



חוברת הלימודים לשנת תשע"ז 2016-2017

קתדרה בתבוא

מרכז לימודים לאנשים סקרנים



פרטים: שגית קריב, רכזת "קתדרה בתבוא"

טל: 053-822-3535

avivkfartabor@gmail.com

הרשמה: במתנ"ס 04-6765555

יתכנו שינויים במועדי המפגשים במהלך השנה. עקבו אחר השינויים בהודעות במייל.



קתדרה בתבור

הרשמה

יש להירשם מראש לכל החוגים והסדנאות במשרדי המתנ"ס בימים א'-ה' בשעות 19:00-8:00 טלפון: 04-6765555, פקס: 04-6769585, מייל: kfartavo@matnasim.org.il את טפסי ההרשמה ניתן יהיה לקבל במזכירות המתנ"ס או להוריד מאתר המועצה: www.kefar-tavor.muni.il

מועד אחרון להרשמה: יום חמישי 29.9.16
לאחר תאריך זה - תוספת חד פעמית של 50 ₪.

תנאי לפתיחת כל החוגים והסדרות הוא מספר מינימום של משתתפים.

בחוגים השנתיים - התשלום ייגבה באמצעות כרטיס אשראי בכל 25 לחודש עבור החודש שהסתיים. שיעור ראשון ניסיון ללא תשלום למתלבטים, ממשיכים - השיעור נחשב ויחויב, מבטלים - יש להודיע בכתב ולא יחויב.

בסדרות - החיוב מתבצע בפועל רק לאחר תחילת כל סדרה. (יתאפשר הסדר תשלומים). לאחר המפגש הראשון, ניתן להודיע בכתב על ביטול ויגבה רק הסכום על המפגש הראשון. השתתפות במפגש השני משמעותה אישור השתתפות בסדרה ותשלום מלא ללא החזר כלשהו.

חופשות

ראש השנה: 2-4.10.16, יום כיפור: 11-12.10.16, סוכות: 16-24.10.16, חנוכה: 26-31.12.16, פורים: 12-13.3.17, פסח: 10-17.4.17, יום העצמאות: 1-2.5.17, שבועות: 30-31.5.17.

תושבים יקרים,

מוצגת לפניכם חוברת הפעילות השנייה של "קתדרה בתבור" - מרכז לימודים לאנשים סקרניים הנותן חוויה אינטלקטואלית וחברתית לקהל מתעניין ואיכותי מכפר תבור ויישובי הסביבה.



השנה הוספנו היצע מגוון ורחב יותר של חוגים וקורסים בתחומי דעת רבים. במקביל להצלחה של השנה הראשונה שהסתיימה, חשוב לי להקשיב לכם, לקבל משוברים ולפעול בהתאם ולכן שינינו וחיידנו כמה מהנהלים, לטובת המשתתפים.

אני רוצה להודות לראש המועצה מר יוסי דולה, ליו"ר הנהלת המתנ"ס מר עודד הלפרין ולמנהלת המתנ"ס הגב' רוני קינן קוך שנותנים לי גיבוי, תמיכה וחופש פעולה ולחברי "ועדת הקתדרה" - רותי דביר, איילה זהבי, אלה הרמתי, מיכל פרידלנד, גילה הראל וישראל קידר, שמסייעים בהחלטות השונות ובבחירת הסדרות והמרצים האיכותיים המוצגים בחוברת זו. מאמינה שכל אחד ימצא מתוך המגוון את המתאים והמעניין עבורו כדי להעשיר ולשמור על גוף ונפש צעירים ובריאים.

מאחלת שנת לימודים מוצלחת ומהנה, שגית קריב,
רכזת "קתדרה בתבור"



שכונת כרמים

הבציר האיכותי ביותר של כפר תבור

במיקום הטוב ביותר בכפר תבור, מוקמת השכונה החדשה והנחשקת של הצפון - "כרמים". קבוצת חנן מור מזמינה אתכם להשתדרג ולגלות שגם כשמדובר באיכות החיים הנהדרת של כפר תבור - יש עוד לאן לעלות. שכונת כרמים, מבית חנן מור.



הדמייה להמחשה בלבד



הדמייה להמחשה בלבד



קבוצת
חנן מור
לחיים טובים יותר

בקרו אותנו במרכז
המכירות בכפר תבור

***8707**

LEAD

מודעות

בריאות

סדרות



סדנת אימון והעצמה אישית

אימון אישי קבוצתי - קורס העצמה לשיפור מיומנויות והישגים.

להצלחה חוקים ומבניות משלה וכל אחד יכול ליצור בחייו מרחב של אושר ומימוש בכל גיל.

נלמד כלים אפקטיביים לארגון המחשבות, הרגשות וההתנהגות בעזרת ה-N.L.P, כלים רוחניים

עוצמתיים ועוד.

מנחה: גילה הראל, מאמנת אישית מנחה ומלווה למימוש והגשמה.

מספר מפגשים: 5 (אחת לשבועיים)

עלות: ללא עלות.

ימי חמישי בשעה 11:00 ב"מועדון אביב".

תאריכים: 29.6.17, 15.6.17, 1.6.17, 18.5.17, 4.5.17

לחיות בריא

סדנאות מעשיות, מתכונים קלים ומהירים, שמצליחים באמת!

מרצה: גלית שלגי, מומחית לתזונה בריאה ותיקון הרגלי אכילה.

מספר מפגשים: 4

ימי שלישי בשעה 10:00-13:00, ב"מועדון אביב".

עלות לסדרה: 300 ש"ח, **עלות מפגש בודד:** 90 ש"ח.

תאריכים ונושאים:

25.4.17 **הרצאת מבוא** - לחיות בריא וכיצד עוברים למזווה בריא.

9.5.17 **סדנת מתוקים בריאים כולל סופר פוד.** נלמד להכין מתוקים בריאים שיאזנו את החשק למתוק, ללא ייסורי מצפון!

23.5.17 **סדנת גבינות ומטבלים טבעוניים** תחליפים למאכלים ומשקאות חלביים ובריאים יותר!

6.6.17 **סדנת "קטניות כל אחד יכול"** חשיבות החלבונים מהצומח והכנסתם לתפריט היומי.



סדרות

בריאות

מודעות

מתחילים בראש

תזונה בריאה ומודעת לאורח חיים בריא ומאושר. מרצה: שירלי קמינגס, יעוץ תזונתי וסדנאות.

מספר מפגשים: 8

ימי שלישי בשעה 11:00, ב"מועדון אביב".

עלות לסדרה: 200 ש"ח, **עלות הרצאה בודדת:** 35 ש"ח.

תאריכים ונושאים:

7.2.17 **מיתוס הדיאטה: The Non Diet Approach** אכילה רגשית ומודעות אישית.

14.2.17 **תזונה משפחתית** בריאות וטעם בביקור הנכדים, מזונות חשובים בגיל השלישי.

21.2.17 **התמכרויות** הסיבות להתמכרות למזון ובכלל ודרכי ההתמודדות.

28.2.17 **גוף ונפש בריאים** השפעת המזון על מצב הרוח דימוי גוף והערכה עצמית, דמיון מודרך.

7.3.17 **והיו מזונותיך תרופותיך** מזונות וצמחי מרפא למניעה וטיפול בסוכרת, יתר לחץ דם, כולסטרול...

14.3.17 **ניקוי הגוף מרעלים** - תזונה מנקה ומבריאה.

21.3.17 **גם אני רוצה להיות בריא וחיוני** כיצד להפוך את חיינו לבריאים ומלאי חיוניות?

28.3.17 **בחרים את הצלחת שלנו** מפגש מסכם, הצעות לתחיליפי מזון בריאים.



שעות פתיחה: א'-ה' 8:30 עד חצות
שישי 8:30 עד 16:30, שבת 10:00 עד חצות

קפהדרציה

★* לשותה, לאכול, להתאודר

בהרשמה לכל סדרה - כרטיסית הטבות למימוש ב"קפהדרציה"!
כל כרטיסיה כוללת 4 מימושים לבחירה: מיץ, קפה, או קינוח חלום חלוה.

18.4.17 **"האיש הנעלם - הסיפור של וילפריד ישראל"** בימוי: יונתן ניר.

סיפור הצלתם של אלפי יהודים מגרמניה. מה גרם ומה אפשר לוילפריד ישראל לפעול כפי שפעל? סיפור יוצא דופן של אדם שהציל כה רבים נשכח כמעט כליל, כולל פרטים חדשים ומפתיעים.

16.5.17 **"רוקדים ביפו"** בימוי: הילה מדליה פייר דולין מגשים את חלומה כאשר הוא מביא את "כיתות רוקדות" לעיר הולדתו יפו. מלמד ילדים יהודים וערבים לרקוד, להתחרות ולכבד זה את זה.

13.6.17 **"עד קצה הזריחה"** זוכה בפרס הסרט והבמאי הטובים בפסטיבל דוקאביב 2015. בימוי: סילבן ביגלאייזן - אמו היא בת 95, אך בתוך ראשה עדיין בת 20 - צוחקת, מעשנת, שרה שופע הומור, שמחה ואופטימיות לצד הפרידה הקרובה.



13.12.16 **"מיסטר גאגא"** בימוי: תומר הימן. בשפה קולנועית מהפנטת, שהייה אינטימית בחדרי החזרות, מקטעי מחול ממגנטים וחומרי ארכיון נדירים - משורטטים דמותו וסיפור חייו המרתק של אוהד נהרין, מנהלה האמנותי של להקת בת-שבע.

17.1.17 **"גן עדן"** זוכה פרס הבימוי בפסטיבל ירושלים, 2012. בימוי: רן טל. "גן השלושה" (ה"סחנה") סיפורו של מקום קסום ומלא סתירות המושך אליו זהויות ישראליות רבות.

14.2.17 **"אח שלי גיבור"** בימוי: יונתן ניר. צעירים ישראלים בעלי תסמונת דאון יוצאים עם אחיהם ה"רגילים" לטיול תרמילאים בצפון הודו. המסע אל עבר פסגתו של ההימליה הופך למסע אל תוך הלב, מסע של התקרבות והשלמה.

21.3.17 **"שקרים בארון"** בימוי: שירלי ברקוביץ'. מה עובר בראשו של בחור צעיר המחליט להגשים את חלומה בכל מחיר? היכן עובר הגבול בין מוסר ונאמנות למשפחה לבין מימוש האני?

קסם הקולנוע

הרצאות במגוון נושאים קולנועיים יחד עם הקרנת קטעים מתוך סרטים.
מרצה: זיו אלכסנדרוני, מרצה לקולנוע ובמאי של קולנוע תיעודי.
מספר מפגשים: 8
ימי ראשון אחת לחודש 11:00-12:30 ב"מועדון אביב"
עלות לסדרה: 400 ש"ח, **עלות הרצאה בודדת:** 65 ש"ח.

תאריכים ונושאים:

- 20.11.16 **צ'ארלי צ'פלין: הגדול מכולם** - אמן אמיץ שחשף את דעותיו ושילם מחיר אישי כבד.
- 25.12.16 **יפות אך מסוכנות** - דמותה של הפאם פאטל בקולנוע.
- 22.1.17 **אלפרד היצ'קוק** - צידה האפל של הגאונות. האיש שידע יותר מכולם על הקולנוע.
- 19.2.17 **"זהו בידור"** קיצור תולדות סרטי המחזמר.
- 26.3.17 **"אהבה בשר ודם"** הקולנוע של פדרו אלמודובר. מסיבה תוססת ומלאת תשוקה בכיכובו של גדול הבמאים האירופאים.
- 30.4.17 **"גרמניה מתבוננת בעברה"** - מסע מרתק אל התודעה הגרמנית שלאחר מלח"ע השנייה.
- 28.5.17 **קולנוע איראני** הצנזורה של השלטון האסלאמי, מעמד האישה והיחס לתרבות המערבית.
- 25.6.17 **קיצור תולדות הקומדיה הרומנטית** קסם הסיפור השחוק על אהבה בין גבר לאישה.



סרטים דוקומנטריים ישראלים מובחרים ומפגש עם יוצריהם

נקודת מבט אנושית על אנשים ועל המציאות המורכבת בישראל.
לאחר הקרנת הסרט נכיר ונפגוש את הבמאים והיוצרים.

מספר מפגשים: 8
ימי שלישי 18:00-20:00 (אחת לחודש), באולם המופעים במתנ"ס.
עלות לסדרה: 280 ש"ח, **עלות כניסה בודדת:** 45 ש"ח.

תאריכים ושמות הסרטים:

15.11.16 **"מי יאהב אותי עכשיו?"** זוכה פרס הקהל בפסטיבל ברלין, בימוי: ברק ותומר הימן. סער בן קיבוץ דתי, חזר בשאלה ויצא מהארון, נזרק מהקיבוץ ונמלט ללונדון. מסע רגשי מטלטל.



סדרות

אדריכלות - הבניה בא"י מימי המקדש הראשון ועד ימינו

ישראל כצומת תרבויות ים תיכוני
 מרצה: רן שהם, אדריכל
 מספר מפגשים: 8
 ימי ראשון 18:00-19:30, ב"מועדון אביב".
 עלות לסדרה: 200 ₪, עלות הרצאה בודדת: 35 ₪.

תאריכים ונושאים:

- 5.2.17 **מקדשים בתרבויות המזרח התיכון - בין המקדש המסופוטמי, המקדש המצרי, והמקדש בירושלים.**
- 12.2.17 **יהודה ופלשתינה - הבניה בתקופות היונית והרומית.**
- 19.2.17 **טרה סנטה - ארץ הקודש בבניה הביזנטית**
- 26.2.17 **פלשתינה ואל-קודס - הבניה המוסלמית המוקדמת בא"י.**
- 5.3.17 **ארץ הקודש פעם שניה - הבניה הצלבנית.**
- 19.3.17 **הבניה העותומנית בא"י - כניסת הטכנולוגיה החדשה - בניה אירופאית וקולוניאליסטית.**
- 26.3.17 **מודרניזם ציונות ובאהאוס**
- 2.4.17 **בניה מודרנית בישראל מאז קום המדינה ועד היום.**



חיטוב המוח: אינטיליגנציות חבויות

נכיר מקרוב את תפקודי המוח הגבוהים, מהו היצר? מדוע השכחה חשובה לא פחות מהזיכרון? מהי למידה?

מרצה: ד"ר רועי תירוש, רופא, מרצה בתחום חקר המוח.

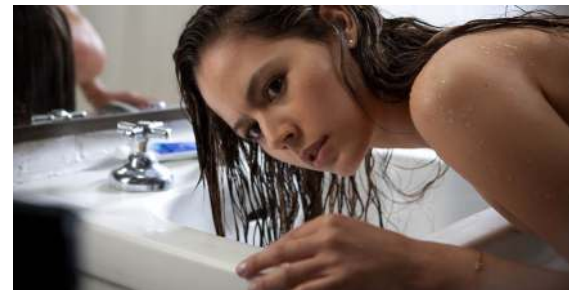
מספר מפגשים: 8

בימי שלישי 11:00-12:30 באולם המופעים במתנ"ס.
 עלות לסדרה: 440 ₪, עלות הרצאה בודדת: 70 ₪.

תאריכים ונושאים:

- 29.11.16 **"היה או לא היה" - זיכרונות אמיתיים, זיכרונות מדומים ושכחה.**
- 13.12.16 **"איזהו הגיבור? הכובש את ייצרו" - ניהול קונפליקטים במוח האנושי**
- 20.12.16 **"הגוף הנפש ומה שביניהם" - הקשר לחיי היום יום שלנו.**
- 3.1.17 **"הנאות, אובססיות והתמכרויות" - מדוע נופל המוח ל"מלכודת הדבש" ומה ניתן לעשות?**
- 10.1.17 **"אני חושב משמע אני קיים", האומנם?**
- 17.1.17 **"המוח הלומד" - מלמידה חברתית ללמידה אישית - מושגים "חמים" בחקר המוח.**
- 24.1.17 **הרגלי אכילה - כתנאי לתזונה מאוזנת ובריאה יותר.**
- 31.1.17 **"תפקודי קשב וריכוז בעולם תזזיתי" ואין המדיטציה קשורה לכל זה?**

סדרות



- 27.2.17 **"פנים נסתרות" - 2011 - ספרד מלצרית המתאהבת במנצח עשיר, מגלה שהוא נחקר על היעלמותה של חברתו הקודמת ומתחילה לחוש בנוכחותה בבית...**
- 27.3.17 **"גראן טורינו" - 2008 - ארה"ב ניסיון כושל של נער מהגר לגנוב את מכונית הגראן טורינו של אדם עיקש, קשוח וממורמר, מוביל לחברות מפתיעה.**
- 24.4.17 **"המפתח של שרה" - 2011 - ארה"ב פריס, 1942, שרה בת ה-10 נלקחת עם משפחתה היהודית באישון לילה. כדי להגן על אחיה הקטן היא נועלת אותו בארון חדר השינה, ומבטיחה לו שתחזור להוציאו.**
- 22.5.17 **"ללא שם" - 2009 - מקסיקו נערה מתבגרת מנסה לחצות את אמריקה הלטינית ולהגיע אל ארצות הברית. יחד עם אביה, דודה ונער כנופיות מקסיקני.**
- 19.6.17 **"הסוד שבעיניים" - 2009 - ארגנטינה סוכן FBI, רדוף זיכרונות וכאב מרצח ילדה שלא פוענח, שהתרחש לפני 20 שנה. כעת הוא מאתר את הרוצח וחובר לאם ולתובעת המחוזית כדי להביאו לדן.**

קולנוע בתבור - חוויה מהסרטים

הנושא: מערכות יחסים בקולנוע
 בין שחקן למצלמה ובין צופה להשקפת עולמו של הבמאי. הקולנוע, ככלי מניפולטיבי, יכול לרומם ולרסק מערכות יחסים. נחשף למספר מערכות כאלו ונשים את הזרקור על הכלים הקולנועיים ועל שפת הסתרים בקולנוע.

לפני הסרט תהיה הרצאה של כרבע שעה ובסיום הסרט - דיון וסיכום.

מרצה: אמיר תומשוב

מספר מפגשים: 8

ימי שני (אחת לחודש) 10:30-13:30 באולם המופעים במתנ"ס.

עלות לסדרה: 200 ₪, עלות מפגש בודד: 35 ₪.
 ייתכנו שינויים ברשימת הסרטים.

תאריכים ושמות הסרטים:

- 28.11.16 **"הגברת בוואן" - 2015 - אנגליה קשר בלתי צפוי נוצר בין איש לאישה נוודה שחיה במכונית שלה החונה בחנייה שלו.**
- 19.12.16 **"פרידות" - 2008 - יפן - זוכה פרס אוסקר 2009 - לסרט הזר הטוב ביותר. נגן צ'לו צעיר ומוכשר מחליט לחזור לעיר הולדתו בחיפושיו אחר מקום עבודה חדש, הוא מקבל תפקיד של עורך טקסי פרידה מן החיים כמקובל בתרבות היפנית.**
- 30.1.17 **"להציל את מארק ווטני" - 2015 - אנגליה/ארה"ב, במהלך משימה למאדים, האסטרונאוט מארק ווטני נחשב למת וננטש לבד בידי הצוות שלו. בנאס"א פועלים כדי להחזיר את החללית הביתה, בזמן שחברי הצוות מתכננים תכנית הצלה נועזת.**

סדרות



- 20.12.16 **איסטנבול - מסע לממלכת המסתורין** - בעקבות האוריינט אקספרס, כנסיות מדהימות שהפכו למסגדים, שווקים צבעוניים, סיפורים שנולדו בסמטאות העיר, בתי קפה ייחודיים, אוכל נפלא ומוסיקה טורקית.
- 10.1.17 **מרוקו - באורות צללים וצלילים** - מסע למדבר אין סופי, לערים אדומות ולבנות, לשווקים הצבעוניים, לנוף אנושי ייחודי וקצב צפון אפריקאי.
- 31.1.17 **בואנוס איירס בקצב הטנגו** - מסע וירטואלי לשכונות צבעוניות, לבתי הקפה הייחודיים, לפסיפס האנושי המעניין לצלילי שירתה של מרסדס סוסה.
- 21.2.17 **פראג - בין הגלוי לנסתר בין עובדה לאגדה** - מסע לפראג בעקבות שתי דמויות שעד היום מהלכות ברחובות עיר הזוהב.
- 7.3.17 **רומא - אספרסו, מלאכים, שדים ומה שביניהם** - האוצרות והסודות של העיר התוססת, המיסטיקה של העיר, החושניות, הצבעוניות, השווקים, הסמטאות, הנוף האנושי הייחודי, והמוסיקה האיטלקית.



- 6.12.16 **וינה - בעקבות יוצרים ויצירות** מסע כורסה להיסטוריה של וינה מופע המלווה במוסיקה ייחודית וסיפורים בניחוח קפה.

ערים מרתקות

הרצאות ייחודיות מזווית אישית בליווי צילומים מרהיבים ומוסיקה.
מרצה: יואל שתרוג, צלם עיתונאי חוקר.
מספר מפגשים: 8
ימי שלישי 18:00-19:30 (אחת לשבועיים), ב"מועדון אביב"
עלות לסדרה: 300 ₪, **עלות הרצאה בודדת:** 50 ₪.

תאריכים ונושאים:

- 1.11.16 **פריז - "עלי שלכת"** - "להיות פריזאי, זה לא להיוולד בפריז, אלא להיוולד בה בכל פעם מחדש"
- 22.11.16 **סנט פטרבורג "היהלום שבכתר הרוסי"** - מסע אל אחת הערים היפות בעולם.

סדרות

מסאלה הודית - הודו רבת הפנים

אמונותיה, דרכי הפולחן הרבות וים הסיפורים של תושביה. נכיר פינות חמד, פולחן ייחודי, מיעוטים דתיים וקהילות קטנות ונספר סיפורים הודיים צופני סוד.
מרצה: יותם יעקבסון, מרצה ומדריך טיולים.
מספר מפגשים: 8
ימי שלישי 18:00-19:30 (אחת לשבועיים), ב"מועדון אביב"
עלות לסדרה: 300 ₪, **עלות הרצאה בודדת:** 50 ₪.



תאריכים ונושאים:

- 14.3.17 **"כל המים הקדושים"** - קדושת נהר הגנגס וחגיגות פסטיבל "הקומבה מלה".
- 28.3.17 **"אמא למיליארד בנים"** - להיות אישה בהודו. מה מייחד את הנשים שפניהן מוסתרות?
- 4.4.17 **"ברית אחיות"** - כת הסריסים בהודו. כת סגורה ולא מוכרת שבנותיה ספק מקודשות ומוערכות, ספק דחיות ומבוזות.

- 25.4.17 **"מסתורין במלאנה"** - כפר קטן בהימלאיה ההודית. מקום שבו אגדות הופכות למציאות.
- 9.5.17 **"ריקודו הסוער של האל"** - מקדשי טמיל נאדו. המורשת המקומית והמקדשים המיוחדים.
- 23.5.17 **"על תעלות המים"** - מדינת קראלה. נחשבת למובילה בהשכלה. נכיר את נופיה, אוכלוסייתה המגוונת, ההיסטוריה המורכבת, הטקסים הייחודיים והדתות שבה.
- 6.6.17 **"המתנגדים לאלימות והאוחזים בחרב"** - הג'יינים והסיקהים ועקרון אי האלימות.
- 20.6.17 **"בצל עצי הקוקוס"** - הקהילות היהודיות בהודו. "הקוצ'ינים", "הבגדאדים", עדת "בני ישראל", "שבט מנשה" - מנהיגהן, היחסים ביניהן, גיורם והעלאתם ארצה ועל מצבן כיום.



סדרות

גרמניה הנאצית - התרבות והאקדח

ההיבטים הפוליטיים, האידיאולוגיה הנאצית והאמצעים בהם הועברה להמונים, תהליך החקיקה, מערכת המשפט, התרבות, החינוך והטרור. **בהרצאות משולבים מאמרים מחקריים, קטעי עדות, חוברות מקורות, מצגות וקטעי סרטים.**
מרצה: עידית פרי, תואר שני בהיסטוריה, מרצה בתחומי השואה.
מספר מפגשים: 8
 ימי חמישי 18:00-19:30 ב"מועדון אביב".
עלות לסדרה: 300 ₪, **עלות הרצאה בודדת:** 50 ₪.

תאריכים ונושאים:

- 3.11.16 **הפינות האפלות של העולם המודרני** אירופה בין שתי מלחמות עולם.
- 10.11.16 **עם אחד, ריין אחד, פיהרר אחד** - עיקרי האידיאולוגיה הנאצית.
- 17.11.16 **"זה ששולט בנוער, מרוויח את העתיד"** מערכת החינוך בגרמניה הנאצית.
- 24.11.16 **"כשאני אומר אמת זו האמת שלי"** התעמולה בשירות הרייך.
- 1.12.16 **"כי הם רק בהיטלר בחרו"** חיי היומיום בגרמניה הנאצית.
- 8.12.16 **"היהודי הוא התגלמותו החיה של השטן כסמל הרוע"** החקיקה האנטי יהודית בגרמניה הנאצית.
- 15.12.16 **"לצאת אפשר - אין לאן להיכנס..."** תגובתה של יהדות גרמניה לאירועים האנטישמיים.
- 22.12.16 **"נפנפתי לשלום ויותר לא ראיתי את אמא..."** יהודים מצילים יהודים - הקינדר טרנספורט.

ארועים מטלטלים בעשורים הראשונים

מרצה: משה חרמץ, מנכ"ל טיולים ומרצה.
מספר מפגשים: 8
 ימי ראשון 19:30-21:00 ב"מועדון אביב".
עלות לסדרה: 400 ₪. **עלות הרצאה בודדת:** 65 ₪.

תאריכים ונושאים:

- 6.11.16 **בן גוריון - "אבי העלייה הגדולה"**.
- 27.11.16 **"הקליטה לא נגמרת על הרציף"**, סיפורן של המעברות שהפכו לסמל.
- 11.12.16 **"ישראל רוצה בעלייה אך הישראלים לא רוצים בעולים"**, הולדת ישראל השנייה.
- 18.12.16 **"מחלוקת חוצה מפלגות"** - הסכם השילומים.
- 1.1.17 **"שמאל ימין שמאל..."** התמודדות השמאל הציוני אל מול משפטי פראג.
- 8.1.17 **"כעת התרחשה השואה"** משפט איכמן והחברה הישראלית.
- 22.1.17 **"אנחנו כאן" הקמת אש"ף**. החברה הישראלית אל מול הפלסטינאים.
- 29.1.17 **"שלושה שבועות של חרדה"**, תקופת ההמתנה ערב מלחמת ששת הימים.



סדרות

פרשיות שהסעירו את המדינה

גילויים חדשים.
מרצה: ד"ר אל"מ (מיל) משה אלעד.
מספר מפגשים: 8
 ימי ראשון (אחת לשבועיים) 11:00-12:30 ב"מועדון אביב".
עלות לסדרה: 200 ₪. **עלות הרצאה בודדת:** 35 ₪.

תאריכים ונושאים:

- 13.11.16 **"הרצח הפוליטי הראשון"** - ההתנקשות בחייו של הרב יעקב ישראל דה האן (1924).
- 27.11.16 **"הבוגד שלא בגד"** - ההוצאה להורג של קצין צה"ל רס"ן מאיר טוביאנסקי בחשד של בגידה במולדת (1949).
- 4.12.16 **"עסק הביש"/"הפרשה"/"מבצע סוזאנה"** - פרשת ההפעלה הכושלת של יהודי מצרים בריגול ישראלי (שנות ה-50).
- 18.12.16 **"זקוף אל הגרדום"** - פרשת המרגל אלי כהן בסוריה כולל גילויים חדשים (שנות ה-60).
- 15.1.17 **"הקיבוצניק שבגד"** - פרשת אודי אדיב ורשת הריגול והחבלה היהודית ערבית (שנות ה-70).
- 29.1.17 **"מי רצח את ג'ו אלון?"** הנסיבות והמניעים המסתוריים של רצח הנספח האווירי של ישראל בארה"ב יוסף (ג'ו) אלון (1973).
- 12.2.17 **"אחים יקרים"** - פרשת המחותרת היהודית בגדה המערבית (1980).
- 26.2.17 **"מפעילים וסוכנים בשירות המודיעין בישראל"** כולל הקרנת הסרט "בית לחם" (3 שעות כולל הסרט).

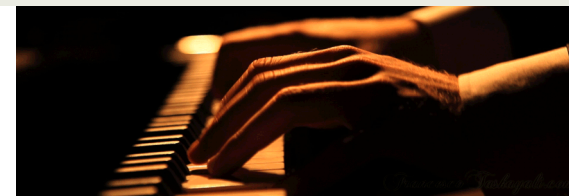
בעקבות אישים ופרשיות היסטוריות

מרצה: מורן גלאון, חוקר מושבות הגליל, מנכ"ל טיולי תוכן.
מספר מפגשים: 8
 ימי ראשון 18:00-19:30 ב"מועדון אביב".
עלות לסדרה: 200 ₪. **עלות הרצאה בודדת:** 35 ₪.

תאריכים ונושאים:

- 7.5.17 **הקפטן המשוגע - הידיד אורד וינגייט** - הקפטן בימי המרד הערבי שהקים את פלוגות הלילה.
- 14.5.17 **הרצח הכפול במושבה מנחמיה** - אהבה נכזבת שהפכה לטרגדיה משפחתית חסרת תקדים.
- 21.5.17 **עז אדין אל קאסם** - סיפורו של מייסד תנועת הג'יהאד בארץ ישראל בשנות העשרים.
- 28.5.17 **שבט הנועזים** - סיפורם של האנשים שהקימו את ארגון 'בר גיורא' ואת אגודת 'השומר'.
- 4.6.17 **שלמה פיינגולד** - עלייתו ונפילתו של יזם הנדל"ן הראשון בארץ ישראל בראשית המאה שעברה.
- 11.6.17 **השריף של לונדון** - הסיפור שלא סופר על משה מונטפיורי, מאמצי לסייע ליהודים בכל העולם וקשריו עם משפחת רוטשילד.
- 18.6.17 **משפחת רוטשילד העושר והעוצמה** - איך הפך מאיר אנשיל רוטשילד מסוחר קטן בגטו של פרנקפורט לאחד מעשירי אירופה.
- 25.6.17 **לוי אשכול מלך המעדר** - מדוע הוצנעה דמותו בניצחון מלחמת ששת הימים למרות שהיה ראש הממשלה? מי הייתה משפחתו ומה היו יחסיו עם קיבוצו דגניה ב'?

סדרות



מוצרט - סוד הקסם

פסגת הקלסיקה במוסיקה.

הילד הגאון שהפתיע את העולם בכישרון האלוהי, בעומק הרגשי, ביפי מנגינותיו ובמושלמות המבנים של יצירותיו. ההרצאות מודגמות בנגינת פסנתר, בשירה ובהאזנה לביצועים מוקלטים ומוסרטים. **מרצה:** סמדר כרמי גיברמן, מוסיקאית.

מספר מפגשים: 8

ימי ראשון 11:00-12:30 / 17:00-18:30 במרכז המוסיקה (רח' השומר 8) "כיתת חיים חפר"
עלות לסדרה: 300 ש"ח, **עלות הרצאה בודדת:** 50 ש"ח.

תאריכים ונושאים:

- 18.9.16 **בוקר** - הקונצ'רטו לחליל ונבל, סימפוניה מס' 40, תפילת ערבית - לאודטה דומינוס.
30.10.16 **אחה"צ** - קונצ'רטו לפסנתר מס' 23, קונצ'רטו לפסנתר מס' 9.
20.11.16 **אחה"צ** - רביעיית כלי קשת ק. 421 ברה מינור, רביעיית כלי קשת ק. 465.
18.12.16 **אחה"צ** - סימפוניה מס' 41 "ופיטר", חמישית כלי קשת ק. 515.
15.1.17 **אחה"צ** - סימפוניה קונצ'רטו לכינור, ויולה ותזמורת, גראן פרטיטה.
19.3.17 **בוקר** - המיסה הגדולה בדו מינור.
2.4.17 **בוקר** - האופרה "חליל הקסם".
14.5.17 **בוקר** - הרקוויאם.

סדרות

בשבילי הצליל והרגש

סדרה משותפת עם "מועדון אביב".

מפגשים מוסיקליים מרתקים בשילוב קטעי נגינה בפסנתר, בסון, כינור, וויולה וחליליות. מלווים בהסברים ודו שיח עם הקהל.

מנחה: נגה ישורון, בוגרת האקדמיה למוסיקה תל אביב, נגנית ראשונה בתזמורת הסימפונית חיפה. בסדרה יתארחו: ולדימיר שמואלסון - כינור וויולה ועמוס יובל, נגן חלילים.

מספר מפגשים: 8

ימי רביעי 18:00-19:30 ב"מועדון אביב"

עלות מפגש בודד: 10 ש"ח.תאריכים ונושאים:

- 21.9.16 **קונצרט לשנה החדשה בסימן התחלות** היידן, מוצרט, שוברט ומנדלסון בכינור ובפסנתר.
26.10.16 **כמו ששופן אוהב את הפסנתר** - היידן, בטהובן והמון שופן, הפסנתר במינורי מלא.
14.12.16 **"אותה הגברת בשינוי אדרת"** נושא ווריאציות - הנדל, מוצרט, בטהובן ועוד.
18.1.17 **שירת העשבים** - שירי טבע ונוף מאת יורם טהר לב, דודו ברק ואחרים. בהשתתפות עמוס יובל, נגן חלילים.
22.2.17 **"רגע לפני סוף החורף"** - החורף והאביב בכינור, פסנתר ובסון. יצירה מרכזית: עונות השנה מאת ויוולדי.
22.3.17 **"כשקסם מוסיקלי פוגש קסם מילולי"** - נתן אלתרמן וסשה ארגוב, שניהם יחד וכל אחד לחוד.

3.5.17 **לזכרם של כנרים מפורסמים** - מוקדש לפריץ קרייזלר ולזכרו של הכנר ישה חפץ.

28.6.17 **קונצרט סיום חגיגי** - הכינור, הוויולה, הפסנתר והבסון. השוואה וביצוע יצירות בכל הכלים. אריה מאת באך, יצירות מאת שומן ושוברט, והפתעה לסיום.



ספרות

סדרת מפגשים לאוהבי ספרות.

מנחה: מלכה גיבליק, מורה לספרות.**מספר מפגשים:** 8

ימי שני 11:00 (אחת לחודש) ב"מועדון אביב".

עלות: ללא עלות, פרט למפגש עם במאי הסרט.תאריכים:

- 26.12.16, 14.11.16
23.1.17 - הקרנת הסרט "היה היה מלך" ומפגש עם הבמאי דורון דג'רסי, כניסה: 35 ש"ח (תשלום במקום)
12.6.17, 8.5.17, 19.4.17, 20.3.17, 20.2.17 (יום רביעי),

סדרות

תנ"ך - ראשית המלוכה בישראל

ספרי שמואל

מה היו הנסיבות שהצמיחו מוסד שלטוני חדש, מה היו הציפיות? נכיר מקרוב את המלך הראשון שאול, שכשמו כך היה, הוא חי על זמן שאול. ננסה להבין למה באמצע שנות שלטונו מגיע כוכב עולה חדש בשם דוד? נעקוב אחר מערכת היחסים המורכבת בין שאול ודוד ועל המתח שנולד כבר מימי האבות ונמשך עד סוף הדורות.

מנחה: תליה רייניץ', תואר שני במקרא ומנחת קבוצות.

מספר מפגשים: 12

ימי ראשון 17:00-18:00 ב"מועדון אביב".

עלות לסדרה: 300 ₪, **עלות הרצאה בודדת:** 35 ₪.

תאריכים:

6.11.16, 13.11.16, 20.11.16, 27.11.16, 4.12.16, 11.12.16, 18.12.16, 1.1.17, 8.1.17, 15.1.17, 22.1.17, 29.1.17

קורס מחשבים - ללמוד ולהשתלב באמצעות המחשב

הכרת מושגי יסוד, גלישה ושימוש ברשת האינטרנט, שימוש באתרים חשובים ופופולריים, שימוש בדואר אלקטרוני, רשתות חברתיות - פייסבוק. הקורס ילווה בטיפים חשובים, ותינתן תשומת לב אישית לכל תלמיד. יפתחו שני קורסים בחלוקה לשתי רמות, שתעשה ע"י המנחה.

מנחה: אלי ביבס, מדריך מחשבים וסלולר.

מספר מפגשים: 8 - ימי חמישי 17:30-19:00 ב"מועדון אביב"

עלות לסדרה: 300 ₪.

תאריכים קורס 1: 5.1.17, 12.1.17, 19.1.17, 26.1.17, 2.2.17, 9.2.17, 16.2.17, 23.2.17

תאריכים קורס 2: 1.6.17, 8.6.17, 15.6.17, 22.6.17, 29.6.17, 6.7.17

סדרות

קורס היכרות עם הסמארטפון

הכרת הטלפון הסלולרי והאפשרויות הגלומות בו. נלמד להשתמש בפונקציות השונות של הטלפון: הפעלת המצלמה, גלישה באינטרנט, הורדת אפליקציות, הורדת תמונות וגיבוי במחשב, שליחת מסרונים, סרטונים ותמונות, ניהול שיחות וידאו ושליחה וקבלת מיילים.

השעורים הינם פרונטליים המשולבים בהדגמות ותרגולים.

תינתן תשומת לב אישית לכל תלמיד.

מנחה: אלי ביבס, מדריך מחשבים וסלולר.

מספר מפגשים: 10

ימי חמישי 17:30-19:00 ב"מועדון אביב"

עלות לסדרה: 250 ₪, **עלות מפגש בודד:** 35 ₪.

תאריכים: 2.3.17, 9.3.17, 16.3.17, 23.3.17, 30.3.17

6.4.17, 13.4.17, 20.4.17, 27.4.17, 4.5.17, 11.5.17



אומנות שימושית בנייה

סקראפ-בוקינג ומיקס מדיה - שיטה אמריקאית שהתחילה בשמירת זיכרונות באלבומים כמו פעם. עיצוב כרטיסי ברכה וקאנווסים - טכניקות מגוונות באומנות שמחברות למכלול אחד גדול. תורם להתפתחות אומנותית, ליצירתיות, דמיון, מוטיבציה ודבקות במטרה, להעשרת החיים ולתחושת משמעות שאנחנו מעניקים לאירועים בחיינו.

מנחה: רותי מלכה.

מספר מפגשים: 6

ימי שלישי 17:15-19:30 ב"מועדון אביב".

עלות לסדרה כולל חומרים: 360 ₪. **עלות מפגש**

בודד: 75 ₪.

תאריכים ונושאים:

8.11.16 **הכנת כרטיס ברכה בסיסי** - הכרת החומרים והאביזרים שאיתם נשתמש בכדי לצלול לעולם הסקראפ.

29.11.16 **כרטיס ברכה מורכב בסגנון פופ אפ** - יום הולדת, חתונה, ברית/ה וכו'...

3.1.17 **מיני אלבום בסגנון השאבי שיק** סגנון רומנטי במראה עתיק.

24.1.17 **תמונת קנווס בסגנון המיקס מדיה** - צבעים, משחות עיצוב, קולאז'ים ועוד...

7.2.17 **ספר מתכונים** יפה ועשיר בסגנון הסקראפ.

28.2.17 **תמונה תלת מימדית** המשלבת אלמנטים מעולם הסקראפ ואביזרי קישוט שונים ויפים תלת ממדיים.

עיצוב תדמית, מיתוג, תקשורת ומה שביניהם

- 4.6.17 פרנק סינטרה - עולם עליון, עולם תחתון
איך בונים תדמית לאומן והאם פרנקי בנה את הקריירה שלו בהתאם?
- 18.6.17 מותגים ופרסומות - מה מוכרים לנו? מה ההבדל בין מוצרים למוותגים וכיצד מנתבים את הרגלי הצריכה שלנו.
- 2.7.17 האישה שלצידו מפולה בן גוריון ועד שרה נתניהו, כיצד הרעיות משפיעות על התדמית והמוניטין של המנהיגים.

הפנים השונות של התדמית בחיינו: מעולם הפוליטיקה, הצרכנות ותרבות הפנאי. איך מעצבים תדמית לאמן, איך בונים תדמית לעיר, כיצד משווקים פוליטיקאים כמוצרי צריכה ובאיזה אופן תרבות הפנאי, אמצעי התקשורת ועולם הפרסום מתייבים תפיסות מציאות.
מרצה: מיכל לסר, מומחית ויועצת להופעה פומבית.
מספר מפגשים: 8
ימי ראשון 11:00-12:30
עלות לסדרה: 200 ש"ח, **עלות הרצאה בודדת:** 35 ש"ח.

תאריכים ונושאים:

- 5.2.17 תדמית בראי ההיסטוריה - באמנות, בצילום ובקולנוע מוונס של בוטיצ'לי ועד 'חלף עם הרוח'.
- 5.3.17 תדמית ופוליטיקה או מה הקשר בין פוליטיקאי לפחית קולה? על אמנות יצירת התדמית בפוליטיקה המודרנית.
- 23.4.17 בושם, ניוחוחות ותדמית על הסיבות שבשלן השתמשו בריחות משחרר ההיסטוריה ועד לעולם הצרכנות והעסקים.
- 7.5.17 תל-אביב - דימויה של עיר כיצד מתכננים ומעצבים תדמית לעיר? מה היה לת"א להציע ומה היה צריך לשדרג?
- 21.5.17 התקשורת כיוצרת תדמית כיצד אנשי עסקים, גופי החדשות והתוכן המשודר במדיה, מעצבים לנו תפיסת מציאות.



טיולי יום מלא (עד אחה"צ/ערב)

תאריך	יום	יעד	מדריך	מחיר למטייל
26.9.16	ב'	טוסקנה ופרובאנס בשפלת יהודה ובהרי סובב ירושלים	עודד אמיתי	80
31.10.16	ב'	"מה הסיפור שלה?" - על נשים בתל אביב	יוסי גולדברג	90
21.11.16	ב'	חולון- מקווה ישראל, מוזיאון הקומיקס, גני סיפור	מירי קולן	95
12.12.16	ב'	אתר ספיר "מקורות", "דומוס גליליי", "דונה גרציה"	הדרכה מקומית	70
16.1.17	ב'	בקעת הירדן - "דרך אלון"	חנוך ויזר	100
13.2.17	ב'	יבנאל - "שלום על הרובים" + מוזיאון "סבתא צילה"	מורן גלאון	70
6.3.17	ב'	נאות קדומים - טיול מזמר	אודי מילוא	100
3.4.17	ב'	ציר הנפט ברמת הגולן	קובי דייטש	90
15.5.17	ב'	מבצרים צלבניים בגליל המערבי	ד"ר ענת פלד	100
5.6.17	ב'	ירושלים - "המליון השביעי" - רמת רחל, הר ציון	משה חרמץ	100
4.7.17	ג'	צפת - בית עלמין, בתי כנסת, גלריות, מחלבה	מידד שלם	95

* יתכנו שינויים במועדי / יעדי / מחירי הטיולים

טיולים קצרים (עד 13:00)

תאריך	יום	יעד	מדריך	מחיר למטייל
12.9.16	ב'	מוזיאון בית ראשונים במגדל + מוזיאון יגאל אלון בגינוסר	הדרכה מקומית	50
8.11.16	ג'	טיול בעקבות קורצ'אק - תל יזרעאל, עין חרוד	מנור דביר	50
2.1.17	ב'	כפר "נהר הירדן" גבעת אבני	גבי הנדל	20 ללא הסעה

התשלום בעת ההרשמה. הודעה על ביטול השתתפות עד 3 ימים לפני הטיול (ללא חיוב), מאוחר יותר - הטיול יחויב במלואו. במקרים חריגים יתקבל זיכוי כספי עם הצגת אישורים רלוונטיים. מאחרים לא יהיו זכאים להחזר כספי.

ספרדית למתחילים מהיסוד

נלמד לדבר משפטים פשוטים הקשורים בצרכים יומיומיים וכן להבין ולהשתמש במשפטים שימושיים במסעדות, חנויות.... (לא נדרש ידע מוקדם בשפה).

מנחה: אנה רוזמברג, מורה לספרדית.

עלות: 110 ₪ לחודש.

ימי חמישי בשעה 17:30-16:30 ב"מועדון אביב"

מפגש ראשון: 3.11.16

ספרדית לבעלי ידע בסיסי (מתקדמים)

תכני הקורס יקבעו יחד עם המשתתפים לפי רמתם ולפי צרכיהם.

מנחה: אנה רוזמברג, מורה לספרדית.

עלות: 110 ₪ לחודש.

ימי חמישי בשעה 18:45-17:45 ב"מועדון אביב"

מפגש ראשון: 3.11.16

יידיש - שפה ותרבות

דיבור, קריאה ושירים ביידיש, כולל מבט אל תוך התרבות. קצב הלמידה, רמת הלימוד ומידת ההעמקה ייקבעו אחרי הכרות עם הקבוצה.

מנחה: ד"ר הלן פלוגה, דוקטור לספרות אנגלית.

דוברת יידיש שפת אם.

עלות: 130 ₪ לחודש.

ימי ראשון בשעה 10:45-9:45 ב"מועדון אביב"

מפגש ראשון: 6.11.16

ערבית מדוברת למתחילים

לימוד שפה ערבית מדוברת בעגה מקומית ישראלית. במפגשים נלמד על מנהגים בקהילה, במשפחה, קבלת אורחים, נישואין, אבלות וחגים מוסלמים. נלמד על הבדלים ושוני באורח החיים במגזרים השונים, ספרות קלאסית, סופרים ומשוררים, אגדות ומשלים, שירה.

בנוסף נקיים מפגשים וערבי פעילות רב תרבותיות עם חברים מהמגזר הערבי.

מנחה: פתחי מסאלחה

עלות: 130 ₪ לחודש.

ימי רביעי 18:00-16:30 ב"מועדון אביב".

מפגש ראשון: 2.11.16

ערבית מדוברת למתקדמים

המשך המפגשים לקבוצה שהחלה לפני כשנתיים ולמי שיש ידע בסיסי.

מנחה: פתחי מסאלחה

עלות: 130 ₪ לחודש.

ימי רביעי 11:00-9:30 בכתת "גלבוע" במתנ"ס.

מפגש ראשון: 2.11.16

אנגלית

השיעור יכלול שיחה על מגוון נושאים, קריאה בקטעי עיתונות ועוד. רמת הלימוד תיקבע אחרי הכרות עם המשתתפים ואם יהיה צורך יחולקו לשתי קבוצות. (מיועד ליודעי קרוא וכתוב).

מנחה: פיליפה סגל, מורה לאנגלית, דוברת אנגלית שפת אם.

עלות: 110 ₪ לחודש.

ימי רביעי 12:00-11:00 ב"מועדון אביב"

מפגש ראשון: 9.11.16

ברידג' למתקדמים 2

המשך מפגשים לקבוצת המתקדמים ולמי מעוניין לשפר את טכניקת המשחק שלו. המפגשים יתקיימו ב"מועדון אביב".

מנחה: זך עומר

עלות ומועד:

ימי שני 18:30-17:00 - 110 ₪ לחודש.

ימי שני 18:30-16:15 - 150 ₪ לחודש.

מפגש ראשון: 31.10.16

**ברידג' למתחילים מהיסוד**

משחק קלפים מרתק המפתח את הזיכרון ומהווה מפגש חברתי מהנה. נכיר את חוקי המשחק ונלמד לנתח, לתכנן ולשתף פעולה עם השותף. ברידג' משחק גדול, כל אחד יכול!!!

מתאים לזוגות וליחידים.

מנחה: דויד ארבל, מורה מוסמך מטעם ההתאגדות הישראלית לברידג'.

עלות: 110 ₪ לחודש.

ימי שני בשעה 18:00-16:30 ב"מועדון אביב".

מפגש ראשון: 5.9.16

ברידג' למתקדמים 1

המשך מפגשים לקבוצת המתחילים שהחלה בשנה שעברה ולמי שיש ידע בסיסי ומעוניין לשפר את טכניקת המשחק שלו.

מנחה: דויד ארבל, מורה מוסמך מטעם ההתאגדות הישראלית לברידג'.

עלות: 110 ₪ לחודש

מועד: ימי שני בשעה 19:30-18:00 ב"מועדון אביב".

מפגש ראשון: 5.9.16

פרשת השבוע

דיון קבוצתי מעמיק בתוכן פרשת השבוע והנושאים המרכזיים בה.

מנחה: עמי אטד.

עלות: ללא עלות.

ימי חמישי 20:30-19:00 ב"מועדון אביב".

מפגש ראשון: 1.9.16



טבלת ריכוז פעילות - שבועי

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
טאי צ'י וצ'י קונג יידיש	פלדנקרייז	התעמלות מתקדמים התעמלות מתחילים	טאי צ'י וצ'י קונג ריו אבירטו	התעמלות מתקדמים
קסם הקולנוע מוצרט - סוד הקסם פרשיות ריגול תדמית ותקשורת	קולנוע בתבור ספרות טיולים בארץ סרטים במועדון	אינטילגנציות חבויות מתחילים בראש לחיות בריא	ערבית מדוברת מתקדמים אנגלית	זמר העברי תנ"ך העצמה אישית
מוצרט - סוד הקסם אירועים מטלטלים תנ"ך אדריכלות בא"י פרשיות היסטוריות	ברידג' מתחילים ברידג' מתקדמים 1 ברידג' מתקדמים 2	סרטי דוקו ישראלים אומנות בנייר ערים מרתקות מאסלה הודית	ערבית מדוברת מתחילים בשבילי הצליל והרגש הרצאות מתחלפות "מועדון אביב"	ספרדית מתחילים ספרדית מתקדמים פרשת השבוע גרמניה הנאצית מחשבים סמארטפון

מקרא: חוג/סדנה שנתי סמסטר ראשון סמסטר שני

הנחות:

הפסקת לימודים או היעדרות ממושכת
לא יינתן זיכוי עבור אי הגעה להרצאה יחידה (או יותר) במסגרת סדרה או חוג. לא ניתן להעביר את הזכות להשתתף בהרצאה יחידה לאדם אחר. בהיעדרות חריגה, שלושה שבועות ויותר, עם הצגת אישור, ניתן יהיה להשתתף בסדרות/חוגים אחרים, בעלי מחיר זהה (או נמוך יותר) המתקיימים בקתדרה באותה שנה.
כל ביטול / תוספת של סדרה או חוג - חייבת להתבצע בכתב על גבי הטופס המתאים בלבד

בחוגים השנתיים - (לכל בית אב) -
10% הנחה לחוג השני והשלישי, הזול מבניהם.
15% הנחה לחוג הרביעי ואילך, הזול מבניהם.
בסדרות - (לכל בית אב) -
10% הנחה לסדרה השנייה והשלישית, הזולה מבניהם.
15% הנחה לסדרה הרביעית ואילך, הזולה מבניהם.
שימו לב!!! ההנחות יינתנו רק בחודש האחרון (יוני) בחישוב רטרואקטיבי עבור כל השנה.



התעמלות פונקציונלית

תרגילים להחזרת הגמישות, חיזוק ושיווי משקל, חיוניות והטענת אנרגיה. השיעור מתקיים באווירה נעימה בעמידה ובישיבה על כסאות תוך שימוש באביזרי ספורט. **מדריכה:** זהבה לוינקרון.

קבוצה בדרגת מתקדמים - פעילות בתנועה, בעמידה וקצת בישיבה.
ימי שלישי 8:15-9:15 וימי חמישי 8:00-9:00
מפגש ראשון: 1.11.16

קבוצה בדרגת מתחילים - פעילות מתונה, בעיקר בישיבה, מתאימה לגברים ונשים.
ימי שלישי 9:15-10:15 **מפגש ראשון:** 1.11.16

פלדנקרייז

פעילות גופנית המסייעת להתגבר על בעיות במערכת התנועה ועל כאבים. משפרת שינה, קואורדינציה, זיכרון, יציבה וגמישות. מפחיתה מתח ומרחיבה נשימה. השיעור מתקיים על מזרונים.
מדריכה: מוניקה קנסקביץ'
ימי שני 8:30-9:30 **מפגש ראשון:** 7.11.16

מתוך הכרה בחשיבות הפעילות הגופנית בכל גיל ובמיוחד בגיל השלישי, ומתוך רצון לעודד פעילות זו, כל חוגי התנועה יתומחרו לפי העיקרון הבא:
השתתפות בכל חוגי התנועה ללא הגבלה - 200 ₪ בחודש.

2 חוגים / חוג אחד פעמיים בשבוע - 160 ₪ בחודש.
חוג אחד פעם בשבוע - 110 ₪ בחודש.
כל חוגי התנועה יתקיימו בסטודיו למחול בבניין "מועדון אביב", קומה 1.

"ריו אבירטו" - נחל זורם

מזמין אותנו לצאת מהשגרה ולמצוא את החיוך שבחיים. באמצעות תנועה, מוסיקה, ריקוד, מגע וקול ניצור בתוכנו שמחה, חופש ביטוי, שלווה ואנרגיה.
מדריכה: מוניקה קנסקביץ'
ימי רביעי 9:30-10:30
מפגש ראשון: 2.11.16

טאי-צ'י וצ'י-קונג

השיעור משלב את שתי השיטות **טאי צ'י:** שיטת אימון שמקורה באומנות לחימה סינית עתיקה. מדיטציה בתנועה, פעילות גופנית מתונה לחיזוק והגמשת השרירים, מבנה השלד והאיברים הפנימיים, ריפוי הגוף והנפש.
צ'י קונג: תרגילי נשימה, הרפיית מתח השרירים, פיתוח תחושת האנרגיה בגוף, שיפור הזרימה והטענת אנרגיה חדשה ונפיקה. השיעור מתבצע בעמידה ובישיבה על כסאות.
מדריך: אלון בן ארי
ימי ראשון בשעה 8:30-9:30
ובימי רביעי בשעה 8:00-9:00
מפגש ראשון: 2.11.16