



מנהל החינוך
המחלקה לחינוך מבוגרים



**המרכז להשכלת מבוגרים
הקתדרה העממית**

קורסים

טיולים

סדנאות

אומנות ויצירה

מוסיקה

רואים עולם

קפה תרבות

שפות

העשרה במרחק הליכה
ידיעון תשע"ח 2018



דבר מנהל מרכז השכלת מבוגרים "אופק"

במרכז להשכלת מבוגרים באשדוד, מאמינים כי למידה לאורך החיים היא צורך בעולמנו המשתנה. המרכז מאפשר לכל לומד להעשיר את עולמו, להרחיב אופקים וליהנות מחוויות חברתיות ותרבותיות מעשירות מעצימות ומרתקות. המרכז משמש גם כבית הקולט את העולים המגיעים בשערי העיר אשדוד ופותח עבורם דלת לתרבות הישראלית, תוך חיזוק תחושת השייכות לעיר ולמדינה.

הנכם מוזמנים לקחת חלק פעיל בפעילות המגוונת של המרכז. במרכז קיימים שפע של קורסי העשרה בתחומים שונים הנותנים מענה לתחומי עניין עשירים ומגוונים, הרצאות של מיטב המרצים הפותחים חלון לעולמות חדשים ומרתקים.

כמו כן, מדי שבוע אנו מוציאים טיולים ברחבי הארץ, סביב נושאים שונים במטרה להכיר את סיפורה ההיסטורי, התרבותי והחברתי של החברה הישראלית ומדינת ישראל

בברכה,
נועם טבול
מנהל "אופק" השכלת מבוגרים



תושבות ותושבים יקרים,

הקתדרה העממית הפכה לפני מספר שנים למוסד לימודי, תרבותי וחברתי מוכר ומצליח בעיר.

העיר אשדוד רואה בחינוך מנוף מרכזי להעצמה, ומשקיעה משאבים רבים בפיתוח מערכת החינוך בעיר, הכוללת גם את תחום השכלת המבוגרים.

אני שמח וגאה, כי באשדוד ניתן מענה ראוי לצרכי התושבים, שמעוניינים לקחת פסק זמן משגרת החיים העמוסה, ולהעשיר את הזמן והידע על ידי מגוון גדול ורב תחומי של קורסים, סדנאות העשרה, טיולים ומפגשים מהנים.

אני מאחל לכם שנת לימודים פוריה, מוצלחת ומהנה.

שלכם,
ד"ר יחיאל לסרי
ראש העיר

מידע כללי וסדרי רישום

הרשמה:

במרכז להשכלת מבוגרים, רחוב העצמאות 54, פינת ההגשמה, סיטי אשדוד.

ימי רישום:

א' - ד' - 18:00 - 08:00

ה' - 16:00 - 08:00

דמי רישום: 30 ₪

דמי הרישום לא יוחזרו במקרה שהלומד מבטל את הקורס, כל רישום לקורס נוסף במהלך השנה - פטור מדמי רישום.

תנאי הרשמה ותשלום:

ניתן לשלם במזומן, בכרטיס אשראי ובתשלומים נוחים ללא ריבית והצמדה.

- במקרה של ביטול ההשתתפות לאחר המפגש הראשון, יחויב הלומד במחיר המפגש ודמי הרישום.
- החל מהמפגש השני - לא יוחזרו דמי הלימוד.
- כל בקשה או הודעה על ביטול ההשתתפות חייבת להימסר בכתב בצרוף הקבלה המקורית על תשלום שכר הלימוד.
- אי השתתפות זמנית בשיעורים לא תזכה תלמיד בהחזר כלשהו מדמי הלימוד.
- בנסיבות רפואיות שאינן תלויות בו, נעדר תלמיד יותר משישה שבועות, ידון הדבר לגופו של עניין.
- פתיחת כל קורס, סדנא, טיול והרצאה מותנה במספר הנרשמים. המרכז שומר לעצמו זכות לשנות את מועדי הקורסים. לא ניתן להעביר הרשמה לאדם אחר. אין לעבור מקורס לקורס ללא אישור.
- המשתתף מחויב ליום / ולקורס שאליו נרשם
- אם תלמיד מבקש לשנות את היום או את הקורס, אין המשרד אחראי לשינוי או להחזר כספי, אלא במידה ויתאפשר הדבר על בסיס מקום פנוי.

* התקנון של אופק לא חל על קורס צרפתית

* הקתדרה שומרת לעצמה את הזכות לביטול או לשינויים כתוצאה

מאילוצים!

* אין החזר כספי.

קורס קריאה בקלפים טארוט סיגלית אייזק

מבוא לטארוט ומקורו, השימוש בקלפי הטארוט בחסמים שונים פסיכולוגיה, מודעות, חיזוי, התפתחות, צמיחה ועוד. בקורס נלמד גם את לימוד קלפי הארקנה הגבוהה בעלי המסר החזק שבקלפים, לימוד הסדרות השונות ולימוד פריסת שאלה בשני אופנים לצרכים שונים - פריסת המניפה ופריסת 5 הקלפים.

הקורס יהיה בהנחיית המרצה סיגלית אייזק מחברת הספר "הריקוד האינסופי" והספר "נומרולוגיה בשיטת התדרים"

הקורס יתקיים בימי רביעי בין השעות 18:00-19:30 ויכלול 10 מפגשים

תאריכי הקורס:

>>22.11.2017>>15.11.2017>>08.11.2017>>01.11.2017>>25.10.2017
>>27.12.2017>>20.12.2017>>13.12.2017>>06.12.2017>>29.11.2017

עלות הקורס: ₪ 1000

(על הסטודנטים לרכוש קלפי טארוט להשתתפות בקורס,
בעלות 100 ₪)

קורס מחשבים למתחילים ומתקדמים רביב כהן

בקורס נכיר מושגים יסודיים, הכרת מערכת הפעלת windows, מערכת ה-word, power point, excel אינטרנט ומנועי חיפוש בגוגל. נלמד להוריד שירים מיוטיוב למחשב, שימוש בדיסק און קי, חיבור סמארטפון למחשב לשם גיבוי.

קורס זה יכלול 20 מפגשים בימי א'.

מתחילים בשעה: 17:00-18:30, מתקדמים בשעה: 18:30-20:00.

תאריכי הקורס: 26/11/17 << 19/11/17 << 12/11/17 << 05/11/17 << 07/01/18 << 24/12/17 << 17/12/17 << 10/12/17 << 03/12/17 << 11/02/18 << 04/02/18 << 28/01/18 << 21/01/18 << 14/01/18 << 18/02/18 << 11/03/18 << 04/03/18 << 25/02/18 << 18/02/18 << 25/03/18 <<

עלות הקורס: ₪ 650

קורס עוצמת הריפוי העצמי גילה טל

שיטה חדשנית, קלה ובטוחה ההי טק של הרפואה המשלימה, ליצירת הקלה ושיפור בבריאות ובהרגשה הכללית בכלל, במהירות מעוררת השתאות כבר במהלך המפגש הראשון.

בקורס נקבל כלים להתמודדות דרך כף היד ובנוסף נבין את מקור יצירתו של חולי פיזי ורגשי וכיצד ניתן למנעו כמו: פחדים, אשמה, צורך בריצוי אחרים, קשיי נשימה, לחץ דם, סיני סיטוס, יובש בעיניים, עצירות, סוכרת קשיי שינה, בלוטת תריס, כאבי גב, ברכיים או נושאים אחרים בהתאם לדרישה.

קורס זה יכלול 12 מפגשים בימי ב' בין השעות 17:00-19:00.

תאריכי הקורס: 11/12/17 << 04/12/17 << 27/11/17 << 20/11/17 << 22/01/18 << 15/01/18 << 08/01/18 << 01/01/18 << 25/12/17 << 12/02/18 << 05/02/18 << 29/01/18 <<

עלות הקורס: ₪ 890

קורס תורת המשחקים והמשפט הפילי ד"ר יוסף זהר

זירת המשפט הפילי תופסת מקום הולך וגדל בשיח הציבורי. משפטם של נבחרים ציבור מחד, ורומן זדורוב והחשודים בפרשת דומא מאידך, צבעו את הכותרות ועוררו מחלוקות באשר לאופן התנהלות המערכת והכרעות הדין.

בעזרת תובנות מתחומי דעת כגון: תורת המשחקים, כלכלה ומשפט, כלכלה התנהגותית ועוד, נענה על שאלות כגון: מה משפיע על החלטות השחקנים המשפטיים ועל הכרעות הדין? מה יוצר הטיות שיפוטיות? מה הקשר בין ההסתברות לאשמה והסיכוי להרשעה ובין רף ההוכחה וחזקת החפות? וכיצד תופעת עסקאות הטיעון משפיעה על כל אלה ומשנה את אופי המשפט הפילי? ההרצאות ילוו בהקרנת קטעים נבחרים מסרטים דוקומנטריים וקטעי חקירה אמתיים.

תאריכי הקורס:

- 01/01/18 - משחק עסקאות הטיעון.
- 08/01/18 - תורת המשחקים ואסטרטגיות החקירה הפילית.
- 15/01/18 - האם זכותו של אדם להודות במה שלא עשה?
- 22/01/18 - אבולוציה ולולאות משוב במשפט פילי.
- 29/01/18 - ניתוח כלכלי של עסקאות הטיעון.
- 05/02/18 - רציונליות, הטיות שיפוטיות והרשעות שווא.
- 12/02/18 - מגנה כרטה, חזקת החפות, והמשפט הפילי.
- 19/02/18 - מה באמת קרה במשפט או.ג'י. סימפסון.
- 26/02/18 - מלכת הראיות נגד רומן זדורוב.
- 05/03/18 - סיפורו האמיתי של יוסף בן משה זהר.

הקורס יכלול 10 מפגשים בימי ב' בין השעות 17:30-19:00.

עלות הקורס: 990 ₪

קורס הטמעת שיטת ה - N.L.P בחיי היום יום ננר אפרת

Neuro Linguistic Programming - (ניתוב לשוני פיזיולוגי).

בעולם בו התקשורת מתנהלת באמצעות מכשירים ומול מכשירים, בעולם בו «הלא נודע» והאי ודאי משחק בנו בחוסר הגינות מופגנות וחצופה עומד בפנינו אתגר מורכב הדורש מיצוי נכון של המשאבים החברתיים והתרבותיים העומדים לרשותנו, כשלתקשורת מעמד מרכזי אם לא הראשון בסולם המשאבים.

קיום תקשורת איכותית, סוללת דרך לבניית יחסים ראויים ומכבדים בין אנשים בכל כיוון בחייהם. במשפחה, בעבודה, בין חברים וכן, גם ובעיקר בינם לבין עצמם.

העצמה תקשורתית הינה הפתרון הנכון להתמודדות עם התקשורת הפוסט מודרנית לסוגיה ואין כמו שימוש בשיטת ה-N.L.P למתן תשובה נכונה ואפקטיבית לכך.

מטרות הקורס:

- להכיר, ללמוד ולתרגל מיומנות בתקשורת אישית ובינאישית, למינוף ושיפור התקשורת וליצירת אווירה נוחה ומשתפת.
- שיפור האקלים הבין אישי במרחב האישי והציבורי.
- שימוש יומיומי בתקשורת מקרבת כדרך חיים.
- נטרול פחדים ודאגות.

קורס זה יכלול 12 מפגשים, בימי ב' בין השעות 17:00-18:30.

תאריכי הקורס: 05/02/18 << 12/02/18 << 19/02/18 << 26/02/18 << 05/03/18 << 12/03/18 << 19/03/18 << 26/03/18 << 09/04/18 << 16/04/18 << 23/04/18 << 30/04/18.

עלות הקורס: 990 ₪

קורס ספרות שרה רגב

נושאי הקורס:

“נע ונד תהיה בארץ” (בראשית ד’ י”ב).
סיפורי מסע במרחב הפיזי, בזמן והלך הרוח.

נעיין ביצירות מאת:

חיים גורי
איציק מנגר
מארק טווין
יעקב שבת
ויליאם פוקנר
ועוד...

קורס זה יכלול 18 מפגשים, בימי א’ בין השעות 16:30-18:30.

תאריכי הקורס: 03/12/17 << 19/11/17 << 05/11/17 << 22/10/17 << 17/12/17 << 31/12/17 << 07/01/18 << 14/01/18 << 28/01/18 << 11/02/18 << 25/02/18 << 11/03/18 << 25/03/18 << 15/04/18 << 29/04/18 << 13/05/18 << 27/05/18 << 10/06/18 << 24/06/18

עלות הקורס: 820 ₪

קורס פסיכולוגיה עמית אברון

מסע מרתק אל נפש ומוח האדם

- 1) 15/11/17 - האדם והזולת האמנם “זאהבת לרעך כמוך”?
- 2) 22/11/17 - על חיות ואנשים. ללמוד מבע"ח על התנהגות בני האדם
- 3) 13/12/17 - שנות חיינו הראשונות - עיצוב הנפש.
- 4) 20/12/17 - מינקות ועד זקנה - שינויים לאורך החיים.
- 5) 17/01/17 - המוח: גלוי ונסתר. כיצד פגיעות מוח מלמדות אותנו על המוח התקין?
- 6) 21/02/18 - כוח המחשבה: זיכרון קשב וחשיבה.
- 7) 28/02/18 - כוחה של המוזיקה. כיצד מוזיקה משנה מחשבה, רגשות, פעולות?

קורס זה יכלול 7 מפגשים, בימי ד’ בין השעות 11:00-12:30.

עלות הקורס: 700 ₪

קורס “הפרשיות” שמאחורי “פרשת השבוע” אורית ביבי

פרשת השבוע היא אחד ממרכיבי הזהות המשותפת של העם היהודי. בכל שבוע, בכל בית כנסת בעולם, קוראים את אותה פרשת שבוע. השיח על פרשת השבוע מזמן לנו דיאלוג עם גיבורים, ערכים, דילמות, יחסים מסוגים שונים, עיסוק בחוק, במנהיגות, בארץ ישראל ושכנותיה, וכמעט בכל נושא אפשרי.

בסדרת המפגשים “נאיר” דגשים אחדים בכל פרשה ונעסוק בהקשריה.

קורס זה יכלול 14 מפגשים, בימי ב’ בין השעות 11:00-12:30.

תאריכי הקורס: 01/01/18 < 04/12/17 << 20/11/17 << 06/11/17 << 15/01/18 << 29/01/18 << 12/02/18 << 26/02/18 << 12/03/18 << 26/03/18 << 09/04/18 << 23/04/18 << 07/05/18 << 21/05/18

עלות הקורס: 590 ₪

קורס יחסי ציבור ודוברות יניב אוחנה

עיסוק בתחום הדוברות והיחסי ציבור לא מחייב תואר אקדמי בתחום הרלוונטי, אך לרוב המעסיקים דורשים מהמועמדים הכרות עם שוק התקשורת הישראלי, יסודות בתחום ויכולות כתיבה וניסוח. הקורס קצר ומעשי המעניק לכם נקודת פתיחה מצוינת להשתלב בענף יחסי הציבור והדוברות.

בקורס ילמדו יסודות הדוברות, יחסי הציבור, השיווק והפרסום, תהליכי עבודה, מערכות יחסים בין ספקי תוכן, מושגים ומונחים וכן הכרות מעמיקה ורוחבית עם שוק התקשורת הישראלי: עיתונות, רדיו, טלוויזיה והעולם הדיגיטלי.

הקורס מיועד למבקשים להצטרף לשוק דינאמי שמשתנה כל הזמן אך תמיד רלוונטי ומבוקש.

קורס זה יכלול 10 מפגשים בימי א' בין השעות 18:30-20:00.

תאריכי הקורס: 24/12/17 << 31/12/17 << 07/01/18 << 14/01/18 <<
21/01/18 << 28/01/18 << 04/02/18 << 11/02/18 << 18/02/18 <<
25/02/18

עלות הקורס: 980 ₪

קורס אנחנו מכריזים בזאת על הקמת מדינת ישראל ד"ר גלעד זיו

במפגשי הקורס נעסוק בתהליכים העולמיים הציונים והיהודיים שאפשרו את כינונה של המדינה היהודית בארץ ישראל, היא מדינת ישראל.

מנושאי הקורס:

09/11/17 - המהפכה הצרפתית. צמיחת הלאומיות באירופה. צמיחת הלאומיות היהודית,

הרצל התנועה הציונית, הקונגרס הראשון.

23/11/17 - מלחמת העולם הראשונה- היהודים נלחמים בשני הצדדים, הצהרת בלפור חבר הלאומים. המנדט הבריטי על א"י ברוח הצהרת בלפור. העלייה וההתיישבות בא"י.

07/12/17 - התבוססות הישוב בא"י - בניית מערכת פוליטית יהודית נבחרת, כנסת ישראל שבשילוב התנועה הציונית, ממנהיגה את הישוב.

21/12/17 - מאורעות 1936-1939, 1929, 1921. הנסיגה של הבריטים מכתב המנדט. הספר הלבן של 1939, ארץ ישראל לערבים. עצירת העלייה. עצירת רכישת אדמות. מבוי סתום.

04/01/18 - מלחמת העולם השנייה - תוכנית בילטמור.

הציונים דורשים מדינה. שואת יהודי אירופה. סוף המלחמה, בריטניה ממשיכה במדיניות הספר הלבן. בעיית העקורים באירופה. העלייה הבלתי לגאלית כלחץ על בריטניה.

18/01/18 - ועידת פריז במאפשרת חלוקת א"י בין יהודים וערבים ארה"ב ובריה"מ תומכות ברעיון המדינה היהודית. ועידת לודון המעבירה לאו"מ את בעיית א"י. ועדת א.ב.ס.ק.ו.פ. המציעה חלוקה. העצרת הכללית מחליטה על שתי מדינות בא"י יהודית וערבית. מלחמת השחרור.

14/05/1948 מכריז בן גוריון על הקמת מדינת ישראל.

קורס זה יכלול 6 מפגשים בימי ה' בין השעות 10:00-11:30

עלות הקורס: 450 ₪

קורס תנ"ך כאן ועכשיו ישראל פיבוק

שאלו ודוד הדיקטורים הנאורים

ספר התנ"ך נחשב לאחד הספרים הנפוצים ביותר בעולם. מה מיוחד בו? מה הקשר בין התנ"ך שנכתב לפני אלפי שנה להיום? בסדרת הרצאות על משמעות התנ"ך כאן ועכשיו נתמקד ברלוונטיות של המחשבה התנכית לאדם המודרני.

אלפיים שנה עם ישראל נדד בעולם ונתן לעמים האחרים לשלוט בו. לאחר ששב עם ישראל לציון והקים את מדינת ישראל. התחדשו שאלות חדשות. כגון מהי המשילות הנכונה? מהי הדרך הנכונה לבחור מנהיג שיוכיל את החברה? האם יש לתנ"ך מודל נכון לניהול מדינה? שנה זו נמשיך ללמוד את ספר שמואל, הוא הספר שעוסק בשאלות דת ומדינה מנהיג ומונהגים. סביב מנהיגותם של המלך שאלו והמתחרה בו דוד המלך.

מנושאי הקורס:

- איך בוחרים מלך שהעם יכטח בו?
- מהי מנהיגות כריזמטית?
- מדוע התנגד שאלו המלך להשמדת עם? (עיון בסוגיית עמלק)
- הפוליטיקה הקלאסית שמואל מכשיל את שאלו
- מדוע דוד המלך הוא הכבשה השחורה במשפחה?
- מי באמת הרג את גולית?

תאריכי הקורס: 30/11/17 << 16/11/17 << 02/11/17 << 19/10/17 << 21/12/17 << 15/02/18 << 01/02/18 << 18/01/18 << 04/01/18 << 08/03/18 << 10/05/18 << 26/04/18 << 12/04/18 << 22/03/18 << 24/05/18 << 07/06/18 << 21/06/18

קורס זה יכלול 17 מפגשים בימי ה' בין השעות 11:00-12:30.

עלות הקורס: 820 ₪

קורס מחשבת ישראל - חמישים שנה למלחמת ששת הימים - הגות ישראלית במבחן ישראל פיבוק

מלחמת ששת הימים נחשבת כמלחמה ששינתה את פני החברה הישראלית. מתחושת עם פליט. הפכה להיות מדינת ישראל לאימפריה אזורית. מתחושת היהודי המסכן שברח מאירופה הפכנו לשמשון הגיבור. חזרנו לארץ התנ"ך, ונוצרה בעיית פליטים. תחושות של משיחיות ריחפה באוויר. שהשפיעה לא רק על הישראלים בארץ אלא גם על יהודי התפוצות. מתוך מצב זה צמחה הגות ישראלית. שניסחה להתמודד עם המציאות המשתנה. בשנה זו נתמודד עם הגותם של ההוגים הישראלים.

מדינת ישראל

פרופסור ישעיהו ליבוביץ - שאלת היהודי עם יהודי ומדינת ישראל
פרופסור ישראל אלדד - עולם התנ"ך

צרפת

עמנואל לווינס - על מוסר והפנים של האחר
הרב יהודא לאון אשכנזי - מה בין יהודי לעברי?

ארצות הברית

אברהם יהושע השל - על משמעות חיפוש אלוהים את האדם
מרדכי קפלן - מחדש הגישה של הקונסטרקטיביים ביהדות

תאריכי הקורס: 12/12/17 << 21/11/17 << 07/11/17 << 24/10/17 << 20/02/18 << 06/02/18 << 23/01/18 << 09/01/18 << 26/12/17 << 08/05/18 << 24/04/18 << 10/04/18 << 20/03/18 << 06/03/18 << 08/05/18 << 24/04/18 << 10/04/18 << 20/03/18 << 06/03/18 << 22/05/18 << 05/06/18 << 19/06/18

קורס זה יכלול 17 מפגשים בימי ג' בין השעות 19:30-21:00.

עלות הקורס: 820 ₪

קורס נומרולוגיה הקבלית אידיית סולטן

קורס מתחילים:

10 שיעורים לימוד בסיס הנומרולוגיה.

- אתיקה מקצועית, משמעות המספרים.
- יום, חודש, שנה ומשמעותם.
- ייעוד אישי ומקצועי (מספרי מאסטר).
- חוזקות וחולשות בתאריך הלידה.
- כוח האותיות - משמעות 22 האותיות העבריות.
- שם האדם.
- קארמות חסרות.
- תנועות ועיצורים בשם.
- פסגות ואתגרים.
- שנים אישיות.
- ראש דרקון וזנב דרקון.
- ניתוח מפה נומרולוגית.

תאריכי הקורס:

<< 14/11/17 << 07/11/17 << 31/10/17 << 24/10/17 << 17/10/17
<< 21/11/17 << 28/11/17 << 05/12/17 << 12/12/17 << 26/12/17

קורס זה יכלול 10 מפגשים בימי ג' בין השעות 18:30-20:00.

עלות הקורס: 820 ₪

קורס מתקדמים:

10 שיעורים העמקת תכנים ונושאים.

- תאריך לידה עברי.
- פסגות נסתרות.
- מכנה העולמות לפי עץ החיים הקבלי.
- יסודות מזלות וכוכבים.
- שורש הנשמה מבחינה קבלית.
- חיבור בין שם האדם לשמות הוריו.
- מספרים דו ספרתיים כוח בונה וכוח מעכב.
- התאמה זוגית.
- נומרולוגיה וילדים.
- בנייה וניתוח מפה נומרולוגית.

תאריכי הקורס:

<< 30/01/18 << 23/01/18 << 16/01/18 << 09/01/18 << 02/01/18
<< 06/02/18 << 13/02/18 << 20/02/18 << 27/02/18 << 06/03/18

קורס זה יכלול 10 מפגשים בימי ג' בין השעות 18:30-20:00.

עלות הקורס: 820 ₪

קורס נשים ששינו את פני ההיסטוריה גילה באומן

20/11/17

המיתוס של קליאופטרה מלכת מצרים

27/11/17

מלאך או מכשפה, לוקרציה בורג'ה

04/12/17

נשואה לאנגליה שלטונה וחייה של אליזבת הראשונה, המלכה הבתולה

11/12/17

אלף לילה ולילה, רוקסלנה שפחתו של השולטן סולימן המפואר

25/12/17

אם אין לחם תהיה מהפכה

01/01/18

יקטרינה הגדולה, על חייה ואישיותה של הצארית הרוסית

08/01/18

הקמע של נפוליאון, ג'וזפין בוגרנה-בונאפרטה

15/01/18

ויקטוריה מלכת בריטניה, האשה שהפכה לאגדה בעודה בחיים

21/01/18

איזבלה הראשונה, הקתולית, גירוש יהודי ספרד

29/01/18

האפיפיורית יוהנה

05/02/18

קמיל קלודל, האשה שהקריבה את חייה על מזבח האומנות

12/02/18

אלכסנדרה הצארית הרוסית והאומן קרל פאברג'ה

קורס זה יכלול 12 מפגשים בימי ב', בין השעות 17:00-18:30.

עלות הקורס: 960 ₪

קורס בישול בריא הילה חן

קורס זה יעסוק בבישול ואפייה בריאים כחלק משמירה על אורח חיים בריא.

הקורס נותן מענה ליצירת אורח חיים בריא מאוזן ללא דיאטות כאסח וספירת קלוריות.

הקורס מיועדת לכם אנשים המעוניינים ליצור שינוי תזונתי ולבשל מתכונים בריאים בקלות ובמהירות.

הילה תלמד אותנו להכריא מתכונים אהובים ונעסוק גם במכלול השיטות הבריאות כיום, טבעונות, צמחונות וללא גלוטן. כמובן בכל שיעור נלמד ונכין ארוחות בריאות. המוצרים עלינו. אין צורך בידע קודם.

קורס זו כלול 10 מפגשים, בימי א' בין השעות 18:00-21:00. (3 שעות)

תאריכי הקורס:

<< 03/12/17 << 26/11/17 << 19/11/17 << 12/11/17 << 05/11/17 << 10/12/17 >> 24/12/17 << 31/12/17 << 07/01/18 << 14/01/18

עלות הקורס:

1200 ₪ הכולל גם אוכל בקורס

מסע מרתק ברחבי המדינה

בינה ואן דר ויין.

הנגב המתפתח

יציאה מוקדמת והפסקה בצומת שוקת, סיור בעיר דימונה, אגם דימונה (מיזם חדש בעיר) סיור בעיר ירוחם, הפיתוח בזמן כהונתו כראש עיר של מצנע, פרויקטים חדשים של בתי מגורים. הסבר על חוות הסברסים, מיזם פרטי והצלחתו. הפסקת צהרים באגם ירוחם, טבע ובעלי חיים במדבר, תצפית על המכתש הגדול "אורון". ביקור באנדרטה לכובשי הנגב, בבאר שבע, סיפור כיבוש הנגב במלחמת השחרור, כמו כן בונה האנדרטה, האמן דני קרוון והצלחתו כאמן מוביל בעולם.

ימי ב': 20/11/17 << ימי ג': 21/11/17. שעת יציאה 7:30.

באר שבע משנה פניה

בעקבות מיזמים יציאה מוקדמת מאשדוד, הפסקה לקפה, והגעה לבאר שבע. סיפורה של העיר שנבנתה ב 1900 ע"י העותומאניים, סיור בעיר העתיקה, נבקר במסגד התורכי בסריה» בגן אלנבי ונספר את סיפור באר שבע במלחמת העולם הראשונה, נבקר במתחם הקטר והתחנה התורכית, ונראה את הקטר שמספרו 70414 ... נבקר במרכז הטכנולוגי החדש, בכניין שהיה בראשית המאה בית ספר לשיחים. נבקר בגשר התורכי, נראה כיצד הפך המקום לפראק עירוני, במרכז העיר העתיקה הפסקה לצהרים, ביקור המיזם של סטף וורטהיים ליד עומר. יום שכולו חוויה, מתובל בסיפורי בדואים שכתב וסיפר «דאוד אל נאטור» הלא הוא אליהו נאווי מי שהיה ראש העיר השני בבאר-שבע בשנות ה-60

ימי ב': 22/01/18 << ימי ג': 23/01/18. שעת יציאה 7:30.

הנגב פורח באדום

יציאה מוקדמת מאשדוד, נסיעה לקבוץ בארי, טיול בין שלל פרחי הכלניות, ביקור באנדרטה לזכרם של חיילי הרנ"ז ממלחמת העולם הראשונה. ביקור במפעל לגופרית שהקימו הבריטים, והקרבות שערכו הבריטים באזור עזה. הפסקה בפארק «רעים» בתוך שדה כלניות פורח,

וסיפור נחל גרר ואבימלך הפלישתי. נסיעה לאשכנז הסלט» בתלמי יוסף, והתבוננות במיזמים חקלאיים מובילים בארץ, כולל טעימות. ביקור באחץ השחור» וסיפורי גבורה, בעוטף עזה. יום שכולו פרחים, טבע, ואוויר מצוין ואושר גדוד על מדינה יפיפייה.

ימי ב': 19/02/18 << ימי ג': 20/02/18. שעת יציאה 7:30.

טיול ל"עמק המעינות"

נסיעה מוקדמת לצפון, לרכס הר הגלבוע, ביקור בארמונו של אחאב, והמעין "עין יזרעאל" תצפית לעבר העמק ב"כתף שאול", תצפית מהר בקרן, והליכה נעימה בשמורת האירוסים. הסבר על העיר גאנין הסמוכה ועל הרשות הפלסטינאית. נסיעה לנחל הקיבוצים, ואפשרות לרחיצה בנחל, סיור בעיר בית שאן, ואוצרותיה הרומיים.

ימי ב': 19/03/18 << ימי ג': 20/03/18. שעת יציאה 7:30.

טיול בעקבות נצרות קדומה והתבודדות במדבר יהודה

הפסקה לקפה «שורש» ביקור בנבי סמואל», סיפורה של גבעון המקראית. ביקור במנזר סנט גארג, ומי היה האיש ע"פ הנוצרים, רכיבה על חמורים למעוניינים. הפסקת צהרים בצומת אלמוג, ביקור בקיבוץ "מצפה יריחו", תצפית על העיר הקדומה בעולם יריחו. נסיעה ל"קאסר אל יהוד" אזור בו נטבל ישו לנצרות, ומשם נכנסו בני ישראל לארץ. ביקור בקיבוץ "גלגל" המקראית. תצפית על ים המלח ההולך ונעלם.. האם אפשר לעצור את התהליך?

ימי ב': 09/04/18 << ימי ג': 10/04/18. שעת יציאה 7:30.

עלות הסדרה : 890 ₪

05/02/2018

בדרכו הנחושה של יגאל אלון.

סיור ממוקד בדרכו של יגאל פייקוביץ' (אלון) - מבכירי המפקדים / מנהיגים של המדינה שבדרך - במלאת 100 שנה להולדתו. על הצבר הגלילי, שחונך על ברכי הציונות והתווה דרך תקיפה אבל מפוכחת אל ימים לא פשוטים...מכפר תבור, דרך אתרי קרבות בגליל, ועד ל - "מרכז יגאל אלון" בגינוסר.

14/05/2018

"כנרת כנרת" - ההיית או חלמתי חלום?

סיור ייחודי (לסיומה של הסדרה) בעקבות שירי טרום - המדינה והסיפורים הייחודיים שמאחוריהם: מהמושבה יבניאל, דרך תצפית "ביתניה עלית", ו"חצר כנרת", עד למטעי התמרים של כנרת, סיפורי קרב צמח במלחמת הקוממיות, בית העלמין של כנרת (או דגניה).

עלות הסדרה : 890 ₪

בעקבות דמויות ואירועים בדרך למדינה (במלאת 70 שנה למדינת ישראל) ישראל ארד

* סדרה של 5 סיורים בימי ב', שעת יציאה 7:30.

19/10/2017 (יום ה', חד פעמי)

מ "גדוד העבודה" עד חומה ומגדל" - הוזים ועושים.

סיור סיפורים בעקבות חלוצי שנות ה - 20 ואירועי שנות ה -30 בעמקים. בין השאר נעסוק בדמויותיהם המרתקות של: יצחק שדה, ראשוני עין - חרוד ותל יוסף, חיים שטורמן, צ' אורד ווינגייט ועוד, ב: גדעונה, עין חרוד, מחצבת חפציבה, מוזיאון "חומה ומגדל" בניר-דוד ועוד...

04/12/2017 - (יום ב')

ימי המחתרת בירושלים

סיור בעקבות ימי טרום - המדינה והמאבק במנדט הבריטי בירושלים: תצפית על "הדרך אל העיר", ביקור ב"מוזיאון אסירי המחתרות", מגרש הרוסים. סיפור פיצוץ מלון "המלך דוד" ו-"תנועת המרי העברי", תחנת הרכבת וסיפור הבגידה בעת פיצוצה על - ידי האצ"ל.

08/01/2018 (יום ב')

ימי טרום מדינה בגוש-דן ותל-אביב.

סיור בעקבות ראשיתה של ה"תעשייה הצבאית" המחתרית תחת אפו של השלטון הבריטי בגוש דן: ביקור חוויתי במפעל התחמושת המחתרתי "מכון איילון" (ברחובות), סיפורם של מפעל ה"יוצק" ומשלט "תל אריש" (חולון), סיור ב-"שכונת בורוכוב" (גבעתיים) וסיפור "מכון המים", שפך הירקון ועוד.

”אמונות ודתות בארץ ישראל” ישראל ארד

* סדרה של 5 סיורים בימי ג', שעת יציאה 7:30.

17/10/2017 - ירושלים צומת של דתות ואמונות.

סיור בעקבות מפגשן של שלושת הדתות המונותאיסטיות בעיר ירושלים:

בית הכנסת הגדול, הר - ציון ההר שקודש ע"י מאמיני שלושת הדתות (קבר - דוד המלך, כנסיית הדור מציון וחדר "הסעודה האחרונה"), המוזיאון לאמונות האסלאם.

05/12/2017 - "הכרמל - הר של אמונות ...

סיור בעקבות אמונות שונות ומשונות על הכרמל ובעיר חיפה.

מפסל אליהו הנביא בחצר הכנסייה הכרמליתית ב-מוחרקה. דרך הכפרים הדרוזיים דליית - אל הכרמל ועוספייה, כנסיית אליהו ב-סטלה מאריס, מבט על הגנים הבהאים וסיפורה הייחודי של דת זו, ומפגש מרתק במסגד האחמדי בשכונת כבביר.

09/01/2018 - רמלוד

על מרקם החיים בעיר מאד מעורבת.

סיור בעיר שנולדה כעיר מוסלמית, הפכה לנוצרית, קלטה קהילות יהודיות ייחודיות ומשמרת את כולן... נבקר בכנסייה שהפכה ל"מסגד הגדול", ברחוב השוק האותנטי, במגדל הלבן, בבריכת הקשתות (בריכת הלנה הקדושה), ובמוזיאון העיר. נקנח בכנסיית "ג'יאורגיוס הקדוש" בעיר לוד הסמוכה.

13/02/2018 - הכנרת

ים של סיפורי אמונה...

סיור בעקבות סיפורי אמונה שונים שהפכו את ים-הגליל למרכז עלייה לרגל של יהודים ונוצרים כאחד... מתצפית מופלאה מהכנסייה הביאטיטודית, דרך כנסיית השליחים המרתקת לשפת הכנרת, שרידי בית - כנסת ושכונה יהודית ביישוב מגדל, ועד לתופעת ההשתטחות על קברי צדיקים ב- טבריה...

07/05/2018 (יום ב', חד פעמי)

גנים ואמונות במרומי הגליל.

סיור כיף בין גנים ייחודיים ומיוחדים - מ- "גני אל בהג'י" (הגנים הבהאים) הסמוכים לעכו, דרך ביקור מרשים ומרתק ב- "גני אל מונא" בכפר הדרוזי גאוליס, ועד לסיור רגלי ב"פארק הסלעים" ליד כסרא - פארק ייחודי שנוצר באמצעות כוחות הטבע (רוחות ומים)

עלות הסדרה: 890 ₪

ערוץ החיים הטובים עודד אמיתי

* סדרת ערוץ החיים הטובים בירושלים ובסביבותיה בימי ב',
שעת יציאה 7:30.

16/10/2017

סיור קולינריה

כולל טעימות במאפיות ירושלמיות אותנטיות ואצל בשלים המתמחים במטבח היידישאי.

נהלך בסמטאות הציוריות ובשווקים הצבעוניים בעיר העתיקה ונגלה את צפונותיה: פינות קסומות, חצרות מיוחדות, ובמיוחד נעקוב אחר בעלי מלאכות עתיקות.

נכיר את השווקים: שוק הצפעים, שוק אבטימיוס, שוק הקצבים, שוק הבשמים והצורפים, חאן א-זית ורחוב הנוצרים נשמע את סיפוריהם של בעלי המלאכות העתיקות: סוחר הבדים הידוע במזרח התיכון, מפעל הטחינה העתיק, תבלינים - מחלות ושיקויים נגד עין הרע, מפעל מברשות של עיוורים, הקונדיטור הידוע, סיפורו של אבו-ראזלה, שושלת הצלמים ואומני האיקונות.

27/11/2017

סיור מוסיקלי

"מוסיקה עולמית מתקופות שונות על גגות מרכז העולם".

מקתדרלת סנט ג'ורג', הגנים התנ"כיים וקונצרט עוגב ע"י נגנית עוגבים. המנזר הפרנציסקני והאקדמיה למוסיקה של מזרח ירושלים, כנסיית סן סלוטורה ובתי אשל המפורסמים של ירושלים, חצרות יוון, תופעת סינדרום ירושלים, C.M.J, המתחם הבריטי, התפילה שנשתמרה מתקופת ימי הביניים, סיפורו של הגנרל גורדון, מה בין חרדים הונגרים לנזירות רומניות, אנגליקניים-פרנציסקניים-דומיניקניים וכל מה שביניהם! ושלל תצפיות.

29/01/2018

סיור אמנותי

נתיב האריחים הכחולים ואומנות הטצ'קרים.

נכיר מקרוב את הארמנים שהם עדה נוצרית ייחודית לאורך מתחמים שונים בירושלים ונתרכז בקרמיקה המזוגגת הבינלאומית. נפתח בכנסייה הסקוטית סנט אנדריוז, בית את המוצר, בית הקברות הארמני, רזי וסודות הרובע הארמני, סדנאות קרמיקה מהידועות בעולם, התפילה הארמנית בכנסיית סנט ג'יימס או כנסיית רבי-המלאכים, נספר את סיפורו של בית הספר לבנים ובנות ברובע הארמני מול בית הספר לכמורה גבוהה, ספר התנ"ך העתיק ביותר בשפה הארמנית ונסיים באחת התצפיות המרתקות בירושלים.

12/02/2018

סיור קולינריה

טעימות ייערכו בכתיהן של בשלניות מעדות ישראל מן המזרח.

23/04/2018

סיור מוסיקלי

מוסיקה שירה ופייטניות של עדות המזרח בירושלים מן היישוב הישן.

טאר, לירה, קמנצ'ה וג'זמבוש סאז ממחוזות טורקיה, איראן, קווקז בנווה שלום ובזכרון יוסף. השירה הפרסית, הספרדית והלדינו בשכונות: מקור ברוך, זכרון משה ואחוזה. נבקר בשלל בתי כנסת של העדות ישראל השונות ונפגוש דמויות חשובות מן הקהילות השונות.

עלות הסדרה: ₪ 890

חגי ישראל יורם טויטו

* סדרת סיורי למידה על החגים בשבילי ישראל

12/09/17 (יום ג', שעת יציאה 16:00)

סיור סליחות

ירושלים שלי ימי הסליחות, כאילו לובשת לבוש של חגיגות וקדושה, חסד ויראה. בנוסף נבקר בנחלאות בלב העיר, נמשיך אל הרובע היהודי והכותל המערבי.

02/10/17 (יום ב', שעת יציאה 7:30)

טיול לבני ברק

באווירת שוק ארבעת המינים. נתבונן בעולם המיוחד של חצרות ושיבות כאילו המשיך חיו מאירופה השרופה. נבקר בסוכות, במוסדות נתינה וחסד ונסיים בשוק ארבעת המינים.

19/12/17 (יום ג', שעת יציאה 7:30)

סיור חנוכיות

חנוכה חג של פרסום הנס, נבקר במוזיאון המטבעות - מרכז רוקפלר, המטבעות הן חלק מסמלי החג. נמשיך להר ציון ולקבר דוד נסייר רגלית לרובע היהודי לאורך חנוכיות דולקות, נמשיך לכותל המערבי.

27/03/18 (יום ג', שעת יציאה 7:30)

בצאת ישראל ממצרים

דרך שור המקראית, בין גולדה להגר, נבקר במסוף ניצנה הוא המעבר אל מדבר סיני, משם נמשיך אל באר משה ובאר אהרון ונסיים בתצפית קדש ברנע. אותה תחנה בה חנו בני ישראל זמן רב.

16/04/18 (יום ב', שעת יציאה 7:30)

יום העצמאות

"עד הלום" - ליד מרדכי. הטיול יעסוק בפרשיות ובקרבות מגשר עד הלום, ועד יד מרדכי. תוך התייחסות לנעשה בכל אחד מהאתרים.

עלות הסדרה: - 890 ₪

טיולי שווקים וטעימות יורם טויטו

"באשר את המזון, הוא יכול לקנות בכל דוכן אוכל - את הסיפור לא". סיור בשוק, במסגרת טיול שווקים, אינו יכול למלא את יום הטיול, לכן לטיול יתלוו אתרים נוספים, ומסלולי טיול נוספים, אשר ביחד מהווים את יום הטיול עצמו.

ירושלים - שיר השוק והשכונה:

תאריך 07.11.2017 יציאה מאשדוד בשעה: 7:30

בית המשפט - גן הוורדים - ומנורת הכנסת:

סיור מורכב במעוזי השלטון של מדינת ישראל, הדמוקרטיה היחידה במזרח התיכון.

טעימות בשוק מחנה יהודה וסיור בנחלאות שוק מחנה יהודה, הוא שוק ססגוני ומיוחד. משוק עממי של פרות, ירקות וכלי בית הפך השוק להיות שוק בוטיק. בגדי מעצבים, תכשיטים, מסעדות קטנות ועוד. בצמוד לשוק, שכונות לב העיר אשר זכו לכינוי נחלאות. לאחר הסיור בשוק, נחצה את הכביש וכבר אנו בעולם חדש, חדש ישן. עולם של שכונות וסיפורים. כאן בשכונות צמחה ירושלים של פעם, ירושלים זו המוכרת לנו, מסיפורי יוסי בנאי, וממערכוני הגשש, ושייקה אופיר ועוד. נדבר על יצחק נבון, יצחק לוי ועוד...

נשוטט בין בתי השכונה, ובין סיפוריה.

רמלה בירת פלסטין:

תאריך 14.11.2017 יציאה מאשדוד בשעה 7:30

רמלה שוכנת לה במרכז הארץ, כאילו רדומה משהו. אלא, שהעיר הזו, ידעה ימים יפים וטובים, ובמשך שנים לא מעטות, הייתה בירת הארץ הזו. רמלה, היא העיר היחידה שהקימו המוסלמים בארץ ישראל (עיר שהוקמה מן היסוד).

עם השנים ידעה תהפוכות שונות ומגוונות, שנתנו בה את אותותיהם. נספר על ימי הזוהר של רמלה, על להקות הרוק, שהיו ופעלו "בחצר האחורית" של התרבות הישראלית.

ונבקר באחד המסגדים היפים ברמלה - ואולי בארץ כולה.

השוק של רמלה:

על השוק של רמלה, כתבו לפני כ- 1000 שנה, שאין כמוהו בכל המזרח.

עכו מלכת הגליל:**תאריך: 16.01.2018 יציאה מאשדוד בשעה: 7:30**

נסייר בעיר העתיקה, תוך שילוב דוכני מזון בשוק העתיק והיפה של עכו. גבעת נפוליאון: סיור וטעימות בשוק של עכו מגוון רחב של טעמים וניחוחות שוק. הגן הבהאי: נסיים בכיקור בגן הבהאי בעכו, המספר את סיפורה של הדת הצעירה בעולם, הבהאים.

העיר נצרת - מטחינה וחלבה ועד כנסיות מפוארות**תאריך: 06.02.2018 יציאה מאשדוד בשעה: 7:30**

סיור בעיר העתיקה של נצרת: נסייר בסמטאות ובשכונות, תוך סיפור סיפורים. מלון בוטיק בעיר העתיקה - עתיד התיירות אולי? נבקר בהוסטל המיוחד שהוקם בנצרת, על ידי חבר'ה צעירים. ההוסטל הוקם בסגנון המוכר באירופה ומיועד לתיירות תרמלאים. אחד הדברים המיוחדים - הם ציורי התקרות היפים. **שוק וטעימות:** בשוק נצרת, מגוון טעימות, כאלה ואחרות. טחינה, כנאפה פלאפל, ועוד...

הטיוולים יתקיימו בימי ג'**עלות: 1200 ש"ח**

נשוטט בין דוכני השוק, כשאנו טועמים - מזה ומזה, תוך סיפור סיפורים ומעשיות על אנשים וטעמים.

ככה מייצרים מלט:

נסיים את היום, בכיקור במפעל המלט נשר. בסיור נכיר את חומרי הגלם, ונשמע מהיכן הוא מגיע. כמו כן, נערוך סיור נוסע במפעל תוך התבוננות בנעשה בתנורים ובמסועים.

יפו - שווקים בעיר יפו העיר העברית הראשונה:**תאריך: 26.12.2017 יציאה מאשדוד בשעה: 7:30**

סיור בשווקיה של העיר העברית הראשונה, מתובלים בסיור בשכונות העיר הראשונות, מהווים חוויה מושלמת, ליום טיול. נתחיל את היום בסיור ביפו העתיקה, בכיכר קדומים, בנמל העתיק, בסמטאות ובסיפורים. יפו, היא אחת הערים העתיקות בארץ, וידעה תהפוכות גורל רבות.

שוק הפשפשים:

בימי נעורינו, כשחיפשנו ג'ינס קרוע ומשופשף נסענו עד לשוק הפשפשים. כאן יכולנו להתמקח - וכאן יכולנו למצוא את כל המציאות שחיפשנו החל בספרים ישנים, וכלה בתקליטים שאיש לא שמע עליהם. שוק הפשפשים הוא חוויית הסתובבות והתגלות.

נאפשר זמן חופשי בשוק הפשפשים. נמשיך לשוק לוינסקי: ניתן לקרוא גם השוק היווני. באשר ראשנו היו יהודים שעלו מיוון. מסופר שהנמל בסלוניקי היה מושבת בשבתות, כאשר רוב סוריו היו יהודים. עם עלייתם ארצה, בנו היוונים את נמל תל אביב - ובהמשך הקימו כאן את השוק.

בשוק נטעם מטעמים שונים - מתרבות יוון והבלקן.

סיורי ביטחון ואיכות הסביבה

עופר ניסים

* סדרה של 5 סיורים בימי ב', שעת יציאה 7:30.

30/10/17 - סיור לרמת הנדיב וחיפה.

יציאה לכיוון רמת הנדיב ועצירה במתחם M הדרך להתרעננות קצרה. סיור מקצועי בגני רמת הנדיב והסבר על שיטת הבנייה הירוקה אשר הובילה את תכנון האתר.

נסיעה לחיפה - עלייה לתצפית בסטלה מאריס וירידה רגלית קצרה בת 10 דקות אל עבר מבנה התבודדות של נזירי הכרמל. טיילת לואי ותצפית אל הגנים הבהאיים - ניתן להזמין סיור מקומי בחינם בנוסף הכולל ירידה במדרגות עד לאזור המקדש במרכז הגן- בהתראה ותיאום מראש. ארוחת צהריים וסיור קליל במושבה הגרמנית המשופצת. נסיעה אל עבר חורשת הארבעים ואוניברסיטת חיפה אל עבר תצפית נוף ייחודית וחיפה של מערכת הביצורים המכונה "מצדה בכרמל" כנגד הפלישה הגרמנית שתוכננה במלחמת העולם השנייה. סיום וחזרה דרך בית אורן וסקירה על השריפה בכרמל בהיבט של איכות הסביבה.

08/03/18 - (חד פעמי יום ה') - סיור לצפון הגולן

תחנה ראשונה- צומת הטנק עד ציר הנפט ותל פאחר - הסבר גיאולוגי על היווצרותו של הגולן, החרמון והגבול ביניהם, סקירת האזור מבחינה ביטחונית, מחלוקות על המים וגבולות.

תחנה שנייה - מפל סער ועד ברכת רם - היווצרותה של בקעת יעפורי וואדי אבו סעיד, הרי הגעש והתהליכים שהובילו להיווצרותה של ברכת רם, תל קצעה ותל מנפוחה ושרידי ארכיאולוגיה. תחנה שלישית - הג'ובה הגדולה (ג'ובת אל כביר) ויער אודם - המסלול כולל קטע הליכה קצרה בתוך יער האלונים הייחודי אל עבר התופעה הגיאולוגית שנראה בסופו.

תחנה רביעית - עמק הבכא והחרמונית - הסבר גיאולוגי וביטחוני הכולל תצפית אל עבר סוריה והסבר לגבי הקרב המפורסם שהתרחש במקום

במלחמת יום הכיפורים, נסקור את הייחודיות של האזור וחיבתו על פני אחרים. -ארוחת צהריים - תחנה חמישית - צומת האמיר (וואסט) וסלע הפאלאומגנטיזם (נא להצטייד במצפנים לכל מי שיש), בנקודה זו נסקור תופעה מחזורית.

15/01/18 - סיור לדרום הגולן.

יציאה מהמרכז לכיוון הגולן עם עצירת ביניים לרענון באחת מן התחנות בדרך.

עלייה לגולן מכיוון אל חמה אל תצפית על משולש הגבולות ממוצב "ברכה" הישן. תצפית מבוא חמה / כפר חרוב והסבר על הכנרת ומקורות המים ועל היווצרות הגולן. נסיעה לרכס בשנית / חזקה לתצפית על הגבול הסורי והכפר ביר עג'ם. מבט אל עבר תילי הגעש בצד הסורי של הגולן. ייתכן שינוי בעמדת התצפית בהתאם למצב הביטחוני השורר באזור. נסיעה בכביש 98 לאורך הר בני רסן והסבר על הפקת אנרגיה ירוקה מרוח. סיום על הר בנטל תוך סקירה ביטחונית, גיאולוגית והבנת חשיבותה של רמת הגולן.

במהלך המסלול תתואם נקודה בה נעצור לאכול במסעדה מקומית לבחירתכם.

26/02/18 - סיור נופים ותצפיות מסביב לכנרת.

יציאה לכיוון כפר כמא עם עצירה במגידו להתרעננות קצרה. סיור בכפר כמא ובמוזיאון המקומי לתולדות הצ'רקסים. עלייה אל כנסיית ההשתנות על הר תבור, תצפית על העמק והסבר על חשיבותו של התבור במסורת הנוצרית עד ימינו.

נסיעה לכיוון נהריים וסיור מקצועי בתחנת הכוח אותה הקים פנחס רוטנברג, מערכת הסכרים, ניצול המים באזור ותצפית על הגבול הירדני. - ניתן בתוספת תשלום קטנה לבצע סיור מעבר לקו הגבול אל עבר התחנה עצמה, תחנת רכבת העמק וביקור באי השלום.

סיור בכוכב הירדן (קיימת עלות כניסה משום שמדובר בגן לאומי של רשות הטבע והגנים)-הדרכה בנוגע למעמדו של האתר בתקופה הצלבנית, מיקומו, עמדת השבה של נשרים לטבע, ארכיאולוגיה וביטחון. תצפית על ממלכת ירדן ואחוזת "שושנה". סיום במסעדת תמרים באתר הירדנית או בחדר האוכל בקיבוץ דגניה (יש צורך לתאם מראש)

יציאה מאשדוד אל עבר צומת האלה בתחנת הדלק פז עצירה לשירותים וקפה .

נסיעה לכיוון חירבת מדרס - סיור רגלי והסבר על השמורה, חורש עדולם ועבודת רשות הטבע והגנים, אם יהיו אנשים שירצו ניכנס לזחול במערת מסתור - חובה להצטייד בפנסים. תצפית על שפלת יהודה ומישור החוף - בחורבת צורה רמת אביסעור מערבית לנחושה סקירה על האזור והסביבה . יציאה לכיוון גן לאומי בית גוברין וסיור באתר הכניסה בתשלום. ארוחת צהריים - באזור יש מעט קושי לאתר מסעדות אבל יש חומס איכותי בכניסה ללכיש "חומס דואי" - הוא נייד בהתאם לעונות השנה באזור אז תלוי בכם, דרוש לתאם קבוצה לפניי. לישובי מזרח לכיש - וסיור בישובים החדשים {קטיף, חרוב נטע, חזן בני דקלים}, עליה לתצפית בגבעת גד - שייח עלי, קפה סק"ג וסיכום.

- גיל המעבר ואיכויותיו, בחינת היבטים ביולוגיים, רגשיים, פסיכולוגיים ומנטאליים, הכרת חוקיותם והיתרונות המצויים בהם להגשמה בחיים. סדנת "נשות האור", למצוא את השקט. כי אישה שמכירה באורה, אוהבת את עצמה, ומשם מתחילה דרך!

תאריכים לסדנה ראשונה:

28/01/18 << 21/01/18 << 14/01/18 << 07/01/18

עלות הסדנה: ₪ 390

תאריכים לסדנה שנייה:

25/03/18 << 18/03/18 << 11/03/18 << 04/03/18

עלות הסדנה: ₪ 390

הסדנה תתקיים בימי א' בין השעות 18:00-20:00.

סדנת "נשות האור" להעצמה אישית

סיוון קידר

סדנת "נשות האור" היא סדנת מודעות והעצמה הכוללת 4 מפגשים. בסדנא משולבים נושאים מתחומי ידע וסוגי טיפול שונים, הרפואה המערבית, רפואה מן המזרח וטיפולים אנרגטיים. בסדנה רוכשות המשתתפות כלים פשוטים לאימון ולרכישת מיומנויות, אשר עשויות להיטיב עמן בתחומים שונים, ביניהם זוגיות, הורות, קריירה, חברה, התפתחות אישית ועוד. כמו כן, בסדנה לומדות המשתתפות כיצד להיטיב עם בריאותן הפיזית, הרגשית והמנטלית מתוך מקום מודע וקשוב במגוון שיטות קלות ליישום.

מנושאי הסדנה:

- מהי אנרגיה, מה מאפיין את אנרגיית גוף האדם בכלל, וגוף האישה בפרט, כיצד חוברים אל האנרגיה העצמית ואיך זה יכול לשפר את בריאותנו.
- מהו מרכז הכובד של האישה ומרכז עצמיות האישה, כיצד כל אישה יכולה לחזק את עצמיותה, עצמאותה ובטחונה העצמי.
- המוח האינטואיטיבי, השער אל הקולות הפנימיים (אינטואיציה), חשיבות הקולות הפנימיים, הדרכים לזהותם, כיצד תגשימי את ייעודך בעולם.
- סקירת תפקודי מוח ימין ושמאל, חיזוק היכולות המנטאליות לשיפור הזיכרון, יכולת המיקוד ופיתוח היצירתיות.
- אנרגיית כדור הארץ - כיוון הזרימה והתנועה, והשפעתה על האישה ומהלך חייה. האישה כציר מרכזי בחיי משפחה, חברה, קהילה.
- הטבע המחזורי של האישה - מערכת ההנחיה הפנימית של האישה, בחינת היבטים ביולוגיים, רגשיים, פסיכולוגיים ומנטאליים, הכרת חוקיות מחזוריותם והיתרונות המצויים בהם להגשמה וסיפוק בחיים.

סדנאות בישול ואפייה דור בל

נושא: אפייה (משך המפגש 90 דקות)

מנושאי הסדנה:

- "קפה של חמש" - הישגים נדרשים: קליטה והיכרות, טכניקות בהכנת עוגיות, הדגמה פרונטאלית - נכין עוגיות שוקולד צ'יפס, חיתוכיות ריבה, עוגיות שוקולד מתפוצצות, עוגיות טחינה ועוד.
- "זה רק נראה מורכב" - הישגים נדרשים: פתיחה, טכניקות חיתוך, סדנת סושי פירות, טכניקות בהגשה. שיעור מס' 3 "פריז בקטנה (חלק א')"- הישגים נדרשים: חשיפה לטעמים ולמיטב הקינוחים המסורתיים של עיר האורות- נלמד את טכניקת הכנת עוגיות המקרון, הכנת מילוי, שיטות זילוף וכל הסודות מאחורי העוגייה האלגנטית בעולם.
- "פריז בקטנה (חלק ב')"- הישגים נדרשים: אחרי המקרון מגיעים המרנגים, הפבלובה, טכניקות הזילוף והאפייה הייחודיים למרנגים. נלמד לזלף לאפות וגם נכין פחזניות משגעות.
- "כמה קטן - ככה טעים" הישגים נדרשים: נלמד להכין קינוחי כוסות, טקסטורות, מרקמים, שיטות הרכבה וכל מה שצריך בשביל להרשים את כולם במינימום זמן.
- "מלוחים לנשמה" הישגים נדרשים: נלמד לדבר לליבו של הבצק, את פלא ה"מחמצת", את סודות ההתפחה ונאפה מגוון מלוחים ובינהם פוקצ'ות ומאפים.

סדנה זו תכלול 10 מפגשים, בימי ג' בין השעות 18:00-19:30.

תאריכי הסדנה:

<< 09/01/18 << 26/12/17 << 12/12/17 << 28/11/17 << 14/11/17 << 23/01/18 << 06/02/18 << 20/02/18 << 06/03/18 << 20/03/18

עלות הסדנה: ₪ 890

סדנת אורח חיים בריא סיוון קידר

פיתוח אורח חיים בריא מתרחש לאיטו או שמתחיל בן רגע. בסדנא נלמד מדוע קשה לנו להתמיד באורח חיים בריא, איך מתחילים את השינוי, נלמד על גוף האדם, על חוקי הטבע, על עולם הרגש והתודעה על מנת לסגל הבנה ולפתח כלים שיסייעו לנו לפתח את אורח החיים שנכון לנו ולהתמיד בו. חוקי הטבע הפועלים עלינו, האדם בראי הרפואה המודרנית ובראי הרפואה המשלימה. סקרנות, מודעות ואהבה עצמית כאמצעי הכרחי לפיתוח אורח חיים בריא.

מנושאי הסדנה:

- אוכל - הרגלי אכילה לפיתוח אורח חיים בריא, להנות מהמזון ולהרגיש רעננים, כללים לצריכת מזון על פי עונות השנה.
- כושר ופעילות גופנית - על תנועה וחוסר תנועה, מפילאטיס ועד רכיבה על אופניים.
- הזנה מנטאלית ואימון מנטאלי - שכחה, בלבול, הפרעות קשב וריכוז.
- העולם הרגשי של האדם, ניטור רגשות, חשיבות פיתוח האינטליגנציה הרגשית, על חרדה, סטרס(לחץ) וכעס, כיצד הם משפיעים עלינו וכיצד ניתן לחיות בלעדיהם.
- כיצד תרגול מדיטציה יכול לסייע לי בשיפור אורחות החיים, מגוון שיטות זמינות וקלות לתרגול.

סדנה זו תכלול 8 מפגשים, בימי א' בין השעות 18:00-20:00.

תאריכים לסדנה ראשונה:

<< 06/03/18 << 25/02/18 << 18/02/18 << 11/02/18 << 04/02/18 << 27/03/18 << 20/03/18 << 13/06/18

תאריכים לסדנה שנייה:

<< 29/04/18 << 22/04/18 << 15/04/18 << 08/04/18 << 01/04/18 << 27/05/18 << 13/05/18 << 06/05/18

עלות כל סדנה: ₪ 690

סדנת שמחה - משחקים למבוגרים

רותי ערמוני

חוג המשחקים למבוגרים, כחוג האמור לשמר ולשפר את מיומנויות המוח וכשריו, הוא בעל מבנה מחזורי הבא להפעיל את כל סוגי התפקודים של המוח.

על כל סוג של מיומנות מוחית נעבוד יותר ממפגש אחד על מנת לתת למשחקים לשפר את התפקוד הרלוונטי. (כל שינוי במערך העצבי במוח מוטמע, כידוע, לאחר חזרות של כ- 12 יום לפחות) במפגשים בהם נחזור על אותו סוג של פעילות, לפיתוח מיומנות מוחית מסוימת, נגוון את התרגילים ונציע משחקי קופסא שונים על מנת לבסס ולשמר את השיפור התפקודי.

הכל בהומור וחברותא, מתוך שימת לב לצרכי הקבוצה ומתוך רצון להיענות להעדפות ולקצב ההתקדמות של חבריה.

סדנה זו תכלול 5 מפגשים, בימי ב' בין השעות 18:00-19:30.

תאריכי הסדנה:

13/11/17 << 27/11/17 << 11/12/17 << 25/12/17 << 08/01/18.

עלות הסדנא: ₪ 490

- פתיחת הקורס מותנה במס' מינימום של נרשמים.
- הקתדרה שומרת לעצמה את הזכות לשינויים או ביטולים עקב אילוצים.

סדנת כתיבה יוצרת אושרת ירושלמי

הסדנא מתאימה למי שחולם לכתוב רומן/ פרוזה/ שירה. היא מיועדת לבעלי זיקה לכתיבה, ומותאמת לכותבים מתחילים וותיקים כאחד. (רצוי בעלי ידע בסיסי במיומנויות המחשב). בסדנא נרכוש מיומנויות מתחום הכתיבה יוצרת, ונתנסה גם במיומנויות עריכה.

מנושאי הסדנה:

- כתיבה אינטואיטיבית
 - הקשר בין כתיבה וחושים
 - קול המספר
 - אפיון דמויות (שפה של דמויות, המצאת דמות, כיצד להיכנס לראש של דמות)
 - דיאלוג בין דמויות
 - כתיבה בגוף ראשון ובגוף שלישי
 - נקודות מבט שונות של דמויות
 - הבעת רגש באופן עקיף
 - בניית עלילה, מתח ועריכה.
- בתום הסדנא נאגוד יצירות נבחרות של המשתתפים לחוברת/ מצגת בשילוב תמונות רלבנטיות.

סדנה זו תכלול 10 מפגשים, בימי ב' בין השעות 19:00-20:30, ערב.

תאריכי הקורס:

16/10/17, 30/10/17, 13/11/17, 27/11/17, 11/12/17, 25/12/17, 08/01/18, 22/01/18, 05/02/18, 19/02/18.

סדנה זו תכלול 10 מפגשים, בימי ג' בין השעות 11:00-12:30, בוקר.

תאריכי הקורס: 17/10/17, 31/10/17, 14/11/17, 28/11/17, 12/12/17, 26/12/17, 09/01/18, 23/01/18, 06/02/18, 20/02/18.

עלות הסדנה: ₪ 490

סדנה לשיפור תפקודי המוח אורית אבידר בן צור

המוח בתקופת הזהב

רבים מאתנו שעברו את גיל 50 נתקלים בבעיות תפקוד שונות בחיי היומיום, כגון קושי בזיכרון, קושי בביצוע כמה מטלות בו זמנית ועוד הסיבה לכך היא - ככל שאנחנו מתבגרים, מוחנו מאבד רשתות עצביות שאחריות על תפקודים שונים. חוקרי מוח הוכיחו שיש ביכולתנו לחדש ולעורר רשתות עצביות שהתנוונו, וניתן לעשות זאת גם בגיל המבוגר. ככל שנצלח ליצור ולעורר רשתות עצביות כך תפקודו התקין של המוח יתארך. בסדנה נלמד כיצד ליצור רשתות כאלו! הסדנה מבוססת על שיטת אלבאום, שיטת מוח אחד ושיטת RGRM. המפגשים יכללו הרצאות על מערכות במוח ולימוד תרגילים שיעזרו ל- שיפור הזיכרון לטווח קצר ולטווח ארוך, שיפור כושר הריכוז ושיפור יכולת הביצוע של כמה פעילויות במקביל.

מנושאי הסדנה:

- המוח הנשי והמוח הגברי - האם קיים הבדל.
- איך עובד הזיכרון
- פרקינסון ואלצהיימר
- מערכת השינה וחשיבותה
- מהי למידה
- מערכת ההדחקה
- גרפולוגיה - כתב המוח
- אינטליגנציה חיובית - PQ
- חקר המוח לאן?

* המשתתפים מקבלים תיק ובו חומר מודפס של התרגילים שנלמדו בסדנה.

סדנה זו תכלול 10 מפגשים, בימי ד' בין השעות 17:00-18:30.

תאריכי הסדנה: 18/10/17 << 25/10/17 << 01/11/17 << 08/11/17 << 15/11/17 << 22/11/17 << 29/11/17 << 06/12/17 << 27/12/17 << 03/01/18

עלות הסדנה: ₪ 750

עיצוב פנים והום סטיילינג שגית כהן

סדנה ממוקדת ומקצועית בה יינתנו סודות עיצוב שיאפשרו לכם לעצב את הבית הפרטי שלכם כמו שאתם חולמים.

פירוט המפגשים:

1. סגנונות עיצוב וטרנדים עכשוויים, שילובים מעניינים ומקוריים.
2. מינימום השקעה ומקסימום תוצאות. נלמד טריקים וטיפים שישדרגו לנו את המראה והאווירה בבית.
3. עיצוב חדרים רטובים. שימוש נכון בצבעים, חומרים, תאורה, טרנדים, והכי חשוב: בטיחות.
4. תכנון המטבח. טרנדים בעיצוב מטבח, תכנון פונקציונאלי בהתאם לצרכים, ניצול נכון של השטח. היכרות עם חומרים שונים וחדשים. דוגמאות למטבחים שונים.
5. עיצוב חדר השינה. בחירה נכונה של רהיטים ומיקומם תוך התחשבות בנתונים בשטח. שילוב של מספר סוגים של גופי תאורה, צבעים, אחסון, וילונות ועוד.
6. תכנון התאורה בבית. אור לבן לעומת אור צהוב, שימוש חכם בתאורה חסכונית. התאמת התאורה לאווירה, תכונות ואפיונים שונים של תאורה.

סדנה זו תכלול 6 מפגשים בימי ג' בין השעות 17:00-18:30.

תאריכי הסדנה:

24/10/17 << 31/10/17 << 07/11/17 << 14/11/17 << 21/11/17 << 28/11/17

עלות הסדנה: ₪ 590

סדנה לאחזקת הבית מיקי גבאי

מהיום תוכלי לתקן לבד!

הסדנה מאפשרת לך לפתור את הבעיות הקטנות אך המטרידות, בבית שלך בידיים שלך. באווירה של כיף תלמדי איך לפתוח סתימה בכיור, איך לתלות תמונה בקיר איך להשתמש במקדחה ומברגה, איך להחליף גלגל ברכב או איך להניע את הרכב בעזרת כבלים, איך לצבוע את החדר או את הדירה בכוחות עצמך.

מנושאי הסדנה:

הכרה והתנסות בכלי עבודה הקיימים בארגז הכלים הביתי, הסבר והתנסות בצביעה של קירות הבית, שיעור מים וסנטריה, איך בנויה מערכת החשמל הביתית, איך ניגשים לבעיות ברכב.

ימי שלישי 18:30-21:30

תאריכי הסדנה:

>> 05.12.17>>28.11.17>>21.11.17>>14.11.17>>07.11.17

עלות הסדנה: 1200 ₪

סדנת צילום מתחילים יואל שתרוג

הסדנא בת 12 מפגשים מיועדת לצלמים בתחילת דרכם ללא ידע בצילום, או לאלה שמצלמים זמן רב ורוצים להבין טוב יותר מה הם עושים, ובמיוחד לצלמים העוברים ממצלמה אנלוגית לדיגיטלית וזקוקים להכוונה. הסדנא מורכבת ממפגשים עיוניים ומעשיים, במהלך המפגשים נכיר את המצלמה שברשותנו ונלמד איך להפיק ממנה את המרב. בניתוחי העבודות נשלב כלים בסיסיים לעיבוד תמונה בעזרת פוטושופ התוכנית משלבת צילום מעשי בנוף אורבני, בתנאי אור קשים וניגודיים, צילומי לילה ונוף אנושי.

מפגש מספר 1: 26.10.17 יום חמישי בשעה 19:30

האור כחומר גלם ביד היוצר, תכונות האור, תולדות הצילום. צילום דיגיטלי, כרטיסי זיכרון, מיקוד, דחיסה, רזולוציה, iso, עמידה יציבה ו"עבודת רגליים" בצילום.

מפגש מספר 2: 09.11.17 יום חמישי בשעה 19:30

צמצם, מהירות והיחס ביניהם, מדידת אור, מצבי הצילום במצלמה: ידני, עדיפות לצמצם, עדיפות למהירות. הכנה למפגש

מפגש מספר 3: 24.11.17 יום שישי בבוקר

נווה צדק - תרגילים בצילום אורבני: אור ישיר, אור מוחזר, ניצול התאורה הקיימת, טקסטורה, צבע, צילום לא שגרתי, חיתוכים - אמירה אישית בשטח בנוי. שיעור מעשי

מפגש מס' 4: 07.12.17 יום חמישי בשעה 19:30

ניתוח עבודות מנוה צדק, התמקדות בחשיפה נכונה ועומק שדה. כלים בסיסיים לעיבוד תמונה בעזרת פוטושופ - חלק א

מפגש מס' 5: 22.12.17 יום שישי בבוקר

יפו - צילום בתנאי אור קשים ומשתנים, אובך, מיקוד, מדידת אור נקודתי, אור וצל, שטיחות ועומק בצילום. שיעור מעשי.

מפגש מס' 6: 04.01.18 יום חמישי בשעה 19:30

ניתוח עבודות יפו. פיתוח סגנון אישי בצילום מדידות אור. כלים בסיסיים לעיבוד תמונה בעזרת פוטושופ - חלק ב

מפגש מס' 7: 18.01.18 יום חמישי בשעה 19:30

היכרות יסודית עם פונקציות במצלמה הדיגיטלית, עדשות ואביזרי עזר בצילום. שיעור עיוני טכני.

מפגש מס' 8: 01.02.18 יום חמישי - באור אחרון

צילום באור אחרון - צילום בלילה. תרגיל בצילום: אור אחרון, שעת הקסם, תאורה קרה, תאורה חמה, צילום בחלל סגור ללא מבזק וחשיפות ארוכות. שיעור מעשי במרכז עזריאלי.

מפגש מס' 9: 15.02.18 יום חמישי בשעה 19:30

ניתוח עבודות, קומפוזיציה, הפריים כמסגרת, הכנה לפרויקט אישי ראשון מפגש בהנחיית הדס בור

מפגש מס' 10: 02.03.18 פורים - יום שישי 07.45

צילום נוף אנושי בסביבה "עוינת", צילום תיעודי, התמודדות עם מצבים לא שגרתיים בצילום נוף אנושי. שיעור מעשי במתחם שנקין - נחלת בנימין - שוק הכרמל.

מפגש מס' 11: 15.03.18 יום חמישי בשעה 19:30

ניתוח עבודות, הכרת המבזק: סוגי מבזקים, מבזק באור יום כמילוי, מבזק בלילה, חשיפות ארוכות עם מבזק, מבזק אחורי ושימושי המבזק בצילום.

מפגש מס' 12: 22.03.18 יום חמישי בשעה 19:30

הצגת פרויקט אישי. דוגמא לפרויקט אישי מפגש סיכום.

עלות הסדנא: 1470 ₪

- פתיחת הקורס מותנה במס' מינימום של נרשמים.
- הקתדרה שומרת לעצמה את הזכות לשינויים או ביטולים עקב אילוצים.

אומנות לכולם אניטה אריהב

ציור למתחילים:

לצייר זה כמו ללמוד שפה, מוסיקה או נהיגה, ציור דורש תרגול בהתבוננות אומנותית לימוד טכניקות התואמות את סוגי החומרים השונים. בעיקרון, כל אחד יכול לצייר. כל מה שנדרש, הוא, ראייה וקואורדינציה רגילות. הקורס יעסוק בשיטות חדשות ומסורתיות ומשלב בתוכו סוג חדש של ראייה (אומנותית), המאפשרת להעביר אל הנייר את מה שהעיניים רואות, בנוסף שיטה זו מתרגלת את המוח לחקור בצורה אנליטית ואובייקטיבית את נושא הציור.

24 מפגשים, תאריך פתיחה: 08/11/17, ימי ד' בשעה 9:00.

עלות הקורס: 1470 ₪

אומנות הציור בצבעי אקריליק:

מכחול וצבע הם משאת נפשם של כל החפצים לבטא את רגשותיהם בצורה זו. אנשים רבים נרתעים מכך בגלל החשש מהצבע. לצורך זה נבנה קורס זה תוך הדגשה על הצבע. הקורס מקרב את הצבע הנכסף ע"י איחוד צבעים כדי להגיע לגוונים. הקורס מדגיש את היכולת ליצור הרמוניה ולשקף דרכה רגש, מצבי רוח או רעיונות.

24 מפגשים, תאריך פתיחה: 09/11/17, ימי ה' בשעה 9:00.

עלות הקורס: 1470 ₪

אומנות הציור בצבעי אקריליק למתקדמים:

אקריליק ניתן לשימוש מעבר לטכניקות המסורתיות המוכרות. שילובו עם חומרים שונים מוביל את היצירה לרמה חדשה ומפתיעה. נחקר את עולם הצבע עם גישות חדשות ונגלה אין ספור אפקטים ומרקמים. נשלב בין שעורים, לימוד רישום ברמה גבוהה, על מנת לרענן ולשפר את יכולת הרישום.

24 מפגשים, תאריך פתיחה: 09/11/17, ימי ה' בשעה 11:00.

עלות הקורס: 1470 ₪

אומנות בראשית המודרניזם חנה ארבל

בקורס נדון ביצירותיהם של גדולי האמנים בסוף עידן המלכים באירופה. תקופה דרמטית המבשרת את עידן המהפכות בסוף המאה ה - 18, וראשית המאה ה - 19. זוהי נקודת מפנה בתרבות ובאמנות המערב. אמנויות הציור, הפיסול והאדריכלות כביטוי למאורעות ההיסטוריים בראשית המודרניזם.

תאריכי ונושאי הקורס:

04/01/18

אומנות הרוקוקו - עידון ויפוי בארמונות המלכים ובציור צרפתי.

01/02/18

סיסמת המהפכה הצרפתית - "חופש, שוויון ואחוזה" ונושא דברה באומנות - הצייר ז'אק לואי דויד.

08/03/18

חזרה למוטיבים של האדריכלות הקלאסית - מקדשים עתיקים מונומנטים ביוון ורומא בלבוש ניאו קלאסי... והפעם: "אותה הגברת בשינוי אדרת".

26/04/18

"רוחות מלחמה" פרנסיסקו גויה - תיעוד ספרד ביצירה נועזת וחדשנית על שלטון נפוליאון ומלכי ספרד כאחת.

24/05/18

נופים צפונים וקסומים - טרנר האנגלי, ופרידריך הגרמני. קורס זה יכלול 5 מפגשים, בין השעות 12:30-11:00.

עלות הקורס: 390 ₪

הפיסול בעיסת נייר:

העיסוק בעיסת נייר הפך לאחרונה לטרנד חדש באומנות הפיסול. לטרנד חדש זה מספר סיבות. הוא מספק הנאה רבה למפסל. החומר זמין וזול וידידותי. הנייר הינו קל ונעים לעבודה. והתוצאות - כאשר לומדים לעשות פיניש יפה, מפתיעות ביופיים.

24 מפגשים, תאריך פתיחה: 08/11/17, ימי ד' בשעה 11:00.

עלות הקורס: ₪ 1470

אומנות ציור מנדלות בהדרכת דפנה פדר

מנדלה היא יצירה במעגלים, המסמלת את מחזוריות החיים ואת נפש האדם.

לצייר מנדלה זו הנאה שקטה ומרגיעה.

אנו עוצרים את מרוץ החיים חווים קצב חיים איטי מן הרגיל.

יצירתה מעמיקה את המודעות, יכולת ההקשבה והריכוז ומעצימה את תחושת הערך והביטחון העצמי. דרכה ניתן לחוות את האני האמיתי ולהתחבר לייעוד האישי שלנו.

בקורס נלמד מהי מנדלה? מהי דרך המנדלה?

נכיר תובנות מעולם הגיאומטריה (זרע החיים, מגן דוד, מעגל הברכות ועוד...) והשפעתן עלינו.

נעשה זאת תוך שילוב צבעים שונים (עפרונות צבעוניים, טושים, צבעי מים, צבעי אקריליק) צורות, דימויים ומוזיקה מרגיעה המובילים למסע פנימי.

דרכה ניתן לחוות את האני האמיתי ולהתחבר לייעוד האישי שלנו.

קורס זה יכלול 24 מפגשים בימי ג' בין השעות 18:00-19:30.

תאריכי הקורס: 02/01/18 << 09/01/18 << 16/01/18 << 23/01/18 << 30/01/18 << 06/02/18 << 13/02/18 << 20/02/18 << 27/02/18 << 06/03/18 << 13/03/18 << 20/03/18 << 27/03/18 << 03/04/18 << 10/04/18 << 17/04/18 << 24/04/18 << 01/05/18 << 08/05/18 << 15/05/18 << 22/05/18 << 29/05/18 << 05/06/18 << 12/06/18 << 19/06/18 << 26/06/18

עלות הקורס: ₪ 1390

אין צורך בידע קודם בציור.

מוסיקה בכורסא

סדרה של 12 הרצאות

ההרצאות תתקיימנה בימי ד' בשעה 11:00.

(1) 25/10/17 - **האקזוטיקה של המוסיקה המערבית** / רועי עלוני

(2) 15/11/17 - **בטהובן - בודד מול הגורל** / איגור וליצקי

(3) 29/11/17 - **נשים מלחינות** / רועי עלוני

(4) 27/12/17 - **מהמארש ועד לטנגו, המקצבים הגדולים של עולם המוסיקה** / רועי עלוני

(5) 24/01/18 - **"ידל מיט דה פידל", הכנר אייזיק שטרן** / רועי עלוני

(6) 14/02/18 - **בטהובן, סימפוניה מס' 3, "ארואיקה"** / רועי עלוני

(7) 21/02/18 - **"Songs Unforgettable"** - קונצרט מוסבר המתאר את תולדותם של הלהיטים הגדולים של כל הזמנים שבוצעו על ידי זמרות, ההרצאה משלבת הופעה חיה / אלכס רזניקוביץ

(8) 28/02/18 - **נפלאות של באך** / איגור וליצקי.

(9) 21/03/18 - **המלחין ג'ורג' גרשווין** / רועי עלוני.

(10) 09/05/18 - **"רוק בסלון"** - קונצרט מוסבר המתאר את התפתחותו של רוק משנות ה-60 ועד ימינו. ההרצאה משלבת הופעה חיה אנפלאג (אינטימי), מצגת תמונות והדגמות וידיאו. / אלכס רזניקוביץ

(11) 23/05/18 - **המלחין אראם חצ'טוריאן** / רועי עלוני

(12) 13/06/18 - **המלחין פרנץ ליסט** / רועי עלוני.

עלות הסדרה: 590 ₪

קצה העולם עם גליה גוטמן

ההרצאות תתקיימנה בימי רביעי, בשעה 11:00.

(1) 08/11/17 - **קמצ'טקה** - מסע למזרח הרחוק של רוסיה, למקום של "האנשים מהסוף הרחוק" / גוטמן גליה

(2) 06/12/17 - **הפנטנל** - האזור המוצף הגדול בעולם, הסוד הכי שמור של ברזיל / גוטמן גליה

(3) 03/01/18 - **המדבר המערבי של מצרים** - מסע במדבר בעל אלף צפנים ורוחש הפתעות, משחיינים על קירות ועד אבני סיליקה שערכן זהב / גוטמן גליה

(4) 31/01/18 - **נאהני** - הרפתקה בנהר הפר בטריטוריות הצפון-מערביות של קנדה, בשולי הבהלה לזהב / גוטמן גליה

(5) 25/04/18 - **מסעות כמחוללי שינוי** - סיפור אישי על טיולים שחזרתי מהם משוחררת יותר, צעירה, נועזת ושמחה יותר / גוטמן גליה

עלות הסדרה: 390 ₪

* המפגשים יתקיימו במונארט או באופק "המרכז להשכלת מבוגרים".
* הקתדרה שומרת לעצמה את הזכות לשינויים או ביטולים עקב אילוצים.

רואים עולם באולם

ההרצאות תתקיימנה בימי ד'

(1) 22/11/17 - **מסעות חובקי עולם** / ד"ר רמי דברת

(2) 10/01/18 - יואל שתרוג - **בודפשט** - הדנובה הכחולה מסע לעיר בעבר וההווה פגשים, אל היוצרים, בלתי הקפה השווקים וסיפור הקהילה היהודית של העיר. אל בית הכסת הגדול באירופה.

(3) 17/01/18 - מסע אל בטן האמונה - **"להבין את הלב של הודו"** / ינאי דני

(4) 07/02/18 - פנמה - **"מדינה שיש לה תעלה"** / רוני ינובסקי.

(5) 07/03/18 - **שומרי גן עדן** / פורת יורם

(6) 14/03/18 - יואל שתרוג- אמסטרדם - **"במל אמסטרדם"** מסע צבעוני ומרגש לעיר שקטה ועימה לעירם של גדולי הציירים לנמל אמסטרדם ולביתה של אנה פראנק.

(7) 28/03/18 - **"בהוטן - ממלכת הדרקון הלא מעשן"**. / דני ינאי

(8) 30/05/18 - **המים בישראל** - איכויות ותנים למי שתייה וחלוקת המים בין ישראל לשכנותיה / עופר ניסים

(9) 20/06/18 - **טכנולוגיות לטיפול בפסולת** בישראל ובעולם והפקת חשמל נקי / עופר ניסים

עלות הסדרה: 590 ₪

* המפגשים יתקיימו במונארט או באופק "המרכז להשכלת מבוגרים".

ונציה ורומא אלון קליבנוב

ונציה, אחת הערים היפות והמרתקות ביותר, עם זאת גם המסתוריות וההזויות ביותר עלי אדמות אולי נכון יותר לומר על המים. ונציה היא אחת מהמרכזים החשובים ביותר של האומנויות הכוללות ארכיטקטורה, מורשת אופראי אדירה הן אלה שהופכות אותה לאחת מבירות התרבות בעולם המערבי.

רומא - עיר הנצח, חצי האי האפניני על צורת המגף האופיינית מזדקר מיבשת אירופה אל תוך הים התיכון.

נושאי הקורס:

ונציה ממושבת פליטים למעצמה עולמית

ונציה ומסעי הצלב, מן המורשת הביזאנטית ועד הרנסאנס הונציאני בשיאו, ג'ורג'ונה וירשיו הענקיים - טיציאן ורונזה וטינטורטו. מוזיקה, מקרנבל המסכות ועד "פרוייקט משה" ונציה בימינו.

רומא, מעיר קטנה למעצמה

לידתה של רומי /רומא, ממלוכה לרפובליקה, ממעצה אזורית לאימפריה אדירה, מאימפריה רומית לאימפריה קדושה, מסתיו ימי הביניים לרנסאנס המוקדם, רומא ואיחוד איטליה, רומא בין מוסוליני לפליני, רומא המודרנית.

תאריכי הקורס:

<< 01/01/18 << 15/01/18 << 29/01/18 << 19/02/18 << 05/03/18
<< 26/03/18 << 09/04/18 << 23/04/18 << 07/05/18 << 21/05/18
<< 04//06/18 << 18/06/18.

קורס זה יכלול 12 מפגשים בימי ב' בין השעות 19:00-20:30

2017-2018 יום א' שעה 11:00 מתנ"ס דיונה רחוב קקל

רון בן ישי - 05/11/2017, תמונת מצב ביטחונית

עיתונאי בכיר, כתב צבאי וכתב נודד באירופה, עורך ובמאי של תכניות דוקומנטריות, ואקטואליה של קול ישראל ופרשן לענייני בטחון ומזרח תיכון, כתב מדיני ב"דיעות אחרונות" וכתב בכיר למשימות מיוחדות.



רם אורן - 12/11/2017 סוד ההצלחה של רב מכר

עורך דין, עיתונאי וסופר ישראלי. שימש כעורך העיתון ידיעות אחרונות ובמקביל שילב לימודי משפטים ועסק בעריכת דין. ספרו הראשון "פיתוי" שפורסם בשנת 1994 הפך לאחד מרבי המכר הפופולאריים ביותר בישראל אי פעם. הוא פרסם שלושה עשר ספרים. מרביתם הם בז'אנר הספרות הבלשית.



עמרי אסנהיים - 19/11/2017 מאחרי הקלעים של עבודת החוקר

עמרי אסנהיים הוא עיתונאי חוקר התכנית "עובדה". אסנהיים הוא חתן פרס סוקולוב לעיתונות חוקרת (2009), וזוכה פרס פרימור לפני כשלוש שנים יצא לאור ספרו הראשון, שהפך לרב-מכר: "צאלים - הטראומה של סיירת מטכ"ל" ולאחרונה הוציא את ספרו השני "לתפוס רוצח", המתאר את המסע התחקירי המטלטל שערך אסנהיים ושהביא להרשעתו של שמעון קופר ברצח שתי נשותיו.



רונית מצליח - 26/11/2017 המפקדת תשמרי על אמא

גונדר משנה בדימוס, יועצת מערכות כליאה, מפקדת כלא נווה תרצה לשעבר - כלא הנשים היחיד בארץ.



גיא פלג - 03/12/2017 כתב המשפט של חדשות ערוץ 2

הוא הכתב המלווה במשך שנים את המאבק בארגוני הפשיעה הגדולים בישראל ונמצא לאורך כל השנים בקשר ישיר, ייחודי ובלתי אמצעי עם ראשי ארגוני הפשע. במהלך השנים נפגש פלג וראיין עבריינים בכירים, שחלקם אף נרצחו אחרי הראיונות (יחיא חרירי, פליקס אבוטבול, אלכס דוביצקי).



יעל ארד - 10/12/2017 ג'ודוקא

הספורטאית הישראלית הראשונה אשר זכתה במדליה אולימפית לישראל, באולימפיאדת ברצלונה 1992. מזה 15 שנים מתמחה יעל ביזמות ופיתוח עסקי ונחשבת למומחית בינלאומית בתחום הזכינות והמותגים בעולם הילדים ובני הנוער



שלי טימן - 24/12/2017 שופט (בדימוס)

שופט בית המשפט המחוזי (בדימוס). שפט 27 שנים, כיהן כראש הרכב פשעים חמורים, שפט במקרים של רצח, עבירות מין, ריגול ועוד.. מרצה בקורסים לתלמידי תואר שני. פרשן בטלוויזיה וברדיו ובעל טור קבוע באינטרנט.



יליד קנדה, בעל ניסיון של למעלה מ-15 שנים בניהול, מכירות, שיווק ושירות לקוחות, במלחמת לבנון הראשונה נפצע מרסיס בידו וכתוצאה מהפציעה נקטעה ידו הימנית. היה חבר בנבחרת ישראל בשחייה. השתתף 6 פעמים במשחקים הפאראולימפיים, שבר שני שיאי עולם, זכה בשמונה מדליות אולימפיות, מהן 2 מדליות זהב, ועוד 12 מדליות מאליופיות העולם. השתתף בסדרת הריאליטי "הישרדות הפיליפינים".



רונה רמון - 07/01/2018 כעוף החול צמיחה מתוך משבר

אשת האסטרונוט הישראלי הראשון - אילן רמון ז"ל ואם לארבעה. בהרצאתה המרתקת, על ההתמודדות עם האובדן כדמות ציבורית ועל מעגלי זהות ומשמעות כמניע לתהליך אימוני היוצא מתוך הכאוס. מעורר חזון ומביא לידי חיים עשירים ומלאים.



דורון צברי - 14/01/2018 מגש הכסף

איש אשכולות בתחום סרטים וסדרות טלביזיה העוסקים בחברה הישראלית. בין השאר, צברי יצר את הסדרה "מחברים", וביים את הסדרה שטלטלה את ארצנו "מגש הכסף".



אבנר אברהם - 21/01/2018 המוסד ולכידת אייכמן

אבנר אברהם שירת במשך 28 שנה ב-"מוסד" בתפקידים שונים בארץ ובחו"ל. בשנותיו האחרונות בארגון אברהם יזם והקים את "מוזיאון המוסד למודיעין ותפקידים מיוחדים", כמו כן הוא האוצר ראשי של המוזיאון. במסגרת זו אצר למעלה משלושים תערוכות מרתקות ובלעדיות.



פרץ לראשונה לתודעת הציבור בשנת 2011 עם תערוכתו 'מבצע פינאלה' - סיפור לכידתו של אייכמן שהוצגה במטה המוסד, בכנסת ובבית התפוצות.

אור הלר - 28/01/2018 סקירה אסטרטגית

עיתונאי ישראלי, משמש ככתב צבאי ומגיש מחליף בתוכניות אקטואליה בערוץ 10 ובהן 'תוכנית הבוקר עם אורלי וגיא', 'חמש עם רפי רשף' ולונדון את קירשנבאום. סיקר, בין היתר, את: מותו של יאסר ערפאת, הפיגועים בלונדון והמהומות בצרפת ב-2005, במבצע עופרת יצוקה בינואר 2009 היה העיתונאי הישראלי הראשון שנכנס לרצועת עזה יחד עם כוחות צה"ל כדי לסקר את פעילות צה"ל.



הלר כותב טור קבוע באת מעריב השבוע, וכן כותב טורים באתר israeldefense ופרשנות בעיתון גלובס.

משה פרסטר - 04/02/2018 סלפי עם משה

שחקן וקומיקאי. החל את דרכו בתחילת שנות ה-90 עם טל פרידמן ב"עלילות משה בעיר הגדולה", ומאז פועל ללא הפסק על במות ישראל (תיאטרון, סטנדאפ, מופעי בידור ואימפרוביזציה), ועל מרקעי הטלוויזיה. בין היתר השתתף ב- "האוניברסיטה הקטנה", "אסתי המכוערת", "השמינייה", "הישרדות VIP" ולאחרונה - "משפחה שולטת".



תום פרנץ - 11/02/2018 סיפור חיי

זוכה תוכנית הריאליטי "מאסטר שף". בהרצאה סוחפת על סיפור חייו, מדבר תום על ילדותו בגרמניה כקתולי והמשיכה הגדולה לישראל וליהדות שעודדה אותו לעלות לארץ ולהתגייר, על הבחירה בעולם הקולינרי והאוכל, על הזכייה הגדולה בתוכנית ועל הסוד הגדול שלו לחיים מאושרים ומלאי משמעות.



נינו אבסדזה - 18/03/2018 50 גוונים של פוטין.

חברת כנסת לשעבר, עיתונאית, פרשנית, מחברת הספר "דרך ארוכה לשלום", מרצה, חברה בפורומים מדיניים וחברתיים, פרשנית של חדשות הלילה של ערוץ 2 לענייני רוסיה, אוקריאנה וברית המועצות לשעבר.

**ברנהו טגניה - 25/03/2018 מאחורי הקלעים של הכתבה.**

כתב הפלילים והמשטרה בחברת החדשות של ערוץ 2 מ-2008. ב-2016 החל לשדר ב-FM103. כתב הפלילים סיקר טגניה את הפרשיות הקשות המצמררות שאירעו במדינה: פרשיות רצח, סמים, הונאות ענק ואת המלחמות בין ארגוני פשע שגבו את חייהם של עשרות אנשים. לאחרונה מופקד על סיקור של החייל אלאור עזריה מתחילת מעצרו. טגניה לא זנח לרגע גם את חשיפת העוולות, הגזענות והאפליה שעוברת העדה האתיופית מאז שעלו כאן ראשוני בניה לפני יותר מ-40 שנה.

**גונן בן יצחק - 08/04/2018 הנסיף הירוק**

שימש כסוכן ומפעיל בשב"כ כ-10 שנים. במסגרת עבודתו, היה אמון על גיוס והפעלתו של מוסעב חסן יוסף "הנסיף הירוק" בנו של מנהיג החמאס בגדה. בן-יצחק, איש שב"כ, הצליח להפוך את בנו של ראש חמאס בגדה לסוכן לטובת ישראל שעבד כמעט עשר שנים עבור שירות הביטחון הכללי.

**ד"ר יצחק נוי - 18/02/2018 תוכנית התקיפה של בריטניה על ישראל.**

ד"ר יצחק נוי, יליד 1942, הינו בוגר החוג להיסטוריה כללית והיסטוריה יהודית באוניברסיטה העברית בירושלים. ובעל דוקטור להיסטוריה מאוניברסיטת ברנדייס שבבוסטון ארצות הברית.

**שרה אנג'ל - 25/02/2018 סיפור חיי מהבית החם לעולם הפשע.**

מלאך או שטן? היא הואשמה ברצח כפול, נחשדה בהנהגת כנופיה עבריינית, היתה אשתו של שמעיה אנג'ל - אסיר עולם מבכירי המנהיגים של העולם התחתון. למעלה משנתיים ישבה בבית - סוהר, כעצירה לפני משפט ולבסוף זוכתה. סיפורה של ילדה טובה או נחש ערמומי, יפהפיה מסוכנת או אישה שאוהבת?

**אמיר בר-שלום - 04/03/2018 ד"ש מדאעש.**

עיתונאי ראש הדסק הצבאי של ערוץ 1, בוגר תואר ראשון במדעי המדינה באוני' העברית. בעבר שדרן ועורך חדשות. ההרצאות העוסקות בנושא החוסן הלאומי של ישראל, ומחולקת לאיום החיצוני, המזרח התיכון.

**גידי אורשר - 11/03/2018 הוליווד אוסקר והקולנוע האמריקאי**

האיש מאחורי "סולם אורשר" (מבקר הקולנוע של גלי צה"ל), הגיש את פינת קולנוע ב"זהו זה" האגדית, אחד ממקימי המוסד שנקרא "יום קולנוע ארוך", כתב ושדרן של מספר עיתונים וערוצי הטלוויזיה בארץ.



עמוס לויטוב - 15/04/2018 האיש ששב מהשבי



נווט חיל האוויר אשר במהלך שירותו בחיל האוויר הופל והוחזק בשבי המצרי כשלוש וחצי שנים. לאחר שחרורו מהשבי, חזר עמוס לטוס בחיל האוויר כולל פעילות מבצעית.

ד"ר יעקב בן שאול - 22/04/2018 איך להגיע למגה חיים.



ד"ר יעקב בן שאול הוא גרונטולוג, סופר ועיתידן בתחום הזקנה. מחבר הספרים "מחזור החיים השני - החינוך החדש למחזורי חיים וקריירה", "מגה חיים" ו"לזרוס לונג בן 213". ד"ר יעקב בן שאול מביא נתונים, ממצאים ורעיונות פורצי דרך בנושא חקר הזיקנה, לאור הזינוק בתוחלת החיים וההשפעה של תופעות אלה על הפרט.

ד"ר אנאבלה שקד - 29/04/2018 החיים הם מה שאנו עושים.



אנאבלה שקד - מייסדת MA PCC, מנהלת ומרצה- בית הספר לפסיכותרפיה במכון אדלר. מרצה ומנחת קבוצות בכירה במכון אדלר, מטפלת פרטנית וקבוצתית בגישת הפסיכולוגיה האינדווידואלית, בעלת תואר שני בתרפיה בהבעה ויצירה, בעלת קליניקה פרטית, מנהלת אקדמית מרצה, מאמנת ומדריכה בכירה בבית הספר למאמנים במכון אדלר.

עפר קניספל - 06/05/2018 האזרחי.



תסריטאי מזה 22 שנה, כתב לתוכניות רבות כגון זהו זה, חרצופים, משחק מכור, יצפאן, החיים זה לא הכל, מצב האומה ועוד. כתב את הספרים: הארז, כל שבת שניה, אגדות שהיו באמת. בין מחזותיו: עצמאות, משחק ילדים, תהיה אופטימי לוסטיג. כתב בעבר טורים אישיים לעיתונים שונים ובחודשים האחרונים כותב טור סאטירי ב'עכבר העיר'.

שרה פון שורצה - 13/05/2018 בין שני עולמות.



כוכבת סדרת הטלוויזיה 'זגורי אימפריה'. שחקנית תיאטרון, קולנוע וטלוויזיה, ומחזאית ישראלית. זוכת פרס אשת השנה בתיאטרון של "שידורי קשת" על תפקידה בהצגה "חברות הכי טובות", ופרס התיאטרון הישראלי 2013 למחזאית השנה על המחזה "בין 2 עולמות".

לימודי שפות

אנגלית / מיכל בראל

תאריך התחלה: 05/11/17, ימי א'.

מתחילים: 10:30-12:00.

מתקדמים: 12:00-13:30.

איטלקית / אורן ג'מה

תאריך התחלה: 08/11/17, ימי ד'.

מתחילים: 18:00-19:30.

מתקדמים: 16:00-17:30.

צרפתית - בקולג' הצרפתי

קורסים בכל הרמות לכל הגילאים וכמו כן קבוצות דיון

(המכונה SUPERIUR)

המרצה בעלת ניסיון רב. דוברת צרפתית שפת-אם.

17 פגישות (4 שעות אקדמיות) לפרטים נא לצלצל ל- 03-936888.

