

ידיעון תשע"ז 2017-2016

# הקתדרה למידה לאורך החיים

# פתח תקוה

## תוכן עניינים

3	דברי ברכה מאת ראש העיר וסגנו
4	נהלי ההרשמה לקורסים תשע"ז
	<b>ימי א':</b>
5	סופר סטארט - האמנים הבולטים מהמאה ה-20 ועד היום
6	תזונה במחשבה - רפואה מונעת
7	תנ"ך כאן ועכשיו
8	גיאוגרפיה - מסעות ותופעות
9	נומרוולוגיה
	<b>ימי ב':</b>
10	שיפור תפקודי המוח
11	סיפורי ארץ ישראל
12	מפגש עם העולם שמעבר לחוק
13	קול אפקטיבי יוצר תקשורת בריאה
14	חכמת המעגל
	<b>ימי ג':</b>
15	NLP ודמיון מודרך
16	לשחרר את הבננה
17	בטהובן
18	מדעי החיים הבריאים
19	מסע עולמי
19	סבתאות וסבאות מאושרת
20	עולם תכנון פנים הבית ועיצובו
	<b>ימי ד':</b>
21	איראן - לא כמו שחשבנו
21	סטיילינג
22	אוריגמי - קיפולי נייר
22	צ'י קונג
	<b>ימי ה':</b>
23	פרשיות הריגול שהסעירו את העולם
23	רוסיה מזווית שלא היכרנו
24	רגע חושבים
25	העולם הנפלא של הבלט
	<b>סידורים וטילים</b>
26	נהלי הרשמה לסיורים
27	הכי הכי בטבע
28-29	ידיעת הארץ וחובבי לכת
30-31	גבולות וקווי תפר
31	בשביל הטעמים
32	חיים של אחרים
33	פסגות
34	טיולים בדגש על יהדות ועל תולדות הציונות
35	עוד באגף לחינוך מבוגרים

## דבר ראש העיר

### תושבים יקרים,

השנה הצטרפה העיר פתח תקוה לרשת "הערים הלומדות בישראל" ובכך הפכה לעיר הלומדת הגדולה ביותר בישראל.

תכנית "עיר לומדת" נועדה להגדיל את מעגל העוסקים בלמידה בקהילה, ומאפשרת לכל תושב להשלים השכלה (לימודי יסוד והשלמת 12 שנות לימוד), להרחיב את ההשכלה במגוון תחומים ולרכוש מקצוע. למידה לאורך החיים חשובה ותורמת בכל גיל, זהו



מנוע לצמיחה כלכלית ולחוסן חברתי.

השנה ייפתחו בקתדרה סדרות חדשות, ביניהן: רוסיה מזוויות שלא הכרנו, סדנת אוריגמי, איראן לא כמו שחשבנו, נומרוולוגיה, לשחרר את הבננה (קיבעונות וכיצד יוצאים מהם) ועוד. אתם מוזמנים להירשם ולהצטרף למעגל הלומדים בקתדרה.

אני מאחל לכל הלומדים שנת לימודים מעשירה ומהנה.

שלכם,

**איציק ברורמן**  
ראש העיר

## דבר סגן ראש העיר

בינואר האחרון, בתמיכתו של ראש העיר ברורמן, הצטרפה העיר פתח תקוה לאמנת "עיר לומדת בישראל" ובכך הפכה לחלק מרשת בינלאומית של ערים לומדות המאוגדות במסגרת אונסק"ו - ארגון החינוך, המדע והתרבות של האו"ם. עם הצטרפותה לאמנה הפכה פתח תקוה לעיר הגדולה בישראל המאמצת את מודל "עיר לומדת" שכבר פועל בהצלחה בערים: מודיעין, בת ים, רעננה ועוד. משמעות הפיכתה של פתח תקוה ל"עיר לומדת" הינה ההכרה של הרשות המקומית בחשיבות עיקרון



"למידה לאורך החיים" ככוח הנעה עיקרי לביסוס היציבות וההצלחה של תושבי העיר, כאשר הדבר בא לידי ביטוי כבר בתכנית הלימודים המוצגת לפניכם בחוברת זו. במהלך השנה ייבחנו עוד מספר פרויקטים לפיתוח שיתופי פעולה מקומיים, אזוריים, ארציים ובינלאומיים לצורך הקמת מסגרות לימוד ותכניות העשרה מגוונות ואטרקטיביות שיאפשרו לכלל התושבים בכל הגילאים להשלים ולהרחיב את השכלתם, ולרכוש כישורים ומיומנויות במגוון רחב של תחומי ידע ועיסוק. ברצוני לאחל לקהל הלומדים שנת לימודים מעשירה ומהנה.

בברכה,

**עו"ד איתי שונשיין**

**סגן ראש העיר, ראש מינהל התרבות ויו"ר ועדת חינוך עירונית**

## ”סופר-סטארס!“ - האמנים הבולטים מהמאה העשרים ועד היום

מרצה: גב' קארין עדן - יזמית, אוצרת, חוקרת ומרצה לתולדות האמנות ולתרבות חזותית עם התמחות באמנות עכשווית ומדיה חדשה (בעלת תואר שני בתולדות האמנות ובתרבות חזותית מאוניברסיטת בן גוריון, ותואר ראשון מבית הספר Slade School of Fine Art, לונדון)

סדרת מפגשים מרתקת ומעמיקה בה נכיר חלק מן האמנים המרכזיים מהמאה העשרים ועד היום. מי הם האמנים הללו, כיצד השפיעו על הזירה התרבותית והחברתית, מה היו מקורות ההשראה שלהם, ואילו יצירות טלטלו את עולם האמנות וגרמו לכולם לשאול למה זו אמנות? באמצעות סקירת פעילותם היצירתית, נבחן את הנושאים שמגדירים את תקופתנו: זהות, מגדר, פוליטיקה, דת ותרבות בכלל, וניווכח לראות כי לכל אדם בעולם יש השפעה על עולם ומלואו.



פרידה קאהלו ודייגו ריברה - "הפיל והיונה"	6.11.16
אנדי וו'רהול - מלך הפופ	13.11.16
מרינה אברמוביץ' - "האמנית נוכחת"	20.11.16
אולפור אלייסון - "פרויקט מזג האוויר"	27.11.16
יאוי קוסמה - מלכת הנקודות מיפן	4.12.16
איי ויי וויי - אמנות מחאה מסין	11.12.16

**מוזיאון**  
petach tikva  
**פתח תקוה**  
museum  
**לאמנות**  
of art

בשיתוף מוזאון פתח תקוה לאמנות והמכון לאמנות חזותית

ימי א', 10:30-09:00 | 6 מפגשים - 300 ₪

ההרצאות יתקיימו בקתדרה (היכל התרבות, קומה 1),

רחוב המכבים 5, פתח תקוה. טלפונים להרשמה: 03-9241823, 03-9052657

## נהלים וסדרי הרשמה - תשע"ז

1. ההרשמה תחל ב- 18.9.16, ימים א'-ה', בשעות 8:30 עד 12:30, במשרדי הקתדרה או באמצעות הטלפון.
2. התשלומים מתבצעים בכרטיס אשראי (ניתן להירשם טלפונית) או בהמחאות דחויות.
3. ההרשמה לקורס היא אישית ולא ניתן להעבירה לאחר.
4. אין לעבור מקורס אחד למשנהו ללא הסכמת מזכירות הקתדרה מראש ובכתב.
5. ניתן לבטל הרשמה ללא כל חיוב עד לשבועיים לפני מועד תחילת הקורס, לאחר מכן יחויב הנרשם בסך 50 ש"ח דמי הרשמה.
6. במקרה של ביטול ההרשמה לאחר המפגש הראשון, יחויב הנרשם בדמי הרשמה, כאמור בסעיף 5, בתוספת תשלום עבור השתתפות חד פעמית במפגש. החל מהמפגש השני לא יהיה החזר כספי.
7. כל בקשה או הודעה על ביטול ההשתתפות חייבת להימסר בכתב, בצירוף הקבלה המקורית.
8. במקרה של ביטול הקורס ע"י הקתדרה יוחזר מלוא שכר הלימוד לנרשם.
9. הקתדרה שומרת לעצמה את הזכות לערוך שינויים בקורסים במקרה הצורך.
10. פתיחת כל קורס מותנית במספר נרשמים מינימלי על פי שיקול דעתה של הקתדרה.
11. מדיניות הנחות: על פעילות שנייה ושלישית יקבל הנרשם 2.5% הנחה על כל הפעילויות. מפעילות רביעית ומעלה יקבל הנרשם 5% הנחה על כל הפעילויות. אין כפל הנחות! בני זוג וילדיהם ייחשבו כנרשם אחד לעניין הנחות בתנאי שיציגו ספח תעודת זהות בו רשומים בני הזוג והילדים (פעילות היא הרשמה לסדרה שלמה של הרצאות וספורים).
12. בכל מקרה, אין להעביר זכויות משנת לימודים אחת לשנת לימודים אחרת.

צוות הקתדרה מאחל העשרה והנאה לנרשמים

## ספר שמואל - דת ומדינה בתנ"ך

מרצה: מר ישראל פיבקו

קיים מתח בסיסי בין דת ומדינה: החשיבה המדינית מעמידה במרכז את האדם ואת ראש המדינה השולט בה. החשיבה הדתית מעמידה במרכז את אלוהים ואת הרב השולט בקהילה. האם יש הבדל מהותי ביניהם? מהו הפתרון הבסיסי לאיזון בין עוצמה וטובת העם? התנ"ך, כספר יסוד בתרבות היהודית, מתמודד עם שאלות יסוד אלו ועם שאלות דת ומדינה. ספר שמואל נכתב לאחר ספר שופטים ומעלה את המתח בין דת למדינה על פני השטח. המעבר ממנהיגות שבטית למנהיגות לאומית יוצר מתחים המזכירים את ימינו אנו. האם המתח בין שמואל לשאול, ובין דוד לשאול מהווה ראי עתיק למציאות של היום? במסגרת המפגשים נעקוב אחר: סיום תקופת השופטים, עליית המלוכה והדילמות שעמדו בפני המלכים הראשונים.



### רשימת הנושאים:

- ◀ עלייתם ונפילתם של השופטים - הדמוקרטיה הפרימיטיבית
- ◀ עלייתו של מנהיג - שמואל במאבקו בבני עלי
- ◀ התפוררות מלכותו של עלי הכהן - שימוש בכהונה ככוח מדיני
- ◀ משפט המלך - כישלונה של הנהגה נבואית
- ◀ מחפש אתונות ומוצא מלוכה
- ◀ המלכה דתית, המלכה אישית והמלכה צבאית
- ◀ ראשית מאבקי נבואה ומלוכה - האם שמואל מכשיל את שאול?
- ◀ הלחימה כגורם מאחד ומפצל
- ◀ העם אשם - מלך ללא אחריות - שאול ועמלק
- ◀ איך מחליפים מנהיג

### תאריכי המפגשים:

6.11.16, 13.11.16, 20.11.16, 27.11.16, 4.12.16, 11.12.16, 18.12.16, 25.12.16, 1.1.17, 8.1.17, 15.1.17, 22.1.17, 29.1.17, 5.2.17, 12.2.17

ימי א', 10:30-09:00 | 15 מפגשים - 675 ₪

ההרצאות יתקיימו בקתדרה (היכל התרבות, קומה 1),

רחוב המכבים 5, פתח תקוה. טלפונים להרשמה: 03-9241823, 03-9052657

## תזונה במחשבה - רפואה מונעת

מרצה: ד"ר הילה גבע אבירם - Ph.D נטורופתית, מנהלת "מדיטבע" - רשת מכללות לרפואה משלימה

תזונת האדם היא צורך פיזיולוגי, רגשי, נפשי וחברתי. נלמד לשמור על הבריאות במתן תשובות ל: מדוע, מה ואיך אנו אוכלים?



הקשר בין תזונה ומצב נפשי לפעילות גופנית	6.11.16
הכרת מזונות	13.11.16
צורות בישול - התאמת תפריטים למצבים שונים	20.11.16
איזון סוכר בגוף ומניעת סוכרת	27.11.16
לחץ דם - בלי לחץ	4.12.16
היפרלפידמיה - הכולסטרול הטוב, הרע והמכוער	11.12.16
הכרת מערכת העיכול - החיידקים הטובים	18.12.16
אור על העור - העור כראי הנפש	25.12.16
מערכת העצבים - בלי עצבים	1.1.17
מערכת הורמונלית - אל תיתנו לגיל מעבר	8.1.17

ימי א', 12:30-11:00 | 10 מפגשים - 500 ₪

ההרצאות יתקיימו בקתדרה (היכל התרבות, קומה 1),

רחוב המכבים 5, פתח תקוה. טלפונים להרשמה: 03-9241823, 03-9052657



## נומרולוגיה

מרצה: גב' ליאת יוגב - נומרולוגית, מורה ומייעצת

תורת הנומרולוגיה היא שיטה פשוטה לאבחון ולניתוח אישיות האדם. השיטה מסתמכת על תאריך לידתו של האדם ועל שמו המלא. בעזרת השיטה נכיר את אופי האדם העומד מולנו, את דרך חשיבתו ואת צורת התנהגותו עם הסובבים אותו. הקורס משמש כלי לצמיחה אישית, למודעות האדם ולהבנתו באשר הוא.



משמעות המספרים מ-1-9, מספר גורל ומשמעותו, המפה הנומרולוגית וכיצד להרכיבה	6.11.16
משמעות השם הפרטי ומשמעות כל אחד מחלקי המפה והיחסים שביניהם	13.11.16
מספרי מאסטר: 11,22,33	20.11.16
ניתוח ותרגול המפות של חברי הקבוצה	27.11.16
תקופות בחיינו - שיאים ואתגרים	4.12.16
שיאים ואתגרים ביחס לכל אחד מחברי הקבוצה - תרגול	11.12.16
מספרים קארמתיים ומשמעותם - 13,14,16,19	18.12.16
עתידינות בנומרולוגיה - אירועים משמעותיים בחיים, ימים טובים ומלאי מזל בחיינו	1.1.17
עתידינות בנומרולוגיה - המשך	8.1.17
התאמה זוגית ויחסים בין אדם לרעהו	15.1.17
תרגול נושא העתידינות והזוגיות	22.1.17
המטריצה הנומרולוגית כציר אבחון מרכזי - אפשרות להבין מצבים בחיי האדם בכל היבט	29.1.17

ימי א', 18:00-20:00 | 12 מפגשים - 540 ₪

ההרצאות יתקיימו בקתדרה (היכל התרבות, קומה 1),

רחוב המכבים 5, פתח תקוה. טלפונים להרשמה: 03-9241823, 03-9052657

## גיאוגרפיה - מסעות ותופעות

מרצה: גב' ציפי גרינברג - M.A בגיאוגרפיה ומדריכת טיולים

הרצאות המשלבות תופעות גיאוגרפיות, נופים ואגדות

- 6.11.16 מסע ההצלה המופלא של ארנסט שקלטון באנטארקטיקה** - מסע ההישרדות של ארנסט שקלטון באנטארקטיקה הוא סיפור הישרדות מופלא של 28 אנשים שנלכדו בקרח הנצחי באנטארקטיקה, בזכות מנהיגותו יוצאת הדופן של סר ארנסט שקלטון. בהרצאה יתואר המסע: מטרתו, ההסתבכות וההצלה המופלאה.
- 13.11.16 סודותיו של אי הפסחא** - כיצד פסלים גרמו לשואה אקולוגית? אי הפסחא, המקום המבודד ביותר בעולם, העלה שאלות רבות בקרב החוקרים בדבר הפסלים הענקיים שבו, היעלמות העצים הרבים שהיו באי בעבר ומוצא האוכלוסייה. בהרצאה יוצגו מספר תשובות לשאלות אלו.
- 20.11.16 גרינלנד** - האם היא ירוקה? גרינלנד, הנידחת במושבות אירופה, שוכנת באזור אקלים קר וקשה למגורים. עם זאת, יושב האי החל מסוף האלף הראשון. בהרצאה תינתן סקירה על האקלים בגרינלנד בעבר ובהווה ועל התיישבות הנורדים באי.
- 27.11.16 המסע של קון טיקי** - קון טיקי הוא שמה של רפסודה שחצתה בשנת 1947 את האוקיינוס השקט מפרו לפולינזיה, בניסיון להוכיח כי המסע ניתן היה לביצוע בתקופה הפרה-היסטורית, ובכך לחזק את ההשערה כי איי פולינזיה יושבו במקור על ידי מהגרים מאמריקה הדרומית. את המסע יזם וביצע תור היירדאל. בהרצאה יתואר המסע, ויידונו המסקנות שאליהן הגיע תור היירדאל.
- 4.12.16 הרי געש - זעם האלים** - התפרצות ההרים קרקטואה וטמבורה באינדונזיה - בהרצאה זו יסופרו סיפוריהם של ההרים טמבורה שהתפרץ באפריל 1815 וקרקטואה שהתפרץ באוגוסט 1883, תוך הבנת מנגנון ההתפרצות של הרי געש, ונשמע על אגדות ואמונות סביב התופעה הגעשית.
- 11.12.16 לידתו של אי - איסלנד** - ארץ של קרח ואש - איסלנד היא גן עדן לחובבי טבע: הרי געש פעילים, פסגות מושלגות, נהרות שוצפים, מפלי מים אדירים, גיזרים מתפרצים וקרחוני-עד. בהרצאה נשמע על העבר וההווה הגיאולוגיים של האי, על האקלים המיוחד שבו ועל האוכלוסייה שהקימה את הדמוקרטיה הראשונה בעולם.

ימי א', 11:00-12:30 | 6 מפגשים - 300 ₪

ההרצאות יתקיימו בקתדרה (היכל התרבות, קומה 1),

רחוב המכבים 5, פתח תקוה. טלפונים להרשמה: 03-9241823, 03-9052657



## סיפורי ארץ ישראל - אירועים ופרשיות עלומות מהמאה שלפני קום המדינה

מרצה: מר ישראל ארד - מרצה ומורה דרך מוסמך



סדרה זו בוחנת באמצעות סיפורים ואנקדוטות את המהפך המוזר שעברה ארץ ישראל במחצית השנייה של המאה ה-19 ובמחצית הראשונה של המאה ה-20. בתקופה זו הפכה הארץ מאזור נידח בקצה האימפריה העות'מנית לארץ מושכת עולי רגל, מתיישבים, חוקרים ובעצם את מי לא...?

7.11.16	הנסיכה שהתאהבה בארץ ישראל - על קרקעות ארץ ישראל ועוד, במאה ה-19 ובראשית המאה ה-20
14.11.16	ה"שומר" - דמותו של היהודי החדש והסיפורים המרתקים שמאחורי המונח "שמירה עברית"
28.11.16	לפעמים חלומות מתנפצים - הסיפור על עלייתו ו"נפילתו" של גדוד העבודה
5.12.16	בעקבות כ"ג יורדי הסירה - המסתורין והמיתוסים בעקבות טביעת ה-כ"ג (אם לדייק ה-כ"ד)
12.12.16	תנועת ה"מרי העברי" - הסיפור על עשרת חודשי שיתוף הפעולה בין הפלמ"ח, האצ"ל והלח"י
26.12.16	"רוחות קדים" מלחשות ש... - על שליחי חרש ציוניים לארצות ערב
2.1.17	למען יראו וייראו! - סיפורים על פעולות גמול ונקם מהמאה שלפני המדינה וגם קצת אחרי
9.1.17	לאן טסו האווירונים של חברת "אווירון"? - אירועים ופרשיות מראשית ימי התעופה בארץ ישראל

ימי ב', 09:00-10:30 | 8 מפגשים - 440 ₪

ההרצאות יתקיימו בקתדרה (היכל התרבות, קומה 1),

רחוב המכבים 5, פתח תקוה. טלפונים להרשמה: 03-9211823, 03-9052657

## סיפור תפקודי המוח

מרצה: גב' אורית אבידר בן צור - מטפלת בלקויות תפקוד בשיטת אלבאום, מוח אחד ו-RGRM. השתלמה בנושא חקר המוח באוני' תל אביב, במרכז הבינתחומי ובאוני' העברית

ככל שאנחנו מתבגרים, רשתות עצביות במוח מתנוונות ולכן התפקוד שלנו יורד. 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 ישתפר. בקורס נלמד כיצד ליצור רשתות כאלו! בכל מפגש נשמע הרצאה על תהליכים שונים המתרחשים במוח ונבצע תרגילים שמטרתם ליצור רשתות עצביות ולעוררן.

נושאי ההרצאות:

7.11.16	מבנה המוח והשינויים החלים בו
14.11.16	המוח הנשי והמוח הגברי - האם קיים הבדל?
21.11.16	איך עובד הזיכרון?
28.11.16	פרקינסון ואלצהיימר
5.12.16	סוד המוח היהודי - האם זה מיתוס או מציאות?
12.12.16	מהי למידה?
19.12.16	חקר המוח לאן?
26.12.16	גרפולוגיה - כתב המוח
2.1.17	הדחקה
9.1.17	אסטרטגיות לתחזוקת המוח



התרגילים כוללים:

תרגילי זיכרון לטווח קצר, תרגילים לשיפור התפיסה המרחבית, הפעלה של כמה מערכות במוח בו-זמנית - קואורדינציה בין מערכתית, תרגילי קואורדינציה מגוונים משיטות שונות שמטרתם ליצור רשתות עצביות.

ימי ב', 11:00-12:30 | 10 מפגשים - 450 ₪

ההרצאות יתקיימו בקתדרה (היכל התרבות, קומה 1),

רחוב המכבים 5, פתח תקוה. טלפונים להרשמה: 03-9211823, 03-9052657

## קול אפקטיבי יוצר תקשורת בריאה

איך לדבר באופן משכנע, בביטחון וללא מאמץ

מרצה: ד"ר אירית אלון - Ph.D בפסיכותרפיה הוליסטית, מפתחת שיטת "הקול המרפא"

המפגשים יעסקו ביכולת שלנו להעביר מסרים בדרך נכונה באמצעות הקול שלנו ובאפשרויות השונות הגלומות בקול שלנו, אשר מאפשרות לדבר באופנים שונים ולקבל תגובות מותאמות. דרך הרחבת היכולת הקולית נוכל לייעל ולשפר את התקשורת בינינו לבין העומדים מולנו.

### רשימת הנושאים:

<b>משמעויות טון הדיבור ברושם האישי, בהעברת מסרים ובעמידה מול קהל</b> - נלמד טכניקות בסיסיות לדיבור זורם, בטוח ואפקטיבי, ונערוך היכרות ראשונית עם מרכיבי הקול.	<b>7.11.16</b>
<b>קול האסרטיביות</b> - מהי אסרטיביות? נלמד את המאפיינים הקוליים המרכיבים את הדיבור האסרטיבי ונראה דוגמאות מהחיים ומהסרטים.	<b>14.11.16</b>
<b>קול הסמכותיות</b> - מהי סמכותיות? כיצד קולה נשמע?	<b>21.11.16</b>
<b>עוצמת הקול</b> - כיצד עוצמות שונות משפיעות באופן שונה על הנוכחות שלנו? על הנראות שלנו? על התגובות כלפינו? כיצד ניצור עוצמה משתנה בקול?	<b>28.11.16</b>
<b>גובה הקול</b> - כיצד משפיע עלינו גובה הקול? כיצד משפיע גובה הקול על ההתנהלות שלנו מול אחרים? כיצד ניתן להפיק גבהים מגוונים בקולנו ללא מאמץ? מתי? ולאילו שימושים?	<b>5.12.16</b>
<b>סיכום</b> - קול משכנע ואפקטיבי - קול בטוח הוא קול משפיע. כיצד ניתן להשתמש במרכיבי הקול באופן שפיק קול משכנע, שיהיה אפקטיבי לסיטואציה ויעביר את המסרים שלנו בדרך שאנו רוצים. הדבר חשוב ביותר בפגישות עסקים, במערכות יחסים ובמצבים בהם אנו רוצים להעביר דעה, רעיון, מסר או הרצאה. מהו הקול השובר מחסומים תקשורתיים ואילו "תבלינים" עלינו להוסיף למילים שלנו לשם כך?	<b>12.12.16</b>

ימי ב', 09:00-10:30 | 6 מפגשים - 300 ₪

ההרצאות יתקיימו בקתדרה (היכל התרבות, קומה 1),

רחוב המכבים 5, פתח תקוה. טלפונים להרשמה: 03-9211823, 03-9052657

## העולם שמעבר לחוק סדרת הרצאות בקרימינולוגיה

מרצה: ניצב משנה (בדימוס) אבי דוידוביץ - קרימינולוג, לשעבר סגן ראש היחידה הארצית לחשיפת פשיעה חמורה ובין לאומית (היאחב"ל) וכיום מרצה באוניברסיטת אריאל

מה גורם לאדם לבצע פשע? כיצד ניתן למנוע עבריינות? אלו שתי השאלות היסודיות בהן עוסקת הקרימינולוגיה. בסדרת הרצאות מרתקת נתוודע אל הגורמים העיקריים המביאים בני אדם לעבור עבירות, נכיר מקרוב תופעות פשיעה כמו הפשע המאורגן ועבריינות הצווארון הלבן, וניחשף לשיטות חקירה על בסיס מקרים אמתיים, מרבייתם מניסיונו של המרצה.

### 7.11.16 ההיווצרות העבריינית

האם העבריינות היא תכונה מולדת העוברת בתורשה, או שהיא נובעת ממערך כרומוזומלי מסוים? האם הסביבה בה גדל אדם שנעשה עבריון היא זו שגרמה לו לפשוע? האם העבריינות היא מחלת נפש או הפרעה אישיותית - או שמא מדובר בהתנהגות שעבריון בחר מתוך הכרה ורצון חופשי?

### 14.11.16 העבריינים שמאחורי "הצווארון הלבן"

מלומדים מתווכחים על הגדרת עבריינות "הצווארון הלבן", אך אין חולק כי מעילות, הפרת אמונים ושחיתות הן בין המאפיינים העיקריים של התופעה שנזקיה הכלכליים והאיום שהיא מייצרת על שלטון החוק עולים על תופעות פשיעה אחרות. איך מתמודדים עם שחיתות של אנשי ציבור?

### 21.11.16 האמת על היווצרות הפשע המאורגן

מהם ממדי ההתארגנות הפלילית? איך התפתחה התופעה בארצות הברית ובברית המועצות? מדוע מקומם של היהודים בפשע המאורגן בארצות הברית היה מכריע? ואיך קרה ששורשי הפשע המאורגן בחבר המדינות צמחו עוד בתקופת השלטון הקומוניסטי בברית המועצות?

### 28.11.16 הפשע המאורגן בישראל

מי העלה את קיומו של הפשע המאורגן בישראל לסדר היום הציבורי? מי התכחש לטענה כי בארץ פועל פשע מאורגן ומדוע? איך פועל הפשע המאורגן בישראל? וכיצד מתמודדות אתו רשויות האכיפה?

ימי ב', 11:00-12:30 | 8 מפגשים - 440 ₪

ההרצאות יתקיימו בקתדרה (היכל התרבות, קומה 1),

רחוב המכבים 5, פתח תקוה. טלפונים להרשמה: 03-9211823, 03-9052657

## חכמת המעגל

מרצה: גב' ניצה מזוז

הקורס מציג שיטה מעשית חדשנית לבניית יחסים נכונים עם הזולת מתוך שיתוף פעולה, הדדיות והרמוניה. הקורס מסייע לבנות חיים מאוזנים, טובים ומלאי ביטחון בתחומים רבים כגון: משפחה, זוגיות, עבודה, בריאות ועוד. במסגרת הקורס נלמד איך לקיים מעגלי שיתוף, נלמד את השיטה ואת המנגנון שמפעיל את המעגל.

### רשימת הנושאים:

- 12.12.16 **מה עושה אותנו מאושרים?** מחקרים רבים מתחום הפסיכולוגיה החיובית מצביעים על כך שהמרכיב החשוב ביותר בתחושת האושר של האדם הוא איכות הקשרים החברתיים שלו. את המפגש הראשון נקדיש ללימוד הקשר בין תחושת האושר ליחסים שלנו עם האנשים הסובבים אותנו. במהלך המפגש נכיר את מטרת הקורס וכמובן נכיר גם את זה.
- 19.12.16 **הקשבה** – נלמד מדוע שלב ההקשבה הוא השלב הראשון לחיבור בין בני אדם. נרכוש כלים מעשיים להקשבה ונתרגל אותם בפועל.
- 2.1.17 **איזון והרמוניה** – נגלה את החוקיות העומדת מאחורי המעגל ונראה את הקשר בין ההרמוניה וההדדיות שבטבע לבין מערכת היחסים שנוקמת בין המשתתפים במעגל.
- 9.1.17 **מה מונע ממני להיות מאושר?** טבע האדם – נדבר על מערכות יחסים, על חיבורים בין אנשים ועל מה שמפריע לחיבורים הללו.
- 16.1.17 **כוחה של חברות** – נגלה עד כמה משפיעים עלינו הקשרים החברתיים שלנו.
- 23.1.17 **החיבור במשפחה** – נלמד כיצד ניתן לחזק את הקשרים המשפחתיים ולהפוך לתא משפחתי מלוכד, חם ואוהב.

## NLP ודימיון מודרך

מרצה: גב' אתי ברכה

- 1.11.16 **הסבר בעזרת מצגת – מהו NLP?** היכרות עם השפה השלווה והיכרות עם הדרך בה נכון לדבר עם תת המודע כדי למנוע התנגדויות שלו לתהליכים.
- 8.11.16 **דימיון מודרך** – המשתתפים ייהנו מתרגיל בהרפיה (דימיון מודרך) ולאחר מכן ילמדו את הכללים לכתיבת דימיון מודרך.
- 15.11.16 **הגדרת מטרה אותה נכון להשיג במהלך הקורס** – המשתתפים ילמדו לכתוב את המטרה בשפה חיובית אותה תת המודע מכיר ומוקיר.
- 22.11.16 **לעיתים יש לנו יכולת מסוימת בתחום אחד בחיים ואנו לא יודעים להפעילה בתחומים אחרים** – בשיעור זה נלמד להעביר את היכולת וליהנות ממנה ברבדים נוספים.
- 29.11.16 **שינוי התנהגות** – קורה שיש לנו התנהגות שמופעלת על ידנו באופן אוטומטי. כאשר ההתנהגות אימפולסיבית ועלולה לפגוע בסובבים אותנו נרצה לעתים לשנותה.
- 6.12.16 **בדיקת ערכים** – נעשה סדר וסיכום ביניים של הערכים שרכשנו עד היום ונבדוק האם כל הערכים אכן ממשיכים לשרת אותנו או שהגיע הזמן "לנקות שורות" ולחדשם.
- 13.12.16 **שינוי ערכים** – לאחר שעשינו עבודת עומק במפגש הקודם, נשנה את הערך הבעייתי לערך רצוי בחיינו, דרך טכניקת שינוי מרכיבי החושים.
- 20.12.16 **רמזי עיניים** – מחקרים מראים כי עינינו זזות בהתאם לדברים שאנו נזכרים בהם ומרגישים כלפיהם, כאשר אנו יוצרים דבר חדש וכאשר אנו משקרים. בשיעור נרתום את המידע הזה ליצירת דבר חדש בחיינו.
- 27.12.16 **אמונות מגבילות המנהלות אותנו במודע או שלא במודע** – במפגש נלמד לזהות את האמונות הלא מודעות (תת המודע משאיר עקבות) ולשנות אמונה מגבילה לאמונה רצויה שתשפיע על חיינו לטובה.
- 3.1.17 **בניית אמונה חדשה באמצעות סיפור בתמונות** – אמונות, לאו דווקא דתיות, הן דבר שורשי ועיקרי בחיינו שיש לתת עליו את הדעת. במפגש נעבוד על אמונה נוספת בדרך יצירתית, הומוריסטית ויחד עם זאת רצינית עבור תת המודע.

ימי ג', 09:00-10:30 | 10 מפגשים - 500 ₪

ההרצאות יתקיימו בקתדרה (היכל התרבות, קומה 1),

רחוב המכבים 5, פתח תקוה. טלפונים להרשמה: 03-9211823, 03-9052657

ימי ב', 18:30-20:00 | 6 מפגשים - 300 ₪

ההרצאות יתקיימו בקתדרה (היכל התרבות, קומה 1),

רחוב המכבים 5, פתח תקוה. טלפונים להרשמה: 03-9211823, 03-9052657

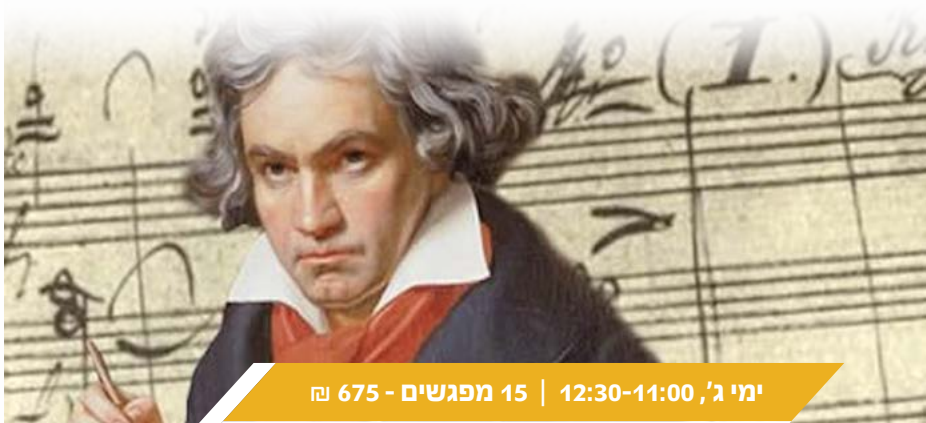




## בטהובן - מהפכן ורומנטיקן

מרצה: **מר עומר שומרוני**

1.11.16	הקונצ'רטי לפסנתר מספר 1 ו-2 - בטהובן בעקבות המסורת הקלאסית
15.11.16	הקונצ'רטו לפסנתר מספר 3 - בין קלאסיקה לרומנטיקה
29.11.16	הקונצ'רטו לפסנתר מספר 4 - בטהובן פורץ הדרך
13.12.16	הקונצ'רטו לפסנתר מספר 5 ("הקיסר") והפתיחה "קוריאולן"
27.12.16	הקונצ'רטו לכינור והקונצ'רטו המשולש (לפסנתר, לכינור, לצ'לו ולתזמורת)
10.1.17	האופרה "פידליו" - שיר הלל לחירות ולנאמנות
24.1.17	המוזיקה הקולית - מה-Missa Solemnis ועד השירים הסקוטיים
7.2.17	מפגש ראשון - הסונטות הגדולות לפסנתר - מ"אור הירח" וה"פאתטית" ועד ה"אפסיונאטה"
21.2.17	מפגש שני - הסונטות הגדולות לפסנתר
14.3.17	היצירות הקאמריות הגדולות
28.3.17	סימפוניות מספר 1 ו-2 - בטהובן והסימפוניה הקלאסית
18.4.17	סימפוניות מספר 3 ("ארואיקה") ומספר 4
16.5.17	סימפוניות מספר 5 ו-6 ("פסטורלית")
13.6.17	סימפוניות מספר 7 ו-8
27.6.17	סימפוניה מספר 9 - סיום חגיגי הכולל השוואת חמישה ביצועי DVD מעולים



ימי ג', 11:00-12:30 | 15 מפגשים - 675 ₪

ההרצאות יתקיימו בקתדרה (היכל התרבות, קומה 1),

רחוב המכבים 5, פתח תקוה. טלפונים להרשמה: 03-9211823, 03-9052657

## לשחרר את הבונה - טרנספורמציה, מוטיבציה ותקשורת

מנחה: **מר הדר גדול - מאמן אישי ומומחה לזיהוי חוזקות**

האם ניתן לשנות הרגלים ודפוסי פעולה ובכך לפעול לשיפור אורח חיינו? חלק מהנושאים בהם נעסוק ונתחבט הם: מודל א.פ.ר.ת. הבא ללמדנו כיצד אנחנו מגיבים בסיטואציות שונות בחיינו. מוטיבציה - מה זה בעצם? מדוע אנחנו פועלים כפי שאנו פועלים? הדימוי העצמי שלנו, המוח כמערכת קיברנטיית, פרדיגמות, הצצה אל המודע והלא מודע, תקשורת בין-אישית כמייצרת קשר או קצר במערכות יחסים. אז אם אתם מוכנים לאתגר עצמכם, מצפה לכם ארגז כלים אפקטיבי במפגשים.

1.11.16	היכרות, הכשרת הקרקע ומבוא ללמידה. ההרגלים שלנו - גזירה משמיים או בסיס לשינוי?
8.11.16	מודל א.פ.ר.ת. - הפרשנות שלנו כמחוללת "צונאמי"
15.11.16	מוטיבציה - הנעה או כניעה? מדוע אנו פועלים כפי שאנו פועלים?
22.11.16	פירמידה ולא במצרים - מאסלו והעולם המודרני
29.11.16	שלושת ה"מוקשים" שבראשנו - הדימוי העצמי, המערכת הקיברנטיית והפרדיגמות
6.12.16	מדוע איננו פועלים ועושים? מודע ולא מודע. הזדמנות לשחרר "בונה"
13.12.16	דימוי עצמי וביטחון עצמי - איך נשנה ונשפר?
20.12.16	אותה שפה אך לא אותה תקשורת - ניתוח סגנונות תקשורת והפיכתה לכלי עבודה אפקטיבי
27.12.16	איקס עיגול - לא רק משחק
3.1.17	סיכום - חידודים והבהרות, שחרור "בנות" ופנינו לאן?



ימי ג', 11:00-12:30 | 10 מפגשים - 450 ₪

ההרצאות יתקיימו בקתדרה (היכל התרבות, קומה 1),

רחוב המכבים 5, פתח תקוה. טלפונים להרשמה: 03-9211823, 03-9052657



## מסע עולמי

### סדרת הרצאות מאת צוות מדריכי חברת "כרמל תיירות"

- 15.11.16 מקור האלים של יוון העתיקה**  
מרצה: אלעד שמואלי
- 13.12.16 תוניסיה במשבר זהות**  
מרצה: ד"ר שרה אלפסי מזוז
- 17.1.17 טנזניה - בעקבות הנדידה הגדולה.** מרצה: נעמה מורג
- 14.2.17 דרום אפריקה ונמיביה - מסע תרבותי מהתרבויות הראשונות של האדם ועד ימינו.** מרצה: נעמה מורג
- 14.3.17 גאורגיה - ממלכה נשכחת מחפשת נסיך.** מרצה: שרון קיסלוק
- 4.4.17 ספרד והאצטקים - התנגשות ציוויליזציות.** מרצה: שרון קיסלוק

ימי ג', 18:30-20:00 | 6 מפגשים - 300 ₪



### סבתאות וסנאות מאושרת סבתא וסבא כמנט(ה)ורים בחיי הנכדים

- מרצה: גב' ליאת רוקח-זמרוני**
- 10.1.17 פסיכולוגיה חיובית כבסיס לחיים**
- 17.1.17 איך מיישמים כלים בפסיכולוגיה חיובית עם הנכדים**
- 24.1.17 סבא וסבתא כמאמנים**
- 31.1.17 איך מתאימים את הגישה של הסבים והסבתות לילדים בעידן המודרני**
- 7.2.17 איך מתגברים על אתגרי הכלות והחתנים ועל אתגרי הבנים והבנות**
- 14.2.17 סיכום - מתווים דרך לסלילת שביל לסבתאות מאושרת**

ימי ג', 09:00-10:30 | 6 מפגשים - 300 ₪

ההרצאות יתקיימו בקתדרה (היכל התרבות, קומה 1),

רחוב המכבים 5, פתח תקוה. טלפונים להרשמה: 03-9211823, 03-9052657

## מדעי החיים הבריאים

### מרצה: ד"ר ליאת אדרי

- 1.11.16 מדעי החיים הטובים - החיים הטובים הם פסיפס של רכיבים הגורמים לנו אושר. כשמבינים את המנגנונים בגופנו אשר מובילים להרגשה טובה, ניתן להפעיל אותם באופן טבעי. ההרצאה הינה מרתקת, מעצימה ומעוררת השראה ובמהלכה יינתנו כלים לאורח חיים הגורם לאושר, בנוסף יינתנו כלים מהפסיכולוגיה ההתנהגותית ומהחשיבה החיובית להגשמה עצמית ולסיפוק מהחיים.**
- 8.11.16 האמת על התרופות - לתרופות יש תופעות לוואי שיורגשו רק בטווח הארוך, שכן הן נובעות משיבוש מתמשך בתהליכי העיכול, הספיגה וחילוף החומרים, שיבוש שמוביל להתרוקנות איטית של מאגרי הוויטמינים והמינרלים בגוף. תופעות לוואי אלו אינן כתובות בעלון לצרכן והרופא שלנו לא ידבר אתנו עליהן. חוסרים בוויטמינים ובמינרלים עלולים לגרום למגוון רחב של תסמינים. בואו ללמוד מהם החוסרים הנגרמים וכיצד אנו יכולים להשלים אותם.**
- 15.11.16 חידושים במדע - האם בריאותנו תלויה בגנטיקה שלנו או בסביבה בה אנו חיים? האם גנים יכולים להשתנות? איך, מתי ולמה? מהי תרומת המזון בהזנת הגוף והנפש? נשמע איך פועלים גנים דרך הזרם החדש במדע "אפיגנטיקה" וניחשף לממצאים חדשניים על תפקיד התזונה בקידום הבריאות ובמניעת מחלות.**
- 22.11.16 הגלוטן במאה ה-21 - האם דיאטה ללא גלוטן היא דיאטה אופנתית או אורח חיים בריא? האם ידעתם שנזקי החיטה מגיעים הרחק מעבר לרגישות לגלוטן ולמחלת הצליאק? בהרצאה זו נענה על שאלות אלו וניחשף לתגליות מעולם המדע.**
- 29.11.16 שחרור המוח הנועול - הסבר מקיף על תפקודי המוח ועל התגליות החדשות בחקר המוח המובילות לגמישות המוח, לגמילה מדאגות, מהתנהגות כפייתית ומהרגלים רעים.**
- 6.12.16 גברים, נשים והמוח שביניהם - האם יש מוח נשי ומוח גברי? ומה ידוע על רפואה מגדרית? הרצאה הומוריסטית שבמהלכה נתיר את סבך הקשרים בין נשים לגברים באמצעות כלים מתחום מדעי המוח.**
- 13.12.16 לא לסוכרת - אחת המגפות הקטלניות של העידן המודרני נקראת תסמונת מטבולית. למגפה זו פנים רבות: השמנת יתר, קדם סוכרת, סוכרת, מחלות לב, סרטן, יתר שומנים בדם, כבד שומני, אבני מרה, שיגדון, דיכאון, שיטיון, דלקות מפרקים ועוד - מחלות שכולן מובילות בסופו של דבר לסבל ולמוות בטרם עת. הגורם מספר אחת למגפה הוא צריכה עודפת של סוכרים אשר פוגעת באיזון רמות הסוכר והאינסולין בדם.**
- 20.12.16 To B12 or not to be - ויטמין B12 הוא אחד הוויטמינים החשובים ביותר לצמיחה והתפתחות, לייצור החומר הגנטי של התאים המפקח על תהליך היצירה של תאים חדשים בגוף ובעיקר כדוריות הדם האדומות. מחסור בוויטמין B12 עלול לגרום לחוסר איזון במערכות רבות.**

ימי ג', 09:00-10:30 | 8 מפגשים - 400 ₪

ההרצאות יתקיימו בקתדרה (היכל התרבות, קומה 1),

רחוב המכבים 5, פתח תקוה. טלפונים להרשמה: 03-9211823, 03-9052657



## איראן - לא כמו שחשבנו

מרצה: מר כמאל פנחסי

מסע קסום אל תוך איראן שלא היכרתם, מנופים מרהיבים דרך תרבות עתיקה של 7000 שנה ועד היום.



2.11.16 איראן מזווית אחרת

9.11.16 50 עובדות שלא ידעתם על איראן

16.11.16 תרומה להיסטוריה ולמדע

23.11.16 חגים משותפים

30.11.16 איך להביא שינוי באיראן?

7.12.16 הסודות מאחורי המהפכה האיראנית

ימי ד', 10:30-09:00 | 6 מפגשים - 310 ₪

## סטיילינג

מרצה: גב' רויטל אשואל - יועצת תדמית ומאמנת

החוט המוביל בכל ההרצאות הוא בסיס התורה "ואהבת לרעך כמוך", שאומר "התייחס לחברך כפי שאתה רוצה שיתייחסו אליך" - המודעות לאחר ולעצמך. כללי הנימוס וההתנהגות בחברה מתוך כוח פנימי ומוסרי ולא כציות לחוקים נוקשים.

2.11.16 אין הזדמנות שנייה לרושם ראשוני - כללים בסיסיים ליצירת רושם ראשוני חיובי

9.11.16 לחיצות ידיים כשפה אנושית - נוהגי היכרות ולחיצת יד

16.11.16 ההופעה החיצונית היא כרטיס הביקור שלי - כללים וטיפים לתדמית מנצחת

23.11.16 נימוסים והליכות על קצה המזלג

30.11.16 אמנות השיחה וההקשבה - כולנו אוהבים לדבר ולהקשיב פחות...

7.12.16 האירוח כאמנות - גדולה הכנסת אורחים מהקבלת פני השכינה"

ימי ד', 12:30-11:00 | 6 מפגשים - 300 ₪

ההרצאות יתקיימו בקתדרה (היכל התרבות, קומה 1),

רחוב המכבים 5, פתח תקוה. טלפונים להרשמה: 03-9211823, 03-9052657

## עולם תכנון פנים הבית ועיצובו

מרצות: גב' אלונה יחיאלי וגב' רויטל הוד-ייני - מעצבות פנים



ההחלטה על עיצוב/שיפוץ הבית או על רכישת נכס חדש והעבודה מול בעלי מקצוע מביאה איתה חוסר שקט הנובע לרוב מחוסר ידע. בהרצאות נצייד אתכם בכלים רבים ושימושיים מעולם עיצוב הפנים.

רשימת הנושאים:

25.10.16 מבוא - קריאת תכניות נכס, תהליך העבודה מול ספקים/קבלנים/בעלי מקצוע, בחירת הנכס, בחירת קבלן שיפוצים, בחירת מעצב פנים ובחירת ספקים.

1.11.16 תכנון - תכניות וחללים משתנים - חדרי ילדים, הגיל השלישי, פינות עבודה, ניצול שטחים ואחסון.

8.11.16 סטיילינג חלק א' - צבע, קומפוזיציה, טקסטורות, חיפויים לקירות ושימוש בגבס לדקורציה.

15.11.16 קרמיקה וסניטריה - ביקור בחברת קרמיקה - הגעה עצמית.

22.11.16 סטיילינג חלק ב' - התאמת ריהוט לחלל, שימוש בחומרי גלם (זכוכית, עץ, אריחים וכדומה), חשיפה לחומרים חדשים ושימושם.

29.12.16 טקסטיל - תכנון, בחירת חומרים, וטרנדים. כולל הרצאת אורח בנושא וילונות.

6.12.16 מטבח - התכנון הנכון, אחסון, סגנונות וחומרים (פרזול, שיש, חיפויים וכדומה).

13.12.16 תאורה - ביקור בחברת תאורה - הגעה עצמית.

20.12.16 תשתיות - בית חכם, תקשורת, שמע ומוצרים נלווים, ושילובם בחללים השונים. כולל הרצאת אורח בנושא - בית חכם ומערכות.

27.12.16 פרקטיקה - עבודה על חללים - נזמין אתכם לשתף אותנו בחללים הפרטיים שלכם ולבצע תהליך עבודה משותף ויעיל.

ימי ג', 20:00-18:30 | 10 מפגשים - 500 ₪

ההרצאות יתקיימו בקתדרה (היכל התרבות, קומה 1),

רחוב המכבים 5, פתח תקוה. טלפונים להרשמה: 03-9211823, 03-9052657

## אוריגמי - קיפולי נייר

### מנחה: גב' כרמית עמר - מנחת קבוצות מוסמכת ומאמנת אישית

כל אחד ניסה לפחות פעם אחת בחייו לקפל משהו באוריגמי: מטוס, סירה או "קווה קווה". עכשיו יש לכם הזדמנות לא רק לנסות, אלא גם להצליח!

### מה המקפלים מקבלים?

תרגול המוח בפעילות קשר עין-יד, שיפור מוטוריקה עדינה, זיכרון, קשב וריכוז ושמירה על כושר שכלי וגופני. הצלחה מעלה את הביטחון ואת הערך העצמי, העשרת עולם הרגש והדמיון, חוויה וכיף, יצירה שונה וצבעונית בכל מפגש.

### תאריכי המפגשים:

2.11.16, 9.11.16, 16.11.16, 23.11.16, 30.11.16, 7.12.16, 14.12.16, 21.12.16



ימי ד', 12:30-11:00 | 8 מפגשים - 400 ₪

## פרשיות הריגול שהסעירו את העולם

### מרצה: מר משה כץ - מומחה בנושא הריגול ובעל עבר עשיר בתחום המודיעין

מפגש מסקרן ומרתק עם פרשיות ריגול שנתרו חסויות שנים רבות, סיפורם של מרגלים וארגוני ביון שקבעו את גורלן של מלחמות ושינו את פני העולם.

מבוא למודיעין - הרצאתו של תא"ל (מיל') רון כתר, בכיר באגף המודיעין ודובר צה"ל במהלך האינתיפאדה השנייה	3.11.16
אורות וצללים במודיעין הישראלי	17.11.16
אורות וצללים במודיעין האמריקני	24.11.16
הצלחות וכישלונות במבצעים	1.12.16
אורות וצללים במודיעין הסובייטי	8.12.16



מקומו של המודיעין בביטחון הלאומי - הרצאתו של תא"ל (מיל') רון כתר	15.12.16
אורות וצללים במודיעין הבריטי	22.12.16
המודיעין בעידן המודרני	29.12.16

ימי ה', 10:30-09:00 | 8 מפגשים - 400 ₪

## רוסיה מזויות שלא היכרנו

### מרצה: גב' נינו אבסדזה - חברת כנסת לשעבר, עיתונאית, פרשנית, מרצה וחברה בפורומים מדיניים וחברתיים

גברים שלא רצו לשלוט - משפחת רומנוב	3.11.16
סקס והארץ הגדולה - האם רוסיה היא באמת מדינה שוביניסטית כפי שנהוג לחשוב במערב ומי בעצם שולט שם בפועל: גברים או נשים?	10.11.16
מגאורגיה באהבה - שני ילידי גאורגיה ליוו את ההיסטוריה של ברית המועצות מהקמתה ועד להתפרקותה: סטאלין שבנה את האימפריה הסובייטית ושוורדנדה שידם את נפילת חומת ברלין.	17.11.16
מסטלין ועד לאוליגרכים	1.12.16
המטבח הסובייטי	8.12.16
50 גוונים של פוטין - מיהו נשיא רוסיה - דיקטטור כפי שחושבים במערב או פטריוט כפי שרואים אותו ברוסיה? על הפופולאריות העולה וצומחת של פוטין, על אישיותו ועל מעמדו ברוסיה וגם על היכרות אישית עם האיש.	15.12.16

ימי ה', 12:30-11:00 | 6 מפגשים - 370 ₪

ההרצאות יתקיימו בקתדרה (היכל התרבות, קומה 1),

רחוב המכבים 5, פתח תקוה. טלפונים להרשמה: 03-9211823, 03-9052657

## סדנת צ'י קונג - אילוף אנרגית החיים

מנחת הסדנה: גב' בלה טוביאנה - מנחת קבוצות מוסמכת, מורה ומטפלת בצ'י קונג הצ'י קונג הוא שיטת תנועה השייכת לרפואה הסינית ונועד לחידוש הנעורים ולמניעת מחלות בדרך הוליסטית. התנועה משלבת עבודה על הגוף ועל הנפש תוך הקשבה לחוקי הטבע - יין ויאנג וחמשת היסודות של העולם: אדמה, מתכת, מים, עץ ואש. נרכוש מיומנויות כיצבות, גמישות, שיווי משקל וקואורדינציה. נכיר את המושגים הבסיסיים ברפואה הסינית, נלמד תרגילים המבוססים על עונות השנה, נתנסה במגע מרפא על האיברים השונים בגופנו ונלמד איך לשפר את הרגשתנו בעזרת שיטות של מדיטציה בתנועה ובנשימה וכל זאת בליווי מוזיקה מתאימה. הצ'י קונג מתאים לכל גיל, נעשה בגוף רפוי ובמינימום מאמץ. ניתן להתאמן בעמידה או בישיבה.

### תאריכי המפגשים:

2.11.16, 9.11.16, 16.11.16, 23.11.16, 30.11.16, 7.12.16, 14.12.16, 21.12.16, 28.12.16, 4.1.17

ימי ד', 10:00-09:00 | 10 מפגשים - 450 ₪

ההרצאות יתקיימו בקתדרה (היכל התרבות, קומה 1),

רחוב המכבים 5, פתח תקוה. טלפונים להרשמה: 03-9211823, 03-9052657



## העולם הנפלא של הבלט

### מרצה: גב' הלן פסחוב

סדרת הרצאות מרתקת המציגה את עולם הבלט במלוא הדרו: התפתחות הבלט לאורך ההיסטוריה, מאפייני הבלט הקלאסי ומאפייני הבלט המודרני, יחסי הגומלין בין הריקוד למוזיקה, יצירות מפורסמות ומהפכניות, גדולי המלחינים, הכוריאוגרפים והרקדנים, להקות הבלט הנודעות ועוד.

<b>3.11.16 חגיגת הבלט הלבן</b> - סימן ההיכר של הבלט הקלאסי - עוצמת הרכות של קורדה בלט.	
<b>10.11.16 הזינוק אל החופש</b> - גברים בבלט - הכוריאוגרפים ורקדני הבלט המפורסמים.	
<b>17.11.16 מרגוט פונטיין ורודולף נורייב</b> - צמד הכוכבים האולטימטיבי בתולדות הבלט.	
<b>24.11.16 הגברת עם הקמליות</b> - גרסה כוריאוגרפית מרהיבה ומרגשת לרומן המפורסם של דיומא.	
<b>1.12.16 השיק הצרפתי של הולאן פטי</b> - הבלט התיאטרלי של אחד היוצרים המרתקים במאה ה-20.	
<b>8.12.16 מאה שנות פולחן האביב</b> - היצירה שהפכה לסמל המודרניות בעולם המוזיקה והכוריאוגרפיה של המאה ה-20.	



ימי ה', 11:00-12:30 | 6 מפגשים - 300 ₪

ההרצאות יתקיימו בקתדרה (היכל התרבות, קומה 1),

רחוב המכבים 5, פתח תקוה. טלפונים להרשמה: 03-9211823, 03-9052657

## רגע חושבים

### מרצה: מר צביקה וולק

"כל אדם בכל גיל ובכל מצב הינו בעל יכולת השתנות וכי יש להשוות את האדם לעצמו ולבחון את הפוטנציאל שלו. כל אדם, ללא הבדלי דת, מין, גזע ולאום יכול לממש את הפוטנציאל האדיר שלו, את 'צלם האלוקים' שבו נברא" (פרופסור ראובן פוירשטיין ז"ל).

חוקרי מוח, נוירולוגים ורופאים רבים מצביעים על כך שהמוח שלנו הוא איבר גמיש ודינמי המסוגל להתחדש ללא מגבלת גיל. השינויים במוח הם תולדה של מחשבות או פעולות שונות שאנו עושים מלידתנו ועד זקנתנו. כלומר המוח מגיב להתנסויות, וככל שמאמנים ומאתגרים אותו, כך ילך וישתפר תפקודו.

"העשרה אינסטרומנטלית", כפי שפותחה על ידי פרופסור פוירשטיין (חתן פרס ישראל), מיועדת להגביר בצורה מבנית את כושר הלמידה של האדם כדי להפוך אותו למסוגל להפיק תועלת מתהליכי למידה פורמליים ובלתי פורמליים המזדמנים בפניו. הסדנה מיועדת ומומלצת לבעלי מודעות להשפעת הזמן על יכולות המוח, המעוניינים ללמוד את הנושא ובעיקר לאמן את מוחם לקראת אתגרי העתיד.

במהלך המפגשים נכיר את תהליכי החשיבה, נזהה את סגנון החשיבה האישי שלנו ובעיקר נתאמן בעזרת מערכת כלים ייחודית לאימון ולהבניה של תהליכי למידה באמצעות עיפרון ומחקר!!!

נתרגל ונפעיל את הזיכרון.

הלומד פעיל במהלך כל שלבי הסדנה.

הסדנה מלמדת וחוויתית.

### נושאי הסדנה

- ◀ סגנון למידה אישי
- ◀ היכרות עם תהליכי החשיבה - קלט - עיבוד - פלט
- ◀ רכישת כלים לקידום ולפיתוח יכולות חשיבה
- ◀ למידה מתווכת - לימוד ותרגול
- ◀ העשרה אינסטרומנטלית - תרגול ואימון

### תאריכי המפגשים

3.11.16, 10.11.16, 17.11.16, 24.11.16, 1.12.16

8.12.16, 15.12.16, 22.12.16, 29.12.16, 5.1.17

12.1.17, 19.1.17, 26.1.17, 2.2.17, 9.2.17

ימי ה', 09:00-10:30 | 15 מפגשים - 675 ₪

ההרצאות יתקיימו בקתדרה (היכל התרבות, קומה 1),

רחוב המכבים 5, פתח תקוה. טלפונים להרשמה: 03-9211823, 03-9052657





## נהלי הרשמה לסיורי הקתדרה תשע"ז

### כללי:

הרישום לסדרה מהווה הסכמה לנהלי ההרשמה המפורטים להלן:

הקתדרה שומרת לעצמה את הזכות לשנות מועדים ומסלולים עקב אילוצים מקצועיים שונים (ביטחון ובטיחות, מזג אוויר ועוד).

הקתדרה שומרת לעצמה את הזכות שלא לפתוח סדרה בשל מספר מועט של משתתפים או מכל סיבה אחרת, במקרה זה יוחזר לנרשמים שכר הלימוד במלואו.

בעת הרישום יצהיר המשתתף כי מצב בריאותו מאפשר לו השתתפות בסיורי הקתדרה.

משתתף שבשנה שעברה הפסיק השתתפותו מסיבות רפואיות, יצטרך להציג אישור רפואי על יכולתו להשתתף בפעילות השנה.

הנרשמים לסדרת חובבי לכת יצהירו כי מצב בריאותם מאפשר להם השתתפות בטיולים מיטיבי לכת ואתגר.

המשתתף בכל הסיורים חייב להיות מצויד בהתאם: כובע, נעלי הליכה, מים וכד'.

שעת היציאה לכל הסיורים רשומה בפרסומים. הסיורים יוצאים מהחנייה בקניון סירקין בלבד - נא לדייק, משתתף שיאחר מאבד את זכאותו לסיור חלופי.

סדר הישיבה באוטובוס הוא על פי סדר העלייה, שורה ראשונה תשמש בעלי תפקידים ונכים על פי שיקול דעת של ראש הקבוצה, אין לשמור מקומות באוטובוס.

### הרשמה וביטול הרשמה:

חשוב מאד: ההרשמה תחל ב- **18.9.16**. עד לתאריך **22.9.16** תינתן עדיפות בכל אוטובוס לנרשמים שהשתתפו בסיור זה בשנת תשע"ו. מעבר לתאריך זה לא תינתן כל עדיפות.

**מדיניות הנחות:** על פעילות שנייה ושלישית יקבל הנרשם 2.5% הנחה על כל הפעילויות. מפעילות רביעית ומעלה יקבל הנרשם 5% הנחה על כל הפעילויות. אין כפל הנחות! בני זוג וילדיהם יחשבו

כנרשם אחד לעניין ההנחות בתנאי שיציגו ספח תעודת זהות בו רשומים בני הזוג והילדים. (פעילות היא הרשמה לסדרה שלמה של הרצאות וסיורים). למשלמים בכרטיסי אשראי בלבד - ניתן לבצע התשלום באמצעות הטלפון. כל ביטול הרשמה חייב להיעשות בכתב: בפקס, במייל או בדואר.

ניתן לבטל הרשמה ללא כל חיוב עד לשבועיים לפני מועד תחילת הסדרה, לאחר מכן יחויב הנרשם בסך 100 ש"ח דמי הרשמה.

בעת ביטול ההרשמה לאחר סיור ראשון בסדרה, יחויב הנרשם בעלות סיור אחד בתוספת דמי ההרשמה בסך 100 ₪.

החל מתום סיור שני בסדרה לא יינתן כל החזר כספי על ביטולים.

במקרים של הפסקת השתתפות מסיבות בריאותיות ובכפוף להצגת אישורים מתאימים - תבדוק הקתדרה כל מקרה לגופו.

### ביטוח:

החברה להגנת הטבע מבטחת בביטוח צד ג' למקרה של רשלנות מצידה. הקתדרה ממליצה למטיילים לבטח את עצמם בביטוח רפואי ובביטוח רכוש.

### השלמת סיורים:

על אי השתתפות בסיור יש להודיע מראש לקתדרה עד יום לפני הסיור. משתתף שלא הודיע מראש על היעדרותו הצפויה מהסיור לא יחזיר את הכסף.

השלמת סיורים תעשה על בסיס מקום פנוי בלבד, בתיאום עם משרד הקתדרה ועד טיול אחד בסדרה. במעבר לסיורים מסוימים או לפעילויות מסוימות, תיתכן תוספת תשלום.

אין להעביר זכאות לכל אדם אחר ללא אישור מזכירות הקתדרה מראש ובכתב.

משתתף שמגיע לו סיור בסוף השנה יקבלו דרך החברה להגנת הטבע (יציאה מרכבת צפון בת"א). בכל מקרה - אין להעביר זכאויות משנת לימוד אחת לשנה אחרת.

## הכי הכי בטבע

סדרה חווייתית לחובבי הטבע, בעלי החיים והפריחות המיוחדות. נהנה מנדידת הסתיו של העופות, ומהפרחים הלבנים היפים ביותר: הנרקיסים, עצי השקד, האירוס הנצרותי והשושן הצחור

**9.2.17 הרי ירושלים -** בעונה בה פריחת מאות עצי שקד נמצאת בשיאה באזור מוצא, נכיר את פרויקט "שביל ירושלים" בקטע קצר שלו המשלב טבע, בתי אבן יפים ונטושים, מעיינות וסיפורי מתיישבים מהמאה ה-20. נטייל סביב הר צובא המוקף פריחת שקד ופרחי חורף נוספים ונטייל אל ריכוז רקפות מרשים. **בהדרכת שרה רוטנברג חזרה משוערת: 17:30**

**16.3.17 גליל תחתון -** טיול אל ריכוז מרשים של אירוס נצרותי בהר יונה או בגבעת המורה, שדות של תורמוס כחול למרגלות התבור ועוד פרחי אביב בשלל צבעים. **בהדרכת שרה רוטנברג חזרה משוערת: 18:30**

**11.5.17 כרמל -** טיול אל פריחת השושן הצחור בנחל כלח הטובל בחורש ים תיכוני מפותח. נרד אל אזור שוויצריה הקטנה ונעלה מעט דרך האזור המשתקם מהשריפה ליד בית אורן. **בהדרכת מיכל קנדל. חזרה משוערת: 18:00**

**15.6.17 בניאס החצבני -** לכבוד הקיץ שהגיע זה הזמן להתרענן מהחום במים הקרירים של "ארץ פלגי מים". נטייל בין נחלי הדן, הבניאס והחצבני ונכיר נקודות חמד רטובות נסתרות באזור מקורות הירדן. **בהדרכת דודו קצין חזרה משוערת: 19:30**

**10.11.16 אגמון החולה -** נפתח בתצפית יפה ממצודת כ"ח, נצפה בלהקות בשמיים ובין את חשיבות עמק החולה לנדידת העופות. נמשיך אל גולת הכותרת של הצפרות בארץ - סיור באגמון החולה לתצפית בלהקות העגורים, לסיפור המיוחד של פתרון ב"דרכי שלום" של הבעיה שיצרו העגורים לחקלאות ולתצפיות על אלפי עופות מים מעשרות מינים. **בהדרכת נדב ישראלי, רכז הצפרות של החברה להגנת הטבע בצפון חזרה משוערת: 19:00**

**15.12.16 עופות חורפים בשפלה ובצפון הנגב -** מה הופך את ישראל לאתר כה ייחודי לחריפת עופות? במאגרי שפלת יהודה נצפה בברווזים ובעופות מים נוספים ונספר על הקשר בין ברווזים נדירים למאגרי מים מלאכותיים בישראל. נמשיך לנגב המערבי לתצפית בדורסים הייחודיים ונסיים בלינת הזרזירים המרשימה בצפון מערב הנגב. **בהדרכת יהונתן מירב, מדריך צפרות בכיר בחברה להגנת הטבע. חזרה משוערת: 18:30**

**12.1.17 אזור דימונה -** בינואר נצבעים כמה מנחלי הנגב בלבן-צהוב המיוחד והריחני של הנרקיסים. נטייל אל ריכוז פריחה בנחל דימונה או בנחל חצץ, בליווי פריחת החורף בערצני הנחלים. נמשיך בטיול קצר בנחל ממשית אל הסכרים הגדולים. **בהדרכת מאור בקל, מנהל ב"ס שדה הר הנגב חזרה משוערת: 18:30**

ימי ה', בשעה 7:30  
יציאה מהחנייה בקניון סירקין בלבד  
מחיר הסדרה 1,050 ₪ ל-7 סיורים

טלפונים להרשמה: 03-9211823, 03-9052657

## ידיעת הארץ

**ירושלים של ירוק** - טיול מרתק במקומות פחות מוכרים בירושלים. נסייר בגן הבוטני בהר הצופים, נשמע מעט על ההיסטוריה של הקמפוס ונברר אילו מנהיגים נטמנו במערה מפתיעה בלב הגן. נטייל בשכונת מוסררה - שכונה קסומה ובה כמה מבתי האבן היפים בעיר שנבנו בתקופת היציאה מהחומות. נספר על הפנתרים השחורים שפעלו בה ונחוש את הסצנה האמנותית התוססת היום. נערוך ביקור מרגש ב"בית של סוזן" - בית חם לנערים בסיון היוצרים בו יצירות אמנות ותכשיטים.

**חובבי הלכת יטיילו במסלול שביל הארז בעיר ירושלים - שביל יפה בעיר ובחורש היורד משכונת יפה נוף לכוון עין כרם. חזרה משוערת: 18:30**

**נפלאות מגדל העמק** - היום יתמקד במגדל העמק, מקום שכמעט ואינו מוכר ויש בו מכל טוב. נטייל בפארק רבין ובו צמחייה מגוונת ועצי אלון עתיקים עם שרידים ארכיאולוגיים מעניינים. נערוך תצפית ממצפור ה-73 - אתר ההנצחה לחללי אסון המסוקים ולרפי בלילטי, בן מגדל העמק, שנפל באסון. במקום תצפית יפה על: העיר, רכסי הגליל, גן ארכיאולוגי, מעיין, גתות ומערות.

נכיר פרויקט מיוחד העורך מפגשי נשים בין אתיופיות ל"נשים הלבנות" ונשב לשיחה מרגשת על חינוך קצת אחר עם רבקה אלימלך, מנהלת ב"ס "פסגות" ביישוב.

**חובבי הלכת יטיילו במסלול היורד מיער בלפור לתצפית הגמל בגניגר. חזרה משוערת: 18:30**

**באר שבע משנה את פניה** - ביום זה נראה את הפנים הפחות מוכרות ונשמע את הסיפורים הפחות ידועים של באר שבע. נסייר עם תושב העיר לפינות ולסיפורים פחות מוכרים של העיר. נטייל בבית אשל עם הסיפור המרתק על הקמת מצפה בית אשל. נמשיך לפארק היפה על גדות נחל באר שבע עד גשר הרכבת הטורקי ונדבר על המהפך שעוברת העיר יחד עם הנגב כולו.

נסייר באתר התעשייה נאות חובב, שהיה שם נרדף לזיהום סביבה ועבר מהפך מדהים. נדון בנושאי איכות הסביבה ונראה את "הפלאל" בו הפך אחד ממוקדי הזיהום הקשים בארץ לאזור הדוגל באיכות

הסביבה. הנהה מהטבע של ספר המדבר ותחילת פריחת החורף במסלול טיול קצר באחד הקטעים של "שביל סובב באר שבע".

**חובבי הלכת יטיילו במסלול ארוך יותר של סובב באר שבע. חזרה משוערת: 19:00**

**חורף במדבר יהודה** - טיול רגלי בנחל זהר - מסלול קצר, מקסים ומגוון בנוף מדברי פראי. נבין למה נבנתה מצודה עתיקה בלב המדבר ומהיכן קיבלה מים. נטייל בין עצי שיטה ושיזף גדולים, בין מצוקים וגבעות חוואר הלשון. "גן עדן בלב מדבר" - נערוך סיור מודרך בגן הבוטני בקיבוץ עין גדי ונקנח בנסיעה בכביש המתפתל למצוקי דרוגות ובהליכה קצרה לתצפית נפלאה על מצוקי נחל דרג'ה ועל ים המלח.

**חובבי הלכת יטיילו גם בקניון התחתון של נחל זהר, כחצי ק"מ של קטעי אתגר בין סלעים ומצוקים. חזרה משוערת: 19:30**

**שרון צפוני** - נכיר אתרים פחות מוכרים בצפון השרון. בבורגתא נסייר בגן הפסלים המיוחד ובו מגוון גדול של יצירות מתקופות שונות בחיי היצירה העשירים של תומרקין. נטייל באחד הקטעים היפים של נחל אלכסנדר בו נשמע על המאמצים שנעשו במאה ה-21 לשקם את הנחל, שבתחילת המאה ה-20 היה גן עדן מקומי וחוזר אט-אט ליופיו המקורי.

במכמורת נערוך סיור מרתק ומרגש במרכז להצלת צבי ים, נראה מקרוב את הצבים הגדולים ונבין מה יכול כל אחד מאתנו לעשות כדי לשמור על החי בים התיכון. נסיים בטיול מקסים לקראת שקיעה בתל גדור הצופה מגבוה לים התיכון ולנחל חדרה.

**חובבי הלכת יטיילו במסלול פורח בפארק השרון חזרה משוערת: 18:30**

**בירת השומרון** - האתר המרכזי של היום הוא גן לאומי סבסטיה - תל שומרון, האוצר את שרידי העיר שומרון, בירת ממלכת ישראל, ואת שרידיה המרהיבים של העיר סבסטיה - העיר שייסד הורדוס בתקופה הרומית והפכה לאחת הערים החשובות בארץ ישראל. נטייל בין עמודי הגרניט ושרידי הארמונות בליווי סיפורים היסטוריים מרתקים.

נשמע גם את סיפורה של הרכבת הישנה ותחנת הרכבת של סבסטיה. באזור התעשייה ברקן נלך מעט לאתר מיוחד - "גתות ברקן" בו נמצאו גתות ובריכות מים מהגדולות בארץ. נערוך שתי תצפיות נפלאות: ברמת גלעד ליד קרני שומרון ו"במרפסת של המדינה" ביישוב פדואל הצופה על מישור החוף. (יתכנו שינויים בהתאם לאישור הביטחוני).

**בטיול זה לא יהיה מסלול לחובבי הלכת חזרה משוערת: 18:30**

**בין גולן לעמק** - בקו המגע בין עמק החולה לגולן ניגע בפרשיות מרתקות מהמאה ה-20: קרב משמר

הירדן, והנפילה בשבי של החוליה של אורי אילן. מהמבנה היפה בחרבת ירדא נצפה אל העמק ונשמע על קרבות מלחמת העצמאות. ליד משמר הירדן הישנה נשמע את הסיפור הכואב של נפילת היישוב. נצפין אל אתר נבי הודא שמצפון לעמק החולה, לידו נראה את האנדרטה החדשה לזכר אורי אילן ונשמע את סיפורו המרגש. משם נלך מעט אל מרגלות תל עזזיאת ונבקר במקדש עתיק מהמרשימים והחשובים שבאתרי הצפון המוכר רק למעטים. נסיים בארוחה באחד מקיבוצי האזור.

**חובבי הלכת יטיילו לאורך הבניאס התחתון, עם אפשרות טבילה במים. חזרה משוערת: 20:00**

ימי א' ב' ג', אחת לחודש, בשעה 7:30  
יציאה מהחנייה בקניון סירקין בלבד  
מחיר הסדרה 1,300 ₪ ל-7 סיורים

טלפונים להרשמה: 03-9211823, 03-9052657

## תאריכי הטיולים בידיעת הארץ ובידיעת הארץ לחובבי לכת

מסלול	שרה יום א' 2'	שרה יום א' 3'	שרה יום ב' 1'	ורדה יום ב' 2'	שרה יום ב' 3'	שרה יום ג' 1'	אחיקם יום ג' 2'	אחיקם יום ג' 6'	ורדה יום ג' 7'
ירושלים	6.11.16	30.10.16	31.10.16	31.10.16	7.11.16	1.11.16	15.11.16	22.11.16	1.11.16
מגדל העמק	11.12.16	4.12.16	28.11.16	28.11.16	5.12.16	29.11.16	13.12.16	27.12.16	29.11.16
באר שבע	22.1.17	15.1.17	2.1.17	2.1.17	9.1.17	3.1.17	10.1.17	24.1.17	3.1.17
מדבר יהודה	19.2.17	12.2.17	6.2.17	6.2.17	30.1.17	31.1.17	7.2.17	21.2.17	7.2.17
שרון צפוני	26.3.17	19.3.17	6.3.17	6.3.17	20.2.17	28.2.17	14.3.17	28.3.17	7.3.17
בירת השומרון	21.5.17	7.5.17	27.3.17	27.3.17	20.3.17	28.3.17	25.4.17	9.5.17	28.3.17
בין גולן לעמק	4.6.17	28.5.17	8.5.17	8.5.17	15.5.17	16.5.17	16.5.17	6.6.17	9.5.17

## גבולות וקווי תפר

**סדרה מרתקת המשלבת היסטוריה ואקטואליה, דמויות מרתקות מהעבר ומפגשים עם אנשים החיים בקווי התפר והגבול**

**16.11.16 "אל מול סיני"** - נערוך סיור היסטורי-ארכיאולוגי מרתק בעתיקות תל ניצנה או בשבטה העתיקה, נכיר את "אדוני המדבר" בעבר ואת הבנייה הנבטית. נטייל ב"חמוקי ניצנה" - אתר טבע ציורי במיוחד בגבעות שכוחות הטבע פיסלו. נבקר באחד מיישובי האזור - עזוז/כמהין/ ניצני סיני, שם נשמע על החיים ועל החקלאות המיוחדת ליד הגבול.

**בהדרת עדנה אשד. חזרה משוערת: 19:00**

**7.12.16 בקעת הירדן - 3200 שנות היסטוריה** - נבקר באנדרטת חטיבת הבקעה ממנה נצפה אל מרכז הבקעה ונספר על כמה מהקרבות של "ארץ המרדפים". נעלה בנסיעה לטיילת סרטבא, נלך מעט אל תצפית יפה ונספר על המבצר החשמונאי. נלך אל אתר "הרגל" ליד ארגמן בו ננסה להבין מהו המבנה הגדול והמשונה והאם הוא קשור לכניסת בני ישראל לארץ. במושב נעמה נסייר עם החקלאים בין החממות ונשמע על החקלאות המודרנית סמוך לנהר הירדן.

**בהדרת עומר שפירא. חזרה משוערת: 18:30**

**4.1.17 על חשמונאים ונופים בין שוהם לנבי סמואל** - בין מודיעין למבואות ירושלים נגלה אתרים היסטוריים חשובים ומסלולי פריחת חורף יפים. בפארק שוהם נטייל בין פרחי החורף הראשונים ונסייר בעתיקות חורבת תנשמת. נטייל באזור מודיעין, נשמע על החשמונאים ואולי גם נראה את אזור קבורתם. ניסע בכביש 443 הצופה לנוף הררי יפה אל נבי סמואל, נסייר באתר העתיקות המרשים ובמעין הסמוך ונערוך תצפית נהדרת מהמקום הגבוה ביותר באזור ירושלים. **בהדרת ורדה חבר-אסיף חזרה משוערת: 17:30**

**1.2.17 בין שרון לשומרון** - בסיור הכולל תצפיות נוף נפלאות אל השרון ממערב והרי השומרון ממזרח, נשמע על ההיסטוריה של האזור

**24.5.17 "מה חדש בסוריה?" - צפון הגולן** - בנוף תילי הגעש של צפון הגולן, סמוך לגבול הסורי, נתמקד בקו הגבול מאז מלחמת ששת הימים, בתושבי האזור הדרוזים ובסיפור המורכב המתרחש מעבר לגבול כיום. נערוך תצפית נהדרת לסוריה מהמוצב בראש הר חרמונית, נבקר באנדרטת עוז 77, נצפה על ברכת רם ונבקר באתר המקודש נבי יעפורי שם נשמע את סיפורם של הדרוזים בגולן. נסיים בארוחה באחד מקיבוצי האזור. **בהדרת נעמי גושן חזרה משוערת: 19:30**

## בשביל הטעמים

**כל הסיורים כוללים טעימות במקומות להם תעודת כשרות מטעם הרבנות הראשית**

**24.11.16 רמלה - פסיפס עדות** - רמלה, שקמה בחולות מישור החוף כבירת הארץ בתקופה הערבית, ידעה תקופות מפוארות שהשאירו שרידים מרשימים כמו המגדל הלבן ובריכת הקשתות. במאה ה-20 הפכה העיר לפסיפס סגוני של עדות וטעמים. נכיר חלק מהם, נגלה פינות בשוק התוסס ובסביבתו, נטעם מאכלים של עדות שונות, נסייר בין אתרי העיר ונרד מתחת לפני הקרקע בעקבות המים אל בריכות עתיקות.

**בהדרת איילת נחום. חזרה משוערת: 16:00**

**16.2.17 צבעי הגלבוש ועמק הירדן** - יום שהוא חגיגה של נופים, פרחים, מפגשים וטעמים. נעלה בדרך נוף הגלבוש ונספר על נדרה וטפת, נשים פורצות דרך שקבעו מושבן בהר. נראה את מיזמי החשמל הגדולים שקמו במזרח הגלבוש לאחרונה ונטייל בחלקו הפחות מוכר של הרכס. נצפה על קו התפר ונטייל בריכוזי פריחה צבעונית. נרד בדרך הנוף המזרחית ונצפין למושב ירדנה שם נראה מקרוב את נהר הירדן, נשמע את סיפורם של העולים הכורדים, נכיר את תרבותם העשירה בליווי מוזיקה וקטעי ריקוד ונהנה מטעימות מאכלים כורדיים.

**בהדרת נעמי גושן. חזרה משוערת: 18:30**

**23.3.17 כרמל - "טעמי ההר הירוק"** - נכיר חלק מצמחי הבר המשמשים למאכל ולתבלין,

ימי ד', בשעה 7:30

יציאה מהחנייה בקניון סירקין בלבד  
מחיר הסדרה 1,300 ₪ ל-7 סיורים

טלפונים להרשמה:

03-9211823, 03-9052657

ימי ה', בשעה 7:30

יציאה מהחנייה בקניון סירקין בלבד  
מחיר הסדרה 800 ₪ ל-4 סיורים

טלפונים להרשמה:

03-9211823, 03-9052657

## חיים של אחרים

**סדרת טיולים בה נכיר מקרוב, במפגשים ישירים ובשיחות מרתקות, מספר קהילות ויישובים מיוחדים בארץ ונשמע מתושביהם על דרכי חיים לא שגרתיות ואמונות מיוחדות. בטיולים נשלב קטעי הליכה קצרים וקלים**

**26.10.16 עכו הלא מוכרת** - חלקו המרכזי של היום יוקדש לעכו ולהיכרות עם מסדר השאזלייה המוסלמי-סופי. נשמע על המיסטיקנים הסופים ועל הפלגים השונים ונכיר פינות לא ממש מוכרות בעיר. נמשיך אל נס עמים, יישוב של נוצרים אוהבי ישראל בגליל המערבי. **בהדרכת עדי זרחי. חזרה משוערת: 18:30**

**23.11.16 הגליל - "ארץ הזית והרוח"** - החלק המרכזי של היום יוקדש ליישוב הקהילתי היפהפה מעלה צביה, שכל תושביו חברים באימן - תנועה פילוסופית יישומית. תפיסת העולם של האימן באה לידי ביטוי בחיי הפרט ובקהילה, בתכנון הנופי והאדריכלי של היישוב, בגישה אקולוגית ייחודית, במערכת החינוך ועוד. בהמשך נסייר בין כרמי הזית של הגליל התחתון ואולי גם נראה מסיק בפעולה. נשלב טיול נופי יפה באחד הרכסים מעל מעלה צבייה. **בהדרכת עדי זרחי. חזרה משוערת: 18:30**

**14.12.16 גליל תחתון - יהדות קצת אחרת** - ביישוב חנתון נפגוש בקהילת היהדות הקונסרבטיבית. נכיר את הדומה והשונה בין זרם זה ליהדות האורתודוקסית. נסייר ביודפת ונשמע על קבוצת "השכטריסטים" ועל תורתו של "הגורו" שלהם. נציץ גם ליישובים נוספים באזור היפה של רכס יוטבת ונשלב הליכה קלה בטבע בין פרחי ראשית החורף. **בהדרכת נעמי גושן. חזרה משוערת: 18:30**

**11.1.17 דימונה והסביבה** - לקהילת העבריים, המכנה עצמה גם "שומרי השלום" שמרכזה בדימונה, יש סיפור מרתק ותורה דתית יוצאת

דופן. נדבר אתם על אמונתם שהביאה אותם לציין, על חיי השיתוף, על הטבענות ועל ההשתלבות בארץ למרות כל הקשיים. ליד דימונה נלך מעט אל ריכוז יפה של נרקיסים בטבע (אם הפריחה תסתיים נטייל במסלול קצר ויפה אחר). נסיים ביישוב הבדואי תל שבע באתר "בת המדבר" עם מיזם ייחודי של קוסמטיקה מצמחי המדבר. **בהדרכת עומר שפירא. חזרה משוערת: 18:30**

**8.2.17 אבו גוש וסביבתה** - בהרי ירושלים נפגוש תושבים של יישוב מיוחד במינו - יד השמונה, יישוב שהוקם ע"י נוצרים פינים אוהבי ישראל ובו קהילה של יהודים משיחיים. נשמע מה הוביל להקמת היישוב וכיצד הוא התפתח ונסייר בגן תנ"כי יפהפה. נסייר באבו גוש בפינות לא מוכרות, נקיים מפגש מרתק עם ברברה באבן ספיר, ונהנה מטיול קל בטבע אל פריחת עצי השקד. **בהדרכת שרה רוטנברג חזרה משוערת: 18:00**

**8.3.17 גליל תחתון מערבי** - "האנתרופוסופיה, מדע הרוח המודרני מיסודו של רודולף שטיינר, חושפת את הקשר החי של האדם אל העולם הסובב אותו, ומעניקה דרכים ומתודות של התפתחות עצמית..." על משמעותו של המשפט והרבה יותר מזה נשמע בסיוור ביישוב הגלילי המקסים הרדוף המשקוף לנוף הררי יפהפה. נכיר את מוצרי המזון האורגניים הידועים ואת הפעילות החינוכית שבמקום. נהנה גם מטיול קצר בין כלניות ופרחי חורף נוספים בגבעות הגליל התחתון. **בהדרכת ורדה חבר-אסיף. חזרה משוערת: 18:30**

## פסגות

**"אני רוצה לטפס על ההרים כי הם שם..." אומר השיר לפי דברי אדמונד הילרי. אמנם לא נכבש את האוורסט, אך נגיע אל פסגות ותצפיות מהיפות בארץ, במסלולי הליכה ברמה קלה עד בינונית בשילוב פריחות עונתיות ואתרים מיוחדים**

**6.11.16 "אריות" בגליל עליין** - נסייר בכפר הגבוה בגליל - בית ג'ן, נצפה מפסגת הר הארי על הרי הגליל ונכנס לאתר המקודש בההא א דין. נטייל בשביל נופי יפה ליד היישוב חרשים ונסיים בתצפית נהדרת מהר זבול ומהאתר המקודש לדרוזים נבי סבאלן מעל חורפיש. **בהדרכת דודו קצין. חזרה משוערת: 19:00**

**18.12.16 צופים בכרמל** - בחלקו הגבוה של הכרמל נצפה אל הר שוקף וסביבתו. נרד מחורבת רקית בנוף ירוק אל בקעת אלון היפה ונראה כיצד משתקם ההר מהשריפה הגדולה. נצפה לאזור מאנדרטת השריפה הגדולה ונמשיך אל חורשת הארבעים לתצפית היקפית על הרי הגליל, על מפרץ עכו ועד גבול לבנון. **בהדרכת דודו קצין. חזרה משוערת: 18:00**

**19.3.17 פרחים ונופים באזור נצרת** - טיול פריחה על הר יונה בנצרת. נערוך תצפית מגבוה על הר תבור מהר דבורה ונטייל בחורש המכסה את ההר. נקנח בתצפית הנהדרת על נצרת ועמק יזרעאל מהר הקפיצה. **בהדרכת ורדה חבר-אסיף. חזרה משוערת: 18:30**

**2.4.17 גליל עליין מערבי - פסיפס נופים ואנשים** - נטייל בשני מסלולים יפים ולא מוכרים הצופים אל נוף ירוק יפהפה. נכיר את הפסיפס היישובי המעניין שכולל כפרים דרוזיים וערביים, מצפים ויישובים קהילתיים מיוחדים. נטייל באזור הר חלוץ, ובחורבת תפן - אתר עתיקות מרשים ולא מוכר הצופה למצוקים הירוקים של נחל בית העמק. **בהדרכת דודו קצין חזרה משוערת: 19:00**

ימי א', בשעה 7:30  
יציאה מהחנייה בקניון סירקין בלבד  
מחיר הסדרה 1,050 ₪ ל-6 סיורים

טלפונים להרשמה:  
03-9211823, 03-9052657

ימי ד', בשעה 7:30  
יציאה מהחנייה בקניון סירקין בלבד  
מחיר הסדרה 1,050 ₪ ל-6 סיורים

טלפונים להרשמה:  
03-9211823, 03-9052657

## טיולים בדגש על יהדות ועל תולדות הציונות

**14.11.16 "איזה ילד אתה אליפלט" - טיול**  
 מרגש, עוצמתי, שר צוחק באזור ירושלים. נסייר בשמורת המסרק, באזור שער הגיא ובבית הקברות של קריית ענבים בעקבות לוחמי ולוחמות הפלמ"ח הצעירים, יפי הבלורית והתואר, ששרו מסביב למדורה, הניפו מקלות כתחליף לרובים, וכמאמר המשורר - הביאו לנו את מגש הכסף. נתגלגל ממיטב הצ'זבטיים שלוקטו, נתרפק על שיריהם המוכרים של חיים חפר וחבריו. נשאל מהם "זקס" ומאיפה בא ה"צ'זבאט" ומהו ה"סזון". נדבר על מכבי מוצרי ועל "פזזה" שהיה לאגדה בחייו ואיך התקופה משתקפת בעיני הכותבים: אלתרמן, גורי, פוצ'ו, יורם קניוק ואחרים. **בהדרכת איתן בן יוסף**  
**חזרה משוערת: 17:30**

**13.2.17 "המטרה המצרית - תל-אביב" - במאי**  
 1948 תכנן הצבא המצרי מסע קל ומהיר עד פאתי תל-אביב, אך נתקל בנחישות ובאומץ יוצאי דופן של חברי היישובים באזור ובלוחמי הצבא שרק נולד. נספר על סיפורי גבורה ובעיקר על סיפורי חברות ורעות, על תחושות של: ניצחון, כאב, עלבון והשפלה שבנפילה בשבי. נבקר "בארמון" של ניצנים הישנה וביד לאישה הלוחמת. נטייל בין האובליסק המצרי לגשר עד הלום עם סיפורה של חטיבת גבעתי. נבקר בבית הקברות המרשים בנגבה, הקיבוץ שכמעט נמחק בהפגזות אך לא נכנע ועיכב את המצרים עד שנעצרו סופית. **בהדרכת אלימור פריד, מנהלת בי"ס שדה שקמים**  
**חזרה משוערת: 18:30**

**12.12.16 גיבורי האוויר בכנרת ובסביבתה -**  
 מסע בגליל וסביב הכנרת בעקבות גיבורי אוויר מטורי תהילה וטראגיים. נפתח בנצרת ונשמע על הפנתיאון שמנהל ד"ר נורברט שווקה לטייסים הגרמנים, נמשיך לאנדרטה שמטפח ירח פארן לטייסים התורכים שנפלו בסמוך לקיבוץ האון ונסיים ב"בית הצנחן" בקיבוץ מעגן, המנציח טרגדיה כפולה ומכופלת, זו של צנחני היישוב מקהילות מרכז אירופה תחת הכיבוש הנאצי וזו שהתרחשה באזכרה שנערכה להם כאן ב-1954. נכיר גם מנחתים סודיים, את סיפור הפלת ה-מיג 17 ועוד סודות של פעם מחיל האוויר. **בהדרכת אבי משה סגל, אוצר מוזאון חיל האוויר.**  
**חזרה משוערת: 18:30**

**6.3.17 בעקבות מסע הרבנים למושבות הגליל התחתון -**  
 בחורף תרע"ד יצאו גדולי הרבנים, רב "המזרחי" אברהם יצחק הכהן קוק וגדול בתורה בעדה החרדית הרב יוסף חיים זוננפלד למסע אל "העם בשדות" - החלוצים שמשמית יישוב הארץ יקדה בליבם אך הפסיקו לשמור שבת ומצוות. נתחיל בביקור במושבה בת שלמה, משם ניסע לחצר מרחביה, נעבור בכפר תבור ונמשיך ליבנאל שאליה הגיעו הרבנים כשהם רוכבים בעצמם על סוסים, שם נפגשו עם ועד המושבה לדיונים על התפילות בבית הספר על המקווה ועוד. בחוות ההכשרה בפורייה נספר על אירוע מפתיע שנחרת בזיכרון, לילה של שמחה, ריקודים ורוממות רוח. נקנח בתצפית יפה לכנרת. **בהדרכת נעמי גושן**  
**חזרה משוערת: 18:30**

**16.1.17 יהדות קצת אחרת בגליל תחתון -**  
 ביישוב חנתון הצופה לאגם אשכול נפגוש בקהילת היהדות הקונסרבטיבית, נכיר את הדומה והשונה בין זרם זה ליהדות האורתודוקסית. נטייל ביישוב יודפת ובסביבתו, נשמע על "השכטריסטים" שהקימו את היישוב ועל משנתו המיוחדת של "הגורו" שלהם. נציץ ליישובים נוספים באזור הררי יפה זה ונשלב הליכה קלה בטבע בין פרחי ראשית החורף. **בהדרכת עדי זרחי.**  
**חזרה משוערת: 18:00**

## השכלת יסוד תהיל"ה - תכנית השכלה ייחודית ללומד המבוגר

בשיתוף המשרד לענייני אזרחים ותיקים  
 מורים המתמחים בהוראת מבוגרים  
 השכלת יסוד, טיול, פעילויות תרבות והרצאות (בתוספת תשלום)  
 מסלול בוקר או ערב, באתרים שונים בעיר יומיים בשבוע, סה"כ 6 שעות שבועיות  
 דמי ההשתתפות 950 ₪ לשנה  
 עלות לימודי אנגלית לבנות תהיל"ה: 550 ₪, למי שאינו תלמיד תהיל"ה: 900 ₪

## השלמת השכלה תיכונית - תג"ת - תעודת גמר תיכון

תכנית הלימודים בפיקוח משרד החינוך  
 מורים המתמחים בהוראת מבוגרים

## שפות

אנגלית מתחילים	בוקר/ערב	טרם נקבע	3 ש"ש	27 מפגשים	1,610 ₪
אנגלית מתחילים	בוקר/ערב	טרם נקבע	3 ש"ש	27 מפגשים	1,610 ₪
אנגלית רמה ב'	ערב	טרם נקבע	3 ש"ש	27 מפגשים	1,610 ₪
אנגלית רמה ג'	ערב	טרם נקבע	3 ש"ש	27 מפגשים	1,610 ₪
אנגלית שיחה	ערב	יום א', 18:00 - 20:30	3 ש"ש	27 מפגשים	1,610 ₪
ספרדית מתחילים	בוקר/ערב	טרם נקבע	3 ש"ש	25 מפגשים	1,510 ₪
ספרדית רמה בינונית	בוקר/ערב	טרם נקבע	3 ש"ש	25 מפגשים	1,510 ₪
ספרדית מתקדמים	ערב	יום ב', 19:15 - 21:45	3 ש"ש	25 מפגשים	1,510 ₪
יוונית מתחילים	בוקר/ערב	טרם נקבע	3 ש"ש	25 מפגשים	1,510 ₪
ערבית מתחילים	בוקר/ערב	טרם נקבע	3 ש"ש	25 מפגשים	1,510 ₪
רוסית מתחילים	בוקר/ערב	טרם נקבע	3 ש"ש	25 מפגשים	1,510 ₪
איטלקית מתחילים	בוקר/ערב	טרם נקבע	3 ש"ש	25 מפגשים	1,510 ₪
איטלקית רמה ב'	בוקר/ערב	טרם נקבע	3 ש"ש	25 מפגשים	1,510 ₪

לימודי השפות מתקיימים ברח' אמסטרדם 11, פתח תקוה (מול היכל הספורט)

МУНИЦИПАЛИТЕТ ПЕТАХ-ТИКВЫ  
 Управление культуры  
 Отдел образования для взрослых  
 АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК  
 Разные уровни  
 Занятия 1 раз в неделю с 19.00 до 21.30  
 Продолжительность курса 7 месяцев  
 Субсидированная цена – 970 шек.  
 Запись производится в ульяне по ул.  
 Ицхак Саде (угол А-порцим)  
 Тел.03-9246752  
 e-mail: ulpanpt@gmail.com  
 \*Открытие по мере комплектации групп.

מידע והרשמה:  
**האגף לחינוך מבוגרים**  
**רח' אוסישקין 16 פתח תקוה,**  
**טל': 03-9052343, 03-9052851**  
**פקס: 03-9052598**  
**דוא"ל: nehamam@ptikva.org.il**  
**קבלת קהל:**  
**ימים א' - ה', בין השעות 09:00 - 13:00**  
**וימי ג', בין השעות 16:15 - 18:15**

ימי ב', בשעה 7:30  
**יציאה מהחנייה בקניון סירקין בלבד**  
**מחיר הסדרה 685 ₪ ל-5 סיוורים**

טלפונים להרשמה:  
**03-9211823, 03-9052657**





# הקתדרה פתח תקוה

מברכת את תושבי העיר  
בברכת שנה טובה ומבורכת

היכל התרבות פתח תקוה (קומה 1)

רח' המכבים 5,

טל': 03-9211823, 03-9052657

פקס: 03-9125231

דוא"ל: [katedra@ptikva.org.il](mailto:katedra@ptikva.org.il)

הקתדרה פתח תקוה 