

חִידָאוֹן

תשפ"ב | 2021-2022

וְהַטּוֹר, הַרְבִּיעִי--תְּרָשִׁישׁ וְשֶׁהֵם, וְיִשְׁפֹּה; מְשַׁבְּצִים
זָהָב יְהִיו, בְּמִלּוֹאֲתָם. (שמות כ"ח, ב')

כִּי אֲנִי תְּרָשִׁישׁ לְמִלְחָה בָּיָם, עִם אֲנִי חִירָם; אַחַת
לְשָׁלֹשׁ שָׁנִים תָּבוֹא אֲנִי תְּרָשִׁישׁ, נִשְׁאֵת זָהָב וְכֶסֶף,
שְׁנֵהָבִים וְקָפִים, וְתַכְיִים. (מלכים א' י' כ"ב)

● תוכן העניינים

25	צרפתית למתחילים	4
25	צרפתית לממשיכים א	5
26	צרפתית לממשיכים ב	6
26	צרפתית למתקדמים	
	רגע של עברית - סוגיות בתורת ההגה	
27	תקן ונורמה בלשון	8-7
	טיפוח ככרון וחשיבה יצירתית	8
27	טיפוח זיכרון וחשיבה יצירתית	9
	לימודי בריאות הזקף ואורח חיים בריא	10
	תנועה ומודעות	10
28	התעמלות על כיסא	10
28	אימון אירובי לצלילי ריקודי עם	11
29	טאי-צ'י	11
29	צ'י-קונג	12
29	יוגה למתחילים ולמתקדמים (3 קבוצות)	12
30	פלדנקרייז	12
30	מדיטציה ופראניאמה - מיינדפולנס	13
31	אימון באמצעות רצועות trx	13
	אורח חיים בריא	13
31	מחלות רקע ורעשי רקע	13
32	בישול בריא - שילובי מזון מחזקים	14
32	נטורופתיה שימושית	14
	לימודים כלליים	14
	ספרות	15
33	הטקסט האומנותי כטקסט מפעיל	15
33	ספרות מצוירת - יצירות ספרות כמוזיאון	16
	משפטים	16
34	קורס במשפטים	16
34	פסיכוטכנולוגיה ותקשורת	16
	היסטוריה, תנ"ך ויהדות סודות	18
35	סודות חוכמת הקבלה למתחילים	18
	גלגל השינוי -	18
35	חוכמת הקבלה למתקדמים	19
	העליות הגדולות מארצות האיסלאם	
36	ואירופה	
	היסטוריה של עם ישראל וא"י	20
36	בעת העתיקה	20
	תנ"ך - הגות במקרא וברעיונות	21
37	יסוד ביהדות	21
	אגדות חז"ל - ופירושיה של ד"ר מיכל	
37	רוזנברג לפרקים בספר בראשית	22
	יהדות אלטרנטיבית-	22
38	חידת המגילות הגנוזות	23
38	קריאות חדשניות בפרשת השבוע	23
	מפגשי תרבות	24
39	פרלמנתרשיש	24

	מידע כללי	
	סדרי הרשמה	
	נוהל הפסקת לימודים/מעבר בין קורסים	
	לימודי אומנות	
	מוסיקה	
	לנגן בפסנתר (3 קבוצות)	8-7
	סיפורי בדים/קולנוע (3 קבוצות)	8
	שירו לנו משירי ציון (סמסטר א' ב')	9
	בעקבות זרמים באומנות (תאוריה וסדנה)	10
	אומנות לומדים במוזיאון - במאה ה-20	10
	אומנות לומדים במוזיאון - מתחילים	11
	עיצוב פנים והום סטיילינג	11
	צילום	
	סדנת צילום למתחילים	12
	סדנת צילום למתקדמים	12
	אומנות פלסטית	
	רישום וציור	
	רישום וציור למתחילים	13
	ציור בשמן למתקדמים	13
	סגנונות גרפיים וציוריים באקוורל	14
	פיסול	
	קדרות (אובניים) 3 קבוצות	14
	עיצוב קרמי/פיסול מתחילים	15
	עיצוב קרמי/פיסול מתקדמים	15
	פיסול בעיסת נייר	16
	לימודי מחשבים	
	עריכה דיגיטלית	16
	ברידג'	
	ברידג' מתחילים/מתקדמים	16
	לימודי חו"ל	
	הים התיכון סביב סביב	18
	האיים הבריטיים	18
	להכיר את יפן	19
	לימודי ארץ ישראל	
	"ארץ דן"	20
	"טבע הארץ ונופיה"	20
	אקוהיסטוריה של הנגב	21
	מה לאקולוגיה ולביולוגיה אצל הארכאולוגיה	21
	שפות	
	אנגלית למתחילים	22
	אנגלית לממשיכים	22
	ידיש למתחילים	23
	ידיש למתקדמים	23
	ערבית מדוברת למתחילים	24
	ערבית מדוברת למתקדמים	24

"אני מצדקן ואיום ליום אררה דעת"



בלהה טרייביש

ביה"ס לגמלאים "תרשיש" גאה להציג בפניכם את המידעון לשנת הלימודים תשפ"ב.

מחקר על הגיל השלישי (ynet 02.09.2011 יעל גרינפטר) מראה שאנשים חשים מאושרים יותר דווקא ככל שגילם עולה. המחקר מציג עצות לזקנה מאושרת:

- חשבו על דרכים שבהן תוכלו ליהנות הנאה אמיתית מהשנים הבאות בחייכם, ודמיינו את האפשרות שתחיו חיים מאושרים ובריאים עד גיל 100 ועוד.

- תכננו את חייכם ואת שגרת היום יום באופן שיקדם את המטרות הללו.

- אל תשימו את כל "הביצים החברתיות" שלכם בסל אחד- השקיעו זמן גם במסגרות שאינן קשורות למשפחה או לעבודה.

מסגרת ביה"ס לגמלאים היא אחת הדרכים המאפשרת השקעה לבילוי שעות הפנאי בבקרים, שאיננה קשורה למשפחה או לעבודה. ביה"ס מציע קורסי ידע ואומנות בתחומים מגוונים: מוסיקה, אומנות פלסטית, לימודי ארץ ישראל וחול"ל, לימודי שפות, טיפוח הזיכרון, לימודי בריאות הגוף ולימודים כלליים: משפטים, ספרות, קולנוע, תנ"ך ויהדות ובנוסף מציע ביה"ס פעילויות תרבותיות- חברתיות.

מטרת המידעון להציג בפניכם את האפשרויות הרבות לבילוי בחברת בני גילנו, באווירה חמה וביתית. מרבית השיעורים מתקיימים בימים שני, רביעי וחמישי בשעות הבוקר, מיעוטם ביום ראשון.

בימי רביעי מתקיים גם "פרלמנתרשיש" בשעות 12:00 - 13:30, וההשתתפות בו היא חופשית.

נשמח לארח אתכם בביתנו, בבית ספרנו.

"תרשיש" נפתח בעיקר הידי חמלאים ולמאנס,
ובצאת הוא שונה מכל מסגרת לימודית אחרת.
 "תרשיש" בית-הספר לגמלאים ע"ש חנה בלאו

● מידע כללי

שנת הלימודים תיפתח ביום ראשון ד' בחשוון, תשפ"ב, 10.10.2021

הלימודים ב"תרשיש" מתקיימים בימים: ראשון, שני, רביעי וחמישי בשעות 8:30 - 13:45
 לוח ימי הלימודים והחופשות מקביל לשנת הלימודים במכללה, והוא יחולק ללומדים בתחילת שנת הלימודים תשפ"ב.

בכל קורס שנתי מתקיימים 28 מפגשים. בקורס סמסטריאלי 14 מפגשים. (בקרמיקה 30 שיעורים) הקורסים מתקיימים אחת לשבוע בימים קבועים. מתוכנת זו מאפשרת בניית תוכנית אישית. לומד יוכל לקבל ייעוץ אישי בבניית תוכנית הלימודים שלו.

פתיחת קורס מותנית במספר הנרשמים. מספר הלומדים בקורסים יותאם למדיניות, שתונהג בפתיחת השנה.

מידעון ביה"ס, מערכת השעות, לוח החופשות ודפי קשר מתפרסמים גם באתר מכללת קיי (פעילויות בקמפוס ובקהילה) בכתובת:

<http://www.kaye.ac.il/images/Ples/community/tarshish>

ניתן לקבל עותק מודפס במזכירות ביה"ס.

- לרשות הלומדים עומדים ספרייה עשירה (זכות השאילה מחייבת השארת פיקדון), חדרי מושבים, חדר אורקולי, שירותי צילום, סדנאות לאומנות, חנות לרכישת ציוד, חומרי למידה ועוד.
- לשירות הלומדים עומדים מזגן ובית קפה (בעלת תעודת כשרות).
- תווי חנייה למגרש החנייה של המכללה יינתנו חינם ללומדי "תרשיש".
- מספר התווים מוגבל, ולכן כשייאזלו, ניתן יהיה לרכוש תווי חנייה בגזברות המכללה.
- התווים יחולקו במהלך השבועיים הראשונים לפתיחת שנת הלימודים.
- התווים יישמרו עד תום החודש הראשון לשנת הלימודים, ולאחר מכן יבוטלו.

• קווי האוטובוס המגיעים למכללה הם: 6 ו-22 (7, 12 מגיעים לאצטדיון).

• מזכירות "תרשיש" פתוחה במשך שנת הלימודים בימים:
 שני, רביעי וחמישי בשעות 8:00 - 12:30

• מספרי טלפון: ימית 08-6402742, יעל 08-6402818

• דואר אלקטרוני: tarshish@kaye.ac.il

● סדרי ההרשמה

ההרשמה תיפתח ביום ראשון כ"ג באב, 1 באוגוסט 2021.

הרישום יהיה אך ורק באמצעות המייל. ביה"ס ישלח טופסי רישום במהלך חודש יולי. רק טפסים שיתקבלו חזרה החל מ- 1/8/2021 יטופלו (לא לפני כן). ניתן להעביר גם בפקס שמספרו 08-6413020 (מודיעין המכללה). **בכל פנייה במייל אנא ציינו שם פרטי, שם משפחה, מס' זהות ומס' ניד.** לאחר שנקבל חזרה מהלומדים את טופס הרישום (נא למלא בכתב ברור את כל הפרטים הנחוצים. כדי שנוכל לעדכן בתוכנת המינהל) יתקשרו מהמזכירות לקבל פרטי אשראי.

שימו לב, אם תהיה הגבלה של לומדים בכיתות הלימוד (בהתאם למדיניות שתונהג) הכיתה תורכב מהקודמים להירשם.

- בנוסף לתשלום שכר הלימוד ייגבו גם דמי רישום בסך 75 ש"ח (אין פטור מדמי רישום)
- לא ניתן להירשם באמצעות השארת הודעה קולית ולא באמצעות הטלפון.
- החל מספטמבר יינתן מענה טלפוני לשאלות, לבקשות ולהסברים.
- ניתן לשלוח מייל, ומזכירת ביה"ס תיצור קשר על מנת להשיב.

לנרשמים ליותר מקורס שנתי או ליותר משני קורסים סמסטריאליים תינתן הנחה של 3% על כל שכר הלימוד. לבני זוג תינתן הנחה של 3% על כל שכר הלימוד (בתנאי שלכל אחד קורס שנתי אחד או 2 קורסים סמסטריאליים שווי ערך לשנתי).

בכל מקרה אין כפל הנחות.

התשלומים יתבצעו מראש: במזומן או באמצעות כרטיס אשראי. תשלום בהמחאות ייגבה רק באישור מנכ"ל העמותה לקידום פרויקטים בחינוך במכללה.

התשלום לפקודת: העמותה לקידום פרויקטים בחינוך

ניתן לפרוס את שכר הלימוד עד 8 תשלומים בתנאי שהתשלום האחרון יחול ביוני 2022 - למשלמים בכרטיס אשראי.

תשלומים נלווים לקורסים (סיוורים לימודיים, קונצרטים, חומרי למידה ועוד) ייגבו בנפרד.

ניתן להיכנס לשיעור ניסיון בתשלום של 50 ש"ח לשיעור (עד 2 שיעורים = 100 ש"ח) - במקרה של רישום לכל הקורס - הסכום יקוזז משכר הלימוד של הקורס). אין לצרף אורחים לשיעורים. האורח הוא בבחינת לומד בשיעור ניסיון וחל עליו תשלום.

לצורך ההרשמה יש להצטייד בתעודת זהות, במזומן או בכרטיס אשראי.

נוהל הרשמה מאוחרת

נהלים לרישום קורס שנתי

- הנרשמים לקורס שנתי במהלך החודש הראשון בפתיחת שנת הלימודים ישלמו שכר לימוד מלא.
- הנרשמים לקורס שנתי במהלך החודש השני בפתיחת שנת הלימודים ישלמו 85% משכר לימוד.
- הנרשמים לקורס שנתי במהלך החודש השלישי בפתיחת שנת הלימודים ישלמו 70% משכר הלימוד.
- הנרשמים לקורס שנתי בתחילת סמסטר ב' ישלמו 50% משכר הלימוד.

נהלים לרישום קורס סמסטריאלי (כניסה במהלך הקורס תלויה באישור המרצה)

- הנרשמים לקורס סמסטריאלי במהלך שני השיעורים הראשונים בפתיחת הקורס ישלמו שכר לימוד מלא.
- הנרשמים לקורס סמסטריאלי החל מהשיעור השלישי ישלמו 85% משכר הלימוד.
- הנרשמים לקורס סמסטריאלי החל מהשיעור החמישי ישלמו 70% משכר הלימוד.

מזכירות "תרשיש" פתוחה במשך שנת הלימודים בימים:

שני, רביעי וחמישי בשעות 8:00 - 12:30

מספרי הטלפון של מזכירות "תרשיש" הם:

יעל 08-6402818 וימית 08-6402742

כתובת הדואר האלקטרוני היא: tarshish@kaye.ac.il



נוהל הפסקת לימודים/מעבר בין קורסים

- במקרה של הפסקת לימודים יזומה על-ידי הנהלת בית-הספר "תרשיש" יוחזר שכר הלימוד באופן יחסי למספר השיעורים שנלמדו.
- במקרה של הפסקת לימודים על-ידי הלומד (הודעה במייל בלבד מיום קבלתו במזכירות) **לפני תחילת שנת הלימודים**, ישולמו דמי ביטול בסך 50 ש"ח ויוחזר כל שכר הלימוד, ללא החזר דמי הרשמה.
- במקרה של הפסקת לימודים על-ידי הלומד (הודעה במייל בלבד מיום קבלתו במזכירות) עד חודש ימים מיום תחילת הלימודים **בקורס שנת**, ישולמו דמי ביטול בסך 50 ש"ח ויוחזרו 85% משכר הלימוד ללא החזר דמי הרשמה. **ובקורס סמסטריאלי** עד שבועיים מתחילת הקורס ישולמו דמי ביטול בסך 50 ש"ח ויוחזרו 85% משכר הלימוד ללא החזר דמי הרשמה.
- במקרה של הפסקת לימודים על-ידי הלומד (הודעה במייל בלבד מיום קבלתו במזכירות) לאחר חודש ימים ועד חודשיים מיום תחילת הלימודים בקורס שנת, ישולמו דמי ביטול בסך 50 ש"ח ויוחזרו 70% משכר הלימוד ללא החזר דמי הרשמה. ובקורס סמסטריאלי החל מהשבוע השלישי מתחילת הקורס ישולמו דמי ביטול בסך 50 ש"ח ויוחזרו 70% משכר הלימוד ללא החזר דמי הרשמה.
- במקרה של הפסקת לימודים על-ידי הלומד בקורס שנתי (הודעה במייל בלבד מיום קבלתו במזכירות) בסיום סמסטר א' ועד תום השבוע הראשון של חופשת הסמסטר, ישולמו דמי ביטול בסך 50 ש"ח ויוחזרו 50% משכר הלמוד ללא החזר דמי הרשמה. לאחר מכן לא ניתן לקבל החזר שכר לימוד.
- בקורס סמסטריאלי החל מהשבוע השביעי (מחצית הקורס) מתחילת הקורס ישולמו דמי ביטול בסך 50 ש"ח ויוחזרו 50% משכר הלימוד ללא החזר דמי הרשמה. החל מהשבוע ה-10 (בהודעה בכתב בלבד מיום קבלת המכתב) בקורס סמסטריאלי ישולמו דמי ביטול בסך 50 ש"ח לא יוחזר שכר הלימוד.
- במקרים חריגים יידון החזר שכר הלימוד ע"י ועדת חריגים.

לימודי אומנות

אוסיקה

לנגן בפסנתר - (חצי שעה שבועית) שיעור יחידני

שם הפסנתרנית: גב' אורה מינדל

בעלת תואר שני בפסנתר, מורה, נגנית ומלווה. לימדה בקונסרבטוריון העירוני. בעלת ותק של מעל 50 שנים בהוראה בכל הרמות ולכל גיל. מלמדת ב"תרשיש" מראשית הקמת בית-הספר מ-2002.

מטרות הקורס:

להקנות ידע בסיסי בנגינה למתחילים לאפשר התקדמות לגמלאים שלמדו בעבר נגינה בפסנתר או נגינה בכלי אחר.

קהל היעד:

כל המעוניין

תיאור הפעילות:

שיעור יחידני של חצי שעה פעם בשבוע. תרגול יומי בבית. מפגש קבוצתי (פעמיים בשנה) ניתן להאריך את השיעור בתיאום עם המורה ובתשלום נוסף.

מועד הקורס:

יום רביעי 9:00 - 12:00 (בתיאום מועד פרטני עם המורה, השיעור מתקיים בביתה)

שכר הלימוד לשנה:

1,185 ש"ח לומדי פסנתר יוכלו להשתלב בקורס נוסף במוסיקה בתוספת של 380 ש"ח במקום 1,100 ש"ח לקורס שנתי.

לנגן בפסנתר - (חצי שעה שבועית) שיעור יחידני

שם הפסנתרנית: גב' רוזה מילמן

בעלת תואר שני בפסנתר, מורה, נגנית ומלווה. בעלת ותק של מעל 54 שנים בהוראת פסנתר בכל הרמות ולכל גיל. מלמדת בקונסרבטוריון העירוני בבאר-שבע שנים רבות.

מטרות הקורס:

להקנות ידע בסיסי בנגינה למתחילים לאפשר התקדמות לגמלאים שלמדו בעבר נגינה בפסנתר או נגינה בכלי אחר.

קהל היעד:

כל המעוניין

תיאור הפעילות:

שיעור יחידני של חצי שעה פעם בשבוע, תרגול יומי בבית. מפגש קבוצתי. ניתן להאריך את השיעור בתיאום עם המורה ובתשלום נוסף. (פעמיים בשנה)

מועד הקורס:

יום שני 09:00 - 13:00 (תיאום מועד פרטני ייעשה עם המורה)

שכר הלימוד לשנה:

1,185 ש"ח לומדי פסנתר יוכלו להשתלב בקורס נוסף במוסיקה בתוספת של 380 ש"ח במקום 1,100 ש"ח לקורס שנתי.

ההרשמה תתאפשר על בסיס מקום פנוי.

אוסיקה

לנגן בפסנתר - (חצי שעה שבועית) שיעור יחידי

שם הפסנתרנית: גב' מרינה אפשטיין
בעלת תואר שני בפסנתר, למדה במכללה למוסיקה ואקדמיה למוסיקה בעיר באקו. בעלת ותק בהוראה בכל הרמות ולכל גיל משנת 1981. מלמדת בקונסרבטוריון העירוני.

מטרות הקורס:

להקנות ידע בסיסי בנגינה למתחילים לאפשר התקדמות לגמלאים שלמדו בעבר נגינה בפסנתר או נגינה בכלי אחר

קהל היעד:

כל המעוניין

תיאור הפעילות:

שיעור יחידי של חצי שעה פעם בשבוע. תרגול יומי בבית. מפגש קבוצתי (בסוף השנה). ניתן להאריך את השיעור בתיאום עם המורה ובתשלום נוסף.

מועד הקורס:

יום שני 8:30 - 13:00 (המועד המדויק יתואם עם המורה, מותנה במספר הנרשמים ייתכן גם בחמישי)

שכר הלימוד לשנה:

1,185 ש"ח לומדי פסנתר יוכלו להשתלב בקורס נוסף במוסיקה בתוספת של 380 ש"ח במקום 1,100 ש"ח.

ההרשמה תתאפשר על בסיס מקום פנוי.

"סיפורי בדים" (קורס שנתי - 3 קבוצות) **הקולנוע** - חוויה של פיקציה ומציאות

שם המרצה: מר מיכאל אקוטונס
בעל תואר שני בקולנוע של אוניברסיטת סורבון בפריז, מרצה ותיק, בין החלוצים - ממניחי היסוד של המסלול לחינוך ולקולנוע במסודות חינוך שונים בארץ. בקיא בסוגות-ז'אנרים ובנושאים שונים העוסקים במדיה. מלמד במסגרות שונות.

מטרות הקורס:

- להקנות כלים להבין את הקולנוע ולהכיר את דרכי ההפקה של סרט הקולנוע
- לנתח סרטים מהיבטים שונים ועוד
- להיחשף לסוגות-ז'אנרים של הקולנוע: קומדיה, מותחן, מחזמר

קהל היעד:

חובבי קולנוע ומתעניינים

תיאור הפעילות:

בכל שיעור יוקרנו "טעימות" של סרטים, לפנייהם ינתנו דברי רקע ובסופם יערך דיון עם המשתתפים. התוכנית כוללת סיורים בסינימטק בתל-אביב ויציאה להקרנות בכורה של סרטים בבאר-שבע.

מועד הקורס:

יום חמישי קבוצה 1- 09:00 - 11:00
יום ראשון קבוצה 2- 09:00 - 11:00
יום ראשון קבוצה 3- 11:30 - 13:30

שכר הלימוד לשנה:

1,340 ש"ח

אוסיקה

"שירו לנו משירי ציון" הזמר העברי בימי העליות הראשונות ב' - "פה בארץ חמדת אבות" (בעיקר עלייה שנייה, 1904-1914) (סמסטר א')

שם מרצה: מר נחומי הרצין
מוסיקולוג, בוגר אוניברסיטת תל אביב וחוקר תולדות הזמר העברי- תחום בו מתמחה, מרצה, מגיש תוכניות רדיו, כותב מאמרים ומארגן, עורך ומנחה ערבי זמר. מרצה בלימודי פולקלור וזמר עברי באוניברסיטת בן-גוריון ובמכללות אקדמיות.

מטרות הקורס:

- להכיר את הזמר העברי כחטיבה תרבותית בעלת סגנון ומאפיינים ייחודיים.
- להכיר את פרטואר השירים ואת דרכי חיבורם, ביצועם ודרכי הפצתם.
- להבין את הקשר בין שירי הזמר לבין אירועים ותהליכים בתולדות העם והארץ.
- להבין את מקומם של 'שירי ציון' ברצף של 'מאה וארבעים שנות זמר עברי'.

נושאים מרכזיים:

- **"פה בארץ חמדת אבות"** - שירים המבטאים את המגמות הציניות החדשות בעלייה השנייה.
- **"קה יפים הלילות בכנען"** - הלחן הערבי המקומי והתחברותו לשיר העברי.
- **"הכניסוני תחת כנפך"** - שירי ח.ג. ביאליק.
- **"חרשת האקליפטוס"** - ההתיישבות בעמ הירדן ובגליל התחתון.
- **"גן השקמים"** - שירי תל אביב (הקטנה והגדולה)
- **"הלואה ירדן"**; **"אל ראש הקר"** - אידלסון וקרצ'בסקי, ראשוני המלחינים העבריים בא"י
- **"שם שועלים יש"** - שיריו של קדיש יהודה סילמן.

דרכי למידה ופעילויות:

- הצגת השירים, בתמליל ובלחן, בע"פ ובכתב ובאמצעות הקלטות.
- ניתוח התמלילים בהקשר לתקופות, למצבים, לאירועים ולתהליכים.
- ניתוח המאפיינים המוסיקליים בשירי התקופה הנידונה.
- זמרה משותפת עם הלומדים.

מועד הקורס: יום שני 10:15 - 11:45

שכר לימוד: 575 ש"ח



"שירו לנו משירי ציון" הזמר העברי בימי העליות הראשונות ג' - "אנו נהיה הראשונים" (בעיקר עלייה שלישית, 1924) (סמסטר ב')

שם מרצה: מר נחומי הרצין
מוסיקולוג, בוגר אוניברסיטת תל אביב וחוקר תולדות הזמר העברי- תחום בו מתמחה, מרצה, מגיש תוכניות רדיו, כותב מאמרים ומארגן, עורך ומנחה ערבי זמר. מרצה בלימודי פולקלור וזמר עברי באוניברסיטת בן-גוריון ובמכללות אקדמיות.

מטרות הקורס:

- להכיר את הזמר העברי כחטיבה תרבותית בעלת סגנון ומאפיינים ייחודיים.
- להכיר את פרטואר השירים ואת דרכי חיבורם, ביצועם ודרכי הפצתם.
- להבין את הקשר בין שירי הזמר לבין אירועים ותהליכים בתולדות העם והארץ.
- להבין את מקומם של 'שירי ציון' ברצף של 'מאה וארבעים שנות זמר עברי'.

נושאים מרכזיים:

- **"אנו נהיה הראשונים"** - שירים המבטאים את המגמות הציניות החדשות בעלייה השלישית.
- **"על הנחן גליל לבנה"** - העבודה והווי החיים בשירי החלוצים.
- **"קום התנדב לגדוד העברי"** - הגדודים העבריים ומלחמת העולם הראשונה.
- **"בגליל בתל-חי"** - ההגנה על תל-חי, יוסף טרומפלדור וחבריו.
- **"מה אכפת, לא אכפת"** - אברהם שלונסקי ומשוררי התקופה.
- **"אל ראש הקר"** - ליון קיפניס ושירי הילדים בא"י.

דרכי למידה ופעילויות:

- הצגת השירים, בתמליל ובלחן, בע"פ ובכתב ובאמצעות הקלטות.
- ניתוח התמלילים בהקשר לתקופות, למצבים, לאירועים ולתהליכים.
- ניתוח המאפיינים המוסיקליים בשירי התקופה הנידונה.
- זמרה משותפת עם הלומדים.

מועד הקורס: יום שני 10:15 - 11:45

שכר לימוד: 575 ש"ח

אומנות

בעקבות זרמים באומנות - בתיאוריה, בסדנה ובמוזיאונים (סמסטר א')

שם המרצה: ד"ר רחל קרופ

ד"ר לחינוך, M.A. פילוסופיה (כולל אסתטיקה ולימודי תולדות אומנות), מורה מוסמכת-בכירה לאומנות, בוגרת לימודי אוצרות באומנות (מוזיאולוגיה, אוניברסיטת תל-אביב). לשעבר ראשת המחלקה לאומנות, מרצה בכירה לחינוך לאומנות ואוצרת ראשית במכללת קיי.

קהל יעד:

לומדי תרשיש - פתוח בפני כל מתעניין

מבנה הקורס: 9 שיעורים במכללה ו-4 סיורים בתערוכות במוזיאונים. בכל שיעור יתקיים חלק עיוני שיציג זרם באומנות או ציור וחלק מעשי - ציור בסדנה בנוסף יתקיימו ארבעה סיורים במוזיאון ישראל (ימי ראשון) ובמוזיאונים שונים (ימי שלישי).

הערה: הסיור הראשון למוזיאון יתחיל לאחר כ-4 מפגשים במכללה

מטרות הקורס:

הכרת יצירות של זרמים נבחרים באומנות; ניתוח המאפיינים האסתטיים ביצירות האומנות (כמו טכניקה, נרטיב, מסר, קומפוזיציה, פרספקטיבה, צבע); מיומנות יצירתית (ציור). בעקבות הסגנון והטכניקה של הזרמים/ האומנים שנלמדו בתיאוריה.

נושאי הלימוד:

מרכיבים אסתטיים ביצירות אומנות; סגנונות היצירה של זרמים נבחרים (כגון, נטורליסטי, אימפרסיוניסטי, אבסטרקטי, נאיבי, פוביסטי, סוריאליסטי); יישום בסדנה של סגנונות היצירה שנלמדו; צפייה ודיון ביצירות אומנות - שיוצגו במוזיאון

דרכי הוראה: הרצאות ודיון, בליווי מצגות; הדגמה של סגנונות בציור; הדרכה בעשייה יצירתית, סיורים בתערוכות קבע ובתערוכות מתחלפות במוזיאונים. (הסיורים בתוספת תשלום - אינם מחושבים בעלות הקורס.

מועדי הקורס: יום ראשון 12:15 - 14:30 (4 שעות אקדמיות)

שכר הלימוד: 885 ש"ח (לא כולל סיורים)

אומנות לומדים במוזיאון - זרמים ואומנים במאה ה-20 (סמסטר א')

שם המרצה: ד"ר רחל קרופ

ד"ר לחינוך, M.A. פילוסופיה (כולל אסתטיקה ולימודי תולדות אומנות), מורה מוסמך-בכיר לאומנות, בוגרת לימודי אוצרות באומנות (מוזיאולוגיה, אוניברסיטת תל-אביב). לשעבר ראש המחלקה לאומנות, מרצה בכירה לחינוך לאומנות, ואוצרת ראשית, במכללת קיי. כיום משמשת כאוצרת של אגודת הציירים והפסלים בישראל, באר-שבע והנגב. חברה ב"איקום" איגוד המוזיאונים הישראלי והעולמי של אוצרים, ובאגודת הציירים והפסלים בישראל, ב"ש והנגב

קהל יעד:

לומדי תרשיש למתקדמים ולמתעניינים יכולים להצטרף גם אלה שלא למדו עם ד"ר רחל קרופ בעבר.

מבנה הקורס:

יתקיימו 9 מפגשים במכללה, ו-4 סיורים במוזיאון הסיורים יתקיימו במוזיאון ישראל (יום ראשון) ו-א, במוזיאונים שונים (יום שלישי), יציאה 9:00 - חזרה 17:00 בכל סיור תינתן הדרכה אחת של מדרוך במוזיאון (בתערוכות קבע), והדרכה אחת עם ד"ר רחל קרופ

הערה: הסיור הראשון למוזיאון יתחיל לאחר כ-4 מפגשים במכללה

מטרות הקורס:

הכרת המאפיינים הראשיים של זרמים וסגנונות נבחרים באומנות המאה העשרים עד היום ניתוח יצירות אומנות ושיפוט אומנותי ניתוח המעשה האוצרותי בתערוכות אומנות

זרמים נבחרים באומנות שפעלו ופועלים במאה

דרכי הוראה:

הרצאות ודיונים, בליווי תצוגה של יצירות אומנות הדרכה בסיורים בתערוכות קבע ובתערוכות מתחלפות במוזיאונים. (הסיורים בתוספת תשלום - אינם מחושבים בעלות הקורס.

מועדי הקורס: יום ראשון 10:15 - 11:45 (3 שעות אקדמיות)

שכר הלימוד: 595 ש"ח

אדריכלות וציבור

עיצוב פנים והום סטיילינג (סמסטר א')

שם האדריכלית: גב' לבנה לדרמן

בוגרת בצלאל, למדה ולימדה במכללה הטכנולוגית בבאר-שבע. מרצה בעלת ותק וניסיון באדריכלות ובעיצוב מוצר. עוסקת בעיצוב פנים. מרצה במקומות שונים בתחומי עיצוב ואדריכלות.

מטרות הקורס:

- תרגום הרעיונות העיצוביים שלנו לכלל ביצוע
- תכנון וארגון הרהיטים בחללי הבית
- רכישת כלים יעילים, יצירתיים ומעניינים לעיצוב מחדש של הבית ולשדרוג פני הבית באמצעים פשוטים ויעילים ברוח עקרונות העיצוב והתכנון.

קהל היעד:

לומדים המעוניינים לרענן את מראה הבית, ומתעניינים בעיצוב ואדריכלות.

תיאור הפעילות:

הרצאות, תרגילי תכנון וחשיבה, בשילוב שקופיות וסיור אחד מעניין, שאיננו חלק מהמפגשים במכללה הקורס ייתן מקום לניתוח עיצוב של הלומדים על ידי הבאת צילומים מהבית, על מנת ללמוד- מהיכן להתחיל וכיצד לשנות. תהיה התייחסות לצבע, לתאורה, לחומרים ולקומפוזיציה.

מועד הקורס:

יום שני 8:30 - 10:00

שכר הלימוד:

לסמסטר 550 ש"ח (לא כולל סיורים)



צילום

סדנת צילום למתחילים (סמסטר א')

שם מרצה: גב' קרן חורש

בוגרת המחלקה לצילום ומדיה דיגיטלית במכללת ספיר, בעלת ניסיון בהדרכה והנחיית קבוצות צילום במסגרות חינוכיות שונות בדרום ובאוניברסיטת בן גוריון בתוכנית מצוינות לנוער שוחר מדע. עבודותיה הוצגו בתערוכות מקומיות.

מטרות הקורס:

למידת טכניקה ומיומנות לצד יצירתיות והבעה אישית. ניתוח והבנה של השפה הצילומית ביטוי אישי ופיתוח שפה ויזואלית אישית של כל משתתף.

תיאור הפעילות:

הקורס מורכב מהרצאות תיאורטיות, תירגולים מעשיים, סיורי צילום בשטח, דיון וניתוח עבודות של משתתפי הקורס.

- הקניית עקרונות הצילום ויכולת שליטה במצלמה.
- הקניית פיתוח ראייה צילומית ייחודית מתוך התבוננות ותשומת לב לפרטים.
- מבוא לתוכנה לעיבוד תמונה.

קהל היעד:

מיועד לחסרי רקע בצילום או לצלמים חובבים המעוניינים להעמיק את השכלתם בתחום

מועד הקורס: יום ראשון 11:00 - 13:15

שכר הלימוד לסמסטר: 1000 ש"ח

סדנת צילום למתקדמים (סמסטר ב')

שם מרצה: גב' קרן חורש

בוגרת המחלקה לצילום ומדיה דיגיטלית במכללת ספיר, בעלת ניסיון בהדרכה והנחיית קבוצות צילום במסגרות חינוכיות שונות בדרום ובאוניברסיטת בן גוריון בתוכנית מצוינות לנוער שוחר מדע. עבודותיה הוצגו בתערוכות מקומיות.

מטרות הקורס:

העמקת הידע והניסיון המעשי הבנת המשמעות של הפריים הצילומי פיתוח יצירתיות ושכלול מיומנויות טכניות לצד יצירתיות והבעה אישית, התנסות ולמידה בהעברת מסר, רגש ותחושה. יצירה ופיתוח נושא מרכזי לסדרת תמונות

תיאור הפעילות:

הקורס מורכב מהרצאות תיאורטיות, תירגולים מעשיים וניתוח עבודות של משתתפי הקורס. יתקיימו סיורי צילום בשטח במגוון תחומים: צילום פורטרטים, צילום רחוב, צילום טבע, צילום לילה ועוד

- שכלול מיומנויות טכניות
- עבודת סטודיו
- עיבוד תמונה מקצועי

קהל היעד:

לומדים שהשתתפו בסדנת צילום מתחילים בתרשיש או בעלי הרמה הנדרשת

מועד הקורס: יום ראשון 11:00 - 13:15

שכר הלימוד לסמסטר: 1,000 ש"ח

ציור

רישום וציור למתחילים קורס שנתי

שם האומן: מר ארנון גיאת

מורה לרישום ולציור, בעל ותק של 22 שנים בהוראה במסגרות פרטיות ובבתי-ספר תיכוניים. מורה ומרצה לתולדות האומנות במגמת אומנות ובהשתלמויות מורים במכללת קיי ובאוניברסיטת בן-גוריון במחלקה לעבודה סוציאלית. מסיים לימודי תואר שני בתולדות האומנות באוניברסיטת בן-גוריון.

מטרות הקורס:

- לחשוף מגוון רחב של חומרי רישום מגוונים ולבחון את דרכי השימוש בהם
 - ללמוד את המתאם הנכון בין בחירת חומר רישום, לבין בחירת נושאים ההולמים את החומר
 - לזהות את יסודות הרישום: פרספקטיבה, דו-ממד ותלת-ממד, תאורה, קו וכתם בציור, מרקם ותורת הצבע ובניית קומפוזיציה מורכבת
 - ליצור תוך התבוננות בטבע: דומם, נוף ודיקון
 - להכיר נושאים מתולדות הציור והרישום, כולל אומני רישום ודרכי עבודתם
- חומרי רישום:** עפרונות רישום, דיו, פסטל וחומרי רישום וציור נוספים (רכישה אישית ע"י הלומד)

קהל היעד:

גמלאים המעוניינים ברישום ובציור

תיאור הפעילות:

סדנאות רישום וציור בהדרכה אישית

מועד הקורס:

יום רביעי 16:00 - 19:00

שכר הלימוד:

לשנה 2,265 ש"ח

*הקורס מוגבל ל-12 לומדים.

ציור בשמן למתקדמים קורס שנתי

שם האומן: מר ארנון גיאת

מורה לרישום ולציור, בעל ותק של 22 שנים בהוראה במסגרות פרטיות ובבתי-ספר תיכוניים. מורה ומרצה לתולדות האומנות במגמת אומנות ובהשתלמויות מורים במכללת קיי ובאוניברסיטת בן-גוריון במחלקה לעבודה סוציאלית. מסיים לימודי תואר שני בתולדות האומנות באוניברסיטת בן-גוריון.

מטרות הקורס:

- קורס מתקדם בצבעי שמן בלבד
- להבין את שפת האומנות המורחבת
- להכיר סגנונות עכשוויים באומנות
- לשכלל את הטכניקה ובאמצעותה
- לפתח את ההבעה
- לפתח סגנון אישי

קהל היעד:

גמלאים בעלי ידע מתקדם ברישום וציור

תיאור הפעילות:

סדנאות רישום וציור בהדרכה אישית המלווים בדיון על אומן, על סגנון ועל זרם באומנות. במהלך השנה יתקיימו סיורים למוזיאונים וגלריות לאומנות.

מועד הקורס:

יום שני 9:00 - 12:00

שכר הלימוד:

לשנה 2,265 ש"ח

*הקורס מוגבל ל-12 לומדים.



הציירת: תמר בלומנשטיין



הציירת: טובה וואס

צ'יור

סגנונות גרפיים וציוריים באקוורל - (סמסטר א' - 4 ש"ש אקדמיות)

שם המרצה: גב' אולגה סבצ'רניק
בוגרת אקדמיה במוסקוה, תואר שני באומנות, השתתפה בתערוכות בישראל ובמדינות נוספות: חברה באגודת הציירים ובפסלים בישראל. משנה 2012 - מרצה בבית ספר לאומנות חזותית במכללת קיי.

מטרות הקורס:

הכרה בטכניקות שונות של אקוורל, שילוב של אקוורל עם טכניקות אחרות. סגנון גרפי וסגנון ציורי באקוורל. ביצוע עבודה בנושאים שונים בטכניקות שונות.

קהל היעד:

כל המעוניין בתחומים הללו באומנות. לא נדרש ידע בציור. הציוד הנדרש לקורס אקוורל: בלוק ציור נייר אקוורל 2; A4 מכחולי אקוורל פלאטה פלסטית לבנה; עיפרון, מחק.

נושאי הלימוד:

הטכניקה " על יבש" ו"שכבות": שילוב של אקוורל עם חומרי גרפיקה - עט ופסטל שמן. אקוורל בסגנון דקורטיבי - ביצוע עבודות בנושאים "פרפרים", "העולם התת ימי" הטכניקה " על רטוב" - אקוורל בסגנון קלאסי. ביצוע עבודות בנושא "תמונת נוף". ציור שמים באקוורל, נוף עם עצים, נוף ים. שילוב של טכניקות שונות. ביצוע עבודות בנושא "פרחים".

מועד הקורס:

יום חמישי 10:15 - 13:15

שכר הלימוד:

לסמסטר 1,215 ש"ח (יש להביא בחשבון עוד 300 ש"ח לחומרי יצירה לאקוורל, ניתן לשקול קנייה מרוכזת להוזלה).

קדרות

(אובניים), (3 קבוצות)

שם האומנית: גב' אליזבת כהן

בוגרת המכללה לאומנות חזותית בנגב. עבדה מספר שנים כעוזרת הוראה ולאחר מכן החלה את דרכה בהוראה. הציגה במספר תערוכות ברחבי הארץ ובעולם בהצלחה רבה. מלמדת ב"תרשיש" שנים רבות.

מטרות הקורס:

- להכיר ולתרגל עבודה בגלגל
- להיחשף לתרבויות מסורתיות ומודרניות באמצעות החמר
- להגיע לביטוי אישי תוך יצירת כלים בסגנונות שונים

קהל היעד:

כל המעוניין בעבודה באובניים תיאור הפעילות עבודה על הגלגל, התנסות בסוגי עיטורים וגימור בעזרת מגוון גלזורות לעצב כלים בסגנונות שונים ובטכניקות

מועד הקורס:

יום ראשון 9:00 - 12:00
יום רביעי 9:00 - 12:00
יום חמישי 9:00 - 12:00

שכר הלימוד:

לשנה 2,780 ש"ח (30 מפגשים בשנה)

קראיקה

עיצוב קרמי/פיסול למתחילים

שם האומנית: גב' אליזבת כהן

בוגרת המכללה לאומנות חזותית בנגב. עבדה מספר שנים כעוזרת הוראה ולאחר מכן החלה את דרכה בהוראה. הציגה במספר תערוכות ברחבי הארץ ובעולם בהצלחה רבה. מלמדת ב"תרשיש" שנים רבות.

מטרות הקורס:

- לבנות צורות בסיסיות
- לעצב כלים בסגנונות שונים ובטכניקות מגוונות

קהל היעד:

כל המעוניין בעבודה בחמר

מועד הקורס:

יום חמישי 12:30 - 15:30

שכר הלימוד:

לשנה 2,430 ש"ח (30 מפגשים בשנה)

עיצוב קרמי/פיסול למתקדמים (2 קבוצות)

שם האומן: גב' אליזבת כהן

בוגרת המכללה לאומנות חזותית בנגב. עבדה מספר שנים כעוזרת הוראה ולאחר מכן החלה את דרכה בהוראה. הציגה במספר תערוכות ברחבי הארץ ובעולם בהצלחה רבה. מלמדת ב"תרשיש" שנים רבות.

מטרות הקורס:

- ליצור פרויקטים בחמר
- לעבור מדו ממד לתלת ממד עם התייחסות לצבעוניות - תבליט

קהל היעד:

כל המעוניין בעבודה בחמר

תיאור הפעילות:

סדנה לעבודה בחמר

מועד הקורס:

יום שני 9:00 - 12:00
יום שני 12:30 - 15:30

שכר הלימוד:

לשנה 2,430 ש"ח (30 מפגשים בשנה)



פיסול

אחשה ואינארנט

פיסול בעיסת נייר קורס שנת

שם המרצה: גב' שונטל אברו-בנבו
מלמדת פיסול בעיסת נייר ופיסול בחמר בסטודיו באופקים ובבית אידי מעגן בב"ש כעשר שנים, בוגרת מכללת ורצברגר ברמת גן, חברה באגודת הציירים והפסלים בדרום, חברה בבית האומנים בב"ש, שם מציגה תערוכה קבועה. מציגה תערוכות ברחבי הארץ ובח"ל.

מטרות הקורס:

פיתוח כישורי יצירה ומתן כלים להתמודדות יצירתית.

קהל היעד:

כל המעוניין ללמוד פיסול ושימוש במחזור

תיאור הפעילות:

נלמד את יסודות עיסת הנייר תוך שימוש בטכניקות יצירה שונות, נלמד מגוון טכניקות פיסול וצבע ואת טכניקת הדקופאג' בניית קונסטרוקציות של אלמנטים שונים בשילוב חומרים ממוחזרים.

מועד הקורס:

יום ראשון 10:15 - 13:15

שכר הלימוד:

2,720 ש"ח לא כולל חומרים (כל לומד יצטרך לרכוש חומרים אישיים נוספים בשווי של כ- 200 ש"ח בשנה)

*מינימום 10 לומדים עד מקסימום 12 לומדים



עיסת נייר - הפסלת: שונטל אברו-בנבו

עריכה דיגיטלית (מסטר א')

שם המרצה: מר יורם פרץ

צלם, מורה ואיש המדיה במכללת קיי מזה כ- 30 שנים ובכלל זה הפקת סרטים צילום ועריכת וידיאו. מלמד ועוסק באמנות הצילום והמדיה לאורך שנים רבות במכללת קיי במסגרת התמחות באמנות ובמסגרות קהילתיות שונות בהם לימוד ילדים, נוער ומבוגרים. בעל תואר ראשון בפילוסופיה ושני בחינוך תוך התמחות במולטימדיה בחינוך. למד אמנות והתמחה בבימוי והפקת טלוויזיה. עסק כצלם עצמאי לצרכי אמנות ופרסום, הציג ואצר מספר תערוכות צילום אמנותי אישיות ומשותפות.

מטרות הקורס:

המשתתפים ילמדו ויתנסו בעריכה דיגיטלית של סרטי וידיאו, באמצעות תוכנת אדובה פרמייר פר 17 (Adobe Premiere pro cc).

בין נושאי הלימוד:

- רקע בטכנולוגיה של הקולנוע והטלוויזיה וביסודות וסגנונות העריכה
- עריכה בשפה הקולנועית ועריכה צורנית
- תרשים הזרימה של העריכה (Bow list)
- כלי העריכה הבסיסיים ומתקדמים
- שליטה באיכויות התמונה והקול
- הוספת אפקטים של קול ותמונה
- עבודה בשכבות ובבשקיפיות (chroma-key)
- הוספת כיתוביות וגרפיקה
- עבודה בקי-פריים (key frame).
- השולטים באופן בסיסי בתוכנות.

קהל היעד:

כל המעוניינים בעלי שליטה בסיסית במחשב, רצוי רקע בקולנוע וצילום וידיאו.

תיאור הפעילות:

סדנת עבודה במעבדת מחשבים, תוך לימוד, דו-שיח והדרכה כללית ואישית בשילוב המחשות.

מועד הקורס:

יום שלישי 9:00 - 10:30

שכר הלימוד:

700 ש"ח

ברידג'

ברידג' לא מה שחשבתם!!!
למתחילים (קורס שנתי)

שם המרצה: מר אדולפו יודצ'ק רב

אמן ארצי בברידג', בעל תואר מורה לברידג' מטעם ההתאגדות הישראלית לברידג' וניסיון של כ-28 שנים במשחק.

מטרות הקורס:

- להציב אתגרי חשיבה ב"חדר הכושר" של המוח
- לבחון את השפעת המשחק על ביצוע הפעילות היומיומית
- לאמן את היכולת הקוגניטיבית, לשפר את הזיכרון והריכוז
- לחדד את החושים ולסייע בהגברת הערנות ומהירות התגובה
- לפתח את כושר העמידה במצבי לחץ פיסי ומנטאלי כאחד
- להרחיב את החשיבה המתמטית

קהל היעד:

כל המעוניין בעיסוק חדש ומהנה ובהזדמנות להכיר אנשים חדשים

תיאור הפעילות:

מפגשים הכוללים הסברים, מצגות מחשב, אימונים, משחק והנאה

מועד הקורס:

ביום רביעי 8:30 - 10:00 מינימום 10 נרשמים

שכר הלימוד:

1,160 ש"ח

ברידג' הוא לא עוד משחק...
לממשיכים (קורס שנתי)

שם המרצה: מר אדולפו יודצ'ק רב

אמן ארצי בברידג', בעל תואר מורה לברידג' מטעם ההתאגדות הישראלית לברידג' וניסיון של כ-28 שנים במשחק.

מטרות הקורס:

- להוסיף כלים, שיטות, סימונים ומוסכמות
- לזמן ידע, התנסות ויכולת קבלת החלטות לוגיות במהירות
- לפתח חשיבה מהירה, הסקת מסקנות וחשיבה מדעית

קהל היעד:

מי שמכיר את יסודות המשחק, שמח להכיר אנשים חדשים ולמד בקורס למתחילים

תיאור הפעילות:

מפגשים הכוללים הסברים, מצגות מחשב, אימונים, משחק והנאה

מועד הקורס:

ביום רביעי 10:15 - 11:45

שכר הלימוד:

1,160 ש"ח



לימודי חו"ל הרצאות וסיורים

"הים התיכון סביב סביב"

(קורס שנתי - 28 מפגשים ברצף, ללא חופשת סמסטר) (2 קבוצות)

שם המרצה: מר בצלאל כהן

איש מדרשת שדה-בוקר, עוסק שנים רבות בידיעת הארץ ובהדרכה בארץ ובחו"ל.

מטרות הקורס:

להכיר את אזור הים התיכון כמרחב גיאוגרפי, היסטורי, גיאופוליטי ותרבותי.

קהל היעד: כל המעוניין

תיאור הפעילות:

מפגשים עיוניים בליווי מצגות. במפגשים לאורך השנה נכיר את מרחב הים התיכון על מאפייניו הפיסיים, הטבעיים והאנושיים. יושם דגש על איי הים התיכון, ועל אזורים וקהילות שלא נלמדו עד כה. נבחן קווים מאחדים וקווים של שוני בין העמים והתרבויות בארצות אגן הים התיכון.

מועד הקורס:

קבוצה 1: יום שני בשעות 08:30 - 10:00
קבוצה 2: יום חמישי בשעות 10:15 - 11:45 (במידת הצורך, תיבחן אפשרות לקבוצה נוספת, ביום חמישי ב- 12:15 - 13:45)

שכר הלימוד לשנה: 1150 ש"ח

כל קבוצה מוגבלת ל- 35 לומדים

האיים הבריטיים

(קורס שנתי - 28 מפגשים ברצף, ללא חופשת סמסטר)

שם המרצה: מר בצלאל כהן

איש מדרשת שדה-בוקר, עוסק שנים רבות בידיעת הארץ ובהדרכה בארץ ובחו"ל.

תיאור הפעילות:

מפגשים עיוניים בליווי מצגות, ולמידה שיתופית חווייתית. בקורס יידונו, בין היתר, הנושאים: היבטים פיסיים של האיים; תולדות ההתיישבות ואכלוס האיים הבריטיים; התפתחותה ותולדותיה של הממלכה הבריטית; האימפריה הבריטית; בריטניה בעת החדשה - זיקתה לאירופה; שסעים ב"ממלכה המאוחדת" - סקוטלנד, וולס, צפון אירלנד; אירלנד מול בריטניה; ועוד.

מטרת הקורס:

להכיר את הגיאוגרפיה, ההיסטוריה והתרבויות באיים הבריטיים.

קהל היעד: כל המעוניין

תיאור הפעילות:

מפגשים עיוניים בליווי מצגות. בקורס יידונו, בין היתר, הנושאים: היבטים פיסיים של האיים; תולדות ההתיישבות ואכלוס האיים הבריטיים; התפתחותה ותולדותיה של הממלכה הבריטית; האימפריה הבריטית; בריטניה בעת החדשה - זיקתה לאירופה; שסעים ב"ממלכה המאוחדת" - סקוטלנד, וולס, צפון אירלנד; אירלנד מול בריטניה; ועוד.

מועד הקורס:

יום שני 12:15 - 13:45

שכר הלימוד לשנה: 1150 ש"ח

הקורס מוגבל ל- 35 לומדים

לימודי חו"ל הרצאות וסיורים

להכיר את יפן (סמסטר א')

שם המרצה: ד"ר יפתח גוברין

ד"ר ללימודי מזרח אסיה ויחסים בינלאומיים. גר ולמד ביפן במשך ארבע שנים. מרצה על יפן ומדריך קרטה.

מטרות הקורס:

להקנות ידע על אספקטים שונים ביפן. ליצור הבנה בסיסית של הארץ הייחודית הזו בקונטקסט היסטורי, תרבותי וגיאוגרפי.

קהל היעד: כל המעוניין

תיאור הפעילות:

מפגשים עיוניים בליווי מצגות ודיונים

תכני הקורס:

במפגשים נבחן אספקטים שונים של יפן: נלמד להכיר את ההיסטוריה של הארץ בתוך המרחב המזרח אסיאתי; נכיר את הדתות השונות שעיצבו את התפיסה הרוחנית ביפן לאורך ההיסטוריה ונדבר על יפן במלחמת העולם השנייה.

בנוסף להיסטוריה של יפן, נלמד גם על האומנת היפנית והקשר התרבותי שלה לתקופה בה נוצרה.

לבסוף, נדבר על יפן כיום ואיך היא צמחה מתוך ההיסטוריה שבחנו במהלך הקורס.

במהלך הקורס נבקר במוזיאון טיקוטין לאומנות יפנית בחיפה.

במידת האפשר, ייתכן ויארונג טיול ליפן בסוף הקורס.

מועד הקורס:

יום רביעי 10:15 - 11:45

שכר הלימוד:

575 ש"ח



לימודי אורל ישראל

"ארץ דן"

(קורס שנתי - 28 מפגשים ברצף, ללא חופשה)

שם המרצה: מר בצלאל כהן

איש מדרשת שדה-בוקר, עוסק שנים רבות בידיעת הארץ ובהדרכה בארץ ובחוף-לארץ.

מטרות הקורס:

להכיר ולהבין את חשיבותו של "אזור דן" - מרכז הארץ ומישור החוף, מנקודות ראות גיאוגרפיות, היסטוריות ותרבותיות.

קהל יעד:

כל המעוניין

תיאור הפעילות:

מפגשים עיוניים בליווי מצגות; סיורים. במהלך המפגשים נעסוק במקומו של "אזור דן", בהיסטוריה של א"י ובתולדות ההתיישבות החדשה. הדגש יושם על ת"א ויפו. תשומת לב תיתן להתפתחותה המטאורית של ת"א, משכונת-בת קטנה של יפו ל"עיר בלי הפסקה"... לא ייפקד מקומם של אירועים ויישובים נוספים באזור.

הקורס יכלול סיורים בני יום, שיתקיימו אחת לחודש, ליעדים המתאימים לנושאי ההרצאות. הסיורים קלים להליכה ומתאימים לגמלאים.

מועד הקורס:

יום חמישי בשעות 08:30 - 10:00 . הסיורים ייערכו בדרך כלל בימי שלישי.

שכר לימוד:

1150 ש"ח (לא כולל הסיורים) הקורס מוגבל ל- 35 לומדים

"טבע הארץ ונופיה"

(קורס שנתי - 28 מפגשים ברצף, ללא חופשה)

שם המרצה: מר בצלאל כהן

איש מדרשת שדה-בוקר, עוסק שנים רבות בידיעת הארץ ובהדרכה בארץ ובחוף-לארץ.

מטרות הקורס:

להכיר ולהבין תופעות שונות הקשורות לטבע הארץ ולנופיה, במגוון היבטים: גיאולוגיה, אקלים, מים, עולם החי והצומח, והקשרים ביניהם.

קהל יעד:

כל המעוניין

תיאור הפעילות:

מפגשים עיוניים בליווי מצגות; סיורים. בקורס ידונו, בין היתר, נושאים כמו: התשתית הגיאולוגית ואקלים הארץ והשפעתם על נופיה ועל סביבות החיים השונות בה; משאבי המים של ישראל וזמינותם סובב הטבעי ולאדם; שינויים בנוף הטבעי של א"י מבחינת צמחים ובע"ח.

הקורס יכלול סיורים בני יום שיתקיימו מדי חודש ליעדים המתאימים לנושאי ההרצאות. הסיורים קלים להליכה ומתאימים לגמלאים. יתכן סיור בן יומיים לצפון בתקופת חופשת הסמסטר.

מועד הקורס:

יום שני בשעות 10:15 - 11:45. הסיורים ייערכו בדרך כלל בימי שלישי.

שכר לימוד:

לשנה: 1150 ₪ (לא כולל הסיורים) הקורס מוגבל ל- 35 לומדים

לימודי אורל ישראל

מה לאקולוגיה ולביולוגיה אצל

הארכאולוגיה (מסטר ב')

שם המרצה: מר יגאל גרנות

אקולוג ומורה ללימודי סביבה, מורה דרך מוסמך, עוסק שנים רבות בתחומים שונים של ידיעת הארץ והיסטוריה של ארץ ישראל.

מטרות הקורס:

בחינת השפעת המערכת האקולוגית על כל מרכיביה על התרבות וההתנהגות האנושית: בדיקת אתרים ארכאולוגיים מסובכים ו/או שאלות ארכאולוגיות שנויות במחלוקת ותעלומות ארכאולוגיות באמצעות ה"משקפיים" האקולוגיים.

קהל היעד:

כל המתעניין באקולוגיה, ארכאולוגיה וביולוגיה - גם מי שלא למד בתש"ף

תכני הקורס:

התופעה הנבטית, פטרה, הנגב הביזנטי והאומאי והקשר בין נטישת הנגב לשינויים הסביבתיים, הבדואים בנגב - הקשר בין תרבות לסובב, הרפואה העממית הבדואית, מחקרי המכון לחקר המדבר או - מה יש למחקר לומר על החיים במדבר? ההתיישבות המודרנית בנגב והקשר שלה לסובב המדברי, השפעת הסובב על מהלכי מלחמת העולם הראשונה בנגב.

תיאור הפעילות:

הרצאות פרונטליות בליווי מצגות וסרטונים, וכן סיורים נושאים בנגב. סיור לעבדת ושבטה: למו"פ רמת נגב ולמכון לחקר הנגב

מועד הקורס:

יום רביעי 10:15 - 11:45

שכר הלימוד:

585 ש"ח

אקוהיסטוריה של הנגב (מסטר א')

שם המרצה: מר יגאל גרנות

אקולוג ומורה ללימודי סביבה, מורה דרך מוסמך, עוסק שנים רבות בתחומים שונים של ידיעת הארץ והיסטוריה של ארץ ישראל.

מטרות הקורס:

להבין את מסתורי המערכת האקולוגית וכיצד היא משפיעה על התרבות החומרית, הדת והתרבות הכללית של בני האדם בכלל ובמרחב המדברי בנגב בפרט.

קהל היעד:

כל המתעניין.

תיאור הפעילות:

הרצאות פרונטליות בליווי מצגות וסרטונים, וכן סיורים נושאים בנגב. בקורס נלמד את רזי המערכת האקולוגית וכיצד היא עובדת, נבחן באלו דרכים היא משפיעה על התרבות החומרית של האדם (סוגי הגידולים, מקורות ההכנסה, חומרי הגלם, דרכי בנייה וכו').

נראה באלו דרכים המערכת האקולוגית משפיעה על הדת והפולחן ועל מאפיינים תרבותיים אחרים של קבוצות אנושיות. בקורס יידונו נושאים: מרכיבי המערכת האקולוגית, דרכים לחישוב המשתנים בתוך המערכת, פרהיסטוריה של הנגב, הנגב המקראי ומאפייניו, הפולחן המדברי וייחודו, חרותות הסלע במדבר ומשמעותן, התופעה הנבטית בנגב, הקשר בין שינויי האקלים וההיסטוריה האנושית בנגב ועוד.

מועד הקורס:

יום רביעי 10:15 - 11:45

שכר הלימוד:

585 ש"ח

אנגלית

אנגלית למתחילים סימסטר אילי
(פעמיים בשבוע בסמסטר א')

שם המרצה: גב' יוליה בלקרסקי

בעלת תואר שני בספרות ובבלשנות אנגלית, בעלת ותק של 40 שנים וניסיון רב בהוראת אנגלית בבתי-ספר תיכוניים, כיום מלמדת אנגלית ברמה אקדמית במכללה האקדמית לחינוך ע"ש קיי.

מטרות הקורס:

- להכיר את יסודות השפה ולהעשיר את אוצר המילים
- לפתח יכולת הבעה בעל-פה ולהתמודד עם טקסטים פשוטים

קהל היעד:

גמלאים המבקשים להתחיל ללמוד אנגלית

תיאור הפעילות:

מפגש אודיו-ויזואלי הכולל תמונות, מוסיקה, שירים, משחקי תפקידים ועוד.

מועד הקורס:

יום ראשון 10:15 - 11:45
יום רביעי 10:15 - 11:45

שכר הלימוד:

1,450 ש"ח

אנגלית לממשיכים
(פעמיים בשבוע בסמסטר ב')

שם המרצה: גב' יוליה בלקרסקי

בעלת תואר שני בספרות ובבלשנות אנגלית, בעלת ותק של 40 שנים וניסיון רב בהוראת אנגלית בבתי-ספר תיכוניים, כיום מלמדת אנגלית ברמה אקדמית במכללה האקדמית לחינוך ע"ש קיי.

מטרות הקורס:

- להעשיר את אוצר המילים הקייים,
- להכיר מבנים דקדוקיים
- לפתח יכולת הבעה בעל-פה בתקשורת יומית
- להבין את האנגלית בסיפורים, בטלוויזיה, בסרטים, בשירים ובאינטרנט

קהל היעד:

גמלאים שעברו קורס אנגלית למתחילים

תיאור הפעילות:

מפגש אודיו-ויזואלי הכולל תמונות, מוסיקה, שירים, משחקי תפקידים ועוד

מועד הקורס:

יום ראשון 10:15 - 11:45
יום רביעי 10:15 - 11:45

שכר הלימוד:

1,450 ש"ח

שפות

יידיש למתחילים (סמסטר א')

שם המרצה: מר מיכאל אורבך

מיכאל מהנדס מכונות בהשכלתו. בבית הוריו באוקראינה דיברו ביידיש. במהלך השנים התמחה בחוגים בעיר חרקוב ולאחר מכן בסמינרים לפי האסכולה של פרופ' גרשון ויינר, המנהל המדעי-המתודי. הסמינרים התקיימו במוסקבה, בקייב, באודסה ועוד. לימים קיבל הסמכה ממפקח על לימודי היידיש במשרד החינוך, ד"ר מרדכי יושקובסקי.

מטרות הקורס:

להכיר את תרבות היידיש, ולהתקרב אליה באמצעות סיפורים ושירים קלאסיים וגם באמצעות יצירותיהם של סופרים מודרניים לפתח יכולת הבעה בעל פה ובכתב באמצעות קריאה וכתביה של טקסטים קצרים (תרגום מעברית ליידיש ולהיפך). להכיר את תולדות השפה ואת הציוויליזציה האשכנזית בארצות שונות בעולם להיחשף לקשרים בין היידיש ובין הגרמנית ושפות שונות (השפעות של שפות שונות על היווצרות היידיש).

קהל היעד:

דוברי יידיש בעלי רקע לימודי או רקע מהבית

תיאור הפעילות:

קריאת טקסטים בספרות, בשירה ובפולקלור בשונויות, דיקדוקיות

תכני הקורס:

- תולדות השפה, אוצר המילים.
- אותיות וצלילי השפה: צירופי אותיות, עיצורים, תנועות, דיפטונגים, טריפטונגים וכו'.
- קריאת המילים והיגויים מעברית ומארמית ומארמית וכתבתן.
- תרגולי קריאת טקסטים מותאמים לרמת השליטה בשפה של התלמידים: סיפורת ושירה
- תרגילי הדיבור.

מועדי הקורס:

יום שני 10:15 - 11:45

שכר הלימוד לסמסטר:

575 ש"ח

יידיש למתקדמים (סמסטר א')

שם המרצה: מר מיכאל אורבך

מיכאל מהנדס מכונות בהשכלתו. בבית הוריו באוקראינה דיברו ביידיש. במהלך השנים התמחה בחוגים בעיר חרקוב ולאחר מכן בסמינרים לפי האסכולה של פרופ' גרשון ויינר, המנהל המדעי-המתודי. הסמינרים התקיימו במוסקבה, בקייב, באודסה ועוד. לימים קיבל הסמכה ממפקח על לימודי היידיש במשרד החינוך, ד"ר מרדכי יושקובסקי.

מטרות הקורס:

להכיר את תרבות היידיש, ולהתקרב אליה באמצעות סיפורים ושירים קלאסיים וגם באמצעות יצירותיהם של סופרים מודרניים לפתח יכולת הבעה בעל פה ובכתב באמצעות קריאה וכתביה של טקסטים קצרים (תרגום מעברית ליידיש ולהיפך). להכיר את תולדות השפה ואת הציוויליזציה האשכנזית בארצות שונות בעולם להיחשף לקשרים בין היידיש ובין הגרמנית ושפות שונות (השפעות של שפות שונות על היווצרות היידיש).

קהל היעד:

דוברי יידיש בעלי רקע לימודי או רקע מהבית

תיאור הפעילות:

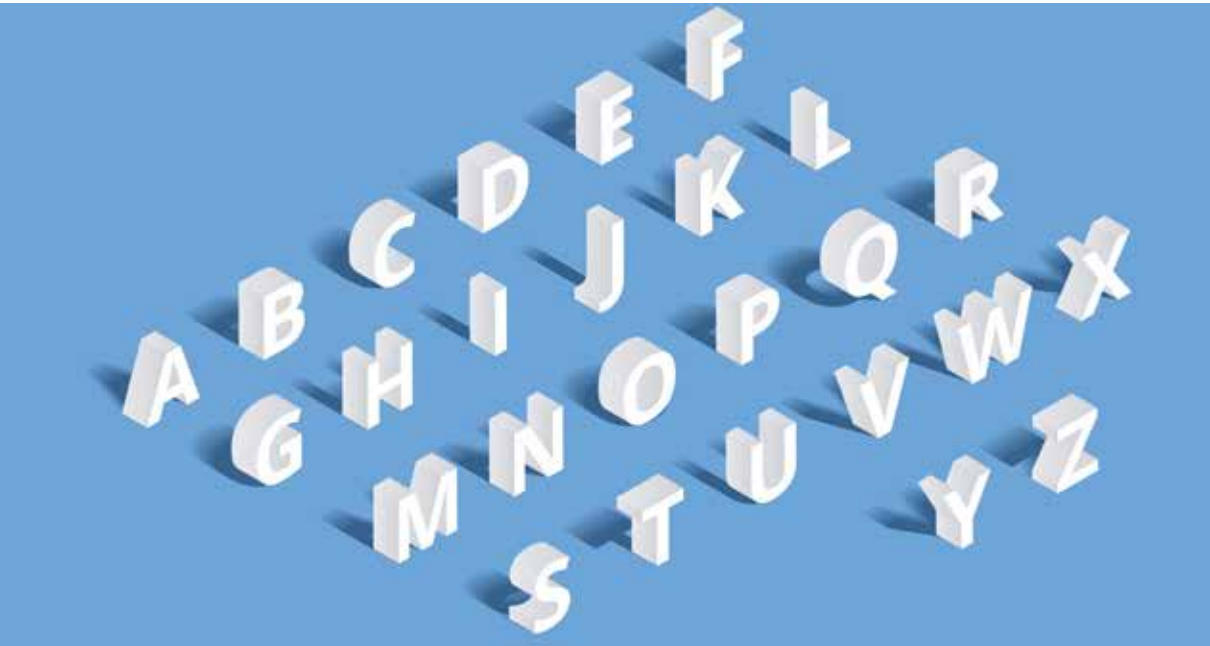
קריאת טקסטים בספרות, בשירה ובפולקלור תוך כדי דיון בסוגיות לשוניות, דקדוקיות

מועד הקורס:

יום שני 08:30 - 10:00

שכר הלימוד:

575 ש"ח



צרכנית

ערבית מדוברת למתחילים (סמסטר א')

שם המרצה: מר סאלם אבו רביעה
דוקטורנט באוניברסיטת חיפה ומרצה באוניברסיטת בן גוריון במחלקה ללימודי המזרח התיכון. מלמד את השפה הערבית מזה עשר שנים לסטודנטים ששפת האם שלהם אינה ערבית. לימד ערבית מדוברת גם בבתי ספר יסודיים בבאר שבע.

תיאור הקורס:

תוכנית הלימודים בקורס מבוססת על טקסטים בלהג הפלסטיני ובלהג הבדואי אשר כוללים נושאים שונים בתרבות הערבית. הטקסטים שיילמדו מוקלטים והם מלווים בפעילויות מקוונות עם הלומדה safa1.co.il

תיאור הפעילות:

בקורס נעסוק בלימוד האותיות הערביות על מנת לאפשר קריאת טקסטים בשפה הערבית. הפעילויות בקורס מיועדות לפתח חשיבה לשונית ויכולת הבעה. הסטודנטים שילמדו בקורס יקבלו הרשאה לפעילויות מקוונות, אשר ניתן לבצען במחשב או בטלפון סלולרי. תוכנית ללימוד ערבית מדוברת בדרך חווייתית עם הלומדה safa1.co.il על ידי מורה בן התרבות. בנוסף למפגשים השבועיים של הקורס, מתרגלים עם הלומדה בבית בהרשאה אישית לכל סטודנט, הלומדה מדמה מעבדה לשונית ומביאה את הסטודנט להישגים מהירים בדיבור. סביבת הלימוד (שפה 1) התומכת בתהליך הלמידה, מציעה פורום ותקשורת סגורה עם המורה ובין התלמידים לבין עצמם. הלומדה מסייעת לחקות את הקריינים וללמוד מילים וביטויים ובהדרגה להשתמש בהם במבטא מדויק ובסיטואציה הנכונה. הקורס הוא הזדמנות להיכרות עם החברה והתרבות הערבית, מקום לייצר דיאלוג, גשר לקשר, עם הרבה השוואה בין השפות האחרות.

קהל היעד:

הקורס מיועד לכל אדם שמעונין להכיר את השפה הערבית בהיבטיה השונים בדרך חווייתית.

מועד הקורס:

יום רביעי 10:15 - 11:45

שכר הלימוד:

575 ש"ח

ערבית מדוברת למתקדמים (סמסטר ב')

שם המרצה: מר סאלם אבו רביעה
דוקטורנט באוניברסיטת חיפה ומרצה באוניברסיטת בן גוריון במחלקה ללימודי המזרח התיכון. מלמד את השפה הערבית מזה עשר שנים לסטודנטים ששפת האם שלהם אינה ערבית. לימד ערבית מדוברת גם בבתי ספר יסודיים בבאר שבע.

תיאור הקורס:

תוכנית הלימודים בקורס מבוססת על טקסטים בלהג הפלסטיני ובלהג הבדואי אשר כוללים נושאים שונים בתרבות הערבית. הטקסטים שיילמדו מוקלטים והם מלווים בפעילויות מקוונות עם הלומדה safa1.co.il

תיאור הפעילות:

בקורס נעסוק בלימוד האותיות הערביות על מנת לאפשר קריאת טקסטים בשפה הערבית. הפעילויות בקורס מיועדות לפתח חשיבה לשונית ויכולת הבעה. הסטודנטים שילמדו בקורס יקבלו הרשאה לפעילויות מקוונות, אשר ניתן לבצען במחשב או בטלפון סלולרי. בקורס ערבית למתקדמים המשתתפים ילמדו ערבית ברמה גבוהה, הם יגיעו לדבר ברמה גבוהה. השיעורים יתנהלו אך ורק בערבית מדוברת, והשיעור ישמש כמעבדה לשונית להתנסות בדיבור הערבית המדוברת.

קהל היעד:

הקורס מיועד לכל אדם שמעונין להכיר את השפה הערבית בהיבטיה השונים בדרך חווייתית.

מועד הקורס:

יום רביעי 10:15 - 11:45

שכר הלימוד:

575 ש"ח

צרכנית

צרכנית למתחילים (קורס שנתי)

שם המרצה: גב' רעיה קוייפמן
מרצה מוסמכת של שגרירות צרפת בישראל המלמדת במסגרות שונות. בעלת וותק של יותר מ-30 שנה בתחום ההוראה, מתוכן 12 שנים כמרצה לצרכנית בקורסי שגרירות צרפת.

מטרות הקורס:

- להכיר את יסודות השפה בדגש על דיבור ושימוש בזמן הווה
- לרכוש יכולת התמצאות בחו"ל ברמה בסיסית בתחומי ההבעה שבעל-פה ובכתב ובהבנת הנשמע.

קהל היעד:

גמלאים המבקשים להתחיל ללמוד צרכנית

תיאור הפעילות:

מפגש אודיו-ויזואלי הכולל תמונות, מוסיקה, משחקי תפקידים ועוד.

מועד הקורס:

יום רביעי 10:15 - 11:45

שכר הלימוד:

1,100 ש"ח

צרכנית - ממשיכים א' (קורס שנתי)

שם המרצה: גב' רעיה קוייפמן
מרצה מוסמכת של שגרירות צרפת בישראל המלמדת במסגרות שונות. בעלת וותק של יותר מ-30 שנה בתחום ההוראה, מתוכן 12 שנים כמרצה לצרכנית בקורסי שגרירות צרפת.

מטרות הקורס:

- להעשיר את יכולות ההבעה וההבנה של הלומד תוך שימוש בזמני עבר ועתיד
- לפתח יכולת הבעה בעל-פה בתקשורת יום-יומית תוך רכישת אוצר מילים רחב

קהל היעד:

גמלאים בעלי רקע עבר בצרכנית

תיאור הפעילות:

מפגש אודיו-ויזואלי הכולל תמונות, מוזיקה, משחקי תפקידים ועוד

מועד הקורס:

יום חמישי 10:15 - 11:45

שכר הלימוד:

1,100 ש"ח



צרפתית

צרפתית - ממשכים ב'
(קורס שנתי)

שם המרצה: גב' רעיה קייפמן

מרצה מוסמכת של שגרירות צרפת בישראל המלמדת במסגרות שונות. בעלת וותק של יותר מ-30 שנה בתחום ההוראה, מתוכן 12 שנים כמרצה לצרפתית בקורסי שגרירות צרפת.

מטרות הקורס:

- לפתח מיומנות הבעה והבנה ברמות תקשורת מתקדמות- טלוויזיה, סרטים, סיפורים, שירים
- לחדד את השליטה בשפה ברמת דקדוק ומבנים תחביריים

קהל היעד:

גמלאים ברמה מתקדמת בצרפתית

תיאור הפעילות:

מפגש אודיו-ויזואלי הכולל ספרות ושירה צרפתית (מודרנית וקלאסית), מאמרי עיתונות ועוד.

מועד הקורס:

יום שני 10:15 - 11:45

שכר הלימוד:

לשנה 1,100 ש"ח

צרפתית - מתקדמים
(קורס שנתי)

שם המרצה: גב' רעיה קייפמן

מרצה מוסמכת של שגרירות צרפת בישראל המלמדת במסגרות שונות. בעלת וותק של יותר מ-30 שנה בתחום ההוראה, מתוכן 12 שנים כמרצה לצרפתית בקורסי שגרירות צרפת.

מטרות הקורס:

- לפתח מיומנות הבעה והבנה ברמות תקשורת מתקדמות- טלוויזיה, סרטים, סיפורים, שירים
- לחדד את השליטה בשפה ברמת דקדוק ומבנים תחביריים

קהל היעד:

גמלאים ברמה מתקדמת בצרפתית

תיאור הפעילות:

מפגש אודיו-ויזואלי הכולל ספרות ושירה צרפתית (מודרנית וקלאסית), מאמרי עיתונות ועוד.

מועד הקורס:

יום רביעי 12:15 - 13:45

שכר הלימוד:

לשנה 1,100 ש"ח

צברית

פונטיקה - נורמות ותקן בלשון
רגע של עברית- סוגיות בתורת ההגה (סמסטר ב')

שם המרצה: גב' בלה טרייביש

בוגרת תואר שני בלשון עברית ותואר שני במדעיות החינוך, בדגש על הערכה ומדידה, מנחת מחשבים בהוראה ו-35 שנות הנחיה והוראה בתחומים שונים: לשון עברית, שיטות מחקר אוריינות ומידענות.

מטרות הקורס:

- גילוי חוקיות בלשון מתוך התבוננות בתופעות ובתהליכים
- מה יש לראות בגדר שיבוש? מה הן אמות המידה לקביעת הנורמה? מי קובע מה שגוי ומה נכון? עד כמה יש להתערב ולמנוע שיבושים?
- שכלול הכשירות הלשונית בהאזנה ובדיבור
- הבחנה בין לשון דבורה לבין לשון כתובה
- היחשפות לדינמיות ולהשתנות המתמדת של הלשון הדבורה לעומת השמרנות של הלשון הכתובה
- היחשפות למקורות ההשפעה על ההגייה
- היחשפות לקשר בין מבנה, משמעות והגייה בשמות ובפעלים
- הקורס אינו מציג לימוד אקדמי בתורת הלשון ולא קיצור הדקדוק העברי אלא מבחר סוגיות בהאזנה לדיבור

נושאי הקורס ואופן הלימוד:

סדנה מעשית בשיתוף ובתרגול בסוגיות הבאות: ההגיים וסימני הכתב - אותיות ועיצורים, ניקוד ותנועות; סוגי ההגיים ומאפייניהם - הטעמה והנגנה; שמות מספר; הומופניה נושאים נוספים יועלו בהתאם לבקשות המשתתפים.

מועד הקורס:

יום ראשון 10:15 - 11:45

שכר הלימוד:

550 ש"ח

טיפוח ככרון וחשיבה יזירתית

נועלים נעלי-ספורט וכנסים לחדר כושר של המוח... (סמסטר ב')

שם המרצה: גב' בתיה דויטש

מחנכת בתחום החינוך המיוחד במשך שנים רבות, בעלת תואר M.A. במדעי המדינה ובמינהל ציבורי, בעלת ניסיון רב בעולם התעשייה כמנהלת הדרכה ומנהלת משאבי אנוש, מנחה בכירה בקורסי חשיבה בגיל השלישי ומנחה סדנאות בתהליכי יצירתיות וחדשנות, יועצת במרכז לטיפוח יזמות עסקית.

מטרות הקורס:

להכיר כלים לשימור מיומנויות זיכרון להשתמש בכלים כדי להגביר את יעילות השימוש בזיכרון לעלות את הידע והמודעות לשמירה על אורח חיים בריא לטובת הבריאות הקוגניטיבית

קהל היעד:

כל המעוניין לשמר ולטפח את הזיכרון, היצירתיות והסקרנות הבושרת בקרב.

תיאור הפעילות:

סדנאות שימור זיכרון ופיתוח חשיבה מציעות למידה חווייתית ויישומית לשיפור הקשב, הריכוז והזיכרון, פיתוח הסקרנות, העשרה, זרימה ועניין לימודי. הסדנאות מתמקדות בחשיפה, הקניה ותרגול כלי חשיבה הקלים ליישום, המסייעים בפתרון בעיות בהם נתקלים בחיי השגרה היומיומי, תוך שילוב של חידות מאתגרות ומשחקי חשיבה יצירתיים.

מועד הקורס:

יום חמישי 8:30 - 10:00

שכר הלימוד:

575 ש"ח



תנועה וחזיונות

התעמלות על כיסא - חיזוק ושיקום מערכת השלד והגפיים
(קורס שנתי- שלושת רבעי שעה)

שם המרצה: גב' סיגל נסרדישי
מאמנת אישית ומדריכת כושר ובריאות ב 8 שנים האחרונות מתאמנת מעל 20 שנה, בוגרת הקורס למדריכי כושר במכללת קיי. לאחר 6 שנות עבודה במכון הכושר הולמס פלייס, העברת אימונים אישיים ושיעורי סטודיו מגוונים, מתמקדת בשנתיים האחרונות בהתעמלות ושיקום לגיל השלישי.

מטרות הקורס:
אימון גופני ומנטלי - לגוף ולנשמה חיזוק השריר, העצם, ושרירי הליבה חיזוק והעלאת צפיפות העצם שיפור שיווי המשקל והגמישות וכמובן שיפור הבריאות ואיכות החיים

תיאור הפעילות:
אימון הכולל בתוכו תרגילים שונים ומגוונים לחיזוק מערכת השלד, גב עליון ותחתון, כתפיים, פלג גוף עליון ותחתון ושרירי הליבה (core). כמו כן עבודה על שיווי המשקל, ומתיחות להגמשת השרירים נעשים בעזרת כיסא, מוט, משקולות, גומיות, כדור, חיפוק ושאר אביזרים יחסית, תוך כדי שימת לב לכל מתאמן ומתאמנת, ובהתאמה אישית ליכולת המתאמן. האימון מיועד למתאמנים בעבר, מתאמנים חדשים בכל גיל וגם למתאמנים אחרי טראומה נפשית וגופנית.

קהל היעד:
מתאים לכל אחד בכל גיל, שרוצה להתאמן ולהזיז את הגוף באופן קבוע בצורה בריאה ונכונה
*יש לצרף אישור רפואי

מועד הקורס:
יום שני 10:15 - 11:00
יום רביעי 10:15 - 11:00

שכר הלימוד:
לשנה 630 ש"ח

אימון אירובי לצלילי ריקודי עם וארץ ישראל
(קורס שנתי - שלושת רבעי השעה)

שם המרצה: סיגל נסרדישי
מאמנת כושר ובריאות, מדריכת ריקודי עם ומדריכת יהביט רוקדת מעל ל 40 שנה

מטרות הקורס:
ריקוד שורות המשלב בתוכו אימון כושר מהנה להעלאת הדופק ולשיפור סיבולת לב ריאה, זכרון והקורדינציה, כוח, והנאה רבה לצלילי מוסיקה ישראלית ולטינית.

מטרות הקורס:
שיעור ריקוד המובנה מעמידה בשורות, (בדומה לריקוד זומבה) לימוד צעדי בסיס כגון צ'ה צ'ה, ואלס, סלסלה וגם צעד תימני. לימוד התמצאות במרחב וכיוונים, גירוי עצבי למערכת השמע תוך כדי שמיעת השירים והמוזיקה. הריקודים משלבים תנועה אירובית המשפרת את סיבולת הלב והריאה, את שיווי המשקל והיציבות, מתאים לכל גיל. זהו שיעור מהנה ותורם רבות לשיחורור, העלאת מצב הרוח והורדת סטרס ומתח, אימון מעולה לגוף ולנשמה.

קהל היעד:
מתאים לכל מי שאוהב ורוקד ריקודי עם, או כל מי שאוהב לרקוד ורוצה לחזק את סיבולת לב הריאה שלו.

מועד הקורס:
ימי שני 11:10 - 11:55

שכר הלימוד:
לשנה 630 ש"ח

תנועה וחזיונות

טאי-צ'י וצ'י-קונג (2 קורסים שנתיים)
טאי-צ'י (קורס שנתי)

שם המרצה: מר דורון לביא
בוגר בתי-ספר שונים לטאי-צ'י, צ'י-קונג, קונג-פו ומדיטציית זן. מר לביא לומד ומלמד שנים רבות אומנויות פנימיות ורפוי הוליסטי.

מטרות הקורס:
• לרכוש כלים לשיפור הבריאות, התודעה ואיכות החיים

קהל היעד:
כל המעוניין

תיאור הפעילות:
פעילות גופנית מתונה על-פי תרבות המזרח בגישה המשלבת איזון אנרגטי, הרפיה ורוגע מנטאלי. הנעת מפרקים, מתיחות מרידיאנים ופתיחת ערוצי האנרגיה, סדרת הטאי-צ'י (קטה) הרפיה. השיעורים ילוו בהסברים תאורטיים ותובנות הנובעות מהתרגול.

מועד הקורס:
יום רביעי 8:30 - 10:00

שכר הלימוד:
לשנה 1,100 ש"ח

צ'י קונג
(קורס שנתי)

מטרות הקורס:
חיזוק מערכת החיסון, הרפית מתחים, שמחת חיים ואיזון גופני מנטאלי ורגשי

תיאור הפעילות:
התרגול מבוסס על עקרונות הרפואה הסינית ומשלב תנועה עדינה, הרפיה, נשימה והכוונת הדעת. ליצירת זרימת צ'י טובה ומאוזנת להזנת האיברים הפנימיים. תרגילי נשימה מדיטטיביים לשיפור זרימת האנרגיה, איזונה ויצירת רוגע מנטאלי. לימוד ותרגול סדרות צ'י קונג

מועד הקורס:
יום ראשון 10:15 - 11:45

שכר הלימוד:
לשנה 1,100 ש"ח

יוגה למתחילים ולמתקדמים
(קורס שנתי) (3 קבוצות)

שם המדריכה: גב' אירית לביא
מורה מוסמכת ליוגה, טאי-צ'י וצ'י-קונג, למדה ולימדה בטוקיו (יפן) 8 שנים אומנויות לחימה ותנועה. משתלמת ביוגתרפיה.ב"תרשיש" מראשית הקמתו

מטרות הקורס:
• פיתוח מודעות תנועתית ולמידה היכן תרגול היוגה פוגש אותנו בהתנהלות היומיומית.
• הגברת הקשב לקשר שבין נשימה ותנועה וכיצד אלו יכולים לסייע לנו בהפחתת כאבים.

קהל היעד:
כל המעוניינים בשיפור הבריאות ואיכות החיים

תיאור הפעילות:
נתחיל בתרגול בעמידה לחיזוק שיווי המשקל, ומשם נמשיך לתנוחות עם כיסא ונלמד כיצד לנצל סביבת ישיבה לטובת גמישות וחיזוק הגוף. נסיים בתרגילי נשימה והרפיה.

מועד הקורס:
קבוצה 1: יום שני
10:00-08:30

קבוצה 2: יום שני
11:45-10:15

קבוצה 3: יום חמישי
10:00-08:30

שכר הלימוד:
לשנה
1100 ש"ח (ללומדים פעם בשבוע)
1998 ש"ח (ללומדים פעמיים בשבוע)

תנועה ומוצעות

פלדנקרייז

שם המדריכה: גב' רונית בונדי

מוסמכת להוראה בשיטת פלדנקרייז ליחידים ולקבוצות מזה 12 שנים.

שיטה זאת מרחיבה את מגוון התנועות של האדם ומביאה לשפור ושכלול היכולת הגופנית הרגשית והתחושתית. התרגילים עצמם פשוטים התנועות קלות אך בדרך הביצוע שלהם יש משהו חדש ומפתיע שהשפעתו מורגשת כבר בשיעור הראשון.

מטרות הקורס:

שכלול היכולת האישית המאפשרת שיפור יציבה, ישיבה, הליכה וגמישות.

קהל היעד:

- נשים וגברים שרוצים להרגיש טוב ונעים עם גופם.
- נשים וגברים שרוצים לשפר את איכות חייהם בגלל ירידה בתפקוד הפיזי או בשל מכאובים.

תיאור הפעילות:

התנסות בתהליכים המשפרים טווחי תנועה ויצירת קשר עם אזורים בגוף שאינם פעילים. תרגול תנועות שיובילו לשינוי בהתנהגות שגרמה בעבר לכאב.

מועד הקורס:

- 1 - לנשים יום שני, 11:30-10:30
- 2 - לנשים וגברים יום שני, 13:00-12:00

אם תהיה דרישה לפעמיים בשבוע - ייתכן שנפתח קבוצה נוספת ביום חמישי.

שכר הלימוד:

900 ש"ח לשנה

מדיטציה ופראניאמה כתרגול מיינדפולנס (קורס שנתי)

שם המדריכה: גב' אירית לביא

מורה בכירה ליוגה, טאי-צ'י וצ'י-קונג ומדיטציה. למדה ולימדה בטוקיו (יפן) 8 שנים אומנויות תנועה. מתמחה בויני-יוגה תרפיה לגיל השלישי והרביעי. מלמדת בתרשיש מיום הקמתו.

מטרות הקורס:

להבין מהיא מדיטציה וכיצד היא יכולה לעזור ולהשפיע על חיינו. התנסות במגוון תרגילי נשימה (פראניאמה), מיינדפולנס, דמיון מודרך והרפיה לצרכים השונים בחיינו כגון: מה עוזר להירדם מהר או להיות ערניים ומרוכזים. כיצד נוכל להרגע במצבי מתח. והיכן המדיטציה יכולה לעזור ולהשפיע על מערכות היחסים שלנו עם עצמנו ועם מה שסובב אותנו.

קהל היעד:

כל המעוניין.

תיאור הפעילות:

רוב התרגול יתבצע סביב כיסא-בישיבה. נתנסה במדיטציה בהליכה ובעמידה תוך שילוב תרגילים המסייעים למדיטציה.

מועד הקורס:

יום ראשון 9:00 - 10:00

שכר הלימוד:

750 ש"ח (קורס שנתי)

אורח חיים גריא

אימון באמצעות רצועות trx (קורס שנתי)

שם המרצה: גב' סיגל נסרדישי

בוגרת קורס מדריכי חדר כושר ובריאות במכללת קיי, מאמנת כושר ומאמנת אישית במשך 8 שנים. מתמחה בגיל השלישי- עובדת בגני עומר ובפאלאס להבים

מטרת הקורס:

חיזוק שרירי הגוף והשלד תוך נתינת דגש על שיקום, בניית עצם, חיזוק המערכת העיציבית והנשימתית, שיווי משקל, תנועה גמישות ויציבות

תיאור הקורס:

האימון נעשה באמצעות רצועות כושר התלויות ומאפשר לבצע תרגילים מורכבים ופשוטים כאחד, ולשפר את כל מרכיבי הכושר הגופני

מטרת האימון והיתרונות הבריאותיים:

לאתגר את כל שרירי הגוף תוך שימוש תמידי בשרירי הליבה (core) שהם השרירים המייצבים המהווים את עמודי התווך של הגוף (שרירי בטן זוקפי גב ורצפת אגן) ושרירים תנועתיים כאחד. שיווי משקל, הגברת המטבוליזם וחילוף החומרים, ירידה במשקל ובאחוז שומן, העלאת מסת שריר

מועד הקורס:

יום רביעי: 11:15 - 12:00

שכר לימוד שנתי: 630 ש"ח



אורח חיים בריא -

"מחלות רקע" רעשי רקע (סמסטר א')

שם המרצה: גב' עופרה גורלי

נטורופתית והרבליסטית קלינית. מטפלת ומדריכת סדנאות תזונה וניקויי רעלים ומאמנת למעבר לאורח חיים בריא.

מטרות הקורס:

זיהוי ומניעת "מחלות רקע" כגורם מחליש ומכריע במאבק מול נגיפים. במהלך הקורס נלמד מה מסתתר מאחורי ההגדרה "מחלות רקע" ומה ניתן לעשות על מנת למנוע את ההשלכות המחלישות את הגוף ואת מערכת החיסון מול מתקפות נגיפיות. על צמחים ותוספי המזון המומלצים להשלמה תזונתית והתחזקות מערכתית. חשיבות הפעילות הגופנית והנפשית לאיזון גוף נפש ואילו פעולות מתאימות לכך.

קהל היעד:

בעלי מודעות בריאותית ותזונתית גבוהה המעוניינים לשפר את מצב בריאותם ובריאות יקיריהם על ידי חיזוק מערכות הגוף.

תיאור הפעילות:

במהלך הקורס נתוודע אל המחקרים והפרסומים הבולטים שהופצו בנושאים אלו. על ריבוי הכוחות הפועלים באירגוני הבריאות בעולם והשפעת על חיינו מגוונות להפחתת רמות סטרס וחרדות.

נושאים שבהם ניגע בקורס:

- הכרת המנגנון החיסוני הטבעי של הגוף
- הבראה וחיזוק של מערכות העיכול והחיסון.
- הכרת המנגנון האוטואימוני וטיפול טבעי באלרגיות.
- בניית תפריטים תזונתיים לחיזוק מערכת החיסון.
- הכרת מחלות הגיל השלישי והדרכים למניעתן
- אימוץ התזונה הנקייה Clean Eating כתפריט מחזק ומחוסן.

מועד הקורס:

יום שני 10:15 - 11:45

שכר הלימוד:

550 ש"ח

אורח חיים בריא

בישול בריא - צורות בישול נכונות ושילובי מזון מחזקים (קורס שנת)

שם המרצה: גב' עופרה גורלי

נטורופתית והרבליסטית קלינית. מטפלת ומדריכת סדנאות תזונה וניקויי רעלים ומאמנת למעבר לאורח חיים בריא.

מטרות הקורס:

הקניית כלים יישומיים לבישול בריא ומחזק, על פי הפילוסופיה הנטורופתית.

קהל היעד:

בוגרי הקורס "אורח חיים בריא" המעוניינים ליישם את הידע הנרכש בטיפול ומניעת מחלות.

תיאור הפעילות:

במהלך הקורס נשלב למידה תיאורטית עם תרגול מעשי. נתמקד בחשיבות הבישול העונתי, בצורות הבישול המומלצות, בסגנונות הבישול הבריא מרחבי העולם, התאמת המזונות לאוכלוסיות השונות: ילדים, סוכרתיים, צמחוניים, טבעוניים, מבוגרים ועוד..

עוד נכיר כלים לטיפול במחלות שונות באמצעות תבשילים מחזקים: סירופים, חליטות, שייקים ועוד... ולבסוף, נתפנק בקינוחי בריאות עונתיים, בחורף ובקיץ על פי המזונות המותאמים לכל עונה ולכל גיל. מספר המקומות בקבוצה מוגבל.

מועד הקורס:

יום שני 12:15 - 15:15

שכר הלימוד:

לשנה 1650 ש"ח

(עלות המצרכים תחושב בנפרד ותחולק בין חברי הקבוצה)

נטורופתיה שימושית (סמסטר ב')

שם המרצה: גב' עופרה גורלי

נטורופתית והרבליסטית קלינית. מטפלת ומדריכת סדנאות תזונה וניקויי רעלים ומאמנת למעבר לאורח חיים בריא.

מטרות הקורס:

להפגיש את עולם המחקר האקדמי אל תוך הרפואה המשלימה: אל עולם התזונה, הצמחים ואיזון גוף ונפש. בשנים האחרונות מתפרסמים יותר ויותר מחקרים אודות יתרונותיהם הבריאותיים של מוצרי הבריאות השונים ותוספי המזון. בקורס ננסה "לעשות סדר" ולבחון יתרונות והתאמה של המוצרים הבולטים לצרכינו הבריאותיים.

הנושאים הבולטים בסמסטר יהיו:

- מחקרים עדכניים אודות מוצרים משלימים:
- הכרת שיטות וטכניקות להקלה על כאבים וחיזוק איברים ומערכות הגוף בגיל

קהל היעד:

המעוניינים לשפר ולחזק את מצבם הבריאותי נוכח השינויים הבריאותיים בעולם.

תיאור הפעילות:

במהלך הקורס נתוודע אל הנושאים הרבים באמצעות מצגות, סרטונים, שיחות ושפע של טיפים ועצות, כולל תפריטים ומתכונים מותאמים.

מועד הקורס:

יום שני 10:15 - 11:45

שכר הלימוד:

550 ש"ח

ספרות

הטקסט האומנותי כטקסט מפעיל - ביבליותרפיה (סמסטר א')

שם המרצה: ד"ר אסתר אזולאי.

ד"ר לספרות, הכשרה בביבליותרפיה, מרצה בכירה במכללת חמדת הדרום ובמכללת קיי.

מטרות הקורס:

התבוננות ביצירות ספרות ואומנות, תוך שימת דגש על עקרונות פסיכולוגיים ותהליכים רגשיים הבאים לידי ביטוי ביצירות. מותאם לגיל השלישי.

אוכלוסיית היעד:

אוהבי ספרות, אמנות וביבליותרפיה.

תיאור הפעילות:

סדנאות ומפגשים עיוניים בליווי מצגות ודיונים, חשיפה לאומנות כטקסט מפעיל.

תכני הקורס:

צלילה למימי הביבליותרפיה באמצעות יצירות ספרותיות, שירה, פרזה וציור: אלתרמן, דוד אבידן, עדולה, עגנון, מדרש, ציורי שאגאל, השלמת ציור, ועוד. מתוך הטקסטים הנ"ל נעסוק בהתמודדות עם תחושות תסכול בגיל ההתבגרות, יחס החברה אל נער שאינו יודע קרוא וכתוב, נציץ לראשו של ילד דיסלקטי, נעסוק בבעיות של דימוי עצמי, טכניקה של שינוי הסיפור, דרכי חשיבה ולימוד, הכרה עצמית ועוד.

סיור - תיבחן אפשרות לסיור בסדנה טיפולית של אומנית רב תחומית המטפלת בקבוצות באומנות פלסטית וספרות, הדגמת טיפול רגשי דרך ציור של דיוקן עצמי.

מועדי הקורס:

יום חמישי 10:15 - 11:45

שכר לימוד:

575 ש"ח

ספרות מציירת - יצירות ספרות כמוזיאון האמנויות היפות (סמסטר ב')

שם המרצה: ד"ר אסתר אזולאי.

ד"ר לספרות, הכשרה בביבליותרפיה, מרצה בכירה במכללת חמדת הדרום ובמכללת קיי.

מטרות הקורס:

עיסוק ביצירות ספרות שמתייחסות בגלוי ובסמוי ליצירות אומנות מפורסמות. דרכים לחילוץ ציור ידוע מטקסט ספרותי, הערך המוסף של פרשנות דו כיוונית. פריצת גבולות המדיה השירית כאומנות של זמן לעבר אמנות המרחב הציורי. ממד הזמן בשירה מתמזג עם ממד המרחב ומכאן מתקיימת שירה ייחודית רב ממדית, שהופכת למעין מיצג. מותאם לגיל השלישי.

אוכלוסיית היעד:

אוהבי ספרות, המעוניינים לבחון טקסט בדרך מקורית וייחודית, חשיבה "מחוץ לקופסה" - תיאור הפעילות: סדנאות והרצאות בליווי מצגות ודיונים.

תכני הקורס:

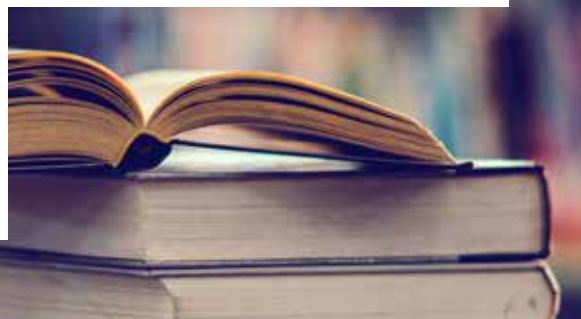
מפגש בין שירי ק. ויליאמס לציוריו של פיטר ברויגל האב, מפגש שירים עם הציור הצעקה / מונק קופסה שחורה / ע. עוז ועבודות גראפיות של מוריץ קורנליס אשר - חילוץ ציורים מתוך הטקסט כוכבים בחוף/אלתרמן שירים מציירים את ציורי ואן גוך שמחת עניים/אלתרמן שירים מציירים את שאגאל שירי חגיגת קיץ /אלתרמן מציירים ומגיבים ליצירותיו של רנה מגריט נתן יונתן מצייר בשיר ה"נר שלי" מוריץ קורנליס אשר מספר בציור סיפור מדרשי סיור- מפגש עם ציירת משוררת, הצגת יצירות שמשלבות ציור וכתביה.

מועדי הקורס:

יום חמישי 10:15 - 11:45

שכר לימוד:

575 ש"ח



משפטים

קורס במשפטים (קורס שנתי)

שם המרצה: עו"ד יבגני פרחיה

עורך דין, שותף מייסד בחברת עורכי דין ברנדר-פרחיה-גור-חן ושות', בעלת שלושה סניפים הממוקמים בערים ערד, באר שבע ובני ברק והעוסקת במגוון תחומים, ביניהם הליטיגציה האזרחית, תאגידים, משפחה, משפט מסחרי, דיני עבודה ועוד. מאז דצמבר 2017 יבגני אף מונה לשמש כבורר בבית המשפט הבינלאומי לבוררות מסחרית בהלסינקי.

מטרות הקורס:

- הקניית ידע בסיסי ביסוד המשפט הישראלי;
- דיונים באירועים אקטואליים המתפרסמים בתקשורת;
- הקניית כלים משפטיים מעשיים בהתמודדות עם סוגיות שכוחות בחיי היום-יום או בשפה פשוטה - איך להתמודד לכד עם עוולות אזרחיות ופוליטיות שונות;
- העשרת הידע הכללי בתחום הדין הפלילי והאזרחי
- הרחבת אופקים וידע כללי - כיצד עובדת מערכת המשפט בישראל.

קהל הקורס: כל המעוניין

תיאור הפעילות:

הרצאות, דיונים בכיתה וסדנאות. בכל שיעור יילמד נושא משפטי מסוים לרבות: מערכת המשפט וסוגי בתי משפט בישראל, סדנה בדין הפלילי, דיני שטרות ובתביעות קטנות, ניתוח אירועים בתקשורת אל מול המציאות, זכויות הצרכן, מובא לדיני משפחה, דיני ירושות וצוואות.

מועד הקורס:

יום שני 10:15 - 11:45

שכר הלימוד:

לשנה: 1,100 ש"ח

קורס בפסיכוכנולוגיה ותקשורת

בינאישית (מסטר א')

שם המרצה: עו"ד יבגני פרחיה

עורך דין, שותף מייסד בחברת עורכי דין ברנדר-פרחיה-גור-חן ושות', בעלת שלושה סניפים הממוקמים בערים ערד, באר שבע ובני ברק והעוסקת במגוון תחומים, ביניהם הליטיגציה האזרחית, תאגידים, משפחה, משפט מסחרי, דיני עבודה ועוד. מאז דצמבר 2017 יבגני אף מונה לשמש כבורר בבית המשפט הבינלאומי לבוררות מסחרית בהלסינקי.

מטרות הקורס:

- הקניית כלים מעשיים בהתמודדות עם סוגיות שונות בחיים;
- **סדנת "שיווק עצמי"** - הקניית כלים מעשיים להגנה עצמית ומכירת היכולות שלכם, בין בראיון עבודה, בין ללקוחות העסק שלכם ובין בחיים הפרטיים;
- יצירת מודעות עצמית גבוהה יותר ומינוף היתרונות שלנו לקבלת תגובות רצויות מהסביבה.
- **כולנו שווים אבל כולנו שונים** - הגדרה עצמית; מוטיבציה - איך להיות יותר יעיל במה שאנחנו עושים ואיך להספיק יותר דברים;
- כישלון כדרך להעצמה עצמית;
- איך לגרום לאנשים אחרים לקבל אותי;
- **סדנת מנטליזם ו-NLP** - חשיפת מספר שיטות של המנטליסטים (אומני חושים) ואומני ה-NLP איך אומנים כמו נמרוד הראל וליאור שוסרד עושים את זה.
- **קריאת שפת גוף ושיווק עצמי לאחר;**
- **סדנה** - איך למכור כל דבר לכל אחד;
- תקשורת בינאישית ואיך היא תורמת לחיינו.

מועד הקורס:

יום שני 8:30 - 10:00

שכר הלימוד:

550 ש"ח



קהלה

סודות חוכמת הקבלה למתחילים

(מסטר א')

שם המרצה: מר שאול שוחט

בעל תואר שני בהנדסת חשמל ואלקטרוניקה, עוסק בפיתוח מערכות הצפנה וסייבר ויועץ בתחומים הללו. לומד במרכז הקבלה מזה 12 שנה ומשמש כמנטור בקורסי קבלה מ-2014. מלמד קבוצת לומדים בשנתיים האחרונות.

מטרות הקורס:

הבנת יסודות בסיסיים בחוכמת הקבלה על מנת לחיות את החיים שאנחנו חולמים, כדי ליצור את התוצאות שלנו, צריך הכוונה ברורה שתיתקח אותנו לשרש. לזרע. לידע העתיק ממנו הכול התחיל. זה הייחוד של קורס סודות חכמת הקבלה. חכמה שמאירה עבורנו את הדברים מהשרש ועד לכנפיים - ממקור הבעיה ועד ליכולת הכי גבוהה שלנו. זה ידע ששוףך אור על התמונה הגדולה של מציאות החיים שלנו. על הקונפליקטים, המשברים, והלופים שמופיעים לנו בתסריט, ונותנת לנו את הכלים ואת הכוח לשנות אותם. והכול בדרך בהירה, מעשית ופשוטה ליישום.

קהל היעד:

נדרשת סקרנות וכן רצון להבין יותר על חוכמת הקבלה וכיצד ניתן ליישמה בחיינו

תאור הפעילות:

הקורס משלב סדנאות ומפגשים, פעילויות חווייתיות וחברתיות, ופורש באוזני המשתתפים ידע מסעיר, מפתיע ומרתק על החיים של כל אחד ושל כולם ביחד. הקורס יוביל דרך ההבנה של התפקיד כאן בעולם, מהרמה הקוסמית ועד לרמה היומיומית ביותר ויקנה כלים מעשיים שיסייעו להתמודד עם סיטואציות בחיים, להפוך אתגרים להזדמנויות, למצוא דרכים חדשות לתקשר במערכות יחסים ועוד

מועד הקורס:

יום ראשון 12:00 - 13:30

שכר הלימוד:

למסטר 670 ש"ח

גלגל השינוי - חיבור בין גוף לנפש -

פיתוח אינטואיציה וקול פנימי

סודות חוכמת הקבלה למתקדמים-

(מסטר א')

שם המרצה: מר שאול שוחט

בעל תואר שני בהנדסת חשמל ואלקטרוניקה, עוסק בפיתוח מערכות הצפנה וסייבר ויועץ בתחומים הללו. לומד במרכז הקבלה מזה 12 שנה ומשמש כמנטור בקורסי קבלה מ-2014. מלמד קבוצת לומדים בשנתיים האחרונות.

מטרות הקורס:

מהם הרגעים בחיים שגורמים לכם, להרגשה הטובה ביותר, כאלה שהכי שווה לחיות בשבילם? האם מה שאני עושה עכשיו מקדם אותי בחיים? מתי להקשיב ללב ומתי להקשיב לשכל?

תיאור הקורס:

"חיים מחוברים" הינו קורס מרתק וחדשני, הכולל תכנים וכלים פרקטיים מחוכמת הקבלה העוזרים לנו להשתחרר מחסמים ומגבלות ולגלות מהן היכולות וההזדמנויות שלנו בכדי להגיע לאמת הפנימית ולחיות חיים מחוברים. תכנית הקורס בנויה משלושה חלקים להתפתחות אישית, כל שיעור כולל תהליך לימוד הידע, התבוננות אישית, וסדנת עבודה קבוצתית.

מבנה הקורס ותיאור הפעילות:

- גלגל השינוי - זיהוי הנתונים האישיים שלנו, היכולות והיתרונות והכוחות הפנימיים שבנו.
- הקשבה וחיבור בין גוף לנפש
- פיתוח אינטואיציה וקול פנימי

מועד הקורס:

יום ראשון 10:15 - 11:45

שכר הלימוד:

למסטר 670 ש"ח

היסטוריה האם ניתן ללמוד מההיסטוריה?

העליות הגדולות למדינת ישראל מארצות האסלאם ומזרח אירופה
(קורס שנתי)

שם המרצה: ד"ר זהבה ויסהוז
בעלת תואר שלישי בהיסטוריה של עם-ישראל מאוניברסיטת בן-גוריון, לימדה בבית ברל, בעלת ניסיון רב בהדרכת חוגים ובהרצאות במסגרות לימודיות שונות

מטרות הקורס:
להכיר, לבחון ולדון באירועים מרכזיים בתולדות עם-ישראל בארץ ובגולה. להציג מקורות ומחקרים חדשים ארצות האסלאם

קהל היעד:
המעוניינים בהרחבת הדעת, בהעמקת ההבנה והידע בתהליכים היסטוריים בעבר ובהווה בתולדות עם-ישראל

תאור הפעילות:
במהלך הקורס יידונו הנושאים הבאים: יהדות אירופה לאחר השואה, מצבם של יהודי ארצות האסלאם לאחר הקמת מדינת ישראל, מה הייתה מדיניות הקליטה של המוסדות המיישבים אפליה או צו השעה להגשמת החזון ליישוב הארץ?

מועד הקורס:
יום שני 10:15 - 11:45

שכר הלימוד:
לשנה 1,100 ש"ח

היסטוריה של עם ישראל וארץ ישראל בעת העתיקה
(קורס שנתי)

שם המרצה: ד"ר זהבה ויסהוז
בעלת תואר שלישי בהיסטוריה של עם-ישראל מאוניברסיטת בן-גוריון, לימדה בבית ברל, בעלת ניסיון רב בהדרכת חוגים ובהרצאות במסגרות לימודיות שונות.

מטרות הקורס:
להכיר, לבחון ולדון באירועים מרכזיים העוסקים בתולדות עם - ישראל בארץ ובגולה להציג מקורות היסטוריים וארכיאולוגיים חדשים העוסקים בתקופת העת העתיקה בארץ ישראל

קהל היעד:
המעוניינים בהרחבת הדעת, בהעמקת ההבנה והידע בתהליכים היסטוריים בעבר ובהווה בתולדות עם-ישראל

תאור הפעילות:
במהלך הקורס יידונו בין היתר הנושאים הבאים: שיבת ציון בתקופת כורש, ממלכת החשמונאים העצמאית, הכיבוש הרומאי, מלכות הורדוס, המרד הגדול וחורבן בית-המקדש ומרד בר-כוכבא. כל תקופה תידון בהקשרים ההיסטוריים לימינו, כשבמרכזה השאלה: "האם ניתן ללמוד מההיסטוריה?" המפגשים ילוו במצגות וחומרים ספרותיים רלוונטיים לנושאים הנדונים

מועד הקורס:
יום חמישי 10:15 - 11:45

שכר הלימוד:
לשנה 1,100 ש"ח

תנ"ך ויהדות

תנ"ך - הגות במקרא וברעיונות יסוד ביהדות
(קורס שנתי)

שם המרצה: מר דוד אוחנה
מרצה ותיק ביהדות, במקרא, בתורה שבעל-פה, ובחג ומועד. גמלאי של אוניברסיטת בן-גוריון ושל מכללת קיי בה לימד 40 שנה מתוכם 20 שנה שימש סגן לנשיא המכללה. מלמד ב"תרשיש" מראשית הקמת בית-הספר.

מטרות הקורס:
להכיר את השקפת העולם המקראית תוך בחינה ביקורתית
"הפוך בה והפוך בה שהכול בה" - לפגוש מחדש טקסטים עתיקים

קהל היעד:
מי שלבו חפץ

תאור הפעילות:
קריאה עיונית ומבארת של טקסטים והשוואת דברי פרשנות

מועד הקורס:
יום רביעי 8:30 - 10:00

שכר הלימוד:
לשנה 1,100 ש"ח

אגדות חז"ל ופירושיה של ד"ר מיכל רוזנברג לפרקים בספר בראשית
מבט חדש על אגדות עתיקות מן הספרות התלמודית (סמסטר א')

שם המרצה: ד"ר מיכל רוזנברג
בעלת תואר שלישי במחשבת ישראל מטעם אוניברסיטת בן גוריון בנגב. גמלאית מכללת קיי, שם שימשה 35 שנים כמרצה וכמרכזת החוגים לספרות ומחשבת ישראל. פרסמה מאמרים וספרים בתחום הספרות, החינוך ואגדות חז"ל. מיסדת ופעילה של בית מדרש פתוח לגמלאים המתקיים במכללת קיי.

מטרות הקורס:

עיון מחדש באמצעות כלי מחקר מודרניים בכמה אגדות חז"ל המספרות על מאורעות ודמויות מן המקרא כגון אגדות על יעקב ויוסף, וכן גם באגדות על חיי חכמים כגון ר' עקיבא, אשתו ותלמידיו.

קהל היעד:

כל מי שמעוניין להכיר מחדש אגדות מרכזיות מן היצירה התלמודית הרחבה כים

תאור הפעילות:

בקורס יוצגו דרכי הפרשנות המיוחדות של חז"ל את פסוקי המקרא, וכן יידונו תפיסות עולמם והשקפותיהם של חכמי התלמוד שאותן הביעו באמצעות אגדותיהם.

מועד הקורס:
יום ראשון 10:15 - 11:45

שכר הלימוד:
550 ש"ח



יהדות

יהדות אלטרנטיבית שנעלמה והוחייתה- חידת המגילות הגנוזות ופיענוחה
(סמסטר א')

שם המרצה: פרופ' יהושע גתי
פרופסור אמריטוס אוניברסיטת קייפ טאון, ראש המכון לחקר הרטוריקה באוניברסיטה זו. מרצה באוניברסיטת תל-אביב ומכללת אוהלו ומרצה בפרלמנט של תרשיש

מטרות הקורס
להיחשף לעולם קדום ביהדות שנעלם, בני קהילה שחיו חיי שיתוף ושנעלם ולהכיר את סתרי עולמם על פי הספרייה הענקית שגנזו ועתה נחשפה.

קהל היעד
לכל הרוצים ללמוד את ההיסטוריה העתיקה של היהדות והמתעניינים בצפונות הארכיאולוגיה.

תיאור הפעילות
מפגשים, שיחות על תוכן המגילות וקריאתן בצוותא. בשנת 1948 ערב מלחמת העצמאות נחשפה תגלית ארכיאולוגית מסעירה שזכתה להד עולמי הן בעולם היהודי והן בעולם הנוצרי כששפכה אור על היהדות הקדומה וראשית הנצרות. מגילות עתיקות בנות קרוב אלפיים שנה שהוטמנו במערות באזור עין גדי במדבר יהודה במערות קומרן נחשפו וריגשו מיליונים בתוכן שלא היה ידוע עד אז. התגלו דברים מדהימים על היהדות של בית שני, ונחשפה יהדות שונה שלא הכרנו ושונה מהיהדות הסטנדרטית. שיתכן והיא גם ראשית הנצרות. נשאלת השאלה מה היו פני היהדות בבית שני, מה היו האמונות, ומי כתב את המגילות ועומד מאחוריהן, ומדוע רוכזו מגילות עלומות במספר כה גדול במערות באזור ים המלח המבודד. מדוע הוחבאו שם, ועל ידי מי. מי היו האנשים האלה שחיו מבודדים על פי הספרים האלה, איך חיו במדבר, ומדוע במדבר דווקא. ממי הם ברחו. האם האמונות של אנשי קומרן המגולמות במגילות היו יוצרות יהדות שונה אילו לא הוסתרו. מי רדף את קהילת המאמינים הזאת עד שנאלצו להסתתר במדבר? האם כאן מקור הנצרות הראשונית? ייתכנו סיורים למערות עין גדי, להיכל הספר ולמוזיאון רוקפלר בירושלים לחזות בתצוגת המגילות. (לא כלול במחיר הקורס)

מועד הקורס:
יום שני 12:15 - 13:45

שכר הלימוד:
ש"ח 575

קריאות חדשניות בפרשת השבוע- הרלוונטיות להיום (סמסטר ב')

שם המרצה: פרופ' יהושע גתי
פרופסור אמריטוס אוניברסיטת קייפ טאון, ראש המכון לחקר הרטוריקה באוניברסיטה זו. מרצה באוניברסיטת תל-אביב ומכללת אוהלו ומרצה בפרלמנט של תרשיש.

מטרות הקורס
להפוך את הקריאה בספרות התורה לחוויה מכוננת המשקפת את הוויות החיים המודרניים.

קהל היעד
כל אדם המבקש להרחיב אופקים ולהתחבר למקורות בקריאה חדשנית ביקורתית פילוסופית וחוויתית.

תיאור הפעילות
ניתוח הדדי של פרשיות תוך שאלות על מהותן לאדם המחפש תכנים לאור המחקר החדש.
בְּאֶרֶץ-יִשְׂרָאֵל קָם הָעַם הַיְהוּדִי, בְּהָ עֲצֵבָה דְמוּתוֹ הָרוּחָנִית, הַדְּתִית וְהַמְדִינִית, בְּהָ חַי חַי קוֹמְמִיטָה סְמִלְכָתִית, בְּהָ יֵצֵר נְכֹסִי תְרַבּוּת לְאֻמִּים וְכָל־אֲנוּשִׁים וְהוֹרִישׁ לְעוֹלָם כָּלֹ אֶת סֵפֶר הַסְּפָרִים הַנְּצִיחִי.
אלוהן שורות הפתיחה של מגילת העצמאות. מהו גורלו היום של ספר הספרים על נכסיו התרבותיים הכלל אנשיים. האם היחס היום אל ספר הספרים שלאורו הוכרזה המדינה, הוא כמילות מליצה בלבד השייכות לבית הכנסת. לא כך חשבנו מכונני המדינה. האם האוצרות החברתיים, מוסריים, לאומיים נעלמו במעמקי הילדות. ומהי תרומת הפרשיות לאדם החופשי.
זמנים חדשים, זוויות ראיות חדשות, גישות פילוסופיות, פסיכולוגיות, אנתרופולוגיות, תורת הספרות שופכים אור חדש על הפרשיות ועושים אותן לבנות משמעות ולרלבנטיות לאדם שוחר ידע ומשמעות. נחיייה את הקריאה לאורן של הגישות בנות הזמן ונעשיר את חוויותינו

מועד הקורס:
יום שני 12:15 - 13:45

שכר הלימוד:
ש"ח 575

פרלמנטרשים - פתוח לקהל הרחב (אינו כרוך בתשלום)

הרצאות, שיחות, דיונים ומפגשים חברתיים מוגשים על-ידי מרצים מומחים בתחומים שונים

פרלמנטרשים - המפגשים יתקיימו בימי רביעי אחד לחודש 12:00 - 13:30 (ייתכנו מפגשים נוספים) התוכנית, המועדים והמיקום יפורסמו בדפי הקשר.

קהל היעד:
כל לומדי "תרשיש" ואורחים

תיאור הפעילות:

מפגשים להרצאות, לשיחות בנושאים אקטואליים, לצפייה במצגות ובסרטים ועוד, במטרה להעשיר את העולם התרבותי והחברתי של הלומדים.

שמות מרכזי הפעילות:
פרופ' אהוד זמורה, מר אפרים זיו, מר שמוליק ליטמנוביץ', גב' בלהה טרייביש

מטרות "פרלמנטרשים":

- לקיים דיונים אינטרדיסציפלינאריים
- להפגיש לומדים מתחומי עניין שונים
- לחשוף את הלומדים למגוון של אמונות, רעיונות ודעות
- לאפשר החלפת דעות במסגרת חברתית הולמת



ציור: כנפי צביקה



עורכי המידעון:
בלהה טרייביש | יעל אוזן | ימית בר-טורג'מן | יורם שמואלי |

עיצוב גרפי והפקה לדפוס:
עיצוב יפה - 054-7762349