

והטור הרביעי **תרשיש** שהם יושפה מוסכת משפצת זקב במלאתם
(שמות ב"ר כ')

מידעון תרשיש

תשפ"ד 2023-2024



ישנם רבים שטוענים שזכינו בדור שלנו בברכה של אריכות ימים. זוהי ברכה שמעניקה בגיל הזהב הזדמנות לחיות חיים מלאי משמעות. היא מחייבת אותנו לחשוב איך אנו מנצלים פרק חיים זה בצורה הטובה ביותר. אם רצוננו שימי הזקנה שלנו יהיו לא רק ארוכים אלא אף מלאי עניין, עלינו לדאוג למלא אותם במשמעות - חיים של משמעות הם סוד אריכות הימים. חשוב מאוד לצאת מהבית, לעסוק בדברים שאוהבים ושגורמים להנאה. את זאת תוכלו להמשיך לעשות בבי"ס "תרשיש" שמהווה מסגרת לגמלאים והוא הוקם למטרות חשובות מאוד:

- לזמן למידה באווירה ידידותית.
- ליצור סביבה חברתית אינטימית, שלמה ותומכת.
- להעניק זהות ומעמד בחברה ותחושה של היות תורם ונתרם.
- יקרים, ביה"ס מאפשר לכם ללמוד, להיחשף לגירויים חדשים, לפגוש אנשים, לחוות חוויות, לצאת לטיולים ולהשתתף במסגרת חברתית שעוזרת לעיתים אף לשפר את מצב הרוח ולתת סיבה לצאת מהבית.

אנו נמשיך להציע מגוון רחב של קורסים מעניינים במגוון רחב של תחומי ידע שפותחו ותוכנו במיוחד עבור האוכלוסייה המבוגרת ומתוך הכרות קרובה עם תחומי העניין של אוכלוסייה זו. בהזדמנות זאת, רוצה להודות לצוות אנשים יקרים שמובילים את ביה"ס ועושים במלאכה במהלך כל השנה:

- הגב' יעל אוזן - מנהלת ביה"ס שעושה עבודה מדהימה ומובילה ומפתחת את ביה"ס ביד רמה.
- המזכירות ימית ורות שמעניקות שירות באווירה נעימה ובתחושה של בית.
- לסגל המרצים והמרצות שמלווים את ביה"ס.
- למתנדבות ולמתנדבים שמגיעים לעזרה.
- תודה מיוחדת לפרופ' אהוד זמורה שמוביל ומרכז את פעילות "פרלמנותרשיש" מידי שבוע.
- תודה ליו"ר הועד המנהל ד"ר נורית זיידן, לוועד המנהל ולאסיפה הכללית של העמותה.
- תודה להנהלת המכללה, אנשי הסגל המנהלי ואנשי האחזקה.

מאחל שנה פורייה, של בריאות, הצלחות, הנאות ולמידה שבה תעשירו את הידיעות בתחומים שונים, תפגשו חברים ותייהנו משילוב לימודים באווירה חמה וידידותית.



דבר
מנכ"ל
העמותה

מר אלכס פישמן

"אדם אינו מזדקן כאשר עורו מתקמט, אלא כאשר מתקמטים חלומותיו, מטרותיו ותקוותיו"
בהשראת הספר: האדם מחפש משמעות / ויקטור פרנקל



דבר מנהלת תרשיש

באי תרשיש, לומדים ואורחים יקרים,

בית הספר לגמלאים "תרשיש" הוא אחת המסגרות המאפשרת השקעה ובילוי שעות הפנאי בבקרים שאינו קשור למשפחה או לעבודה.

בית ספרנו שוכן במכללת קיי ומאפשר למידה באווירה אקדמית נעימה, צעירה, חמה ומשפחתית. אני מזמינה אתכם לגלות עולם קסום במגוון קורסים מעניינים, מיטב המרצים בעלי ידע וניסיון רב שנים. חוקרי ספרות, היסטוריה, תנ"ך, שירה, ארץ ישראל וחול, יהדות ועוד רבים וטובים. מורים פעילים ומפעילים בתחומי בריאות הגוף, הנפש והחשיבה.

שנת תשפ"ד שתבוא עלינו לטובה תזמן לנו קורסים חדשים בתחומי הספרות העברית, שירה בצוותא, כתיבה יוצרת, ציור אסימטרי ואומנויות שונות, שעשועי תנועה לשיפור החשיבה, שמירת בריאותנו על פי הרמב"ם, מאבק בטרור, תיאטרון ומשחק והצצה לעולם הדיגיטלי. ביכולתנו ליהנות ממה שיש, ולתכנן בהתמדה פרויקטים חדשים בתהליכי הלמידה. בכל שלב בחיינו נוכל ליצור משמעות חדשה והזדמנות של צמיחה. הרגעים הפשוטים, הקימה בשגרת הבוקר ללמידה, יצירה, העשרה, לפעילות גופנית ומפגש עם חברים מאפשרים לנו איכות חיים ובריאות נפשית וגופנית.

"תרשיש" נפתח בעיקר בידי גמלאים ולמענם ובזאת הוא שונה מכל מסגרת לימודית אחרת.

"ההתבגרות אינה אובדן הנעורים, אלא שלב חדש בחיים של הזדמנויות וחוזק נפשי" (בטי פרידמן)

יעל אוזן



דבר יו"ר ועד המנהל העמותה

לומדות ולומדי "תרשיש", יעל מנהלת בית הספר, צוות המרצות והמרצים, צוות המזכירות מתנדבות ומתנדבים יקרים. עומדים אנו על סיפה של שנת לימודים חדשה ולקראתה כבכל שנה יוצא המידעון המציג בפניכם תחומי עניין מגוונים ומרתקים. אנו מזמינים אתכם להשתלב ולהשתתף בלימודים ובפעילויות המתקיימות ב"תרשיש" להעשרה, לחברותא ולהנאה.

בשם חברות וחברי העמותה ברצוני לאחל לכולכם ששנת תשפ"ד תהיה שנת פריחה וגדילה.

ד"ר נורית זיידן

תוכן עיניינים

עמוד 2	דבר מנכ"ל העמותה
עמוד 3	דבר יו"ר הוועד מנהל העמותה
עמוד 3	דבר מנהלת "תרשיש"
עמוד 6	מידע כללי
עמודים 7-8	סדרים ונהלים
עמודים 9-10	מוסיקה
עמודים 11-18	אומנות
עמודים 19-21	לימודי א"י וחו"ל
עמודים 22-25	שפות
עמודים 26-27	תנועה ומודעות הגוף
עמודים 28-32	בריאות הגוף ואורח חיים בריא
עמודים 33-35	לימודים כלליים
עמוד 36	קולנוע
עמוד 37	יהודים ללא יהדות
עמודים 38-40	ספרות
עמוד 41	תאטרון
עמוד 42	עולם דיגיטלי
עמוד 43	"פרלמנדרשיש"

כיף ללמוד ב"תרשיש"

לימודים. הנאה. טיולים. מפגשים חברתיים...



מידע כללי

שנת הלימודים תיפתח ב- 15/10/2023, 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"ד. בכל קורס שנתי מתקיימים 28 מפגשים. בקורס סמסטר יאלי 14 מפגשים, להוציא בקורסי אומנות ופעילות גופנית 32 מפגשים. הקורסים מתקיימים אחת לשבוע בשעות ובימים קבועים. מתכונת זו מאפשרת בניית תכנית אישית. לומד יוכל לקבל יעוץ אישי. פתיחת קורס מותנית במינימום נרשמים. מספר הלומדים בקורסים יותאם למדיניות שתונהג בפתיחת השנה.

- לרשות הלומדים עומדים ספרייה עשירה (זכות השאלה מחייבת השארת פיקדון) חדרי מחשבים, חדר אורקולי, שירותי צילום, סדנאות לאומנות.
- לשירות הלומדים עומדים מזון ובית קפה (בעלת תעודת כשרות).
- תווי חנייה למגרש החנייה של המכללה יינתנו חינם ללומדי "תרשיש". מספר התווים מוגבל, ולכן כאשר יאזלו, ניתן יהיה לרכוש תווי חנייה בגזברות המכללה. לא יינתן תו נוסף כאשר לומד מחליף רכב. הקפידו להסיר את המדבקה ולהעבירה לרכב החדש. יש למסור את פרטי הרכב החדש במזכירות ביה"ס כדי לעדכן את נתוני הכניסה לחנייה.
- התווים יחולקו במהלך השבועיים הראשונים לפתיחת שנת הלימודים וישמרו עד תום החודש הראשון לשנת הלימודים, ולאחר מכן יבוטלו.

- דרכי הגעה למכללה - קווי אוטובוס: קווים 11, 22, 6, 9, 16
- מזכירות ביה"ס פתוחה בימים: ראשון, שני, רביעי וחמישי בשעות 8:00 - 13:00
- מספרי הטלפון: רות: 08-6402818, ימית: 08-6402742
- כתובת הדואר האלקטרוני: tarshish@kaye.ac.il



סדרים ונהלים

מזכירות "תרשיש"
פתוחה במשך שנת הלימודים בימים:
ראשון, שני, רביעי וחמישי
בשעות 8:00 - 13:00

מספרי הטלפון:
רות: 08-6402818
ימית: 08-6402742
כתובת הדואר האלקטרוני היא:
tarshish@kaye.ac.il

סדרי ההרשמה

ההרשמה תיפתח ביום ראשון ה-6 באוגוסט 2023

- הרישום יהיה אך ורק באמצעות המייל. במהלך חודש יולי ישלח טופס רישום, יש למלא ולשלוח במייל.
- רק טפסים מלאים ומפורטים שיתקבלו החל מ-6.8.2023 יטופלו (לא לפני כן).
- בכל פנייה במייל אנא ציינו שם פרטי, שם משפחה, מס' זהות ומס' ניד.
- לאחר קבלת טופס הרישום, יתקשרו מהמזכירות להסדרת התשלום.
- בנוסף לתשלום שכר הלימוד ייגבו גם דמי רישום בסך 100 ש"ח (אין פטור מדמי רישום).
- 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: באמצעות כרטיס אשראי.
- תשלום בהמחאות באישור הנהלת החשבונות.
- התשלום לפקודת: **העמותה לקידום פרויקטים בחינוך**
- *למשלמים בכרטיס אשראי ניתן לפרוש את שכר הלימוד עד 8 תשלומים בתנאי שהתשלום האחרון יחול ביוני 2024
- תשלומים נלווים לקורסים (סירים לימודיים, קונצרטים, חומרי למידה, פעילויות חברתיות ותרבותיות, אינם כלולים בשכר הלימוד ויגבו בנפרד).
- ניתן להיכנס לשיעור ניסיון בתשלום של 60 ש"ח לשיעור (עד 2 שיעורים = 120 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.

נוהל הרשמה מאוחרת

נהלים לרישום קורס שנתי

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

סדרים ונהלים

נהלים לרישום קורס סמסטריאלי

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

נוהל הפסקת לימודים

- 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 (באמצעות הודעה במייל בלבד מיום קבלתו במזכירות) לפני תחילת שנת הלימודים, ישולמו דמי ביטול בסך 60 ש"ח ויוחזר כל שכר הלימוד, **ללא החזר דמי הרשמה.**

הפסקת לימודים בקורס שנתי

- עד חודש ימים מיום תחילת הלימודים ישולמו דמי ביטול בסך 60 ש"ח ויוחזרו 85% משכר הלימוד ללא החזר דמי הרשמה.
- לאחר חודש ימים ועד חודשיים מיום תחילת הלימודים ישולמו דמי ביטול 60 ש"ח ויוחזרו 70% משכר הלימוד.
- בסיום סמסטר א' ועד תום השבוע הראשון של חופשת הסמסטר, ישולמו דמי ביטול בסך 60 ש"ח ויוחזרו 50% משכר הלימוד. עם תחילת סמסטר ב' אין החזרי שכר לימוד.

הפסקת לימודים בקורס סמסטריאלי

- עד שבועיים מתחילת הקורס ישולמו דמי ביטול בסך 60 ש"ח ויוחזרו 85% משכר הלימוד ללא החזר דמי ההרשמה.
- החל מהשבוע השלישי מתחילת הקורס, ישולמו דמי ביטול ויוחזרו 70% משכר הלימוד.
- החל מהשבוע השביעי (מחצית הקורס) ישולמו דמי ביטול 60 ש"ח ויוחזרו 50% משכר הלימוד.
- לאחר מכן לא ניתן לקבל החזר שכר לימוד.
- במקרים חריגים יידון החזר שכר הלימוד ע"י ועדת חריגים.

מעבר בין קורסים

- בתקופת הרישום ועד שבועיים מפתיחת שנת הלימודים, ניתן לעבור בין הקורסים. המעבר יתבצע במזכירות תרשיש ובאישור המנהלת. **לאחר מכן לא ניתן לערוך שינויים.**

מוסיקה

לנגן בפסנתר -

(חצי שעה שבועית-שיעור יחידי)

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 יחידי של חצי שעה פעם בשבוע. תרגול יומי בבית. (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: 1304 ש"ח

לנגן בפסנתר -

(חצי שעה שבועית-שיעור יחידי)

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 יחידי של חצי שעה פעם בשבוע, תרגול יומי בבית. (ניתן להאריך את השיעור בתיאום עם המורה ובתשלום נוסף).

מועד הקורס:

יום שני 9:00 - 12:00

(בתיאום מועד פרטני עם המורה. השיעור מתקיים בביתה)

שכר הלימוד לשנה: 1304 ש"ח

*ההרשמה תתאפשר
על בסיס מקום פנוי.

מוסיקה

זמר עברי - שירים מספרים היסטוריה (קורס שנתי)

שם המרצה: שלום הר אבן

מורה למוסיקה במשרד החינוך כ-32 שנים, בעל תואר שני בחינוך, ניהל והדריך מוסיקה בניידת אומנויות במחוז הדרום מטעם משרד החינוך וקרן תרבות אמריקה ישראל. יצא פעמיים לשליחות חינוכית למקסיקו ללמד מוסיקה ישראלית בבתי הספר ובקהילה היהודית. קיים סמינריון למורים יהודיים בקיב ובמוסד סטטוס מטעם הסוכנות היהודית. ניהל והדריך חבורות זמר רבות. מזה כ-25 שנה מקיים פעילויות מוסיקליות לגמלאים ולגיל השלישי

מטרות הקורס:

- גילוי קשרים היסטוריים בזמר הישראלי תוך הנאה וחוויה
- הכרת השפעות המוסיקה מהעולם על הזמר הישראלי והשפעות על שירי לכת ישראליים.
- הכרת אישים ודמויות בולטות המופיעים בזמר הישראלי.
- שטרות הכסף בראי הזמר הישראלי

תיאור הפעילות:

שירה בצוותא בשיתוף הקהל, האזנה וצפייה בסרטונים אוטנטיים על התקופות הנלמדות.

מועד הקורס:

יום רביעי: 10:15 - 11:45

שכר לימוד: 1313 ש"ח

בואו נשיר לארץ יפה

הזמר העברי במדינת ישראל (קורס שנתי)
"אנו מְשִׁיכִים אוֹתָךְ מוֹלָדֶת" [שירי ישובים בארץ ישראל]
הזמר העברי מחובר לאירועים ולתהליכים בתולדות העם היהודי.

שם המרצה: נחומי הרציון

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 רפרטואר 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:

שירים על שמות יישובים, צורות התיישבות ואירועים היסטוריים. אירועי קרבות ובטחון בישובים, אישים ודמויות.

דרכי למידה ופעילויות:

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

מועד הקורס: יום שני 10:15 - 11:45

שכר לימוד: 1313 ש"ח



אומנות

ציור בשמן לממשיכים ולמתקדמים - (קורס שנתי)

שם האומן: מר ארנון גיאת

מורה לרישום ולציור, בעל ותק של 25 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, גלריות לאומנות.

מועד הקורס:

יום שני 10:00 - 13:00 מתקדמים | יום שני 16:00 - 19:00 ממשיכים

שכר הלימוד: 2800 ש"ח

*הקורסים מוגבלים ל-12 לומדים.

אומנות

לראות, להבין ולהרגיש אומנות

קורס שנתי

(24 מפגשים פרונטליים ו-4 סיורים התשלום עבורם בנפרד)

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 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:

כל המתעניינים בתחום

מבנה הקורס:

יתקיימו 24 מפגשים במכללה וכ-4 סיורים בגלריות ובמוזיאונים. (התשלום בנפרד). בכל סיור במוזיאון תינתן הדרכה אחת של מדריך במוזיאון והדרכה אחת או דיון עם ד"ר רחל קרופ

מטרות הקורס:

הבנת האומנות: פיתוח מושגים בשפת האומנות החזותית; רכישת כלים לניתוח תערוכות ויצירות אומנות על רקע תקופות וזרמים נבחרים באומנות מהפרהיסטוריה ועד ימינו אנו.

נושאי הלימוד:

צפייה ודיון ביצירות אומנות מתקופות ומזרמים שונים, תוך הכרה והבנה של מושגי יסוד באומנות: ניתוח יצירות אומנות ; סוגי תערוכות ותצוגות במוזיאון; ביקורת אומנות.

דרכי הוראה:

הרצאות ודיון בליווי תצוגה של יצירות אומנות; הדרכה בסיורים בתערוכות במוזיאון

מועד הקורס:

יום שני 10:15-11:45

שכר לימוד: 1947 ש"ח

אומנות

רישום דקורטיבי (גרפיקה) (קורס שנתי 28 מפגשים, כל מפגש 2 שעות)

מטרות הקורס:

היכרות עם מושגי היסוד של קומפוזיציה גרפית. היופי של הקו, הצלילית, הקצב בגרפיקה. ביצוע רישומים בשחור לבן ובצבע בסגנונות שונים.

קהל היעד:

כל המעוניין בתחומים הללו באומנות. לא נדרש ידע בציור. הציור הנדרש לקורס של גרפיקה: עיפרון, מחק, בלוק ציור 240 גר' (A3), טוש שחור עבה, עט שחור דק

נושאי הלימוד:

קו - הבסיס של הציור, אקספרסיביות וגמישות של הקו, תרגיל: "גלי ים", קצב בגרפיקה, קומפוזיציה ליניארית-סילואטית "צדפה". שווי משקל הקומפוזיציה. קומפוזיציה מופשטת, צמחים ועצים בגרפיקה. טכניקה של גרפיקה בקווים, נפח וחלל ברישום, גרפיקה צבעונית, טבע דומם.

מועד הקורס: יום חמישי 15:12-14:15

שכר לימוד: 2200 ש"ח

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



אומנות

יסודות הצבע

קורס שנתי (28 מפגשים, כל מפגש 2 שעות)

שם המרצה: גב' אולגה סבצ'רניק

מטרות הקורס:

קבלת מושג כללי על צבע בטבע ובאמנות. ללמוד לערבב ולהתאים צבעים. אנו חוקרים את הסמליות של הצבע והשפעתו על האדם

קהל היעד:

כל המעוניין בתחומים הללו באמנות. לא נדרש ידע בציור, ולא נדרש ציוד.

נושאי הלימוד:

מה זה צבע. מה קובע את צבעו של חפץ. למה בטבע כל שילובי הצבעים יפים ואיך להשיג את היופי של שילובי הצבעים באמנות. למה אנחנו אוהבים צבעים מסוימים ולא אחרים. איך צבע משפיע על אדם. כיצד אמן מבטא את מחשבותיו ורגשותיו באמצעות צבע.

מועד הקורס:

יום חמישי 10:15 - 11:45

שכר לימוד: 2200 ש"ח

ציור

סגנונות גרפיים וציוריים באקוורל
קורס שנתי (28 מפגשים, כל מפגש 4 שעות)

שם המרצה: גב' אולגה סבצ'רניק

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 פלטה 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 שמיים באקוורל, נוף עם עצים, נוף ים. שילוב של טכניקות שונות. ביצוע עבודות בנושא "פרחים".

מועד הקורס:

יום רביעי 10:15 - 13:15

שכר לימוד: 2673 ש"ח



קרמיקה ופיסול

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.



קדרות אובניים (קורס שנת 32 מפגשים)

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

שכר הלימוד: 3308 ש"ח

קרמיקה ופיסול

עיצוב קרמי/פיסול

(קורס שנתי למתחילים 32 מפגשים)

שם האומנית: גב' אליזבת כהן

מטרות הקורס:

- בניית צורות בסיסיות
- עיצוב כלים בסגנונות שונים ובטכניקות מגוונות

קהל היעד:

כל המעוניין בעבודה בחמר

מועד הקורס:

יום חמישי 12:30 - 15:30

שכר הלימוד: 3308 ש"ח

עיצוב קרמי/פיסול

(קורס שנתי למתקדמים 32 מפגשים)

שם האומן: גב' אליזבת כהן

מטרות הקורס:

- יצירת פרויקטים בחמר
- מעבר 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

שכר הלימוד: 3308 ש"ח



פיסול

פיסול בעיסת נייר קורס שנתי

שם המרצה: גב' שונטל אברו-בנו

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 ובחו"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 9:00 - 12:00

שכר הלימוד:

2992 ש"ח, לא כולל חומרים
(לפני פתיחת הקורס המורה תידע לגבי רכישת החומרים באופן אישי)

פסיפס (מוזאיקה)

שם המרצה: פרופ' ענת קינן

בוגרת תואר ראשון באומנות וביצירה באוניברסיטת בן גוריון, עוסקת בפסיפס ובציור כחמש עשרה שנה. פסיפס היא יצירת אומנות שבה משובצות יחד פיסות שונות כדי ליצור יצירה. פסיפסים נוצרו בהתחלה לקישוט רצפות ובהמשך לקירות ותקרות, כמו גם קישוט מבני חוץ שונים.

מטרות הקורס:

להכיר ולתרגל עבודת פסיפס. להיחשף לתרבויות שונות העוסקות בפסיפס. להכיר אפשרויות שונות של פסיפס להגיע לידי ביטוי אישי מתוך היכרות החומר והאפשרויות.

תיאור הפעילות:

לימוד של חיתוך והדבקה של אבני פסיפס בסגנונות שונים עם התמקדות בזכוכית. לימוד שימוש בכלי העבודה המתאימים. הכנת עבודות אישיות על פי בחירה אישית.

מועד הקורס:

יום רביעי 09:00 - 12:00

שכר הלימוד: 2267 ש"ח

(בנוסף למחיר הקורס יש צורך בקניית מכשירי עבודה, זכוכית צבעונית ומשטחי הדבקה)



ציור

רישום וציור קלאסי (קורס שנתי)

שם המרצה: גב' אנטסטיה פולונסקי

מטרות הקורס:

היכרות עם טכניקות רישום וציור מגוונות והתנסות בחומרי יצירה שונים. היכרות עם יסודות הרישום והציור בצבעי שמן בסגנון קלאסי. היכרות עם מושגי היסוד באמנות: קו, נפח, אור וצל, פרופורציות, קומפוזיציה, פרספקטיבה.

קהל יעד:

כל המעוניין ללמוד רישום וציור בסגנון ריאליסטי. הלימודים בקורס אינם דורשים ידע קודם אך מותאמים גם למתחילים וגם למתקדמים.

נושאי הלימוד:

תורת הצבע, יצירת נפח בציור בעזרת אור וצל, רישום וציור מהתבוננות, סוגי העתקה, ציור מתצלום, טבע דומם, ציור נוף ועוד.

טכניקות העתקה שונות:

העתקה בשיטת הריבועים (גריד), העתקה בגודל מקורי, העתקה מהתבוננות.

הכרת חומרים: צבעי שמן, מדללים, שפכטלים, מכחולים ועוד.

טכניקות ציור בשמן מגוונות:

Underpainting, Alla Prima, Glazing וTiyi ציור בצבע מדולל וסמיך, ציור בשכבות, ציור בעזרת שפכטל.

מועד הקורס: יום חמישי 9:00-12:00

שכר לימוד: 2673 ש"ח

ציור אסייתי (קורס שנתי)

שם המרצה: גב' אנטסטיה פולונסקי

מטרות הקורס:

נכיר בסגנונות העיקריים והנושאים המרכזיים בציור האסייתי (יפני, סיני, קוריאני). נכיר בטכניקות ציור הייחודיות לאמנות האסייתית. נלמד להשתמש בחומרי ציור הייחודיים למזרח הרחוק, כגון: נייר אורז, צבעים מינרליים ודיו. נלמד על סוגי נייר, סוגי מכחולים, סוגי צבעים, סוגי דיו וחומרים נוספים שניתן לפגוש רק בציור אסייתי.

קהל יעד:

כל המעוניין להכיר את העולם הקסום של אמנות מזרח הרחוק. הלימודים בקורס אינם דורשים ידע קודם

נושאי הלימוד:

ציור בסגנון אקדמי מסורתי וציור בסגנון חופשי, פרחים וצמחים בסגנונות ציור שונים, ציור נוף סיני, קליגרפיה.

מועד הקורס: יום חמישי 12:15-15:15

שכר לימוד: 2673 ש"ח

גב' אנטסטיה פולונסקי

אמנית, מאירת ומורה לאמנות. השתתפה בתערוכות אמנות בישראל ובח"ל. זוכת פרס ראשון בתחרות צילום הבינלאומית

(DMZ Half&Half Photo Contest 2017, South Korea)
זוכת מקום ראשון בתחרות הבינלאומית לקליגרפיה קוריאנית

(K-Community Festival 2021, South Korea)
זוכת מקום שני בתחרות הבינלאומית לקליגרפיה קוריאנית
(Talk Talk Korea 2022, South Korea)

מתמחה בציור ריאליסטי בטכניקות שונות.

לימודי א"י ולימודי חו"ל

שם המרצה: בצלאל כהן
איש הנגב, עוסק שנים
רבות בידיעת הארץ
ובהדרכה בארץ ובחו"ל.



לימודי חו"ל

"בין יוון לתורכיה, גם איים וקצת ים"
(קורס שנתי 2 קבוצות)

שם המרצה: בצלאל כהן

קהל היעד: כל המעוניין

מטרות הקורס:

להכיר שתי מדינות מרכזיות באגן הים התיכון,
על הדמיון והשוני ביניהן.

תיאור הפעילות: מפגשים עיוניים בליווי מצגות.
במפגשים לאורך השנה נכיר את המאפיינים
הפיסיים, הטבעיים והאנושיים של שתי המדינות.
דגש יינתן להיסטוריה שלהן, בהתייחס למאפיינים
פיסיים ולהשלכות התרבותיות.
בסיום הקורס, ובהתאם לנסיבות, יתקיים מסע אל
אחד האזורים שנלמדו בקורס.

מועד הקורס:

קבוצה 1: יום שני בשעות 8:30 - 10:00
קבוצה 2: יום חמישי בשעות 10:15 - 11:45

שכר הלימוד לשנה: 1265 ש"ח

לימודי ארץ-ישראל

"לך, לך למדבר..."
(קורס שנתי 2 קבוצות)

שם המרצה: בצלאל כהן

קהל היעד: כל המעוניין

מטרות הקורס:

להכיר ולהבין את אזורי המדבר של א"י - הנגב
ומדבר יהודה.

תיאור הפעילות: מפגשים עיוניים בליווי מצגות;
סיורים. במהלך המפגשים נתייחס להיבטים שונים
של החלק המדברי של א"י - מן ההיבט הפיסי ועד
תהליכי ההתיישבות באזור בעת החדשה. דגש
יינתן לטבע האזור, כמו גם לתקופות ההיסטוריות
השונות, שהשאירו חותמן בנגב ובמדבר יהודה.
הקורס יכלול סיורים בני יום, ליעדים המתאימים.
ייתכן סיור של יומיים לאזור דרום הערבה ואילת,
בחופשת הסמסטר.

מועד הקורס:

קבוצה 1: יום חמישי בשעות 8:30 - 10:00
קבוצה 2: יום שני בשעות 10:15 - 11:45
הסיורים ייערכו בדרך כלל בימי שלישי.

שכר הלימוד לשנה: 1265 ש"ח
(לא כולל הסיורים)

** כל קבוצה מוגבלת ל- 35 לומדים

לימודי ארץ ישראל

"מה לאקולוגיה ולהתפתחות הדתות?" (מסמך ב' 14 מפגשים)

שם המרצה:

יגאל גרנות, בעל תואר שני באקולוגיה, מורה ללימודי סביבה וביולוגיה, מורה דרך מוסמך, מחבר הספר "צמחי הנגב ברפואה הערבית, האיסלמית הקדומה וברפואה העממית הבדואית", מגלה ה"סנה הבוער" ("חלון האור") בהר כרכום, עוסק בדיעת הארץ והיסטוריה של ארץ ישראל מזה שנים רבות.

מטרות הקורס:

הבנת האקוסיסטמה, חוקי המערכת האקולוגית, דרכי ההשפעה של הסביבה על ההתנהגות האנושית, אבולוציה תרבותית, הדת הקמאית ומאפייניה, ההבדלים בין הדת המדברית לדת יושבי הקבע, השפעת הסובב על תופעת הסמלים בתרבות האנושית, התרבות הבדואית בתנ"ך, מקורות הדת היהודית והשפעת הסביבה על התפתחותה, השפעת הסביבה על הזרמים ביהדות, השפעת הסובב על הנצרות והתפתחותה, הסביבה והזרמים בנצרות, האיסלם והקשר המדברי שלו, השפעת הסובב על הזרמים באיסלם.

קהל היעד: כל המעוניין

תיאור הפעילות:

הרצאות פרונטליות מלוות במצגות ועזרים נוספים. מומלץ לערוך סיור אחד באזור עבדת להכרות עם הדת המדברית וסיור שני ליומיים אם אפשר: לגליל (אתרי הנצרות בכנרת ובגליל, סיור בצפת, בית הכנסת העתיק בברעם או במירון, נבי סבלאן בחורפיש וכדומה).

מועד הקורס: יום א' 10:15-11:45

שכר לימוד: 737 ש"ח



לימודי חו"ל

**להכיר את יפן המודרנית:
מאמצע המאה ה-19 ועד ימינו.
(מסטר א')**

שם המרצה: ד"ר יפתח גוברין

מטרות הקורס:

להכיר את יפן המודרנית. נבין תהליכים שגרמו ליפן לעזוב את עידן הסמוראים לתהליך מודרניזציה מהיר, מתהליכים של דמוקרטיזציה ללאומנות קיצונית ועיצובה מחדש כאומה מודרנית ושוחרת שלום.

קהל יעד: כל המעוניין.

תיאור הפעילות: מפגשים עיוניים בליווי מצגות ודיונים.

תכני הקורס:

הכרת ההיסטוריה המודרנית של יפן. החל מהפתיחה של יפן למערב במאה ה-19, רסטורציית מיג'י וסוף עידן הסמוראים. תהליכים של הפיכת יפן למעצמה מודרנית ואימפריה מהמעלה הראשונה. תהליכים שהובילו את יפן להיות חלק ממדינות הציר במלחמת העולם השנייה עד למלחמה עצמה - נדבר על פרל-הרבור, קמיקאזה ופצצות האטום. יפן שאחרי המלחמה - תהליך השיקום והצמיחה הכלכלית המדהימה, החוקה הפציפיסטית נעסוק בבעיות של יפן כיום - הצטמצמות האוכלוסייה, פער מגדרי ועוד.

מועד הקורס: יום רביעי 10:15 - 11:45

שכר לימוד: 737 ש"ח

**להכיר את יפן המסורתית:
מהעת העתיקה ועד תום עידן הסמוראים.
(מסטר א')**

שם המרצה: ד"ר יפתח גוברין

מטרות הקורס:

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

קהל יעד: כל המעוניין

תיאור הפעילות: מפגשים עיוניים בליווי מצגות ודיונים.

תכני הקורס:

נלמד להכיר את ההיסטוריה של יפן בתוך המרחב המזרח אסייתי. נכיר את הדתות השונות שעיצבו את התפיסה הרוחנית ביפן לאורך ההיסטוריה, השינויים הפוליטיים וכן צמיחת מעמד הסמוראים ועוד. נלמד גם על התרבות והאומנות היפנית והקשר התרבותי שלה לתקופה בה נוצרה.

המטרה של הקורס להוות פתיח להיכרות עם ההיסטוריה והתרבות המסורתית של יפן.

מועדי הקורס: יום רביעי 10:15 - 11:45

שכר לימוד: 737 ש"ח



שפות

צרפתית - ממשיכים (קורס שנתי)

שם המרצה: גב' רעיה קוייפמן

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 בצרפתית

תיאור הפעילות:

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

מועד הקורס: יום חמישי 10:15 - 11:45

שכר הלימוד: 1331 ש"ח

צרפתית - מתקדמים (קורס שנתי)

שם המרצה: גב' רעיה קוייפמן

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: 1331 ש"ח

שם המרצה: גב' רעיה קוייפמן

מרצה לשעבר בשגרירות צרפת בישראל וכיום מרצה באוניברסיטת בן גוריון וב"תרשיש" בעלת וותק של כ-30 שנים בתחום ההוראה, מתוכם 12 שנים כמרצה לצרפתית בקורסי שגרירות צרפת.



שפות

צרפתית למתחילים ב' (קורס שנתי)

שם המרצה: גב' רעיה קוייפמן

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 צרפתית

תיאור הפעילות:

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

מועד הקורס: יום שני 12:15 - 13:45

שכר לימוד: 1331 ש"ח

צרפתית - מתחילים א' (קורס שנתי רמה בסיסית)

שם המרצה: גב' רעיה קוייפמן

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 צרפתית

תיאור הפעילות:

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

מועד הקורס: יום חמישי 12:15 - 13:45

שכר הלימוד: 1331 ש"ח



שפות

אנגלית למתחילים (קורס שנתי 28 מפגשים)

שם המרצה: גב' בת אל יהודה

מטרות הקורס:

- רכישת מיומנות קריאה וכתיבה- זיהוי מבנים דקדוקיים בסיסיים של השפה ותרגול את השימוש בהם בקריאה וכתיבת משפטים וקטעים קצרים.
- פיתוח התקשורת וההבעה- נלמד להתבטא ולתקשר בשיח בצורה בסיסית באמצעות תרגול נושאים שונים הרלוונטיים לחיי היום יום, כגון העשרת אוצר המילים.

תיאור הפעילות:

תרגול ארבעת כישורי השפה- קריאה, כתיבה, דיבור ושמיעה בצורה בסיסית ובדרך חווייתית תוך שימוש בטקסטים קצרים.

ידע קודם נדרש:

הא"ב (ABC), מספרים (1-100), מילים ראשוניות -apple, dog, cat, לקריאה בסיסית. כל אחד מסוגל

קהל היעד:

כל המעוניין לשפר את האנגלית.

מועד הקורס: יום ראשון 8:30-10:00

שכר הלימוד: 1474 ש"ח

אנגלית למתקדמים (קורס שנתי 28 מפגשים)

שם המרצה: גב' בת אל יהודה

מטרות הקורס:

- העשרת אוצר המילים והפחתת התלות במילון.
- רכישת יכולת מתקדמת בקריאה וכתיבה באמצעות לימוד מבנים דקדוקיים שסייעו בהבנת טקסטים ובכתיבת פסקה או חיבור קצר.
- פיתוח יכולת הבעה בעל-פה בתקשורת יום-יומית.

תיאור הפעילות:

נתרגל כתיבה, דיבור ושמיעה בצורה בסיסית ובדרך חווייתית תוך שימוש בטקסטים קצרים, ניהול דיאלוגים, אלמנטים חזותיים שונים ותרגול הלמידה.

ידע קודם נדרש:

- בעל/ת יכולת לקרוא טקסטים קצרים ולהביןם
- יכולת התבטאות בע"פ
- ניסוח משפטים בצורה בסיסית בכתב.

קהל היעד:

כל מי שמבקש ללמוד אנגלית, לדעת לנהל שיח בסיטואציות שונות ולגלות תרבות.

מועד הקורס: יום ראשון 10:15-11:45

שכר לימוד: 1474 ש"ח

שם המרצה: גב' בת אל יהודה

בעלת תואר ראשון בהוראת אנגלית ותואר שני במנהל חברה ומדיניות החינוך. מורה, מרצה, מעבירה סדנאות. עוסקת בהוראת האנגלית מזה כשלוש עשרה שנים, מהם במשרד החינוך כמורה מגישה לבגרות ורכזת. כמו כן, מרצה לאנגלית במכללת ספיר ומלמדת קורסים למבוגרים דרך שותפות מטרופוט והסוכנות היהודית.

שפות

ערבית מדוברת למתקדמים (סמסטר א')

שם המרצה: מר אסחאק אבו חמאד

מטרות הקורס:

העמקת תרגול השפה הערבית המדוברת הפעילויות בקורס מיועדות לפתח חשיבה לשונית ויכולת הבעה.

תיאור הפעילות:

המשתתפים ילמדו ערבית ברמה מתקדמת. השיעורים יתנהלו אך ורק בערבית מדוברת, והשיעור ישמש כמעבדה לשונית להתנסות בדיבור הערבית המדוברת. קריאת טקסטים, תרגום טקסטים, ניהול שיחות, תרגול ושינון ביטויים חדשים

קהל היעד:

הקורס מיועד לבעלי ידע בסיסי ויכולת תקשורת בע"פ בשפה הערבית ומעוניין להרחיב את יכולת השיח ומיומנות הדיבור.

מועד הקורס: יום רביעי 10:15 - 11:45

שכר הלימוד: 737 ש"ח

ערבית מדוברת למתחילים (סמסטר א')

שם המרצה: מר אסחאק אבו חמאד

מטרות הקורס:

העמקת תרגול השפה הערבית המדוברת פיתוח מיומנויות של שיח ותקשורת בנושאי חיי היום יום פתיחת צוהר לתרבות, רכישת אוצר מילים וצלילים חדשים רכישת מבנים דקדוקיים ותחביריים חדשים

תיאור הפעילות:

קריאת טקסטים, תרגום טקסטים, ניהול שיחות, תרגול ושינון ביטויים חדשים

קהל היעד:

הקורס מיועד לכל אדם שמעוניין לנהל תקשורת בסיסית ושיח בשפה הערבית

מועד הקורס: יום רביעי 8:30 - 10:00

שכר הלימוד: 737 ש"ח

שם המרצה: מר אסחאק אבו חמאד

מורה לערבית ולעברית, בעל תואר שני. שימש כמנהל ב"ס - 20 שנה. מדריך לערבית בבתי ספר מטעם משה"ח במגזר הבדואי. פעיל ציבורי - מדריך בטיחות מטעם משה"ח וב"ח סורוקה, מתנדב ער"ן, יו"ר ועד היישוב דריג'את

תנועה ומודעות הגוף

קורס T.R.X
(קורס שנתי- 32 שיעורים בני שעה כל אחד)

שם המרצה: גב' סיגל נסרדישי

מטרות הקורס:

אימון רצועות הוא אימון שמשתמש במשקל גוף ובכוח המשיכה, על מנת לבנות כוח, שיווי משקל, קואורדינציה גמישות, יציבות שרירי הבטן, הגב התחתון והמפרקים והכל תוך צמצום הסיכון לפציעות

תיאור הפעילות:

התרגילים מתבצעים באמצעות רצועה ארוכה המתפצלת לשתי רצועות שבסופן ידיים אחיזה, את הרצועה אפשר לעגן לעץ, דלת, וו המותקן בתקרה. באמצעות הרצועה ניתן לבצע אינספור תרגילים בדרגות קושי משתנה. ריבוי התרגילים מאפשר למתאמן ליהנות מאימון מגוון במיוחד.

קהל היעד:

מאותם לכל גיל ולכל הרמות.

מועד הקורס: יום רביעי בשעות 9:00-10:00

שכר הלימוד: 1188 ש"ח

שם המרצה:

גב' סיגל נסרדישי
מאמנת אישית ומדריכת כושר ובריאות ב-10 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.



תנועה ומודעות הגוף

אימון אירובי משולב ריקודי עם קורס שנתי (32 שיעורים בני שעה כל אחד)

שם המרצה: סיגל נסרדישי

מטרות הקורס:

שיעור ריקוד המובנה, לימוד צעדי בסיס, לימוד התמצאות במרחב וכיוונים, גירוי עצבי למערכת השמע תוך כדי שמיעת השירים מוזיקה ישראלית. הריקודים משלבים תנועה אירובית המשפרת את סיבולת הלב והריאה, את שיווי המשקל והיציבות, זהו שיעור מהנה ותורם רבות לשחרור, העלאת מצב הרוח והורדת סטרס ומתח, אימון מעולה לגוף ולנשמה לטיפולח הזכרון.

קהל היעד:

מתאים למי שאוהב לשלב ריקודי עם, חזיון סיבולת לב ריאה וחזיון פיזיולוגי.

מועד הקורס:

יום ראשון 10:10 - 11:10 מתקדמים
יום רביעי 11:15 - 12:15 מתחילים

שכר הלימוד: 1188 ש"ח

עיצוב וחיזוק/ פילאטיס קורס שנתי (32 שיעורים בני שעה כל אחד)

שם המרצה: סיגל נסרדישי

מטרות הקורס:

אימון גופני ומנטלי לגוף ולנשמה ; חיזוק השריר, העצם ושרירי הליבה וחזיון והעלאת צפיפות העצם; שיקום מערכת השלד והגפיים, שיפור שיווי המשקל והגמישות וכמובן שיפור הבריאות ואיכות החיים.

תיאור הפעילות:

אימון לחיזוק מערכת השלד, גב עליון ותחתון, כתפיים, פלג גוף עליון ותחתון ושרירי הליבה. עבודה על שיווי המשקל ומתיחות להגמשת השרירים וטווח התנועה ודגש על נשימות. החימום נעשה בעזרת מוט, משקוליות, גומיות, כדור, חישוק ושאר אביזרים. תרגול פילאטיס יעשה על מזרן בשילוב אביזרים תוך כדי שימת לב לכל מתאמן ומתאמנת ובהתאמה אישית ליכולת המתאמן.

קהל היעד:

מותאם לגיל השלישי לשילוב גוף ונפש.

מועד הקורס:

יום ראשון 9:00 - 10:00 לבעלי יכולת פיזית גבוהה
יום רביעי 10:15 - 11:15 לבעלי יכולת פיזית מתונה

שכר הלימוד: 1188 ש"ח

בריאות הגוף ואורח חיים בריא

טאי-צ'י

קורס שנתי (32 מפגשים)

שם המרצה: מר דורון לביא

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: 1265 ש"ח

צ'י קונג

קורס שנתי (32 מפגשים)

שם המרצה: מר דורון לביא

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: 1265 ש"ח



בריאות הגוף ואורח חיים בריא

מדיטציה ופראניאמה כתרגול מיינדפולנס קורס שנתי (32 מפגשים)

שם המורה: גב' אירית לביא

מטרות הקורס:

להבין מהי 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 להירגע 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 רגלים המסייעים למדיטציה.

מועד הקורס:

יום ראשון 9:00 - 10:00

שכר הלימוד: 863 ש"ח

יוגה למתחילים ומתקדמים קורס שנתי (32 מפגשים)

שם המורה: גב' אירית לביא

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 8:30 - 10:00

קבוצה 2: יום שני 10:15 - 11:45

קבוצה 3: יום חמישי 8:30 - 10:00

קבוצה 4: יום חמישי 10:15 - 11:45

שכר הלימוד: 1265 ש"ח

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.

בריאות הגוף ואורח חיים בריא

פלדנקרייז קורס שנתי (32 מפגשים)

שם המורה: גב' רונית בונדי

מוסמכת להוראה בשיטת פלדנקרייז ליחידים ולקבוצות מזה 14 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:

יום שני 12:00 – 13:00

שכר הלימוד: 1139 ש"ח



בריאות הגוף

הראשון של השיעור נעבוד על תרגילי קואורדינציה ושיווי משקל - באמצעות חציית קו האמצע, קשב-ע"י הנחייה מילולית, תפיסה חושית- ע"י גירוי החושים, תפיסה מרחבית- ע"י התמצאות במרחב האישי, זיכרון ולמידה -באמצעות עבודה על רצפי תנועה. בחלק השני של השיעור נעבוד על מזרנים ונבצע תרגילי גמישות לשימור טווחי התנועה.

קהל היעד:

מתאים לכל אדם ללא הגבלת גיל.
לא נדרש ידע או רקע קודם.

מועד הקורס: יום ד' 10:30 - 11:30

שכר לימוד: 1188 ש"ח

שעשועי תנועה לשיפור החשיבה קורס שנתי (28 מפגשים)

שם המרצה : גב' הדס גביזון-דוד

גרונטולוגית Msc, דוקטורנטית חוקרת ומורה מוסמכת לתנועה עם התמחות לגיל השלישי. מעל 20 שנות ניסיון עם האוכלוסייה המבוגרת. מלמדת בבתי אבות, מרכזי יום וכן במועדוני כושר ברחבי העיר (הולמס פלייס, אייקון וגרייט שייפ). מפתחת שיטת אימון CogniMove לשכלול יכולות קוגניטיביות באמצעות תנועה. קוגניטיביות באמצעות תנועה. מעבירה סדנאות יומי העשרה למורים ומטפלים, וכן סדנאות לאימון מוטורי-קוגניטיבי לגיל השלישי. מטרוות

הקורס:

הקורס בנוי כאימון מוטורי- קוגניטיבי. אשר מפתח ומשכלל הן יכולות קוגניטיביות כגון : קשב, תפיסה, זיכרון, למידה, ארגון ותכנון , והן יכולות מוטוריות כגון קואורדינציה, זריזות, שיווי משקל ושיפור טווחי תנועה.

תיאור הפעילות:

שיטת האימון CogniMove בנויה על רצפי תנועה בדרגות קושי משתנות, כמו כן על תרגילים תנועתיים מיוחדים המאתגרים את שני צידי המוח ומגבירים את הפוטנציאל לשיפור מיומנויות קוגניטיביות. בחלק

בריאות הגוף

תזונה על פי הרמב"ם מבוסס מחקר
קורס סמסטרילי (סמסטר א')

שם המרצה: ד"ר יהודית סלפטי-כהן

בעבר שמשה בתפקידים רבים במערכת החינוך. מנחה באוניברסיטה הפתוחה כעשרים שנים. בעשור האחרון מדריכה פדגוגית ומרצה במכללת קיי. ראש תכנית ההכשרה לבית הספר היסודי וכיום מרצה במכללת קיי במסגרת התואר השני, מנחה במרכז סימולציה ומלמדת מורים במסגרת בית הספר להתפתחות מקצועית. עברה הכשרה בתזונה עם מובילים בתחום כגון ד"ר ערן אשחר וכן לומדת רפואה תזונתית במרכז לרפואת הרמב"ם עם ד"ר גיל שחר. הקורס משלב תזונה ומבוסס על מחקרים מדעיים. משתתפת בפורומים רבים העוסקים בשילוב בריאות גוף ונפש.

תיאור הפעילות:

תורתו של הרמב"ם, מקור כל המחלות על פי תפיסתו. מה נכון לעשות כדי לשמור על הבריאות וממה צריך להימנע?

נושאי הלימוד:

מבנה מערכת העיכול ומה משפיע עליה, תפקיד כל איבר במערכת העיכול, מה משפיע על ספיגת המזון? התזונה כמרכיב חשוב בשיפור הבריאות גישות שונות לניקוי רעלים אילו מזונות ניתן לשלב בארוחה מאילו שילובים חשוב להימנע גוף ונפש טיפים וכלים לאיזון נפשי- כולל תרגול

מועד הקורס: יום חמישי 10:15 - 11:45

שכר לימוד: 737 ש"ח

נטורופתיה שימושית לטיפול במחלות רקע קורס שנתי

שם המרצה: עופרה גורלי

נטורופתית ורבליסטית קלינית. מטפלת ומדריכת סדנאות תזונה וניקוי רעלים ומאמנת למעבר לאורח חיים בריא.

מטרות הקורס:

מתן כלים והעשרה למעבר לתזונה פונקציונאלית ובריאה. במהלך הקורס נגלה את המזונות, התוספים והמחקרים העדכניים למעבר לחיים בריאים יותר. על צמחים ותוספי המזון המומלצים להשלמה תזונתית והתחזקות מערכתית.

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 עולם המחקר האקדמי ברפואה המשלימה: עולם התזונה, הצמחים ואיזון גוף ונפש. בקורס ננסה "לעשות סדר" ולבחון יתרונות והתאמה של המוצרים הבולטים לצרכינו הבריאותיים.

נושאים שבהם ניגע בקורס:

- הבראה וחיזוק של מערכות העיכול והחיסון.
- הכרת המנגנון האוטואימוני וטיפול טבעי באלרגיות.
- הכרת הדרכים להשלמה תזונתית מיטביים.

מועד הקורס: יום שני 10:15 - 11:45

שכר לימוד: 1474 ש"ח

לימודים כלליים

סודות חכמת הקבלה (קורס בסמסטר א')

שם המרצה: קובי בר אור

מהנדס כימיה בתעשייה הכימית, עצמאי, בעל חברת הנדסה מזה 10 שנים, מנוסה בהדרכה מקצועית, תלמיד במרכז לקבלה מזה חמש שנים, בעל ואב לשלושה בנים, גר בשדה בוקר. כיום מתכנן מערכות לייצור מימן בחברת הייטק לתדלוק רכבים וייצור אנרגיה ירוקה. מדקדק סיני ומעסה רפואי מוסמך.

מטרת הקורס:

חשיפת התלמידים לתכנים משנה החיים של הקבלה והתמודדות טובה יותר עם אתגרי החיים. נבין יותר על חוכמת הקבלה וכיצד ניתן ליישמה בחיינו. נושאים שילמדו: התמודדות עם אתגרים, מסעה של הנשמה, לבוא ממקום של נתינה, אסטרולוגיה קבלית, גלגל נשמות, חלונות בזמן, ספר הזהר 72 שמות, אנא בכוח וגוף האדם.

קהל היעד: קהל סקרן הנכון להכיר את חכמת הקבלה וללמוד כיצד ליישמה בחייהם.

תיאור הפעילות:

הקורס משלב הרצאות וסדנאות, ופורש באזני המשתתפים ידע מסעיר, מפתיע ומרתק על החיים של כל אחד מאתנו, ושל כולנו ביחד.

מועד הקורס: יום חמישי 10:15 - 11:45

שכר לימוד: 737 ש"ח

תנ"ך - הגות במקרה 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 שנים מתוכם כיהן כסגן לנשיא המכללה. מלמד ב"תרשיש" מראשית הקמת בית הספר.

מטרות הקורס:

להכיר את השקפת העולם המקראית תוך בחינה ביקורתית "הפוך בה והפוך בה שהכל בה" - לפגוש מחדש טקסטים עתיקים.

קהל היעד: מי שליבו חפץ

תיאור הפעילות:

קריאה עיונית ומבארת של טקסטים והשוואת דברי פרשנות.

מועד הקורס: יום רביעי 8:30 - 10:00

שכר לימוד: 1210 ש"ח

לימודים כלליים

מאבק בטרור באמצעות החוק (קורס בסמסטר א')

שם המרצה: יואב קישון

עו"ד יואב קישון עסק כארבעים שנים כפרקליט בפרקליטות מחוז דרום. פרש ממנה לאחר שהגיע לדרגת המשנה לפרקליט המחוז. במסגרת תפקידו טיפל בכל תחומי המשפט הפלילי ושנים רבות היה אחראי על הטיפול בעבירות טרור ועבירות נגד ביטחון המדינה בפרקליטות מחוז דרום.

מטרות הקורס

הכרת עקרונות המשפט הפלילי ודיון בקושי הכרוך בלחימה בטרור תוך שימוש בחוק ושמירה על עקרונות אלו.

תכני הקורס:

עקרונות היסוד של המשפט הפלילי וההליך הפלילי.
עקרונות היסוד של החוקים נגד עבירות טרור ועבירות נגד ביטחון המדינה והאיזון הקיים בהם בין צרכי הביטחון מצד אחד והשמירה על עקרונות החוק וזכויות האדם מצד שני.
הבעיות הכרוכות בהעמדה לדיון של תושבי רצועת עזה המבצעים פעולות טרור נגד ישראל או מסייעים לביצוע פעולות כאלה כאשר מדובר באנשים הנמצאים תחת שלטון החמאס שלא רק שלא אוסר מעשים כאלו אלא מעודד את עשייתן.

קהל היעד: כל המתעניין בתחום

תיאור הקורס

הרצאות פרונטליות תוך הבאת דוגמאות ממשפטים שהתנהלו ומקרים שאירעו בעבר. דיונים ושיח בין הלומדים במהלך המפגשים.

מועד הקורס: יום ראשון 12:15 - 13:45

שכר לימוד: 737 ש"ח



לימודים כלליים

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.

קורס בפסיכוכנולוגיה ותקשורת בינאישית (קורס סמסטר א')

שם המרצה: עו"ד יבגני פרחיה

מטרות הקורס:

הקניית כלים מעשיים בהתמודדות עם סוגיות
שונות בחיים; סדנת "שיווק עצמי" - הקניית כלים
מעשיים להצגה 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 סושרד עושים את
זה. קריאת שפת גוף ושיקוף 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: 737 ש"ח

משפטים (קורס שנתי)

שם המרצה: עו"ד יבגני פרחיה

מטרות הקורס:

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

תיאור הפעילות:

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

מועד הקורס: יום שני 10:15 - 11:45

שכר הלימוד: 1210 ש"ח

קולנוע

"סיפורי בדים" **קורס קולנוע - חוויה של פיקציה ומציאות** **קורס שנתי - 2 קבוצות**

שם המרצה: מר מיכאל אקוטונס

בעל תואר שני בקולנוע של אוניברסיטת סורבון בפריז, מרצה ותיק, בין החלוצים - ממניחי היסוד של המסלול לחינוך ולקולנוע במוסדות 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, לפניהם יינתנו דברי רקע ובסופם ייערך דיון עם המשתתפים.

מועד הקורס:

יום ראשון - 2 קבוצות:

9:00 - 11:00 **לוותיקים**

11:30 - 13:30 **לממשיכים ומתחילים**

שכר הלימוד לשנה:

1474 ש"ח



יהודים ללא יהדות

המשברים שעצבו את היהדות (סמסטר ב' - 14 מפגשים)

רקע:

היהדות עברה משברים קשים שאיימו על קיומה. מתברר שהיהדות שרדה, אך תוך הסתגלויות. נעבור על המשברים העיקריים. ונראה כיצד התמודדה היהדות עם המשברים, איך הסתגלה והתקיימה.

מטרות הקורס:

לברר את משמעות חורבן הבית והמעבר לגלות. יהדות חדשה נוצרה בגלות-איך? השואה - ההתמודדות. איך חי עם ללא ארץ. מרד בר כוכבא-- ומשיחי השקר? מדוע צמחו נביאי שקר ומדוע נבלמו? שבתי צבי-הזעזוע ואיך התגברו. הפוגרומים-קשינו-כיצד התמודדה היהדות? האורתודוקסיה מול החילוניות-קרע ביהדות. האם קרע זה יוצר בעצם שני עמים וכיצד היהדות מתמודדת. השואה-איך היהדות מתמודדת עם משבר השואה?

תיאור הפעילות: שיחות ודיונים.

קהל היעד: כל המתעניינים, אין צורך בידע מוקדם.

מועד הקורס: יום שני 12:15-13:45

שכר לימוד: 737 ש"ח

מי אנחנו? - האם "הישראליות" במשבר? (סמסטר א' - 14 מפגשים)

המרצה: פרופסור יהושע גתי

רקע:

מי אנחנו בעצם? עד כה הכוח המאחד היה הדת. עתה נוצר עם חדש, בעל תרבות חדשה ארץ ישראלית. ממלכתיות ישראלית היא תופעה חדשה ביהדות, מהי? זאת נברר כשאנו שואלים האם בעצם באזרחות טמון הכוח ליצירת העם היהודי החדש הישראלי?

מטרות הקורס:

לזהות את מהות הישראליות ולברר האמנם נוצר בישראל עם יהודי חדש ממלכתי.

תיאור הפעילות:

דיונים וניתוחים, כגון שאלת מהות היהדות בגולה. למי היהודי בגולה נאמן למדינה בה הוא חי או לעמו-היש מתח בין השניים. הציונות התייחסה ליהדות הגולה "כעדר" המוצדק? ממלכתיות ומסורת-מתנגשים? מהי תרבות ישראלית? היש לה קיום לכשעצמה?

קהל היעד:

כולם מוזמנים, אין צורך בידע מוקדם.

מועד הקורס: יום שני בין 12:15 - 13:45

שכר לימוד לסמסטר: 737 ש"ח

המרצה: פרופסור יהושע גתי,
פרופסור אמריטוס אוניברסיטת
קייפטאון בה שימש ראש
המכון לחקר הרטוריקה.
מרצה באוניברסיטת תל-אביב
ומכללת אהלן.

ספרות

"בארץ הלהטת הזאת, מילים צריכות להיות צל"
(יהודה עמיחי)

בעקבות יוצרות ויוצרים בשירה ובספרות העברית שנה א' (קורס שנתי למתחילים)

שם המרצה: גל גרינברג:

מטרת הקורס:

היכרות עם יוצרות ויוצרים בתחום הפואטיקה
העברית והכרת טקסטים אייקונים בשירה העברית
לדורותיה

תיאור הפעילות:

שיעור פרונטלי כולל מצגת : אודיו-וידאו וקריאת
טקסטים בתיווך המרצה

נושאי הקורס:

נתן אלתרמן, תרצה אתר, עמוס עוז, יהודה עמיחי,
לאה גולדברג, יונה וולך, אביהו מדינה, דליה
רביקוביץ, רחל המשוררת, חנוך לוין, אהובה עוזרי,
לאונרד כהן, בוב דילן, רוני סומק, יהונתן גפן, מאיר
שלו נתן יונתן, מאיר אריאל.

בכל סמסטר יתקיימו 2 סיורים בארץ בעקבות
יוצרים ויוצרות. (לא כלול בשכר הלימוד)

מועד הקורס: יום ראשון 12:15-13:45

שכר לימוד: 1474 ש"ח

שם המרצה: גל גרינברג

מאהב של השפה
העברית, מדריך טיולים
בעקבות היצירה
העברית, בוגר "עלמא-
בית לתרבות עברית"



ספרות

הסדק דרכו נכנס האור

חקר נושאי כתיבה ומגמות בשירה ובספרות העברית
(קורס שנתי למתקדמים)

שם המרצה:

גל גרינברג: מאהב של השפה העברית, מדריך טיולים בעקבות היצירה העברית, בוגר "עלמא- בית לתרבות עברית"

מטרת הקורס:

העמקת ההיכרות עם השירה העברית והקניית כלים בסיסיים לכתיבה יוצרת

תיאור הפעילות:

שיעור פרונטלי כולל מצגת: אודיו-וידאו, קריאת טקסטים בתיווך המרצה, כולל התנסות בתרגילי כתיבה של המשתתפים (אינדיבידואלי וקבוצתי)

נושאי הקורס:

מה זאת אהבה, תיאור יופי, שירה מודרנית בראי התנ"ך, האישה בחלון, בדידות, תשוקה וארוטיקה. שירים בתחפושת, זיכרונות ילדות, אוכל. אור וחושך, פחד, ארץ ישראל. הגיל השלישי, נשיות, כתיבה מגדרית בכל סמסטר יתקיימו 2 סיורים בארץ בעקבות יוצרים ויוצרות

מועד הקורס: יום ראשון 10:15-11:45

שכר לימוד: 1474 ש"ח

טיול ביוון בעקבות המשורר והיוצר לאונרד כהן

בהדרכת: גל גרינברג

יציאה מתוכננת- מאי 2024 (6 ימים)

מוזות, אהבות והכהן הגדול.....
לאונרד הגיע כמעט בטעות לאי הידרה בתחילת שנות השישים. שם פגש את מריאן, המוזה העיקרית בחייו שהייתה גם האהבה הגדולה שלו ובאה לביטוי במילים שלו.
המסע שלנו יעבור בפלופונז היווני ובאיים מאיים פנים ויפים עד כאב, בדרכנו אל גולת הכותרת: האי הידרה של לאונרד ומריאן.
נתבל את האודיסאה הפרטית שלנו בנופים עוצרי נשימה, סיפורי מיתולוגיה, אתרים ייחודיים וטקסטים חודרי לב...



ספרות

זקנים וזקנה בספרות חז"ל (קורס סמסטר א')

שם המרצה: ד"ר מיכל רוזנברג,
בעלת תואר שלישי בחוג למחשבת
ישראל מטעם אוניברסיטת בן גוריון בנגב.
גמלאית מכללת קיי, אשר בה לימדה
שנים רבות לימודי ספרות בהדגשה
על ספרות ילדים וספרות חז"ל. כתבה
ופרסמה ספרים ומאמרים בשני נושאים
אלה. מלמדת ב"תרשיש" ומנהלת בית
מדרש לגמלאים.

מטרות הקורס:

הצגת היחס המורכב אל הזקן ומעמדו
בחברה בספרות חז"ל.

תיאור הפעילות:

הזקן כחכם וכשוטה
התקבלות הזקן בחברה ובמשפחה
השלמה ואי ההשלמה של הזקן עם
עובדת המוות: מות משה, מות דוד

מועד הקורס: יום ראשון 10:15 - 11:45

שכר לימוד: 737 ש"ח

ספרות מצירת (קורס סמסטר ב')

שם המרצה: ד"ר אסתר אזולאי
מרצה לספרות ולתרבות בדימוס. עבדה
שנים במכללת קיי ובמכללת חמדת
הדרום. הוציאה לאור 3 ספרי עיון אחד
משותף עם כותבים אחרים במסגרת
תכניות לימודים של משרד החינוך ועוד
שני ספרים. האחרון יצא לאור לפני כשנה
וחצי בהוצאת רסלינג. חוקרת בין תחומית
שעוסקת בספרות, אמנות, פילוסופיה,
פסיכולוגיה וארון הספרים היהודי.

מטרות הקורס:

עיסוק ביצירות ספרות שמתייחסות בגלוי
ובסמוי ליצירות אמנות מפורסמות. דרכים
לחילוץ ציור ידוע מטקסט ספרותי, הערך
המוסף של פרשנות דו כיוונית. (משירה
לציור ומציור לשירה)

אוכלוסיית היעד: אוהבי ספרות,
המעוניינים לבחון טקסט בדרך מקורית
וייחודית, חשיבה "מחוץ לקופסה"

תיאור הפעילות: סדנאות והרצאות
בליווי מצגות ודיונים.

תכני הקורס:

מפגש שירים עם הציור הצעקה / מונק
שירי ק. וויליאמס וציורי ברויגל האב
קופסה שחורה / ע. עוז ועבודות גראפיות
של מוריץ קורנליס אשר - חילוץ ציורים
מתוך הטקסט
כוכבים בחוץ/אלתרמן וציורי 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 וכתובה.

מועדי הקורס: יום חמישי 10:15 - 11:45

שכר לימוד: 737 ש"ח

תאטרון

שם המרצה: אביבית שקד

במאית תיאטרון בוגרת MFA
מאוניברסיטת תל אביב.
מנחת קבוצות מעל 15
שנים, יוצרת עם האוכלוסייה
הבוגרת. במאית ומנחת
קבוצות חשיבה חיוברית
באמצעות כלי התיאטרון
ומנחת פרויקטים תיעודיים
המפגישים נוער וניצולי שואה.

להשתחרר להיפתח ולהפתיע את עצמינו כל פעם
מחדש.
המפגשים יכללו בתוכם את המעגל האישי הקבוצתי
והחברתי ויהיה בנוי באופן הבא:
א. חימום.
ב. תרגיל פתיחה המקנה מיומנויות תיאטרליות או
שפועל על עבודה אישית של המשתתפים.
ג. תרגיל מרכזי שהוא בעל אופי תאטרוני ומעלה את
העבודה האישית למסגרת הקבוצתית.
ד. סיכום המפגש באופן בו כל משתתפת/ת חולקת/ת עם
שאר הקבוצה את חוויות המפגש.

קהל יעד:

אנשים המעוניינים לגלות צדדים חדשים בעצמם.
אנשים שתמיד אמרו להם שיש להם כישרון ושהם היו
צריכים להיות שחקנים אבל לא עשו עם זה כלום עד
היום.
אופי המפגשים מזמין אתכם להתנסות חוויתית פיזית
ואינטלקטואלית.

מועד הקורס: יום שני 8:30 - 10:00

שכר הלימוד: 850 ש"ח

* אופציה לצפייה משותפת בהצגות ושיח בעקבות ההצגות.
* התשלום בנפרד

קורס משחק/להיות או לא להיות (קורס סמסטר א' 14 מפגשים)

שם המרצה: אביבית שקד

מטרות הקורס:

היכרות עם כלי התיאטרון והמשחק, באמצעות שימוש
במשחקי תיאטרון, אימפרוביזציה ועוד.
התנסות חוויתית והיכרות עם הגוף באמצעות שיטה
פסיכופיזית העובדת על הגוף באמצעות דמיון.
העצמה אישית והגברת תחושת ביטחון עצמי בקרב
משתתפי הקבוצה.

תיאור הקורס

המשתתפים יתנסו במשחקי תיאטרון מסוגים שונים
ביניהם אימפרוביזציה ופלייבק.
כמו כן נעבוד עם "שיטת מייקל צ'יכוב" - שיטה
פסיכופיזית העובדת על הגוף באמצעות הדמיון. זוהי
למעשה שיטת משחק חוויתית המחברת גוף ונפש.
המשחק הינו כלי תקשורת/חברתי היכול לתרום
רבות ולאפשר יצירת קשר בריא עם החברה והרגשת
חיוניות. כמו כן, מפגש חברתי מסוג זה יכול לסייע
לבנות ערוץ תקשורת חדש בין החברים ובתוך
הקהילה. זהו כלי ביטוי של תהליך צמיחה והעברת
מסר חברתי במידה וירצו בכך.
המשחק הוא כלי חוויתי אינטואיטיבי המאפשר לנו

עולם הדיגיטל

"הסמארטפון הדיגיטלי - פשוט וקל לי" (קורס מסטר א')

קהל היעד:

מבוגרים, בעלי מכשיר טלפון אנדרואיד בלבד.

תיאור הפעילות:

נלמד את שפת הטלפון והדיגיטל ונכיר את הבינה המלאכותית, באופן מעשי. בכל מפגש, נתמקד בנושא כללי, ונתמקד בפעולות שעלינו לבצע בנייד. תועבר הרצאה-סדנה בליווי הדגמות, תוך כדי תירגול מעשי עם הסמארטפונים האישיים.

מועד הקורס: יום רביעי 8:30 - 10:00

שכר הלימוד: 737 ש"ח

שם המרצה: גברת לבנה לדרמן

אזרחית ותיקה, ומרצה וותיקה, מזה כשלושים שנה, בנושאי עיצוב ואדריכלות. בוגרת האקדמיה בצלאל. לימדה והייתה ראש מגמה במכללה הטכנולוגית באר שבע. בעשור האחרון, עסקה בעיצובי הדמיות, ובהרצאות בנושאי עיצוב ואדריכלות. כעת, לקראת הפרישה בחרה לה למטרה, להרחיב את השימוש בסמארטפון, וכיום, היא מלמדת גם סמארטפון בקרב הגיל השלישי.

מטרת הקורס:

לשפר את הביטחון ולהרחיב את מגוון הפעולות בשימוש בסמארטפון ובבינה המלאכותית. בעידן שבו אנו נדרשים לביצוע פעולות רבות בטלפון: הזמנת תור לדואר, לבנק, לביטוח לאומי, בסופרמרקט ועוד. שימוש באפליקציות לצרכים אישיים ולהתייעלות בחיים. להסיר את החסמים הקיימים מביצוע פעולות בטלפון הנייד, ולהביא את המאה ה-21 למי שנולדו במאה ה-20. כדי לדבר עם הנכדים, בשפתם של הצעירים.



פרלמנדרשיש

פרלמנדרשיש

מרכזים פרופ' אהוד זמורה ויעל אוזן
פתוח לקהל הרחב (אינו כרוך בתשלום)

הרצאות שבועיות של מיטב המרצים המוכנים לבוא ולתרום בהתנדבות מהידע שלהם לפני קהל לומדי "תרשיש" ומרחבי העיר והפריפריה. תוכנית ההרצאות שוטפת לאורך כל שנת הלימודים מידי שבוע. הנושאים והמועדים יפורסמו בדפי הקשר ועדכונים שבועיים במהלך השנה.
המפגשים יתקיימו בימי רביעי בשעות 12:15-13:30

מטרות "פרלמנדרשיש":

- העשרת הידע במגוון נושאים בינתחומיים
- מפגש אינטלקטואלי וגירוי הסקרנות של הלומדים בתחומי עניין שונים ומגוונים.
- חשיפת הלומדים למגוון אמונות, רעיונות ודעות
- מתן הזדמנות להחלפת דעות בין באי "תרשיש" במסגרת אקדמית חברתית הולמת

תודות למיטב המרצים:

מר מיכאל אקוטונס, פרופ' יהושע גיתי, פרופ' שפרה שוורץ, מר דני ברקוביץ, מר ישראל רבי, מר ישי גוריון, גב' בתיה דוויטש, ד"ר צבי בוגר, פרופ' יונת שמר, מר אברהם דודיק, מר קובי בר אור, מר שלום הר אבן, ד"ר זאב זיוון, מר יותם כהן, גב' יעל מורג, מר נתי ברק, פרופ' אשר טל, מר אבי אטיאס, ד"ר גילה מלמוד, מר אילן קרן, ד"ר רוברט פינאלי, מר דוד אפלבוים, ד"ר יעל יסעור, גב' יעל סגל, ד"ר רחל קרופ, ד"ר מיכל רוזנברג, ד"ר אסתר אזולאי



קורס הזמר העברי ביקור בארכיון המוסיקה הלאומי



קורס אפריקה



קורס קרמיקה



קורס טיפוח



עורכת המידעון: יעל אוזן | עיצוב גרפי והפקה: יפה שחר 0547762349