



# המיר"ב בקתדרה

מרכז לימודי - חברתי  
לשעות הפנאי



תוכנית פעילות תש"פ 2019-2020

מח. תרבות: 04-9549-220/237/222  
אתר: [www.merav-hof-hcarmel.com](http://www.merav-hof-hcarmel.com)





# לתושבי חוף הכרמל

הקתדרה העממית הינה מרכז לימודי - חברתי לשעות הפנאי לאזרחים וותיקים ולקהל הרחב.

בחוברת שלפניכם מוצג מגוון עשיר של חוגים ופעילויות איכותיות, המועברות על ידי מיטב המרצים, כך שכל אחד ואחת מכם ימצא את המקום הקרוב לליבו - בתחומי העיון, הידע, העמלני והפעילות הגופנית.

## אנו מזמינים אתכם לקחת חלק יחד עם חבריכם וליהנות מחוויה תרבותית וחברתית.

- < פעילות הקתדרה פתוחה לכל תושבי המועצה מגילאי +20.
- < שנת הפעילות תתחיל ביום שלישי 3.9.19 בפתחה חגיגת ותסתיים ביום רביעי 29.07.20
- < הרישום לפעילות ייעשה החל מתאריך 20.8.19 בין השעות 10.00-16.00 התשלום באמצעות כרטיס אשראי לכל תקופת הפעילות. ניתן לחלק לתשלומים.
- < פתיחת הקורסים מותנית במינימום משתתפים.
- < מספר המקומות בחלק מהקורסים מוגבל

## הקדימו להירשם והבטיחו את מקומכם בחוג הרצוי

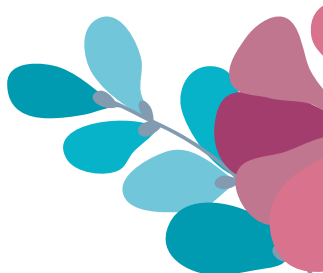
- < הקתדרה שומרת לעצמה את הזכות לבטל פעילות במהלך השנה עקב מיעוט משתתפים.
- < לוח החופשות יהיה צמוד לזה של בתי הספר.
- < עלות שנתית - לא כולל חודש יולי:

קורס ראשון - 800 ₪	קורס שלישי - 540 ₪	קורס חמישי - 280 ₪
קורס שני - 800 ₪	קורס רביעי - 540 ₪	קורס שישי - 280 ₪

- תושבי חוף (משתתפים חדשים) - תוספת של 15% למעוניינים ניתן להגיע להרצאות בודדות בעלות של 40 ₪.
- עלות ליום שלם 60 ₪ ( התשלום במזומן בלבד !! )
- < עבור פעילות שתתבצע מחוץ למרכז מיר"ב (אירועים, טיולים וכו') - ייגבה תשלום נוסף.
- < הנהלת מיר"ב שומרת לעצמה את הזכות לשנות / לבטל פעילות שוטפת באירועים מיוחדים ללא החזר כספי.
- < ביטול חוג / קורס יתאפשר עד לתאריך 30.11.19.
- לאחר תאריך זה לא יהיה החזר כספי.
- < עם סיום תהליך ההרשמה יאורגן מערך ההסעות אל מיר"ב ובחזרה ליישובי חוף הכרמל בלבד.

## שימו לב:

במהלך השנה יפורסמו פעילויות נוספות. אנו ממליצים לכם להישאר מעודכנים באמצעות הניוזליטר השבועי שלנו. לצורך כך, אנא, העבירו לנו את כתובת המייל שלכם.



# חבל ונפגשים לומדים גם ביולי

תוכנית הקתדרה לחודש יולי תפורסם במהלך חודש פברואר  
ההרשמה עד לתאריך 20/3/20  
קיום הפעילות מותנית במס' הנרשמים מראש !!



## אמנים ותיקים אזרחים ותיקים

אזרחים ואזרחיות ותיקים יקרים  
הינכם מוזמנים לאירוע תרבות ביוזמת המשרד לשוויון חברתי  
ובשיתוף המועצה האזורית חוף הכרמל



יום שלישי | 3.9.19 | בשעה 18.30

רכישת כרטיסים  
במחלקת תרבות

04-9549222/220/230

כרטיס  
בעלות  
10 ₪

"מוזה"  
היכל התרבות  
חוף הכרמל

שמח לראותכם

\* מספר המקומות מוגבל - כל הקודם זוכה

# בוקר בקתדרה

## תוכנית יום ראשון

9.00-10.30

1	הרצאות אורח - ד"ר אסף רגב
2	ציור - אורה עוזיאל
3	פסיפס / עיסת נייר - עדינה שלומוביץ
4	קרמיקה - שלמה עידן
5	מחשבים מתחילים - סופי דברת
6	התעמלות בריאותית - יהודית סיטבון

## הפסקה

11.00-12.30

1	הרצאות אורח - ד"ר ניצה מירסקי
2	ציור - אורה עוזיאל
3	פסיפס / עיסת נייר - עדינה שלומוביץ
4	קרמיקה - שלמה עידן
5	יוגה - תמי גנור - זנדמן
6	מחשבים מתקדמים - סופי דברת
7	RGM - גירוי המוח על ידי תנועה, קצב ומוסיקה - נועה אלדר זכאי

YES קמדיה - 09:00-12:30

סדרה שנתית של מפגשי הרצאה  
וסרט קולנועי עם מיטב המרצים:

~ רון פוגל ~ זיו אלכסנדרוני

~ אלון קליבנוב ~ רוני שרמן

# קורסים עיוניים

## יום ראשון

YES קמדיה

ימי ראשון  
9.00-12.30

מרצה: רון פוגל	
תכנית הקורס:	
ספייק לי - הקרנת הסרט "עושה את הדבר הנכון"	08.09.19
מורה טוב מורה לחיים - הקרנת הסרט "וויפלאש"	27.10.19
מעמד האשה - בין מסורת לקדמה - הקרנת הסרט "עושות סדר"	03.11.19
מספר לסרט בקולנוע הישראלי - הקרנת הסרט "תפוחים מן המדבר"	08.12.19
הקולנוע הסיני- הדרקון המתעורר - הקרנת הסרט "כשתקראי בשמך"	05.01.20
הודו בעיניים מערביות - הקרנת הסרט "עוברים להודו"	02.02.20
שובו של הסרט המוזיקלי במאה ה - 21 - הקרנת הסרט "עלובי החיים"	15.03.20
מרגלים מהסרטים - הקרנת הסרט "החייט מפנמה"	26.04.20
קולנוע אוסטרלי - הקרנת הסרט "המלבישה"	10.05.20
קלינט איסטווד - אייקון אמריקאי - הקרנת הסרט "סאלי"	07.06.20

מרצה: זיו אלכסנדרוני	
תכנית הקורס:	
צפלין - הגדול מכולם - הקרנת הסרט "הקרקס"	22.09.19
היצ'קוק - הקרנת הסרט "זרים ברכבת"	10.11.19
דת ואמונה בקולנוע הישראלי הקרנת הסרט "המשגיחים"	01.12.19
האחים כהן הקרנת הסרט "הקפיצה הגדולה"	12.01.20
וודי אלן הקרנת הסרט "לרומא באהבה"	09.02.20
קפיטליזם הקרנת הסרט "לרומא באהבה"	01.03.20
קלינט איסטווד הקרנת הסרט "גרנד טורינו"	17.05.20
קולנוע וטלוויזיה הקרנת הסרט "המופע של טרומן"	21.06.20

## פוליטיקה שלטון ועוצמה

### מרצה: אלון קליבנוב

#### תכנית הקורס:

17.11.19	הנרי השמיני ותומס מור במאבק של מוסר אישי מול השלטון והשררה. הקרנת הסרט: "אדם לכל עת"
26.01.20	סיפור מחלתו של המלך ג'ורג' השלישי באנגליה של סוף המאה ה-18 והמשבר החוקתי אליו נקלעה בריטניה. הקרנת הסרט: "טירופו של המלך ג'ורג'"
08.03.20	מותו של הנסיך אלברט שובר נפשית את רעייתו, המלכה ויקטוריה וגורם למשבר חריף המאיים על מעמד הכתר. מי יציל את המצב? הקרנת הסרט: "הוד מעלתה הגב' בראון"
19.04.20	על רקע פרישתו הצפויה של אדוארד השמיני, אחיו הצעיר בעל קש"י הדיבור נאלץ להתמודד עם העול המוטל עליו. הקרנת הסרט: "נאום המלך"
03.05.20	יצירת מופת של צ'רלי צ'פלין בקלאסיקה על זמנית, המציגה את הרייך השלישי בראי עקום. הקרנת הסרט: "הדיקטטור הגדול"
14.06.20	יצירת מופת על זמנית של הקולנוע הצרפתי, העוסקת בטירוף ושפיות, שלטון ועוצמה, מלחמה ואהבה. הקרנת הסרט: "מלך ליום אחד"



### מרצה: רוני שרמן

#### תכנית הקורס:

15.09.19	הסרטים המוזיקליים - הז'נר שהציל את הקולנוע הקרנת הסרט "שיר אשיר בגשם"
15.12.19	הזמן בקולנוע הקרנת הסרט "מיס סאנשיין הקטנה"
19.01.20	שפת הקולנוע 1 - הקולנוע שפה בינלאומית הקרנת הסרט "לנגן מהלב"
16.02.20	הכיתה ששינתה את הקולנוע הישראלי - ארי פולמן ואיתן פוקס הקרנת הסרט "ללכת על המים"
22.03.20	השוואה בראי הקולנוע הקרנת הסרט "יומני החופש"
24.05.20	אהבה מהסרטים - זוגיות מהחיים הקרנת הסרט "הכי טוב שיש"

# כרזאות אורח

מרצה: ד"ר אסף רגב | ימי ראשון 9.00-10.30

תכנית הקורס:	
האסירים העשירים?! - סוגיית האסירים הביטחוניים בבתי הכלא בישראל	06.10.19
דם אש ותמרות עשן - הסכסוך הסוני - שיעי	24.11.19
העיר שחולקה לה יחדיו?! - מעמד ירושלים באסלאם הקדום ובן זמננו	22.12.19
סיסי ושמחו - מצרים והאביב הערבי	23.02.20
העדה האבודה?! - על נוצרים ונצרות במזרח התיכון	29.03.20
פרויקט הגרעין האיראני - תמונת מצב מחקרית	31.05.20
מצוות היסוד באיסלאם - קלאסיקה ומודרנה	28.06.20

## ביולוגיה של האדם

מרצה: ד"ר ניצה מירסקי | ימי ראשון 11.00-12.30

תכנית הקורס:	
השמנת יתר וסוכרת	06.10.19
כיצד מתפקד גופנו? תאים רקמות ואברים והתאמה בין מבנה לתפקוד	24.11.19
דם - נוזל הפלא בגופנו	22.12.19
הלב - המשאבה המופלאה	23.02.20
מערכת העצבים	29.03.20
הורמונים והשפעתם על פעולות החיים בגופנו	31.05.20
חיידקים ונגיפים	28.06.20

# ספווט בפנץ (א)פ

## יוגה

שילוב של תרגול זורם ותנוחות סטטיות בתיאום עם הנשימה. תרגילי היוגה מקנים גמישות, מאריכים ומחזקים את השרירים, משפיעים על האיברים הפנימיים בצורה חיובית. תרגילי הנשימה מגבירים את הריכוז ומשפרים את פעולת הנשימה. בהרפייה ובהתבוננות הגוף והתודעה רפויים ושלווים. כל המרכיבים של תרגול היוגה יחד משפרים את הבריאות הגופנית והנפשית.

**יום ראשון: 11.00-12.15**

**מורה: תמי גנור זנדמן**

## התעמלות בריאותית

פעילות גופנית מהנה שמטרתה שיפור הכושר הגופני והיכולות הגופניות והמנטליות. השיעורים משלבים התעמלות לחיזוק השרירים והעצמות, טיפוח היציבה, ושיפור שיווי משקל וטווחי תנועה במפרקים, תוך מתן דגש על נשימות ושיפור זרימת הדם.

**יום ראשון: 9.00-10.15**

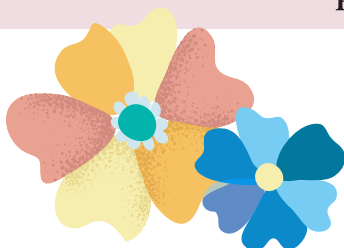
**מורה: יהודית סיטבון**

## RGM - גירוי המוח על פידי תנועה, קצב ומוסיקה

שיטת RGM היא שיטה רב חושית שנועדה לאמן ולהמריץ את המוח בשילוב הגוף על ידי מוסיקה, תנועה וקצב. השיטה פותחה במטרה לסייע לאנשים על ידי שימוש בקצב שקיים בבסיס החיים שלנו. פעילות RGM יוצרת קשרים חדשים במוח ומעבה את הקיימים ובזכות הגמישות של המוח היא עוזרת לשקם אותו ומונעת ירידה בריכוז ובזיכרון. החוג מיועד לאנשים שרוצים לשפר את יכולת הריכוז, הזיכרון והקואורדינציה שלהם, הלימוד הינו בישיבה ומותאם לפי יכולות המתאמנים.

**יום ראשון: 11.00-12.15**

**מורה: נועה אלדר זכאי - פיזיותרפיסטית מומחית בתחומה ומאמנת RGM**





# אמנות ויצירה

## פסיפס / עיסת נייר

היצירה בפסיפס מאפשרת לשלב עושר של צבעים, חומרים, מרקמים וסגנונות.

הפיסול בעיסת נייר מאפשר שילובים על פי הדימיון.

**יום ראשון: 9.00-10.30 / 11.00-12.30**

**מורה: עדינה שלומוביץ**

## ציור

חווייה יצירתית, טיול בעולם הצבעים והצורות, תהליכים פנימיים שיובילו אתכם למקומות בלתי ידועים. כל זה ללא צורך בניסיון מוקדם או כשרון מיוחד

**יום ראשון: 9.00-10.30 / 11.00-12.30**

**מורה: אורה עוזיאל**

## קרמיקה

לימוד טכניקות שיהוו בסיס ליצירת חפצים שימושיים או פיסוליים.

**יום ראשון: 9.00-10.30 / 11.00-12.30**

**מורה: שלמה עידן**

עלות החומרים - 15 ש"ח לק"ג מוצר מוגמר אחרי שריפה

# מתלבים

## מחשבים למתחילים

**יום ראשון: 9.00-10.30**

**מורה: סופי דברת**

קורס בסיסי- למי? מיועד לכל אחד שרוצה לתקשר בעזרת המחשב או הטל' החכם עם הילדים והנכדים וכמובן עם כל העולם. לקבל ידע בסיסי ומתקדם על המחשב, וגם על טלפון חכם.

כן, כן!! יש קשר ביניהם ואפילו מאוד חזק.  
גלוש באינטרנט, לצור מצגות יפות, לדעת על מה מדברים כולם, ולהבין היכן המחשב או הטלפון החכם יכולים לעזור לנו בחיי היום יום.

## מחשבים למתקדמים

**יום ראשון: 11.00-12.30**

**מורה: סופי דברת**

קורס למתקדמים מתאים לאנשים בעלי ידע בסיסי ב -  
Word, Windows

**נושאי הלימוד:**

**Word** - תמונות, טבלאות, ואלמנטים של צורות ו wordart.

**Power Point** - בניית מצגת משולבת, תמונה, טקסט ו-wordart וגם סרטונים.

**Internet** - חיפוש מידע מתקדם, העתקה והעברה של טקסט ותמונות למחשב האישי.

**E-Mail** - ניהול דואר אלקטרוני, פנקס כתובות ויומן אישי.

**Excel** - היכרות בסיסית, פונקציות בסיסיות.





# בוקר בקתדרה

## תוכנית יום שני

9.00-10.30

1	<b>עולם ומלואו</b> - טל רשף, משה פויסטרן, עומרי ליאור, אורלי גונן
2	<b>ריקודי עם</b> - אורה אמיתי
3	<b>יוגה</b> - עדינה עורקבי (עם כיסאות)
4	<b>טלאים</b> - ( החוג יפתח אחרי החגים )
5	<b>ציור</b> - אורה עויזאל

## הפסקה



11.00-12.30

1	<b>קוקטייל של הרצאות חוויתיות ומעשירות</b> שרה אוסטרוב, עומרי ליאור, שרון יפת, עו"ד עופר יחיאלי
2	<b>ספר מלכים</b> - ד"ר בת שבע ברוש
3	<b>יוגה</b> - עדינה עורקבי (עם מיזרונים)
4	<b>התעמלות בריאותית</b> - יהודית סיטבון
5	<b>ציור</b> - אורה עויזאל
6	<b>טלאים</b> - (החוג יפתח אחרי החגים)

### איילה טורס

פעם בחודש בין השעות 09:00-12:30.  
סיפורי מסע של מטיילים שלקחו את  
המצלמה עם הרבה יצר הרפתקנות ויצאו  
אל הלא נודע.  
הרצאות חוויתיות בשילוב סרט.

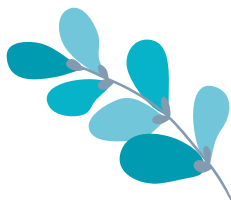


# קורסים עיוניים

## יום שני

"איילה טורס" - הסלון הגיאוגרפי   ימי שני 9.00-12.30	
<b>תכנית הקורס:</b>	
<b>חייתי בקיבוץ יפני</b> מרצה: אביים רון כרמל / הסרט: "אהבת מרתיחה את מי האמבט"	09.09.19
<b>פרובנס יופי בטעם צרפתי</b> מרצה: אריה קורן / הסרט "בחזרה לבורגנדי"	04.11.19
<b>מרוקו מסע באטלס הגבוה וסהרה</b> מרצה: אשחר יופה / הסרט: "מים ואהבה"	02.12.19
<b>טנריף הקרנבל באי האביב</b> מרצה: נועם בן משה / הסרט: "המורה לכינור"	27.01.20
<b>מאתיופיה לאמריקה בקצב הרגאי</b> מרצה: ערן חקלאי / הסרט: "עץ תאנה"	30.03.20
<b>לפלנד ספארי</b> מרצה: דקלה בלינסקי / הסרט: "המסע של איילו"	27.05.20
<b>אלבניה - ארץ הסיפורים הבלתי אפשריים</b> מרצה: ערן חת / הסרט "בדרכה"	22.06.20

מרצה: טל רשף   ימי שני 9.00-10.30	
<b>תכנית הקורס:</b>	
<b>מונגומה וגניגס חאן</b> - על ערבות, עדרים ואומת נוודים ששלטה פעם בעולם	07.10.19
<b>תרבות הודו</b> - האימה שבה פאקירים וחברות הייטק חיים זה לצד זה	11.11.19
<b>תרבות איטליה</b> - על פסטה ופסטיבל סן רמו, מאפיזו וגונדולות	03.02.20
<b>היעלמות תרבות המאיה</b> - מסע אל ערים נטושים בלב הג'ונגל	04.05.20
<b>סין</b> - משדות האורז ועד גורדי שחקים	06.01.20



מרצה: משה פויסטר | ימי שני 9.00-10.30

### תכנית הקורס:

23.09.19	ארגנטינה וצ'ילה ( חלק א') מקיפאון לשימון
25.11.19	ארגנטינה וצ'ילה (חלק ב') נופי בראשית
23.12.19	ארגנטינה וצ'ילה ( חלק ג') בין מפלים לטנגו
20.01.20	סינגפור - היהלום האסייתי
17.02.20	מיאנמר (חלק א') אורחות החיים
23.03.20	מיאנמר (חלק ב') הכפרים הניצחים)

## נשים אומניות פורצות דרך שנעלמו מדפי ההיסטוריה

מרצה: אורלי גון | ימי שני 9.00-10.30

### תכנית הקורס:

02.12.19 | 18.11.19 | 16.09.19  
16.03.20 | 24.02.20 | 13.01.20  
08.06.20 | 18.05.20 | 20.04.20

## בנוף המילים

מרצה: עומרי ליאור | ימי שני 11.00-12.30

### תכנית הקורס:

23.09.19	אני מלחמת אזרחים" - חיים גורי
28.10.19	"הרועה במילים" - אמנון שמוש
16.12.19	(בשעה 9.00-10.30) "כח המילים" - יהודית הנדל
03.02.20	"החורט במילים" - אהרן מגד
02.03.20	"קרא לי בולי" - א. ב' יהושע



מרצה: עו"ד עופר יחיאלי | ימי שני 11.00-12.30

### תכנית הקורס:

הגנת הצרכן	13.01.20
המשפט הבינלאומי	09.03.20
המשפחה החדשה	08.06.20

## המח האנושי - הצצה לעולם מופלא

מרצה: שרון יפת | ימי שני 11.00-12.30

### תכנית הקורס:

המוח האנושי - מבט לעולם מופלא	07.10.19
גנטיקה - התסריט של הטבע	18.11.19
עולמם המרתק של בעלי החיים	09.12.19
יוצא מהכלל - תופעות ומקרים מרתקים בביולוגיה	06.01.20
סיפורו של הכוכב השלישי מהשמש - כדור הארץ	24.02.20
בעיניים אבולוציוניות - גוף ומוח האדם בעולם מודרני	23.03.20
חידושים והמצאות בעולם הרפואה והמדע	18.05.20
המיקרוביום - עולם החיידקים שבתוכנו	15.06.20

## סרטים ושירים פוגשים חיים

מרצה: שרה אוסטרוב | ימי שני 11.00-12.30

### תכנית הקורס:

משמעותה של חברות - הקרנת קטעים מהסרט "מתים על החיים"	16.12.20
על אופטימיות ונחישות - הקרנת קטעים מהסרט "לעבור את הקיר"	20.01.20
מדברים ושרים אהבה - מצגת שירי אהבה מאת משוררים	17.02.20
התמודדות עם סבל - הקרנת קטעים מהסרט "סופת חול"	16.03.20
הסיפור מאחורי השירים - מצגת שירי זלדה	04.05.20
בין נקמה וסליחה - הקרנת קטעים מהסרט "פילומנה"	01.06.20

## ספר מלכים

מרצה: ד"ר בת שבע ברוש | ימי שני 11.00-12.30

מלכים על- פי ספר מלכים ועל פי כתובות חיצוניות (לא ישראליות /יהודאיות) בנות התקופה.

# ספווט בפנץ (א)פ

## יוגה

שילוב של תרגול זורם ותנוחות סטטיות בתיאום עם הנשימה. תרגילי היוגה מקנים גמישות, מאריכים ומחזקים את השרירים, משפיעים על האיברים הפנימיים בצורה חיובית. תרגילי הנשימה מגבירים את הריכוז ומשפרים את פעולת הנשימה. בהרפייה ובהתבוננות הגוף והתודעה רפויים ושלווים. כל המרכיבים של תרגול היוגה יחד משפרים את הבריאות הגופנית והנפשית.

**יום שני: 9.00-10.30 / 11.00-12.30**

**מורה: עדינה עורקבי**

## ריקודי עם

לכל אלה שרצו לרקוד ולא העזו, לכל אלה שרקדו בצעירותם ולא המשיכו בבגרותם. בואו להתנסות בחווית הריקוד - כי לריקוד אין גיל ותמיד אפשר להתחיל.

**יום שני: 9.00-10.15**

**מורה: אורה אמיתי**

## התעמלות בריאותית

פעילות גופנית מהנה שמטרתה שיפור הכושר הגופני והיכולות הגופניות והמנטליות. השיעורים משלבים התעמלות לחיזוק השרירים והעצמות, טיפוח היציבה, ושיפור שיווי משקל וטווחי תנועה במפרקים, תוך מתן דגש על נשימות ושיפור זרימת הדם.

**יום שני: 11.00-12.15**

**מורה: יהודית סטבון**

# אמנות ויזיבה

## ציור

חוויה יצירתית, טיול בעולם הצבעים והצורות, תהליכים פנימיים שויבילו אתכם למקומות בלתי ידועים. כל זה ללא צורך בניסיון מוקדם או כשרון מיוחד

**יום שני: 9.00-10.30 / 11.00-12.30**

**מורה: אורה עוזיאל**

## טלאים

נלמד טכניקות תפירה וטלאים וניצור יחד בתהליך שיתופי ומקרב. (החוג יפתח לאחר החגים)

**יום שני: 9.00-10.30 / 11.00-12.30**

# בוקר בקתדרה

## תוכנית יום רביעי

9.00-10.30

1	<b>צלילים שרים ורוקדים</b> - ד"ר אביב עמית, מוטי אדלר, ד"ר אסנת גולדפרב-ארזואן, גיא בהום, ליאורה בלוך, מרב ברק
2	<b>יוגה</b> - עדינה עורקבי (עם מזרונים)
3	<b>ויטראז'</b> - אורית דרור
4	<b>ציור</b> - מרים ביטמן

## הפסקה



11.00-12.30

1	<b>נינו אבסדזרה, דפנה אוריה, ד"ר משה אלעד, סער קדמון</b>
2	<b>שי עגנון - הדרך לפרס נובל</b> עגן - הקתדרה ללימוד עגנון ומעינותיו מרצה: ד"ר מיכל שיר אל
3	<b>ציור</b> - מרים ביטמן
4	<b>ניה</b> - טל אשל
5	<b>ויטראז'</b> - אורית דרור



## מופעים מיוחדים (ימי רביעי 9:00-10:30)

**27.11.19 "כשרובינא פגשה את פן"** - מופע מוסיקלי - תיאטרלי בעקבות סיפור האהבה הסוער בין מלכת התיאטרון חנה רובינא לבין המשורר אלכסנדר פן, על רקע חיי התרבות הסוערים של ת"א הקטנה.

**01.01.20 "שעון החול - מסע בזמן"**  
הצגת יחיד בהשראת ספרו של נח הררי "קיצור תולדות האנושות"  
**26.2.20 "כשביאליק פגש את גוטמן"** - מופע נוסטלגי הכולל קטעי שירה, נגינה וסיפורים של נחום גוטמן הצעיר.



# קורסים עיוניים

## יום רביעי

מרצה: גיא בהום | יום רביעי 09:00-10:30

### תכנית הקורס:

18.09.19	יצירות המופת של הבלט הרומנטי (מערכה שנייה)
13.11.19	יצירות מופת של להקת הבלט הרוסי של דיאגלב
15.01.20	ערב גאלה של כוכבי בלט מלה סקאלה במילאנו
04.03.20	הבלטים המיוחדים של איגור סטרווינסקי
06.05.19	אגם הברבורים בגרסת הבלט המלכותי של לונדון

מרצה: ד"ר אביב עמית | יום רביעי 09:00-10:30

### תכנית הקורס:

02.10.19	מהו שנסון? - טיול מוזיקלי בצרפת בעקבות גדולי השנסון הצרפתי: אדית פיאף, איב מונטאן, שארל אזנאבור, ז'ורז' מוסטאקי ועוד...
30.10.19	לפני ואחרי "המלחמה הגדולה": ה"בל אפוק" ושנות ה - 20 המשוגעות - סיפורו של המולן רוז', חיי הלילה של הקברטים בפריז, מיסטנגט, מוריס שבלייה וז'וזפין בייקר.
22.01.20	הגדה השמאלית בפריז בסוף שנות ה - 40 ותחילת שנות ה - 50 - פילוסופים וחגיגות ליליות במרתפים עם ז'ולייט גרקו, המוזה של סן-ז'רמן-דה-פרה.
19.02.20	תור הזהב של השנסון הצרפתי בשנות ה - 50 וה- 60 ברסאנס, ברל וברברה - השנסוניירים הגדולים בעידן של מלחמות קולוניאליות, אמריקניזציה ומרד הסטודנטים.

מרצה: ד"ר אסנת גולדפרב-ארזואן | יום רביעי 09:00-10:30

### תכנית הקורס:

11.09.19	הללויה לדוד פואה- השירים הישראליים שזכו באירוויזיון
29.01.20	לא נפסיק לשיר את דובי זלצר
22.04.20	משה וילנסקי - 110 שנה להולדתו
27.05.20	לאה גולדברג - לרגל יובל לפטירתה

## מרצה: מוטי אדלר | ימי רביעי 9.00-10.30

### תכנית הקורס:

**אתם זוכרים את השירים - היסטוריה מוזיקלית של ישראל** 06.11.19

**פרחים בקנה ובנות בצריח** 08.01.20

**נפש הומיה - על ההימנון הלאומי** 25.03.20

**אח-יא רב .... על מפגש תרבויות בזמר הישראלי** 20.05.20

## מרצה: ליאורה בלון | ימי רביעי 9.00-10.30

### תכנית הקורס:

**שיר לעמק - שירים וסיפורים מעמק יזרעאל על מקומות ואנשים** 20.11.19

**ניגון עתיק - נתן אלתרמן, השירים ומה שאיתם** 12.02.20

**זה שעולה וזה שיורד - שירים שעלו לארץ וכאלה שירדו ממנה ומה הם מספרים** 03.06.20

## מרצה: מרב ברק | ימי רביעי 9.00-10.30

### תכנית הקורס:

**האיטלקיה באלג'יר / רוסיני** 23.10.19

**אידומנאו / מוצרט** 11.12.20

**קול ההתחלות - על ראשית האופרה בתקופת הבארוק** 05.02.20

**יבגני אונייגין / צ'ייקובסקי** 18.03.20

**לה טרוויאטה / ורדי** 13.05.20

## הרצאות מרתקות עם גיל קופטש | ימי רביעי 9.00-10.30

### תכנית הקורס:

**"שנהיה לראש ולא לזנב" - על מנהגי ראש השנה ועל השופר, נגלה למה קוראים את סיפור עקידת יצחק דווקא בראש השנה.** 11.09.19

**"יום כפורים הוא יום כמו פורים" - על מנהגי יום הכיפורים ועל סליחות. על ספר יונה שקוראים ביום כיפור על חג הסוכות ועל קהלת שלפי המסורת קוראים בחג.** 02.10.19

## חמישים גוונים של רוסיה

מרצה: **נינו אבסדזרה** | ימי רביעי 11.00-12.30

### תכנית הקורס:

**נשים** - יהלום שבכתר הרוסי בהיסטוריה, מיתולוגיה, פוליטיקה, תרבות וריגול - חפשו את האישה הרוסיה!

18.03.20

**משורר ודיקטטור (סטלין דרך היין)** - סטלין הותיר אחריו את גרמניה הנאצית מובסת, את מסך הברזל, את פולחן האישיות והמון שאלות בלתי פתורות.

06.05.20

**גיאורגיה - זה לא רק חצ'אפורי** - מה משותף לפרומתיאוס, גיזת הזהב, הארגונאוטים, סטאלין ויין? גיאורגיה ארץ קטנה עם היסטוריה גדולה ומרתקת

20.05.20

**האם פוטין תופס "טרמפ" על טראמפ?** האם הרוסים השפיעו על הבחירות בארה"ב ובמקומות אחרים בעולם? איך רוסיה חוזרת להיות מעצמת על ומערערת על מנהיגותה של אמריקה?

03.06.20

## סיפורים פיקנטיים על אירועים ודמויות בהיסטוריה של העולם

מרצה: **דפנה אוריה** | ימי רביעי 11.00-12.30

### תכנית הקורס:

25.9.19 | 30.10.19 | 13.11.19  
08.01.20 | 05.02.20 | 25.03.20  
13.05.20 | 10.06.20

## שי עגנון - הדרך לפרס נובל עגן - הקתדרה ללימוד עגנון ומעינותיו

מרצה: ד"ר מיכל שיר אל | ימי רביעי 11.00-12.30

תכנית הקורס:	
מדינה זה דבר מצחיק? הומור עגנוני ב"ספר המדינה", מתוך הכרך סמוך ונראה.	18.09.19
"מדירה לדירה" היכן גר המשיח- בתל אביב, ירושלים, דגניה או חוף הכרמל?	23.10.19
יעקלי - סיפורו של יתום וסיפורה של קהילה.	06.11.19
בין סלסבילה ורוחמה - מקורות ההשראה של האמן.	04.12.19
"תהילה" לא היתה ולא נבראה אלא משל היתה?	22.01.20
מעשה במיכל השמש ושרה לאה הנגידה - על הזיווגין בימים ההם בזמן הזה.	19.02.20

## עולם הצללים החשאי - מבצעי מבט מבפנים

מרצה: סער קדמון | ימי רביעי 11.00-12.30

תכנית הקורס:	
הבריתות החשאיות בעולם הבין	11.12.19
הג'וב האיטלקי - דרמה מבצעית למרגלות הרי האלפים	15.01.20
וינה: מגרש המשחקים של עולם הריגול	12.02.20
הכח הנשי בעולם החשאי	04.03.20

## סוגיות ביטחון ופרשיות שהסעירו את מדינת ישראל

מרצה: ד"ר משה אלעד | ימי רביעי 11.00-12.30

תכנית הקורס:	
"המלחמה שנשתכחה" - מלחמת ההתשה 1967-1970 מבט מחודש	22.04.20
"לא בגדתי - התאבדתי" פרשת הגבורה של סמל אורי אילן ז"ל	27.05.20
"המודיעין הישראלי מול הטרור האסלאמי" - כיצד פועל השב"כ ושאר הגורמים מול מחבלי החמאס והג'יהאד האסלאמי?	17.06.20

# ספורט בפנץ(א)פ



## יוגה

שילוב של תרגול זורם ותנוחות סטטיות בתיאום עם הנשימה. תרגילי היוגה מקנים גמישות, מאריכים ומחזקים את השרירים, משפיעים על האיברים הפנימיים בצורה חיובית. תרגילי הנשימה מגבירים את הריכוז ומשפרים את פעולת הנשימה. בהרפיה ובהתבוננות הגוף והתודעה רפויים ושלווים. כל המרכיבים של תרגול היוגה יחד משפרים את הבריאות הגופנית והנפשית.

**יום רביעי: 9.00-10.30**

**מורה: עדינה עורקבי**

## ניה

שעור ניה היא חוויה מהנה, כיפית ומעצימה. העיקרון המוביל הוא הנאה שבתנועה. ניה היא שילוב של אומנויות מחול, לחימה וריפוי. מתאים לכל רמת כושר וגיל.

**יום רביעי: 11.00-12.15**

**מורה: טל אשל**



# אמנות ויזיופ

## ויטראז'

עבודות ייחודיות מזכוכית, נחושת ובדיל. לא נדרש ידע מוקדם

**יום רביעי: 9.00-10.30 / 11.00-12.30**

**מורה: אורית דרור**

## ציור

לקהל שאוהב אסתטיקה, אמנות ועשייה - למתחילים וממשיכים.

במהלך השנה, נלמד בדרכים יצירתיות על היצירה עצמה, מציאת נושאי ציור, טכניקות בציור וביצירה, נתבונן בנוף וביצירות אמנות.

כל תלמיד יתקדם בקצב שלו ויקבל הנחיות אישיות על פי צרכיו.

**יום רביעי: 9.00-10.30 / 11.00-12.30**

**מורה: מרים ביטמן**

# טיולים בקתדרה

## מטיילים ביחד

### " בשבילי ארצנו "

בהדרכת ורד אביבי | ימי שלישי בין השעות 7.00-19.00  
לאנשים שאוהבים ויכולים לטייל ברגל במסלולי טבע בינוניים  
(בין 2-3 שעות). החוג מטייל פעם בשבועיים  
הטיולים מתוכננים לפי עונות השנה ועונות הפריחה השונות,  
וכוללים ביקור באתרים ומפגשים מעניינים .  
- תוכנית החוג תפורסם בספטמבר  
- פתיחת נחוג מותנית במספר הנרשמים

### קוקטייל של טיולים ונופשים

בדגשים מגוונים ובדרגות קושי שונות עם מדריכי הטיולים  
מהטובים בתחומם. פרוט הטיולים יפורסם מידי חודש באתר  
מיר"ב. ניתן להצטרף לדיוור ברשימת תפוצה ולקבל את המידע  
ישירות למייל האישי.

### טיול פתיחת שנה

24/9/19 צפון הכנרת - סיור מעמיק בעקבות בית שני ותחילת  
הנצרות בגליל.

### להלן הנופשים המתוכננים:

נופש באשדוד והסביבה ( פרטים בהמשך)	3-5/11/19
המיטב בים המלח	1-4/12/19
המיטב באילת	19-22/1/20



היכאן...  
חוקי חם באיים הקרייבים, טיול בשילוב  
קריאה, חופים ונופים יפים.



### תקנון טיולים

1. ההרשמה לטיולים תפורסם לקהל הרחב. עדיפות בהרשמה לחברי הקתדרה הנרשמים עד לתאריך שיצוין בפרסום.
2. ניתן לבטל השתתפות עד 7 ימי עבודה לפני הטיול. לאחר מכן יחוייב החבר/ה בעלות מלאה.
3. לא ייגבה תשלום במקרה של אשפוז בכפוף לאישור רפואי.
4. בהרשמה לטיול מצהיר המשתתף כי מצב בריאותו תקין והכושר הגופני מתאים לטיול.
5. ייתכנו שינויים קלים במסלולים בהתאם לשקול דעתו של המדריך והצוות המלווה.
6. בכל טיול ייצא אוטובוס אחד.
7. קיום הטיול תלוי במספר הנרשמים.

# קורסים / סדרות / לימוד שפות / מחול

## מעכשיו לומדים צרפתית בהדרכת סנדרין דרעי

16 מפגשים של שעה אקדמית, במתנ"ס עתלית  
בימי שלישי: 19.30-20.15 או בימי שישי: 10.00-10.45 / 11.00-11.45  
עלות קורס : 1,400 ₪

## לומדים גרמנית עם קתרין

לפרטים והרשמה 050-5666378

## חוגי שפות

**חוגי שפות בשיתוף עם "דיאלוג" בית הספר לשפות של האוני' הפתוחה.** 20 מפגשים של 3 שעות אקדמיות  
**אנגלית מדוברת יום א', ספרדית מדוברת יום ג' איטלקית מדוברת יום ה'.**

הלימודים יפתחו בתאריך 27.10.19. הרשמה עד ליום 25.9.19  
עלות קורס 1,800 ש"ח



## תוכנית חופים - תרבות יהודית ישראלית

רוצים להיות חלק מקבוצה הלומדת את אוצר התרבות היהודית ישראלית?

**לפרטים נוספים:** 04-9549236 | [hofim@hcarmel.org.il](mailto:hofim@hcarmel.org.il)

## חבורת הזמר "כחול ירוק"

חבורה תוססת שאוהבת לשיר ולהופיע יחד מחפשת אנשים מוכשרים, צעירים ברוחם שאוהבים ויודעים לשיר  
בניהולו המוסיקלי של מירון מינסטר

## סדנת משחק מול מצלמה

**ימי שני: 20:30-22:30 | בהדרכת ניר פרידמן**

## ציור בהדרכת - אורה עוזיאל

**ימי רביעי 17:30-20:30 | פרטים והרשמה: 052-6221716**

## חוגי מחול

**פלמנקו** - יום ראשון 19:00-20:00 בהדרכת רקליטה  
**מודרני** - יום שני 20:30-21:45 בהדרכת אתי טובי  
**ריקודי עם** - יום שלישי החל משעה 20:00 ירון כרמל

\* פתיחת הקורסים מותנית במס' הנרשמים מראש

## תפילה לשלום / חמוטל בן זאב

בלב נרגש, בנפש הומייה  
תפילת הילדים אל המחר  
מכאן נמשיך למרות מה שהיה  
לעשות שלום לא מאוחר

מי שמאמין דרכו עוד תנצח  
מי שיש בו אהבה  
אל יום חדש, הארץ הטובה  
במעלה הדרך יש תקווה

מי שמאמין דרכו עוד תנצח  
מי שיש בו אהבה  
אל יום חדש, הארץ הטובה  
במעלה הדרך יש תקווה

בסוף המלחמות  
מבעד לדמעות  
היד מושטת, מבקשת  
יד אחרת שתאמר שלום

"וכתתו חרבותם לאתים, וחניתותיהם למזמרות  
לא יישא גוי אל גוי חרב ולא ידעו עוד מלחמה..."

בסוף המלחמות  
מבעד לדמעות  
היד מושטת, מבקשת  
יד אחרת שתאמר שלום

יש בלב של כל אחד חלום על שקט  
החלום על השלום  
לא מלחמות, לא צער, לא דמעות



שלום  
וכבר קרב היום

צוות מח. תרבות  
מאת אבם  
שנה נפלאה  
מאת סיפוק, לוונה,  
שום ואפפה

