות



**תוכן:** סדרת מפגשים על העיר שהיא מדינה, מחוז חפץ, מושא לאהבה, קנאה, שנאה וחלום. העיר שנולדה מהחולות, העיר העברית הראשונה, המטרופולין הגדול במדינה, עיר ללא הפסקה \* בין חולות וכחול שמים - בין מאיר לעקיבא, על הולדת העיר כפי שראה אותה נחום גוטמן \* הגינות החבויות מן העין - תל אביב, עיר - גנים והמורשת שהותיר פטריק גדס הבריטי \* גן מאיר - כמה שנים לוקח לטעת גן בעיר?? על מאיר דיזנגוף, אהרון הלוי והרצח הראשון במדינת ישראל \* ענבל - להקת המחול ששורשיה בתימן ומוצאה בתל אביב. על שרה לוי תנאי, רפאל ספורטה, מרגלית עובד, ואיך זה מתקשר לפלדנקרייז?? \* בית חשמונאי בתל אביב - הרומן בין שלומציון לאלכסנדר ינאי, בן גוריון מתערב, הפוליטיקה על שמות הרחובות בעיר העברית הראשונה \* בית חולים הירקון - מבית חולים לקונסרבטוריון, גלגולו של מקום ומסתוריה של היסטוריה \* ציורי קיר - סממני המעמד של הבורגנות המקומית, ארכיאולוגיה של קירות (שי פרקש) \* רסלר, בתיה, תמר, ורד, שטן ולא אמרנו כסית ורוול. בתי קפה של משוררים, של פוליטיקאים, של ראשי ההסתדרות ושל המאה ה-21 \* שיכונים ובתי קואופרטיב - עוד אבן ונבנית, עיר לבנה.

**מועד:** יום חמישי (אחת לחודש) **שעה:** 9:10-10:35

**אבא ואמא על המרפסת - סדנא לכתיבה תיעודית**



מנחה: שרי גל - סופרת, עוסקת בכתיבה תיעודית המשלבת היסטוריה וספרות

**תוכן:** סדרת מפגשים בהם נלמד על סקרנות, רכלנות ותשוקה, או במילים אחרות, כיצד מתעדים את הסיפור האישי, המשפחתי הקהילתי. איך אוספים את הזיכרונות והמידע שהצטברו במגרות, באלבומים בין חפצים ומסמכים לכדי סיפור. מיהו שומר החותם? מי מספר את הסיפור המשפחתי? מי הממונה על הזיכרון? מי מכסה ומטיח מי בוחר לגלות ולמה? מהו הרקע לסיפור שאותו אנו מתעדים, הרקע ההיסטורי, הפוליטי, החברתי שמעטר את הסיפור האישי האנושי. האם צריך לחזור וללמוד היסטוריה?? **ובכלל איך מראיינים?** על הכניסה לבית אחר. התפאורה, התמונה על הקיר, החרג שמלמד על הסיפור שמחה להיות מסופר. על ההכנה המוקדמת. על השפה שמדברים ומטבעות הלשון שחזרו במפגש, כל אלו ידונו בסדרת מפגשים שהיא סדנא ללימוד וגם להתרגשות.

**מועד:** יום חמישי (אחת לחודש) **שעה:** 10:50-12:15

**הנרשמים יקבלו הודעה על תאריכי המפגשים**

102 **סיפורי מקום** מנחה: ד"ר מיכל בז'רנו

**תוכן:** "סיפורי מקום" בארץ ישראל בדגשים של ידיעת הארץ, היסטוריה, ארכיאולוגיה, ספרות, ביוגרפיות מעניינות ועוד. נעסוק בסיפורי מקום של אתרים כמו בית גוברין, כוכב הירדן, ארסוף, אחוזת דוברובין, ומפעלים כמו רכבת העמק, ההתיישבות האמריקאית ביפו, כתרי דמשק, ציורי הקיר באור הנר, ועוד... השנה נוסיף לקורס "סיפורי מקום" מהעולם: טקסים יוצאי דופן באינדונזיה, הצלת יהודי בולגריה במלחמת העולם השנייה, סיפורה של חביבה רייק בסלובקיה, קברי צדיקים במרוקו, מסדרי הצלבנים במלטה ורבים אחרים. כל מפגש יורכב משני סיפורי מקום.

**מועד:** יום חמישי (אחת לחודש לערך) **שעה:** 9:10-10:35 **סיפור מקום א'**  
**שעה:** 10:50-12:15 **סיפור מקום ב'**

ניתן להשתתף רק באחד מסיפורי המקום.  
**הנרשמים יקבלו הודעה על תאריכי המפגשים**

103 **פילאטיס** מנחה: רווית רוזן

**תוכן:** שיטת הפילאטיס מתמקדת בהחזרת התנועה הטבעית של השרירים והאיברים לגוף, תוך שימת לב לנשימה מלאה, ריכוז, איסוף שרירי רצפת האגן והבטן, הארכת טווח תנועת המפרקים וחיזוק כללי של הגוף. בשיעורים נלמד לעבוד במנח הטבעי של עמוד השדרה בתנוחות שונות, נכניס תנועה לאזור האגן והגב דרך תרגילים עדינים ועמוקים שיעוררו ויזרימו אנרגיה חדשה לגוף, תוך שימת דגש לעקרונות שיטת הפילאטיס. התרגילים מתבצעים על מזון בתנוחות שונות ומתאימים לכל אחד ואחת.

**מועד:** יום חמישי **שעה:** 9:15-10:15

104 **התעמלות בשיטת פלדנקרייז** מנחה: גליה וגמן

**תוכן:** שכלול היכולת - שיטת תנועה לבריאות ולהנאה \* פיתוח מודעות ולמידה דרך תנועה \* שחרור ממתחים והפגת כאבים \* איתור הרגלים תנועתיים המשבשים תפקודים יומיומיים \* שימוש יעיל במערכת שלדית- שרירית המרפא ומונע שחיקת החוליות והמפרקים \* שיפור היכולת הגופנית המקנה גמישות, נשימה טובה ויציבה נכונה. הפעילות מתאימה לכל גיל, לנשים ולגברים, מתפתחת באופן הדרגתי כשכל אחד פועל בקצב האישי שלו. עיקר הפעילות על מזרונים.

**מועד:** יום חמישי **שעה:** 10:50-11:50



מנחה מוביל: אלדד בכר וצוות "אומניה"



**תוכן:** הקניית הידע והכלים הבסיסיים הדרושים לעבודת-יד יוקרתית ואיכותית בעור תוך כדי הקפדה על טכניקות עבודה ושימוש בכלים מקצועיים. היכרות עם העור, תכונותיו וסוגיו השונים. והפיכת חומר גלם למוצר שימושי דרך תהליך הכולל עיצוב, תכנון, בניית מודל, יצירת גזרה עד ליישום על העור, בדרך חווייתית מהנה ומלאת סיפוק. **פרויקטים נלמדים:** תכשיטים, יומנים/אלבומים, קופסאות, תיקים, ארנקים, חגורות, כריות, נרתיקים ועוד מגוון רחב ע"פ בקשת המשתתפים. להתרשמות נוספת ניתן לבקר באתר "אומניה" בכתובת: [www.omanya.co.il](http://www.omanya.co.il)

\* מגוון כלי עבודה ייחודיים לסדנא יסופקו ע"י חב' "אומניה"

\* עלות החומרים ע"ח המשתתפים.

**מועד:** יום חמישי (15 מפגשים) **שעה:** 9:10-12:15

מנחה: גליה וגמן



**חמישי של בריאות - לגוף ולנפש**

**תוכן:** התכנית פועלת במסגרת קבוצתית חברתית. מתכונת:

8:45-9:00 התכנסות בוקר

9:10-10:35

\* **התעמלות בשיטת פלדנקרייז משולב** (על כסאות) לשיפור היכולת הגופנית והפעולות היומיומיות - כיפוף, קימה, סיבוב, הליכה, הושטת יד ועוד ועוד.. שיפור הריכוז הזיכרון הוויזואלי והשמיעתי והקשר החברתי באמצעות תהליכי תנועה ופעילות גופנית מעניינים וחוויתיים היוצרים אוירה חמה, נעימה ומחויכת.

מנחה: גליה וגמן

10:35-10:50 הפסקת שתייה וכיבוד קל.

10:50-12:15 השתלבות בהיצע החוגים, עפ"י בחירה.

**מסלול ב':** אותה התוכנית בתוספת ארוחות בוקר וצהריים טעימות ובריאות בחברותא. התכנית פועלת לאורך כל השנה בימי חמישי בבוקר.

ימים ראשון עד חמישי - בוקר



**התעמלות במים בבריכה טיפולית בקבוצות קטנות**



**תוכן:** התעמלות במים בבריכה טיפולית מקורה הממוקמת בסמוך לדורות בגלבו (כ-200 מ'). ההתעמלות תעשה בקבוצות קטנות - עד 10 אנשים. בהנחיית בעלי-מקצוע מיומנים \* הגעה עצמית לבריכה מדורות בגלבו. המתקשים בהליכה - יוסעו אל הבריכה \* המשתתפים ישלמו 20 ₪ עבור כל כניסה לבריכה.

**מועד:** ימים ראשון, שני, שלישי, רביעי, חמישי **שעה:** 9:20-10:20

בהרשמה יש לציין יום מבוקש.

מנחה: נעמי נמרוד  
מנחה: שרי גל

## כתיבה בקדמת החיים אבא ואמא על המרפסת

108

**סדנא משולבת לכתיבה יצירתית ותיעודית.  
תוכן:**

**א. כתיבה בקדמת החיים.** מנחה נעמי נמרוד.  
סדנא לכתיבה יצירתית המיועדת לכל מי שנמצא בקדמת החיים ולכל המעוניין לכתוב, להביע ולספר. נתכנס באווירה רגועה, נכתוב, נקשיב, נשתתף ונשתף. נקרא יחד, מדי פעם, פרוזה, שירה, מקור ותרגום. הכתיבה הינה תהליך המוביל, בסופו של דבר, ליצירה מוגמרת, והינה מעין "תרגיל התעמלות" למוח, משפרת את המיומנות השכלית והתבונתית וגורמת לגלות את כוחות היצירה הגנוזים בנו. הסדנא מיועדת לבעלי ניסיון בכתיבה ולכותבים חדשים, כאחד.

**מועד:** יום חמישי (אחת לשבועיים) **שעה:** 9:15-11:45

**ב. אבא ואמא על המרפסת.** מנחה: שרי גל.

סדרת מפגשים בהם נלמד על סקרנות, רכלנות ותשוקה, או במילים אחרות, כיצד מתעדים את הסיפור האישי, המשפחתי הקהילתי. איך אוספים את הזיכרונות והמידע שהצטברו במגרות, באלבומים בין חפצים ומסמכים לכדי סיפור. מיהו שומר החותם? מי מספר את הסיפור המשפחתי? מי הממונה על הזיכרון? מי מכסה ומטיח מי בוחר לגלות ולמה? מהו הרקע לסיפור שאותו אנו מתעדים, הרקע ההיסטורי, הפוליטי, החברתי שמעטר את הסיפור האישי האנושי. האם צריך לחזור וללמוד היסטוריה??? ובכלל איך מראיינים? על הכניסה לבית אחר. התפאורה, התמונה על הקיר, החרוג שמלמד על הסיפור שמחכה להיות מסופר. על ההכנה המוקדמת. על השפה שמדברים ומטבעות הלשון שחזרו במפגש, כל אלו ידונו בסדרת מפגשים שהיא סדנא ללימוד וגם להתרגשות.

**מועד:** יום חמישי (אחת לחודש) **שעה:** 10:50-12:15

## משוט (shoot) בארץ - סדרת טיולים בעין המצלמה

109

**תוכן:** אם אתה אוהב לטייל וגם אוהב להנציח במצלמתך את הטיולים שלך, הרי שסידרה זו היא בדיוק מה שחיקית לו: סדרת טיולים בדגשים שונים ומגוונים המשלבת טיול מהנה בליווי מקצועי בתחום הצילום ע"י חיים אהרונוביץ'. הטיולים פתוחים לכל אחד (גם לאילו מאיתנו שאינם צלמים). תוך כדי הטיול נלמד לרכוש "עין צילומית" - לאלו הרוצים להנציח את מה שרואות עיניהם. חלק מן הטיולים יהיו בליווי ובהובלת מדריכי טיולים. הטיולים יתקיימו בימי שישי ויתפרסו לאורך השנה. לקראת כל טיול תצא תכנית מפורטת.



## דורות בגלבוע צועדים בשביל ישראל - בשיתוף

עם "אשל". ממשיכים!! מדריך: ראובן ארד

**תוכן:** צעידה בשביל ישראל מדן ועד אילת.

המסע בשביל ישראל מכיל בתוכו אתגר, אהבת הארץ, זיכרונות והגשמת חלום. במהלך שנה זו (השלישית במספר) נמשיך ונציע מספר קטעי הליכה בקבוצה לאורך שביל ישראל במסלולים שאורכם עד 13 ק"מ וכן שני ימי צעידה רצופים בדרום הארץ. בשנים הבאות נמשיך ונהלך קטעים נוספים. לקראת כל טיול צעידה תצא תכנית מפורטת. המעוניינים להצטרף לצעידה, באופן שיטתי או מזדמן, מתבקשים הצטרפות לדוא"ל: dorotgilboa@gmail.com.  
**מועד:** יום רביעי - אחת ל 3 שבועות.



## מבחר טיולים בדגשים מגוונים היצע רחב של טיולים בדגשים מגוונים, מונחים ע"י מדריכים מובחרים ואיכותיים

לקראת כל טיול תפורסם תכנית מפורטת. אוהבי הטיולים מזמנים להרשם ולקבל מידע בדיוור אישי אודות מכלול היצע הטיולים. בכל טיול תצוין דרגת הקושי.  
\* טיולי סבים ונכדים: בחופשות בתי הספר, בהתאמה לשילוב הגילאים.  
\* טיולים בעין המצלמה  
\* צועדים בשביל ישראל  
**מועד:** הטיולים יתקיימו בימות השבוע השונים (ראשון עד שישי)  
נופשים וטיולים בני מספר ימים בארץ, טיולים בחו"ל עם מיטב המדריכים.

## קתדרה לדורות

ימי עיון מרתקים המיועדים לאנשי מקצוע ולציבור הרחב  
**מטרתם - להציג חזית ידע ולהוות מסגרת העשרה מעודכנת ומגוונת.**  
**המנחים:** אנשי מקצוע מהשורה הראשונה מומחים בתחומם.  
**בין הנושאים:** אתגרי הזדקנות בחברה הרב-תרבותית \* זקנה וטכנולוגיה  
\* חווית הזמן במעגל החיים \* התפתחות פסיכולוגית בטווח החיים \* ועוד...  
\* לקראת כל יום עיון תצא תוכנית מפורטת והרשמה.

## אתנחתא בדורות

סדרת מפגשי תרבות איכותיים ומומלצים, בשיתוף עם "תרבות לישראל".  
ביום שישי הראשון לכל חודש, בשעה 9:30 בבוקר, נפגש לאתנחתא ולקפה של בוקר, ולאחריהם נהנה ממפגשי תרבות איכותיים ומגוונים: מופעים, סרטים אישיים ומפגש עם היוצרים ועם המשתתפים בסרט. לקראת כל מפגש תצא תכנית מפורטת. אתם מזמנים להרשם ולהבטיח מקומכם.  
**מועד:** יום שישי (הראשון בכל חודש), אחת לחודש **שעה:** 9:30 בבוקר.

# כושר לדורות

חדר כושר ומרכז לפעילות גופנית משולבת  
לצעירים, למבוגרים ולותיקים כאחד.

חדר הכושר טובל בנופי הגלבוע, מזמין ומשלב רוגע וחוויה איכותית. מרכז הכושר הינו ייחודי לאזורנו, מתאים לכל הגילאים, לכל רמות הכושר הגופני והתפקוד, נשים וגברים כאחד, ומשלב פעילות אישית לצד פעילות קבוצתית.

\* מתאים גם למי שלא היה פעיל גופנית בעבר.

\* **הציוד** מהמתקדמים בעולם, איכותי, בטיחותי, ידידותי למשתמש.

\* **שיעורים קבוצתיים** מתקיימים אחה"צ.

\* **ייעוץ והתאמת תוכנית אישית** לבעלי מגבלות בריאותיות ע"י פיזיותרפיסטית.

\* **מודל ההפעלה** מאפשר לכל מתאמן לעבוד בקצב אישי בהתאם לגילו, כושרו ומצבו הבריאותי בשילוב ליווי אישי.

\* **חדר הכושר פתוח 6 ימים בשבוע** בשעות לפנה"צ ואחה"צ-ערב

\* פעילות בחדר הכושר מותנית ברכישת מנוי ל-3 ח' / 6 ח' / שנה.

\* **תעריפים מיוחדים** לבאי דורות בגלבוע ולגילאי +60.

\* **חדר הכושר פתוח ברציפות במהלך כל השנה.**

לרשותכם להרשמה ולמידע נוסף: **מרכז "כושר לדורות"**

טל: 04-6590930 נירית כוכבי-רכזת "כושר לדורות" פלא. 050-8712162  
ג'ודי- פלא. 050-7654147 משרדי "דורות בגלבוע" טל: 04-6421066/50

# מרכז יום לותיקי הגלבוע

מנהלת: רותי צוקר - עו"ס

**מסגרת חברתית בהיבטים בריאותיים לחברים הזקוקים למסגרת תומכת ומסייעת ולזכאי חוק סיעוד.** ביחידה משולבים שירותים אישיים-טיפוליים כמו פיזיותרפיה, ריפוי בעיסוק, פעילות חברתית-תרבותית-תעסוקתית, חדר כושר והתעמלות בבריכה טיפולית, מגוון חוגים, שירותי ייעוץ והכוונה ע"י עובדת סוציאלית. יום ביקור במרכז כולל ארוחת בוקר וצהריים והסעה מותאמת מהבית וחזרה אליו. כל השירותים ניתנים תחת קורת גג אחת במטרה לחזק את רמת התפקוד ולשפר את איכות החיים של החברים הותיקים בקהילה. **תשלום לשהות במרכז יום:** זכאי חוק סיעוד, זכאי רווחה או תשלום באופן פרטי. **ימים:** ראשון-חמישי בשבוע

## פעילויות קבועות

תנ"ך אחת לשבוע: מיכה ירון.  
מן המקורות אחת לשבועיים: ציון מטלון.  
פרשת השבוע אחת לשבועיים: שרה עשת.  
התעמלות על כיסאות כל יום: קוקי דגן, איה לביא וגליה וגמן  
מלאכות יד בהתאמה אישית - כל יום.  
סדנת יצירה אחת לשבוע: דליה רוקח  
פיזיותרפיה פרטנית פעמים בשבוע לפי אבחון אישי: תמר אבן-נור  
ביקור רופא גריאטר פעם בחודש: ד"ר וייס.  
יעוץ והכוונה על ידי עובדת סוציאלית.  
השתתפות בחוגים במרכז החברתי - לפי בחירה.

### פעילויות מיוחדות:

סרטים ושיחה  
מוזיקה ומפגשי שירה  
סיפורי עמים  
אקטואליה  
הרצאות בנושא בריאות  
פעילות לקראת חגים ומועדים  
פעילויות משותפות עם ילדי ב"הס "נר הגלבוע" ו"יד לחמישה".  
הרצאות אורח  
טיולים מותאמים

### מרכז היום פועל לאורך השבוע בין הימים ראשון-חמישי.

ניתן לבחור כמה ואלו ימים להגיע במהלך השבוע אל המרכז ולהנות מסל-השירותים האישי המותאם לכל אחד ואחת על פי צרכיהם ויכולתם.



# יעוץ, טיפול, תמיכה ותוכניות לניצולי שואה



מיישובי מ.א. הגלבוע והאזור

**מנחה: ציפי טייכנר - עובדת סוציאלית מטעם "עמך".**

ביישובי מ.א. הגלבוע ובאזור מתגוררים עשרות רבות של ניצולי שואה. שיתוף פעולה בין "עמך" - העמותה והמרכז הישראלי לתמיכה נפשית וחברתית לניצולי שואה, לבין **דורות בגלבוע**, מניב סדרה של תוכניות למען ניצולי השואה ובני הדור השני.

**א. יעוץ וטיפול פרטני לניצולי שואה.**

**ב. קבוצות תמיכה בניצולי שואה.**

**ג. מפגשים של בני הדור השני "נושאי חותם ההורים".**

**ד. יעוץ והכוונה לבעלי תפקידים בקהילה - המטפלים בניצולי שואה.**

**ה. יעוץ למיצוי זכויות לניצולי שואה - היעוץ נעשה באופן פרטני ע"י עדה אבידור, נייד: 052-8344212 פסח גלפרב נייד: 054-6754322 מתנדבי התחנה לייעוץ לקשיש של המוסד לבטוח לאומי בדורות בגלבוע**

**ו. "קפה אירופה" - תוכניות חברתיות לניצולי שואה.**

**חשוב: רתוקי בית יוכלו להיעזר ביעוץ פרטני בבתיהם.**

למידע נוסף ולהרשמה, הנכם מוזמנים לפנות אל:

ציפי טייכנר - טל: **050-7263830, 04-6488870**

מרים ורד - ב"דורות בגלבוע", טל: **04-6421066**

# קהילה כפרית תומכת לותיקי הגלבוע

**פועל בשיתוף עם:** אשל - האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים לזקן בישראל  
משרד הרווחה - השרות לזקן

תוכנית קהילה כפרית תומכת מאפשרת לאדם המבוגר להנות בביתו ממגוון שירותים המסייעים לשמור על איכות חיים עצמאית 24 שעות ביממה. הפרויקט כולל מערך שירותים נרחב בתחומים:

- \* מוקד סיוע בעזרת לחצן מצוקה.
- \* בריאות: הזמנת אמבולנס, הזמנת רופא לביקור בית - בתשלום סימלי. ייעוץ רפואי טלפוני.
- \* תחזוקת בית: תיקוני בית על ידי אב קהילה - ללא תשלום.
- \* ביקורי בית-קשר אישי עם הצוות של קהילה כפרית תומכת.
- \* פעילות חברתית - תרבותית וטילים
- \* אוזן קשבת - קשר טלפוני עם חברי התכנית.
- \* סיוע והכוונה מול גורמים בקהילה - ביטוח לאומי, מחלקה לשירותים חברתיים ועוד.
- \* תנאים מיוחדים לניצולי שואה ולזכאי חוק סיעוד.

חברים רבים מכל ישובי המועצה הצטרפו לתכנית. אנחנו מזמינים גם אותך להצטרף ולהנות מקבלת מגוון שירותים ואוזן קשבת של חברי הצוות.

מידע על התוכנית ותנאי ההצטרפות במשרדי דורות בגלבוע ואצל צוות התוכנית.

מירי גל רכזת - 050-7286966, יאיר אלחי - אב קהילה - 050-9740434

שמואל אפלבוים - אב קהילה - 054-4968171

דוד בויטלר אב קהילה - 052-3756287, מרים לבני - 050-2008230

**שקט נפשי ובטחון אישי לך ולמשפחתך.**

**אנחנו איתך בכל עת.**

# התנדבות

**במסגרת דורות בגלבווע פועלים כיום כ-100 מתנדבים במגוון והיצע רחב של תחומים ונושאים. נשמח להצטרפות חברים חדשים ולהרחבה נוספת של מעגל המתנדבים.**

**ביקורי בית יידידותיים** - בשיתוף עם המוסד לביטוח לאומי, מחלקת ייעוץ לקשיש. המטרה: ביקור בית יידידותי אצל חברים ותיקים מהישובים במועצה ליצירת קשר אישי, חברתי, תומך. הסעה מסודרת לביקורים.

למתנדבים - מפגשי הדרכה קבועים בדורות בגלבווע. למתנדבים חדשים מתקיים קורס הכשרה מטעם המוסד לביטוח לאומי.  
רכזת ביקורי הבית - **מיכל גלוסקא**, נייד: 050-7398089.

**"אוזן קשבת" קו קשב לדורות בגלבווע** - בשיתוף המוסד לביטוח לאומי, מחלקת ייעוץ לקשיש. מתנדבי "אוזן קשבת" שומרים על קשר טלפוני עם החברים הותיקים מיישובי הגלבווע עם חברי קהילה תומכת ועם באי דורות בגלבווע המפסיקים פעילותם במרכז מסיבות רפואיות ואחרות. מעודדים ומחזקים...

**מתנדבים במרכז האזורי לותיקי המועצה** - סיוע לצוות בתחומים רחבים ומגוונים במלאכת יד, עזרה למנחי סדנאות, הנחיית חוגים, בפעילויות חברתיות, סיוע בחדר האוכל, סיוע בקפיטריה, ועוד ועוד...

**כשרים וקישורים** - מתנדבים להפעלת חולי דמנציה ואלצהיימר באמצעות ערכה מיוחדת שפותחה במיוחד עבורם. רכזת המתנדבים - **אביבה דן**, נייד: 052-6649110.

**שיח דורות** - מתנדבים למערכת עיתון "דורות בגלבווע" - לכתובה, לראיונות, לבניית מדורים קבועים. עורכת - **עדה אבידור** נייד: 052-8344212

**קהילה כפרית תומכת** - עזרה לצוות התוכנית בביצוע תיקוני-בית קלים, ביקורי-בית, פעילות חברתית ועוד. רכזת התכנית - **מירי גל**, נייד: 052-7286966

**מחשב לכל גיל** - חברים בעלי ידע וניסיון בעבודה במחשב על יישומי השונים מוזמנים להתנדב לשמש מנחים בעבודה יחידנית על מחשב לחברים המעוניינים בהדרכה אינדיבידואלית.

**זה"ב בגן** - גמלאים מתנדבים בגני ילדים ברחבי המועצה, בשיתוף עם מינהל **חינוך במועצה** - תחום גני ילדים.

רכזת התכנית - **רותי בדיחי**, נייד: 077-2004047 050-7355712

**עמותת "ידיד לחינוך"** - התנדבות בבתי ספר יסודיים ברחבי המועצה במגוון תחומים בהתאם לצרכי ביה"ס ולכישורי המתנדב.

רכזת התכנית - **חווה עשת**, נייד: 052-2666033

**התנדבות בשירותים, מוסדות, גופים ומערכות קהילתיות ברמה אזורית**

מרכזת שרות ההתנדבות: **מירה אביכזר**, נייד: 050-6285351

**נשמח לפנייתכם להתנדבות במגוון משימות מאתגרות!!**

**התנדבות אצלך וסיפוק ככל!!!**

# מרכז יעוץ אזורי

## מרכז היעוץ מיועד:

לחבר הותיק, לבני משפחתו, לגורמים מקצועיים ואחרים בקהילה.

## צוות מרכז הייעוץ:

רופא גריאטר - ד"ר צבי וייס, גרונטולוג - ד"ר גברוש נחושתן,

עובדת סוציאלית - רותי צוקר

יועצת זכויות - עדה אבידור

יועץ משפטי - עו"ד מטעם "יד ריבה- יד שרה"

## נושאים ותחומי פניה וטיפול:

א. יעוץ רפואי מקצועי - ע"י ד"ר צבי וייס, גריאטר.

השירות ניתן בימי רביעי, אחת לחודש, במרכז דורות בגלבוע.

השירות מיועד לאנשים הסובלים ממחלות כרוניות, ירידה תפקודית, בעיות בזיכרון.

ב. יעוץ אישי-משפחתי-קהילתי:

\* התמודדות עם שינויים ואובדנים שונים, קונפליקטים אישיים - משפחתיים וקהילתיים, מצוקות וקשיים.

\* קבוצות תמיכה וייעוץ בנושאי עניין משותף.

\* תמיכה לבני משפחה המשמשים מטפלים עיקריים לזקנים סיעודיים.

\* ימי עיון לממלאי תפקידים ולעובדים עם הותיקים.

\* ייעוץ למטפלים בזקנים בקהילה.

\* ייעוץ לצוותי בתים סיעודיים.

המעוניינים בקבלת שירות במרכז הייעוץ יפנו למשרדי דורות בגלבוע.

ניתן לפנות ישירות אל עו"ס רותי צוקר בטל: 04-6424389

## תחנה לייעוץ בדורות בגלבוע



המוסד לביטוח לאומי  
אגף ייעוץ לקשיש

**שירות הייעוץ לקשיש בביטוח הלאומי ודורות בגלבוע חברו לפתיחת תחנת ייעוץ במרכז דורות בגלבוע בתחומים רחבים.**

ייעוץ וסיוע במיציאת זכויות במגוון נושאים: זכויות ניצולי שואה, זכויות ביטוח לאומי, סיוע משפטי בנושאים רלוונטיים לגיל הוותיק: אפטרופוס, יעוץ לצוואה, ועוד. מתן מידע על שירותים שונים, הפניה לגורמים מתאימים בקהילה. סיוע

במילוי והגשת טפסים בנושא זיקנה, שארים וסיעוד. **ימי מידע בנושאים שונים** כדוגמת: ניהול כלכלי בגיל פרישה, דיני ירושות וצוואות, זכויות הבן הממשיך ועוד.

**התחנה מופעלת על ידי מתנדבים שהוכשרו על ידי המוסד לביטוח לאומי. לתיאום ייעוץ: עדה אבידור 052-8344212 פסח גלפרב 054-6754322**

**משרדי דורות בגלבוע 04-6421050**



המוסד לביטוח לאומי



עמותה לחולי דמנציה אלצהיימר  
ומחלות דומות בישראל (ע"ר)



מועצה אזורית הגליל  
מחלקת רווחה



העמותה לותיקי הגליל

## דמנציה ואלצהיימר - אתה לא לבד

המחלות הדמנטיות, פוגעות בזיכרון, בחשיבה ובהתנהגות. **בדורות בגליל** - פועל סניף של **עמדה** - העמותה לחולי דמנציה, אלצהיימר ומחלות דומות בישראל. השרות מיועד למתן מידע, הדרכה ותמיכה לחולים ולבני משפחותיהם לסיוע בהתמודדות עם הצרכים השונים.

במסגרתו פועלים:

**א. ביקורי בית** - של מתנדבים שעברו הכשרה מקיפה ומסתייעים בערכת "כשרים וקישורים" להפעלת חולי הדמנציה. שירות זה פועל בשיתוף עם המוסד לביטוח לאומי, המחלקה לייעוץ לקשיש.

**ב. ייעוץ פרטני לבני המשפחה ולגורמים מטפלים בקהילה.**  
הסניף עומד לרשות תושבי מ.א. הגליל והאזור הרחב.

**ג. קבוצת תמיכה לבני המשפחה שהם המטפלים העיקריים.**

**ד. הכשרת בעלי תפקידים בתחום הזיקנה.**

מידע נוסף: משרדי דורות בגליל 04-6424389 6421066

אביבה דן - רכזת המתנדבים 052-6649110

ד"ר גברוש נחשתן - מנחה המתנדבים ומלווה המשפחות -  
052-3756083

מאיה לרון - עובדת סוציאלית, המח' לשירותים חברתיים, מ.א. הגליל -  
04-6533207

מירה אביכזר - עובדת סוציאלית, רכזת מתנדבים, מלווה משפחות -  
050-6285351

**אתם לא לבד!!! - זה הקו המנחה.**

## מועדון חברתי בית חם

מועדון בית חם הינו מבית היוצר של אשׂל (הג'וינט) ומופעל באמצעות דורות בגלבו.

המועדון מהווה כתובת למפגש חברתי, להרחבת קשרים אישיים, להנאה ולחוויה משותפת. משתתפי התכנית נפגשים מדי שבוע למפגש חברים על כוס קפה וכיבוד קל, לפעילויות העשרה, ציון חגים, ימי הולדת ועוד.  
דורות בגלבו נערכת לפתוח מועדוני בית חם בישובי המועצה.  
אנו מזמינים את הישובים המעוניינים להקים בית חם במסגרתם, וכן מארחים המוכנים לפתוח ביתם וליבם, לפנות אלינו.

## חברים לרפואה

תסתכלו על חצי החפיסה המלאה, מישהו צריך אותה.

דורות בגלבו הצטרפה לפרויקט של חברים לרפואה - איסוף תרופות עבור נזקקים. בבתים רבים בישראל נזרקות תרופות, שאינן בשימוש. בהשקעת מאמץ קטן, יכולות תרופות אלו לסייע לאלפי חולים השרויים במצוקה כלכלית ואף להציל חיים. תרופות הנאספות באמצעות פרויקט זה, חלקן יקרות ונדירות שאינן כלולות בסך התרופות וחלקן "רגילות" מועברות לחולים כרוניים המתקשים לרכושן. כיצד מתבצע התהליך: הודעות מהציבור על תרופות לתרומה מתקבלות במשרדי הארגון ובנקודות האיסוף הפזורות ברחבי הארץ, התרופות נאספות מהתורמים על ידי שליחים ומתנדבים ומועברות אל מוקד ניתוב התרופות. במוקד, הן נבדקות וממוינות על ידי רוקחים מוסמכים, מוכנסות למאגר הממוחשב ומאוחסנות בתנאי בית מרקחת. מידי חודש מגיעות אלפי פניות למוקד ניתוב התרופות, צוות המוקד מאמת את הנתונים, מוודא קבלת מרשם תקף והפניה מעובדת סוציאלית. צוות המוקד מאתר את התרופות במלאי ומכין אותן, על פי המרשמים, למשלוח. התרופות מועברות לחולים הנזקקים באמצעות שליחים או דואר רשום. דורות בגלבו נרתמה לפרויקט חשוב זה ופתחה סניף איסוף תרופות. אנו קוראים לתושבי מ.א. הגלבו והסביבה לאסוף את התרופות שאין בהן צורך, כולל תרופות שפג תוקפן, ולהעבירן למשרדי דורות בגלבו, ואנו נדאג להעבירן למוקד איסוף התרופות של חברים לרפואה. אם מסיבה כלשהי אין באפשרותכם למסור את התרופות במשרדי דורות בגלבו, אנו נדאג לאסוף את התרופות מביתכם על ידי אחד מנציגנו המתנדבים למשימה.

המתנדבת המובילה את הפרויקט בדורות בגלבו: רחל גלעד: 054-7256160

## "ותיקים ונהנים" מועדון צרכנות ארצי



המשרד לאזרחים  
ותיקים

המשרד לאזרחים ותיקים השיק את מועדון "ותיקים ונהנים" - מועדון צרכנות ותוכנית הטבות שיקדם מתן הנחות לאזרחים ותיקים. אזרח ותיק הינו חבר המועדון מכח היותו אזרח ותיק. למימוש ההטבות הניתנות ע"י המועדון נדרשת הרשמה קצרה, ללא תשלום, באתר המועדון [www.8840.co.il](http://www.8840.co.il) או במוקד הטלפוני \*8840

# שרות חדש בדורות בגלבוע

**בדיקות ראייה והתאמת משקפיים ועזרי ראייה  
כל זאת במרכז דורות בגלבוע**

**אופטיק עד אליך:**



\* בדיקת ראייה מקצועית - ללא תשלום

\* התאמת משקפיים

\* מגוון מסגרות רחב

\* מסירת המשקפיים במקום

\* פתרונות לראייה ירודה

\* אחריות מלאה למשך שנה

\* ביקורי בית לרתוקי בית ולמעוניינים בכך

תעריפים מיוחדים לבאי דורות בגלבוע.

השרות ניתן ע"י: עמית ללום, אופטומטריסט מוסמך.

לתיאום בדיקה ופרטים נוספים: עמית ללום, נייד: 052-6876365

## מגדל אור - שיקום ראייה ירודה

**צוות מגדל אור - המכון לשיקום ראייה ירודה והמדור הארצי  
להדרכה שיקומית יערוך בדיקות ראייה ללא תשלום לאנשים  
שיש בעיה להתאים להם משקפיים אצל אופטומטריסט, כולל  
חשיפה לעזרי ראייה ואביזרים להקלת התפקוד היומיומי.  
פרטים במשרדי דורות בגלבוע.**

# מרכז דורות בגלבוש לוח פעילות לשנת תשע"ד 2013-2014

	יום ראשון 9:10-10:35	יום שני 9:10-10:35	יום שלישי 9:10-10:35	יום רביעי 9:10-10:35	יום חמישי 9:10-10:35
<b>מתחשבים לכל גיל</b> בתאום אישי					
<b>התעמלות במים</b> בבריכת טופולית ימים: א'-ר'					
<b>"אויץ אהבתי"</b> סדרה לגילאי הבניים (פרסום נפרד)	מורה דרור באיסלם מעלה חרס ברדו אדריכלות והיסטוריה NLP - מתקדמים יצירה בקולאז'ים ציור על אריחים מועדון צילום התעמלות במים - ניר דוד מועדון גופות סדרת תכשיטים - מתחילים	מקרא - סיפורי האבות עיונים בפרשת השבוע אזרחות דיגיטלית - מתשב רקמה יצירתית קרמיקה התעמלות בריאותית רוח וחומר שעשועי חשיבה מתמסות	ללמוד תנ"ך בעיניים עכשוויות אנגלית - מתקדמים הצלם כמעצב תרבות התעמלות בריאותית המנגונים המוחיים שיאצו משולב שניים סינים עם כינור דוד פיסול ועיצוב בציטת נייר	השוואה כסיפור אנושי גרמניה בראי הקולנוע (פעם בחודש) בואו נתפלסף! הסוריאליזם חמישי של בריאות מועדון צילום סדרת תכשיטים - מתקדמים עולם הצבע - ציור בכל זאת יש בה משהו (פעם בחודש) עולם הצבע - ציור כתובה בקדמת החיים סיפורי מקום (א') פילאטיס סדרת אמנות בעור	
<b>קהילה כפרית</b> תומכת					
<b>עמדה - העמותה</b> לאמצעי ומחלות זומות בישראל					
<b>מועדוני</b> <b>בתים חמים</b>					
<b>היצע טיולים</b> במגוון דגשים					
<b>צועדים בשביל</b> ישראל					
	רואים עולם - מגלי עולם (פעמיים בחודש) בסתיו לאומי (פעם בחודש) להבין תקשורת (פעם בחודש) בין הפוליטיקה לפואטיקה (פעם בחודש) כלכלת ישראל (פעם בחודש) השמלה הכי יפה שלי (פעם בחודש) טלאים	התעמלות בשיטת פאולה (א') מועדון ברידג' (17) מועדון ברידג' (18) ציור - סדרת אומן רקמה יצירתית			



**התנדבות -  
מגוון תוכניות**

**“עמך”  
ליצולי שואה  
ולבני הדור השני**

**מרכז ייעוץ אזרחי**

**תחנת ייעוץ  
למיעוץ זכויות**

**תנרים לרפואה**

**קתדרה לדורות**

**אתחמתא בדורות  
יום ו'**

**10:50-12:15**

השואה כסיפור אנושי  
(המשך)  
גרמניה בראי הקולנוע  
(פעם בחודש)  
אמנות השיווק

מועדון צילום (המשך)  
סדנת תכשיטים  
(המשך)  
עולם האבץ - (המשך)

פסיכולוגיה חיובית  
כוחו של הטיפול הצעמי  
אבא ואמא על המרפסת  
(פעם בחודש)

סיפורי מקום (ב')  
סדנת אמנות בעור  
(המשך)  
כתבה בקדמת החיים  
(המשך)

**10:50-12:15**

מדוע נמשכה האש? שפת הסתרים של הקולנוע  
קונדוליני יוגה  
הצלם כמעצב תרבות  
(המשך)

סדנת פיירישיין (2)  
תורת הנפש ההודית  
קרמיקה (המשך)  
פיסול ועיצוב בנייר  
(המשך)

רוח וחומר (המשך)  
צילום כדרך חיים - בסיסי  
צילום כדרך חיים - מתקדם

**10:50-12:15**

מנוסאי ועד הירושימה  
המוסיקה במאה ה-19  
חוג ספרות  
חז"ל ומחשבת ישראל  
(המשך)

קרמיקה (המשך)  
רקמה יצירתית (המשך)  
קרמיקה (המשך)  
התעמלות בריאותית  
(המשך)

ניר דוד  
התעמלות במים -  
מודעות גופנית  
סדנת תכשיטים -  
מתחילים (המשך)

**10:50-12:15**

רואים עולם - מגוון  
(פעמיים בחודש)  
דימויה של ישראל  
(פעם בחודש)  
כתיבה עיתונאית  
(פעם בחודש)

היסטוריה ומקסוואליה  
(פעם בחודש)  
סודם של צילום  
(פעם בחודש)  
ידידיש ועדטיזך  
(פעם בחודש)

תעמלות בשיטת פאולה ב'  
חדר כושר למתחם -  
בריינספא  
מועדון ברדג' (המשך)  
סדנת פיירישיין (1)  
ציון - סדנת אמן (המשך)  
קורס סמרטפונים  
רקמה יצירתית (המשך)

**אתח"צ**

**יום שלישני 17:00-19:00**

**יום ראשון 17:00-19:00**

<p><b>מרכז יום לותיקי המגלבוני</b></p>	<p>ברדג' - מתחילים סדנת צילום דיגיטלי סדנת עיבוד תמונות פסאנאק</p>	<p>תרבות רוסיה הלאומיות המודרנית התעמלות אינטראקטיבית יוגה</p>	<p>יוזמים עסק כותבים ומציינים קומיקס צילום ועריכת וידאו קורס סמרטפונים אפיית לחם</p>	<p>ציון - רישום ואבט סולחה - מעגל נשים רוקדות סרט לדורות שיטת העבודה - בירון קייסי</p>
<p><b>“כושן לדורות” - חדר כושן ומרכז לפעילות גופנית משולבת</b></p>				

# עוד מהמיטב ב"דורות בגלבוע"

**בית קפה** מול הנוף היפיפה, מקום לבקר ולהתארח, לפגוש ולהיפגש...

**חוויה אלטרנטיבית** טיפולים אישיים מגוונים של הרפואה המשלימה ע"י מטפלים מוסמכים.

**פדיקור ומניקור רפואי** טיפול בכף הרגל ובכף היד. הטיפולים ניתנים ע"י אנשי מקצוע מוסמכים.

**מספרה** מצוידת ומאובזרת היטב בה ניתנים השירותים: תספורת נשים וגברים, תסרוקות, צביעת שיער ועוד.

**טיפול שיניים ופה** בתעריפים נוחים לרתוקי בית.

**ספריה אזורית** להשאלת ספרי קריאה ועיון.

**דורות יוצרים** תערוכות אמנות מתחלפות של אמנים ויוצרים מבאי "דורות בגלבוע" ומהאזור.

**ארוחת צהרים** ארוחות חמות, מגוונות וטעימות ארוזות בחמגשיות אישיות. לקחת הביתה ולהנות. ניתן לבצע משלוחים לבתים, בתאום מוקדם.

**מכירות מגוונות** עוגות ומאפים, ביגוד, תכשיטים, ספרים, מוצרי נוחות, מוצרי קוסמטיקה ועוד... יעמדו לרשותכם, בפרסום מוקדם ע"ג לוח המודעות, לקנות ולהנות.

**תצוגה ומכירה של עבודות יד של היוצרים ב"דורות בגלבוע"** ושל אמנים ויוצרים מהאזור.

לא סאק באצריפיים נאיים זיואג זאאווילה אחימה ומסנינה.

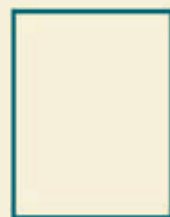


נא לשלוח את גלויות ההרשמה לא יאוחר מיום **10.8.13**  
ניתן להרשם בדורות בגלבוע:  
בדוא"ל: [dorot\\_gilboa@walla.com](mailto:dorot_gilboa@walla.com)  
פקס. 04-6521146

שם פרטי ומשפחה..... הישוב.....  
מס' טלפון..... תאריך יום ההולדת.....  
מס' נייד..... תעודת זהות.....  
כתובת דוא"ל..... @.....  
 זקוק להסעה |  מגיע עצמאית |  נרשם לחדר הכושר, לימים.....

### ברצוני להרשם לחוגים הבאים:

..... שם ומספר החוג.....	א. שם ומספר החוג.....
בשבוע..... החוג מתקיים ביום.....	בשבוע..... החוג מתקיים ביום.....
..... שם ומספר החוג.....	ב. שם ומספר החוג.....
בשבוע..... החוג מתקיים ביום.....	בשבוע..... החוג מתקיים ביום.....
..... שם ומספר החוג.....	ג. שם ומספר החוג.....
בשבוע..... החוג מתקיים ביום.....	בשבוע..... החוג מתקיים ביום.....
..... שם ומספר החוג.....	ד. שם ומספר החוג.....
בשבוע..... החוג מתקיים ביום.....	בשבוע..... החוג מתקיים ביום.....
..... שם ומספר החוג.....	ה. שם ומספר החוג.....
בשבוע..... החוג מתקיים ביום.....	בשבוע..... החוג מתקיים ביום.....



לכבוד

**מרכז דורות בגלבוע**

מועצה אזורית הגלבוע

18120