



המכללה  
האקדמית  
לחינוך **קז**

# מידעון

## תרשיש

בית ספר לגימלאים  
תשפ"ה 2024-2025



לצפיה  
בסרטון תדמית  
לחץ כאן

והמזור קרביעי, **תרשיש** שיהם וישפה מוסבת משפחת זהב במלאותם

(שמות ביה"כ)



סטודנטית: אורנית יהל

# תוכן העניינים

4-5 עמודים	דברי מנכ"ל העמותה, יו"ר הועד המנהל ומנהלת תרשיש
6 עמוד	קולאז' תמונות "תרשיש"
7 עמוד	מידע כללי
8 עמוד	תנאי תשלומים
9-10 עמודים	מוסיקה
11-13 עמודים	ציור
14-15 עמודים	קרמיקה
16 עמוד	פסיפס
17 עמוד	תכשיטנות
18-19 עמודים	לימודי ארץ ישראל וחו"ל
20-23 עמודים	שפות
24-25 עמודים	תנועה ומודעות הגוף
26-30 עמודים	בריאות הגוף ואורח חיים בריא
31-33 עמודים	לימודים כלליים
34 עמוד	קולנוע/סיפורי בדים
34 עמוד	מסרים למבוגרים בספרות ילדים
35 עמוד	מחשבה יהודית
36 עמוד	תאטרון הזהב
37 עמוד	הפעלת יישומי גוגל ואלבומי תמונות
38 עמוד	הסמרטפון הדיגיטלי
39 עמוד	בגובה העיניים וברום השמיים
40 עמוד	למידה בסימולציה אפקטיבית וחוויתית
41 עמוד	פרלמנתרשיש

הופק לידי **דפוס דיגיטל** 08-6231206 • [print2.digital@gmail.com](mailto:print2.digital@gmail.com)

ציצוב: נגה בר-דוד • 050-7426852 • [nbd1971@gmail.com](mailto:nbd1971@gmail.com)

**מידעון**  
**תרשיש**  
בית ספר לנימלאים  
תשפ"ה 2024-2025

# רשימת הקורסים לשנה"ל תשפ"ה

שעות	יום	שם המרצה	רשימת הקורסים לשנה"ל תשפ"ה
10:15-11:45	א'	אבי משה סגל	בגובה העיניים וברום השמיים
10:15-11:45	א'	דורון לביא	צ'י קונג
12:15-13:45	א'	לבנה לדרמן	הסמרטפון והדיגיטלי (סימסטר א')
10:15-11:45	א'	גל גרינברג	סופרים ומשוררים (סימסטר א')
10:15-11:45	א'	עליזה כלמן	למידה בסימולציה אפקטיבית
10:15-11:45	א'	מיכל רוזנברג	מסרים למבוגרים בספרות קלסית לילדים
11:30-13:30	א'	מיכאל אקוטונס	סיפורי בדים - ממשיכים ומתחילים
12:15-13:45	א'	קישון יואב	מאבק בטרור באמצעות החוק
08:30-10:00	א'	אלברט לוי	הפעלת יישומי גוגל ואלבומי תמונות (סימסטר א')
8:30-10:00	א'	גליה לוינתן	אנגלית מתחילים
10:15-11:45	א'	גליה לוינתן	אנגלית מתקדמים
9:00-10:00	א'	סיגל נסרדישי	עיצוב וחיזוק פילטיס
10:10-11:10	א'	סיגל נסרדישי	אימון אירובי משולב ריקודי עם למתקדמים
9:00-10:00	א'	אירית לביא	מדיטציה
9:00-11:00	א'	מיכאל אקוטונס	סיפורי בדים - ותיקים
9:00-12:00	א'	אליזבת כהן	קדרות אובניים
	ב'	רוזה מילמן	לנגן בפסנתר
10:15-11:45	ב'	נחומי הרציון	זמר עברי - סימסטר א' - שירי ירושלים
10:15-11:45	ב'	נחומי הרציון	זמר עברי - סימסטר ב' - שירים גנובים
10:00-13:00	ב'	אנה דן	ציור בשמן למתקדמים
09:00-12:00	ב'	אליזבת כהן	עיצוב קרמי/פיסול
08:30-10:00	ב'	בצלאל כהן	לימודי חו"ל - חופי ים האדריאטי
10:15-11:45	ב'	בצלאל כהן	לימודי א"י - מהירדן עד אילת
12:15-13:45	ב'	רעיה קוייפמן	צרפתית ממשיכים א'
10:15-11:45	ב'	רעיה קוייפמן	צרפתית מתקדמים
8:30-10:00	ב'	אירית לביא	יוגה
10:15-11:45	ב'	אירית לביא	יוגה
12:00-13:00	ב'	רונית בוניד	פלדנקרייז
10:15-11:45	ב'	עופרה גורלי	נטורופתיה שימושית
10:15-11:45	ב'	איבגני פרחיה	משפטים
08:30-10:00	ב'	איבגני פרחיה	פסיכוטכנולוגיה ותקשורת בין אישית (סימסטר א')
12:15-13:45	ב'	פרופ' יהושע גיתי	ירושלים במחשבה היהודית (סימסטר א')
12:15-13:45	ב'	פרופ' יהושע גיתי	הוגי היהדות הגדולים (סימסטר ב')
16:00-19:00	ב'	ארנון גיא	ציור בשמן לממשיכים ומתקדמים
17:00-20:00	ג'	שרית מרציאנו/ביאטריס עליש	תכשיטנות
	ד'	אורה מינדל	לנגן בפסנתר
9:00-12:00	ד'	פרופ' ענת קינן	פיסיפס (מוזאיקה)
8:30-10:00	ד'	דורון לביא	טאי צ'י
8:30-10:00	ד'	דוד אוחנה	תנ"ך
10:30-11:30	ד'	גביון דוד הדס	שעשועי תנועה לשיפור החשיבה (סימסטר ב')
10:15-11:45	ד'	קובי אדרת	תאטרון בנחית/הזהב (סימסטר א')
10:15-11:45	ד'	נעמי כהן-לה גנק	לאדינו
09:00-10:00	ד'	סיגל נסרדישי	TRX
10:15-11:15	ד'	סיגל נסרדישי	עיצוב וחיזוק פילטיס
11:15-12:15	ד'	סיגל נסרדישי	אימון אירובי משולב ריקודי עם למתחילים
10:15-13:15	ד'	אולגה סבצ'רניק	ציור באקוורל
08:30-10:00	ד'	אולגה סבצ'רניק	ציור מודרני
9:00-12:00	ד'	אליזבת כהן	קדרות אובניים
12:30-15:30	ה'	אליזבת כהן	עיצוב קרמי/פיסול
10:00-13:00	ה'	אנה דן	ציור בשמן מתחילים וממשיכים
8:30-10:00	ה'	אירית לביא	יוגה
10:15-11:45	ה'	אירית לביא	יוגה
10:15-11:45	ה'	רעיה קוייפמן	צרפתית ממשיכים ב'
12:15-13:45	ה'	רעיה קוייפמן	צרפתית מתחילים א'
08:30-10:00	ה'	בצלאל כהן	לימודי א"י - מהירדן עד אילת
10:15-11:45	ה'	בצלאל כהן	לימודי חו"ל - חופי ים האדריאטי והיוני
10:15-11:45	ה'	קובי בראור	סודות חכמת הקבלה (סימסטר א')

# "הדבר היפה בלמידה הוא שאף אחד לא יכול לקחת את זה ממך" בי.בי. קינג

העלייה בתוחלת החיים מעניקה לנו מרווח נשימה ומותרה בידינו זמן רב יותר להגשמת חלומות ולמימוש העצמי שלנו. כפועל יוצא ממתנת החיים שקיבלנו עם העלייה בתוחלת החיים, נפתחת בפנינו ההזדמנות להשתחרר מדפוסים חיים שהשתרשו לפיהם האדם עסק יותר במחויבותיו ופחות בתחביביו. התובנות שבשלו באופן מואץ בעשורים האחרונים בדבר חשיבות קיומו של עיסוק משמעותי ומהנה בגיל מבוגר הם שדוחפים אותנו לגלות בעצמינו את רצונותינו החבויים ולקדם מחשבות יצירתיות לכדי ביצוע. אנו מחפשים למלא את הזמן שהתפנה לנו בתוכן. את זאת תוכלו להמשיך לעשות בביה"ס לגמלאים "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.

יקרות ויקרים, עברה וחלפה לה שנה מאז שנכנסתי לתפקיד מנכ"ל העמותה. זכות גדולה נפלה בחלקי ללוות אתגם ביום יום בבית ספר לגמלאים "תרשיש". זו היתה שנה מאתגרת מאוד ולא פשוטה, שנה שבה חווינו את אירוע ה-7 לאוקטובר והמלחמה שנמצאת עדיין בעיצומה.

שנה שבה נאלצנו לשנות את התכנון השנתי של העמותה בכלל ואת התכנון בבית הספר לגמלאים "תרשיש" בפרט. למרות כל הקשים, המשכנו לחפש פתרונות וניסינו ככל שניתן לא לפגוע בשגרת הפעילות של בית הספר.

תוכנית הלימודים המגוונת של בית הספר כוללת מגוון רחב של קורסים לבחירה ופעילויות חברתיות ותרבותיות ענפות (פרלמנטרשיש, שרים בתרשלישי, טיולים, סיורים ועוד ועוד...)

השנה בוצעה הכנה מוקדמת מאוד לקראת התוכנית של שנה"ל תשפ"ה. בחנו את החוגים, העשרנו את המגוון, בחנו את התשלומים ובחנו את הנהלים. חלק מהנושאים עודכנו, חלקם שודרגו והכל למענכם ולטובתכם סטודנטים/גמלאים יקרים.

בית הספר לגמלאים 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 ותוכננו 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 פועלות פרלמנטרשיש מדי שבוע.

• תודה לו"ר הועד המנהל ד"ר נורית זידן, לוועד המנהל ולאסיפה הכללית של העמותה.

• תודה להנהלת המכללה, אנשי הסגל המנהלי ואנשי האחזקה.

מאחל לכולם שנה מהנה, שנה של בריאות, הצלחות, למידה פוריה שבה תעשירו את הידיעות בתחומים שונים ותפגשו חברים ותהנו משילוב של לימודים באווירה חמה וידידותית.

ובעיה נאחל לשובם של על כל החטופים והחלמתם של על הפצועים - יחד ננצח!

אלכס פישמן, מנכ"ל העמותה  
לקידום פרויקטים

אנו עומדים בפתחה של שנת לימודים חדשה, לאחר שנת תשפ"ד, שהיתה שנת מלחמה, שנה לא פשוטה לכולנו.

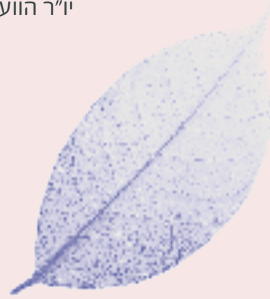
ולמרות אובדן וכאב, הצלחנו העובדים, המורים והלומדים לעמוד באתגרים שניצבו בפנינו ולנהל את שנת הלימודים כסדרה.

עם פתיחת שנת הלימודים החדשה אנו מייחלים לשנת רוגע ושפיות ומאחלים שנת יצירה, למידה והנאה מפרי הדעת אשר מחכה לכם בבית ספר "תרשיש".



## ד"ר נורית זיידין

יו"ר הוועד המנהל של העמותה.



"בטי פרידן כתבה בספרה התחדשות שלהתבונן באנשים מעל גיל 65 במונחים של עבודה, בריאות ויצרנות פירושו להעניק לגמלאי זהות ומעמד בחברה, כך שימשיך לעשות שימוש בכישוריו. הספר נכתב ב 1993 כשהסופרת נעה ונדה ברחבי ארצות הברית והרצתה על: **גיל הפרישה כהתחדשות.**"

### הזמנה לטעימה מהחיים הטובים...

"תרשיש" המכללה לגמלאים מזמינה אותך לשנת לימוד בקמפוס סטודנטיאלי, פתוח ומזמין במכללת קיי בבאר שבע.  
פינות שיחה בצל, מרחב פתוח באווירה אקדמית, קפיטריה, אולמות ספורט, חדרי מחשבים וסדנאות יצירה, ספריה וחדר כושר, חדרים נגישים וחנייה בשפע.  
זו ההזדמנות שלך להצטרף לקהילה החמה והאיכותית של "תרשיש".  
עם ההצטרפות תיהנו מכרטיס סטודנט המעניק מגוון הטבות, ליווי יחסי אישי, תו חנייה חינם במשך כל זמן השהייה בקמפוס.  
הלימוד מובנה ורציף עם סילבוס ותכני הקורס, הלימוד לשמו ללא מבחנים וציונים בדגש להרחבת הידע, שיפור איכות החיים ואריכות ימים.  
זו ההזדמנות שלך להצטרף ולהנות משנה חלומית של אירועי תרבות, הופעות, טיולים והרצאות ממיטב המרצים.  
מסגרת ייחודית ומיוחדת כ-30 שנים, עם המון ניסיון ועם סגל המורים והמרצים



בעלי הכשרה אקדמית/מקצועית ואיכותית.

מגיע לך לחיות את החיים הטובים ב"תרשיש" המכללה לגמלאים.

נשמח לארח אותך למפגש היכרות, סיור בקמפוס והתבוננות מקרוב על העשייה.

שיח והתרשמות מלומדים המתמידים שנה אחר שנה ומהמגוון הגדול של קורסים.

"תרשיש" - הבית החם לגמלאים.



## יעל אוזן

מנהלת "תרשיש"

כל הטוב שיש לנו  
ב"תרשיש"...





## מידע כללי נהלי הרשמה

- שנת הלימודים תשפ"ה 2024-2025 תפתח ב- 3.11.2024.
- הלימודים מתקיימים בימי א', ב', ד', ה' בשעות 8:30-13:45 בהתאם למערכת אישית שכל לומד בונה לעצמו.
- לוח ימי הלימודים והחופשות מקביל לשנת הלימודים במכללה והוא יחולק ללומדים בתחילת שנת הלימודים.
- לרשות הלומדים עומדים ספריה עשירה, חדרי לימוד וסדנאות.
- לשירות הלומדים עומדים מזנון ובית קפה.
- תווי חנייה למגרש החנייה יינתנו בחינם ללומדי "תרשיש", בקדימות לנרשמים לפני פתיחת שנה"ל והם יחולקו בתחילת שנת הלימודים. תו חנייה אחד יינתן לזוג הלומד באותו היום ובאותו הקורס.
- חלה חובת הדבקות התו על שמשת הרכב לאישור כניסה למתחם החנייה במכללה.

### לנוחיותך מספר דרכי הרשמה:

- בטלפון למזכירות תרשיש 08-6402818 או 08-6402742
  - במייל לכתובת "תרשיש" [tarshish@kaye.ac.il](mailto:tarshish@kaye.ac.il)
  - באופן אישי: במשרדנו בימים א', ב', ד', ה בין השעות 08:30-12:30
1. פתיחת קורס מותנית במספר מינימום של תלמידים. במקרים של אי פתיחת קורס עקב מיעוט משתתפים או כל סיבה אחרת, יוחזר לנרשם מלוא שכר לימוד.
  2. הודעה על פתיחת הלימודים ופרטים על החדר בו יתקיימו קורסים תימסר לנרשמים לפני פתיחת שנה"ל. הנהלת "תרשיש" שומרת לעצמה את הזכות להכניס שינויים בתוכנית הקורסים. להחליף, לשנות ו/או להוסיף קורסים ומרצים חדשים.
  3. בתקופת הרישום ועד שבועיים בלבד מפתיחת שנה"ל, ניתן יהיה לעבור בין הקורסים. המעבר יתבצע ברישומי המזכירות ובאישור הנהלת "תרשיש".
  4. ניתן להכנס לשיעור נסיון בחינם, מותנה ברישום ותאום במזכירות תרשיש.
  5. תשלומים גלויים לקורסים (סוירים, קונצרטים, חומרי למידה, פעילויות חברתיות ותרבותיות). אינם כלולים בשכר הלימוד ויגבו בנפרד.

### **נוהל הרשמה מאוחרת:**

- נרשמים במהלך החודש הראשון מפתיחת שנה"ל ישלמו שכר לימוד מלא.
- נרשמים במהלך החודש השני מפתיחת שנה"ל ישלמו 85% משכר הלימוד.
- נרשמים במהלך החודש השלישי מפתיחת שנה"ל ישלמו 70% משכר הלימוד.

## תנאי תשלום

1. בכרטיס אשראי כמפורט בטבלת שכר הלימוד, ניתן לשלם עד 10 תשלומים ללא ריבית והצמדה. התשלום לפקודת העמותה לקידום פרויקטים בחינוך.
2. עלות דמי הרשמה, חד פעמיים לשנה"ל, 100 ש"ח.
3. לא יינתן זיכוי כספי עבור אי הגעה להרצאות במסגרת הקורס. תינתן אפשרות לקבל הרצאה חלופית עפ"י שיקולי מנהלי העמותה ועל בסיס מקום פנוי בקורסים אחרים באותו סמסטר.

## הנחות

- לומד/בני זוג שנרשמים לשני קורסים תינתן הנחה 3%
- לומד/בני זוג שנרשמים לשלושה קורסים תינתן הנחה 4%
- לומד/בני זוג שנרשמים לארבעה קורסים ומעלה תינתן הנחה 5%

## נהלי ביטול הרשמה

1. בקשת ביטול ההרשמה תוגש בכתב בלבד למזכירות "תרשיש".
  2. שינויים לא צפויים.
- עקב אילוצים בלתי צפויים עלולים לחול שינויים במועדי המפגשים. כמו כן, עלול להיווצר מצב בו לא יתאפשר לקיים מפגש אף על פי שהתפרסם בתוכנית הקורס ושהייתה כוונה לקיימו. מפגש חלופי יינתן במועד אחר שיתפרסם בהתאם ללוח"ש שמתאים למרב הלומדים ולמרצה.

## עלות ביטול הרשמה:

מועד קבלת בקשת ביטול	התשלום הנדרש
עד יום תחילת הלימודים	ללא חיוב
לאחר מפגש אחד	ערך יחסי של מפגש אחד + 70 ש"ח דמי ביטול
לאחר שני מפגשים	ערך יחסי של שני מפגשים + 70 ש"ח דמי ביטול
לאחר שלושה מפגשים	אין החזר כספי

## וועדת חריגים והנחות והחזרי שכר לימוד:

לומד רשאי להגיש בקשה בכתב, בטופס הנמצא במזכירות תרשיש, לוועדת חריגים, במקרים חריגים בלבד. על בסיס מסמכים שיוגשו על ידי הלומד, תתכנס וועדת חריגים לדון בבקשת הנחה מעבר לנאמר לעי"ל ובמקרים של מצבי חרום ובריאות המצריכים אשפוז/ניתוח וכדו' תשקל הבקשה להחזר שכר לימוד יחסי על ידי הוועדה.



## לנגן בפסנתר -

(30 דקות-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 30 דקות 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: 1900 ש"ח**

## לנגן בפסנתר -

(30 דקות-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 30 דקות 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: 1900 ש"ח**



## "בואו נשיר לארץ יפה"

"שירים גְּנוּבִים (יְמוּתָקוּ)" [שירים שהוגבלו/נאסרו/עוררו מחלוקת...]  
(סמסטר ב' - 14 מפגשים)

### כללי:

הקורס יפרוש את הזמר כתופעה תרבותית-פולקלורית, המהווה חלק מהתרבות העברית בא"י ובתפוצה היהודית.

### המרצה נחומי הרציון

#### 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 עם מרכיבים ומושגים ארוטיים
- \* שירים על סיטואציות, מקרים ואירועים לא מוסריים
- \* שירים שפוגעים באישים או בשכבות חברתיות במדינה
- \* שירים שבהם ביטויים או מילים שאסורים לשימוש

#### תאור הפעילות:

- \* 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 11:45 - 10:15

שכר לימוד: 854 ש"ח

## "בואו נשיר לארץ יפה"

"עיר עונקפת שיר" [שירי ירושלים לדורותיה]  
(סמסטר א' - 14 מפגשים)

### כללי:

הקורס יפרוש בפני המשתתפים את הזמר כתופעה תרבותית-פולקלורית, המהווה חלק מהתרבות העברית בא"י ובתפוצה היהודית.

### המרצה נחומי הרציון

הזמר העברי, תחום בו הוא מתמחה, מרצה, מגיש תכניות 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:

- \* ירושלים במקורות, בפסוקים ובפיוטים \* ירושלים ב'תור הזהב' בספרד, בתימן ובצפון אפריקה
- \* ירושלים בתקופת 'ריבת ציון' וראשית המאה העשרים\*
- \* ירושלים בעליות הצינויות
- \* שירי ירושלים בתקופת המדינה

#### תיאור הפעילות:

- \* 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 11:45 - 10:15

#### שכר לימוד:

854 ש"ח

## ציור 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: 3150 ש"ח

## ציור מודרני

קורס שנתי (28 מפגשים)

המרצה: גב' אולגה סבצ'רניק

### מטרות הקורס:

לימוד כל הסגנונות העיקריים של ציור מודרני. היכרות עם טכניקות וחומרים שונים.

### קהל היעד:

הקורס מיועד למתחילים

### נושאי הלימוד:

ציור מופשט, אקספרסיוניזם, קוביזם, ציור בנקודות, ציור דקורטיבי מסוגן, מולטימדיה. עבודות בכל הז'אנרים העיקריים של הציור: טבע דומם, נוף, דיוקן, קומפוזיציה עם דמויות האנשים.

### מועד הקורס:

יום רביעי 10:00 - 8:30

שכר לימוד: 2,200 ש"ח



### שם המרצה: גב' אולגה סבצ'רניק

בוגרת אקדמיה במוסקוה, תואר שני באומנות. השתתפה בתערוכות בישראל ובמדינות נוספות, חברה באגודת הציירים והפסלים בישראל. משנת 2012 - מרצה בבית ספר לאומנות חזותית במכללת קיי.

## קורס ציור בצבעי שמן מתחילים וממשיכים (קורס שנתי - 28 מפגשים)

### מטרות הקורס:

הקורס מקנה יסודות באמנות הרישום והציור. הוא מפתח ומעמיק את יכולת ההתבוננות, רכישת מיומנויות בטכניקות ובחומרים שונים ושיכולת החשיבה החזותית והיצירתית. הקורס משלב לימוד תיאורטי, הכרות של גישות שונות באמנות ושל רשמים וציירים בארץ ובעולם, מתקופות קודמות ועד היום. בקורס ליווי של המרצה המאפשר התפתחות לפי הקצב האישי של התלמיד.

### קהל היעד:

כל המעוניין. הלימודים בקורס אינם דורשים ידע קודם אך מותאמים גם למתחילים וגם למתקדמים

### מועד הקורס:

ימי חמישי 10:00 - 13:00

שכר לימוד: 3150 ש"ח

## קורס ציור בצבעי שמן למתקדמים (קורס שנתי - 28 מפגשים)

### מטרות הקורס:

הקורס עוסק בפיתוח המיומנויות בציור, ההתבוננות, החשיבה החזותית והיצירתית והיכולת לבטא מחשבות ותחושות אישיים, תוך שימוש בשפת האמנות.

הקורס מעמיק בהבנת הצבע בציור ושל יחסי הגומלין בין צבע, חומר, מצע, טכניקה, דימוי ומסר. הקורס משלב לימוד תיאורטי, הכרות של גישות שונות באמנות ושל ציירים בארץ ובעולם, מתקופות קודמות ועד היום.

בקורס ליווי של המרצה המאפשר התפתחות לפי הקצב האישי של התלמיד.

### קהל היעד:

כל המעוניין בעלי רקע ברישום ובציור.

### מועד הקורס:

ימי שני 10:00 - 13:00

שכר לימוד: 3150 ש"ח



**המרצה:** אנה דן  
אנה דן אמנית ומרצה. השתתפה בתערוכות יחיד ותערוכות קבוצתיות רבות. מעל 20 שנה מלמדת רישום, ציור ומחשבה יצירתית במכללת ספיר.  
השכלה: בוגרת המרכז לאמנות חזותית באר שבע, תואר ראשון באמנויות - תולדות האמנות ולימודי רב תחומים ומדעי הרוח והחברה, בחטיבות לאמנות, יצירה ולימודי פולקלור - אוניברסיטת בן-גוריון.

## ציור בשמן לממשיכים ולמתקדמים -

(קורס שנתי - 28 מפגשים)

**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 16:00 - 19:00 ממשיכים

**שכר לימוד:** 3150 ש"ח

\*הקורס מוגבל ל-12 לומדים.



שם הסטודנטית: לידיה פישמן

# קרמיקה

**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 שנתי 28 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: 3870 ש"ח



## עיצוב קרמי/ פיסול (קורס שנתי למתקדמים 28 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:

דגנה לעבודה בחמר

### מועד הקורס:

יום שני 9:00 - 12:00

שכר הלימוד: 3373 ש"ח

## עיצוב קרמי/פיסול (קורס שנתי למתחילים 28 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: 3373 ש"ח





## פסיפס (מוזאיקה) (קורס שנתי 28 מפגשים)

### שם המרצה: פרופ' ענת קינן

בוגרת תואר ראשון באומנות וביצירה באוניברסיטת בן גוריון. עוסקת בפסיפס וביצור 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: 2850 ש"ח

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





## קורס תכשיטנות

**מסמטר א' מחזור ראשון (10 מפגשים)**  
**יפתח ב-3.9.24**

**מסמטר ב' מחזור שני (10 מפגשים)**

**שם המורות:** ביאטריס עליש ושרית מרציאנו  
עוסקות בתכשיטנות עם וותק של 25 שנה  
בהדרכת קבוצות, במסגרת אירגונית ופרטית.  
ביאטריס מדריכה לשעבר במכללת קיי, ושרית  
לומדת ומלווה ע"י מעצבת תכשיטים בעלת  
שם עולמי.

## מטרות הקורס:

הכרת טכניקות לעיצוב ופיתוח היצירתיות. פיתוח  
מוטוריקה עדינה.  
שימוש בחומרים שונים והתאמת צורות, צבעים  
ומגוון עיצובים.  
התבוננות אסתטית וטיפוח יופי האדם וסביבתו.  
עיצוב תכשיטים בחומרי מחזור והטבע.

## קהל היעד:

כל המעוניין/ת לגלות את "התכשיט" שבנפשו  
ושואף ליצור תכשיטים לפי טעמו האישי.

## תיאור הפעילות:

סדנאות להכנת תכשיטים בשילוב טכניקות  
ומגוון חומרים.

## מועד הקורס:

ימי שלישי 17:00-20:00

## שכר הלימוד: 2400 ₪

כולל חומרים

\* הקורס מוגבל ל 12 לומדות



# לימודי ארץ-ישראל

## "מהירדן ועד מפרץ אילת"

**לימודי ארץ-ישראל- "מהירדן ועד מפרץ אילת"**  
**(קורס שנתי 28 מפגשים)**

**שם המרצה:** בצלאל כהן

**קהל היעד:** כל המעוניין

**מטרות הקורס:**

להכיר ולהבין אזורי אגן הירדן, הכנרת ים המלח, כמו גם הערבה ואזור מפרץ אילת.

**תיאור הפעילות:**

מפגשים עיוניים בליווי מצגות וסיוורים (שיערכו בדרך כלל בימי שלישי) במהלך המפגשים נתייחס למגוון היבטים הקשורים לאירוע הגיאולוגי המרכזי שעיצב את מזרח א"י - הבקע הסורי-אפריקאי (טרנספורם ים המלח). יינתן דגש לטבע האזור, ולתולדות ההתיישבות לאורכו במהלך התקופות ההיסטוריות השונות, ועד ימינו. הקורס יכלול סיוורים בני יום, ליעדים המתאימים לנושאי ההרצאות. ייתכן סיור של יומיים בחופשת הסמסטר לאחד האזורים הקשורים לקורס. הסיוורים קלים להליכה ומותאמים לגמלאים.

**מועדי הקורס:**

**קבוצה 1:** יום המישי בשעות 08:30 - 10:00

**קבוצה 2:** יום שני בשעות 10:15 - 11:45

**שכר הלימוד לשנה:** 1645 ש"ח

התשלום עבור הסיוורים יגבה בנפרד.

**מקסימום 35 לומדים בקבוצה.**

**שם המרצה:** בצלאל כהן

איש הנגב, עוסק שנים רבות בידעת הארץ ובהדרכה בארץ ובחו"ל.



# לימודי חו"ל

## "לחופי הים האדריאטי והיוני"

**לימודי חו"ל - "לחופי הים האדריאטי והיוני"**  
**(קורס שנתי 28 מפגשים)**

**שם המרצה:** בצלאל כהן

**קהל היעד:** כל המעוניין

### **מטרות הקורס:**

ל הכיר את המדינות לחופי הים האדריאטי והים היוני: סלובניה, קרואטיה, מונטנגרו, אלבניה, איטליה, על רקע ההתרחשויות ההיסטוריות במרחב זה.

### **תיאור הפעילות:**

מפגשים עיוניים בליווי מצגות. במפגשים לאורך השנה נכיר את המאפיינים הפיסיים, הטבעיים והאנושיים של המרחב ושל המדינות השונות. דגש יינתן להיסטוריה שלהן, בהתייחס למאפיינים פיסיים ולהשלכות גאוגרפיות ותרבותיות. בסיום הקורס, ובהתאם לנסיבות, יתקיים מסע אל אחד האזורים שנלמדו בקורס, כאפשרות: אלבניה, מונטנגרו...

### **מועדי הקורס:**

**קבוצה 1:** יום שני בשעות 10:00 - 08:30

**קבוצה 2:** יום חמישי בשעות 11:45 - 10:15

**שכר הלימוד לשנה:** 1645 ש"ח

התשלום עבור הסיורים יגבה בנפרד.

**מקסימום 35 לומדים.**



## צרפתית - ממשיכים ב' (קורס שנתי 28 מפגשים)

שם המרצה: גב' רעיה קוייפמן

### מטרות הקורס:

- להעשיר את יכולות ההבנה 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: 1730 ש"ח

## צרפתית - מתקדמים (קורס שנתי 28 מפגשים)

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: 1730 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.



## צרפתית - מתחילים א' (קורס שנתי 28 מפגשים 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: 1730 ש"ח

## צרפתית - ממשיכים א' (קורס שנתי 28 מפגשים)

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: 1730 ש"ח



## אנגלית למתחילים (קורס שנתי 28 מפגשים)

### 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:

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

### קהל היעד:

כל המעוניין לשפר את האנגלית.

**מועד הקורס:** יום ראשון 8:30-10:00

**שכר הלימוד:** 1916 ש"ח

## אנגלית למתקדמים (קורס שנתי 28 מפגשים)

### 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 ולהבין 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:** 1916 ש"ח



### שם המרצה: גליה לוינתן

בעלת תואר שני באנגלית וספרות. מרצה לשעבר במכללה הטכנולוגית, מורה לשעבר עם ניסיון של 40 שנה, מתוכן 30 בארץ. רכזת בחטיבת הביניים, הגישה לבגרויות. גמלאית השמחה ללמד גמלאים.

## לאדינו - מפגשי שפה ותרבות

מסטר א' - 14 מפגשים

### תיאור הפעילות:

המפגשים יכללו התנסות אישית בדיבור קריאה וכתיבה בנושאי המפגש, וישלבו תכנים שהלומדים מביאים.

### מועדי הקורס:

יום רביעי שעות 11:45-10:15  
פתיחת הקורס מותנה במינימום 10 לומדים

שכר לימוד: 850 ש"ח

### שם המרצה: נעמי כהן לה גנק

בעלת תואר שני בחינוך וטכנולוגיה. עסקה בחינוך והוראה מגיל יסודי ועד הכשרת מורים באוניברסיטת בן גוריון, וגם בהיי טק. למדה ארבע שנים במכון סלטי לתרבות הלאדינו באוניברסיטת בר אילן, וגדלה בבית דובר לאדינו.

### מטרות הקורס:

לזמן ללומדים הכרות עם השפה והמורשת של תרבות הלאדינו, מקורותיה, שיח, שירה, קריאה וכתיבה.



# תנועה ומודעות הגוף

**קורס T.R.X**  
(קורס שנתי 28 מפגשים)

**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 ידידות 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:**

מותאם לכל גיל ולכל הרמות.

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

**שכר הלימוד:** 1544 ש"ח

**שם המרצה:** גב' סיגל נסרדישי

מתאמנת 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 28 מפגשים)

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 לטיפוח הזכרון.

### קהל היעד:

מתאים למי שאוהב לשלב ריקודי עם, חיזוק סיבולת לב ריאה וחיזוק פיזיולוגי.

### מועד הקורס:

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

שכר הלימוד: 1485 ש"ח

## עיצוב וחיזוק/ פילאטיס (קורס שנתי 28 מפגשים)

שם המרצה: סיגל נסרדישי

### מטרות הקורס:

אימון גופני ומנטלי לגוף ולנשמה; חיזוק השריר, העצם ושרירי הליבה וחיזוק 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, חישובק 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.

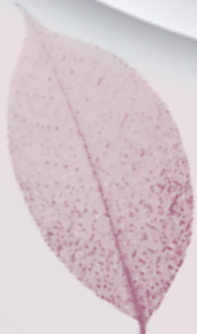
### מועד הקורס:

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

שכר הלימוד: 1485 ש"ח



# בריאות הגוף ואורח חיים בריא



## צ'י קונג (קורס שנתי 28 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:** 1645 ש"ח

## טאי-צ'י (קורס שנתי 28 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 מרידייאנים 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:** 1645 ש"ח



**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.

# בריאות הגוף ואורח חיים בריא

## מדיטציה ופראינאמה כתרגול מיינדפולנס (קורס שנתי 28 מפגשים)

שם המורה: גב' אירית לביא

### מטרות הקורס:

נלמד טכניקות שונות של תרגולי נשימה, מדיטציה ומיינדפולנס, המסייעים לצרכים שונים ביום יום. כגון: הרדמות, הרגעות, התגברות על עייפות, חיוניות ושיפור הזיכרון. נחקור כיצד מדיטציה משפיעה על מערכת היחסים שלנו עם עצמנו ועם הסובבים 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: 1121 ש"ח

## יוגה למתחילים ומתקדמים (קורס שנתי 28 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

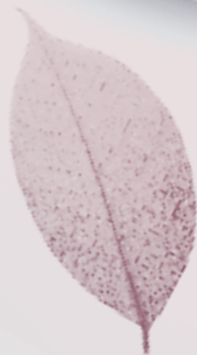
שכר הלימוד: 1645 ש"ח



### 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



## 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: 1423 ש"ח

## פלדנקרייז (קורס שנתי 28 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.



# בריאות הגוף ואורח חיים בריא

## שעשועי תנועה לשיפור החשיבה קורס מסטר ב' (14 מפגשים)

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:** 772 ש"ח

### 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.

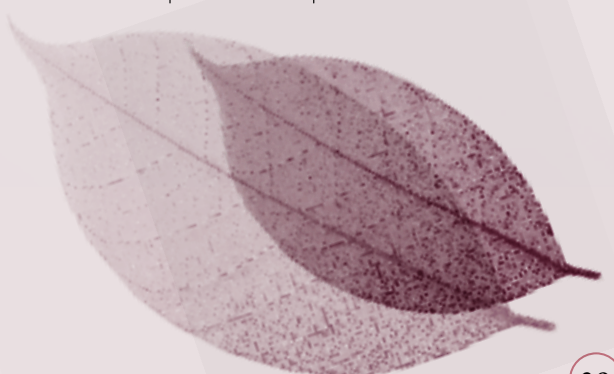
מעבירה סדנאות וימי העשרה למורים ומטפלים, וכן סדנאות לאימון מוטורי-קוגניטיבי לגיל השלישי. מטרת

### 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



# אורח חיים בריא

## קורס נטורופתיה שימושית

(קורס שנתי 28 מפגשים)

שם המרצה: עופרה גורלי

### מטרות הקורס:

מתן כלים והעשרה לטיפול ומניעת מחלות עודף ומחלות כרוניות. לחיזוק ושיפור עמידות הגוף בפני אתגרים שונים: פיזיים ונפשיים וזאת באמצעות דיונים קליניים למציאת שורש המחלה והדרכים לריפוי באמצעות תזונה, צמחים, השלמות תזונתיות ועוד..

### הנושאים שבהם ניגע בקורס:

הפילוסופיה הנטורופתית, מקורן של המחלות והטיפול השרשי. היסטוריית התזונה והרפואה היהודית, מגירוש ספרד ועד ימינו. טכניקות הרפיה מגוונות להפחתת רמות סטרס וחרדות.

**קהל היעד:** המעוניינים לשפר ולחזק את מצבם הבריאותי נוכח השינויים הבריאותיים בעולם.



שם המרצה: עופרה גורלי  
נטורופתית והרבליסטית  
קלינית. מטפלת ומדריכת  
סדנאות תזונה ומאמנת  
למעבר לאורח חיים בריא.

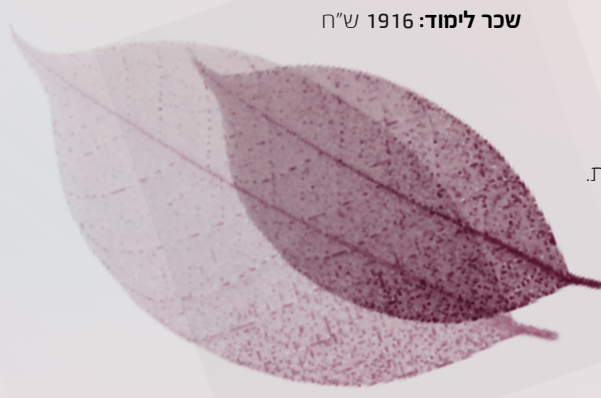
**תיאור הפעילות:** במהלך הקורס נתודע אל הנושאים הרבים באמצעות מצגות, סרטונים, שיחות ושפע של טיפים ועצות.

במסגרת הקורס יתקיימו סיורים מקצועיים וסדנאות העשרה וחוויה (התשלום יגבה בנפרד)

### מועד הקורס:

יום שני 10:15-11:45

שכר לימוד: 1916 ש"ח



# לימודים כלליים

## סודות חכמת הקבלה (קורס סמסטר 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. מדקר 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, גלגול 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:** 980 ש"ח

## תנ"ך - הגות במקרא וברעיונות יסוד ביהדות (קורס שנתי 28 מפגשים)

**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"ל לפגוש מחדש טקסטים עתיקים.

**קהל היעד:** מי שליבו הפך

**תיאור הפעילות:**

קריאה עיונית ומבארת של טקסטים והשוואת דברי פרשנות.

**מועד הקורס:** יום רביעי 8:30 - 10:00

**שכר לימוד:** 1452 ש"ח

# מאבק בטרור באמצעות החוק

## מאבק בטרור באמצעות החוק

(מסמט א' 14 מפגשים)

### תכני הקורס:

תיאור הדרך בה התמודדה מערכת המשפט הישראלית עם הטרור הן באופן כללי והן ברצועת עזה מאז ההתנתקות ומאז תפיסת השלטון ברצועת עזה על ידי החמא"ס. הקשיים שהתעוררו בהעמדה לדין של תושבי רצועת עזה העוסקים בפעילות טרור נגד מדינת ישראל או המסייעים לפעילות זאת. לאור העובדה שמדובר באנשים הנתונים תחת שלטון שלא רק שלא אוסר פעילות כזאת אלא גם מעודד אותה. והשפעה האפשרית של קשיים אלו על התעצמות החמא"ס לפני ה-7.10.23 זאת. תוך הסברת העקרונות של חוקי הטרור והמשפט הפלילי הרלבנטיים לנושא.

### קהל היעד:

כל המתעניין בתחום.

### תיאור הפעילות:

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

### מועד הקורס:

יום ראשון 12:15-13:45

### שכר לימוד: 1200 ש"ח

### שם המרצה: יואב קישון

עו"ד יואב קישון עבד כארבעים שנה בפרקליטות מחוז דרום ופרש ממנה לאחר שהגיע לדרגת משנה לפרקליט המחוז. במסגרת תפקידו טיפל בכל תחומי המשפט הפלילי ושנים רבות היה אחראי על הטיפול בעבירות נגד ביטחון המדינה ועבירות טרור בפרקליטות מחוז דרום.

### מטרות הקורס:

דיון בקשיים הכרוכים בלחימה בטרור במסגרת החוק תוך שמירה על עקרונות החוק, הן באופן כללי והן ברצועת עזה תחת שלטון החמא"ס.



# לימודים כלליים

## קורס בפסיכוכנולוגיה ותקשורת בינאישית (מסמטר א' 14 מפגשים)

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 וצינוף 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; כישולן כדרך להעצמה עצמית; איך לגרום לאנשים אחרים לקבל אותי; סדנת מנטליזם ו-NLP - השיפת מספר שיטות של המנטליסטים (אומני חושים) ואומני ה-NLP איך אומנים כמו נמרוד הראל וליאור סושרד עושים את זה. קריאת שפת גוף ושיווק עצמי לאחר; סדנה - איך למכור כל דבר לכל אחד; תקשורת בינאישית ואיך היא תורמת לחינני.

מועד הקורס: יום שני 8:30 - 10:00

שכר הלימוד: 1090 ש"ח

### 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 בהליטיגציה.



## משפטים (קורס שנתי 28 מפגשים)

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: 1573 ש"ח

## מסרים למבוגרים בספרות קלאסית לילדים (מסטר א' 14 מפגשים)

**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 בדגש על ספרות ילדים וספרות חז"ל. כתבה ופרסמה ספרים ומאמרים בשני נושאים אלה. מלמדת ב"תרשיש" ומנהלת "בית מדרש" לגמלאים במכללה.

**מטרת הקורס:**  
גילוי בספרות ילדים קלאסית רבדים רגשיים, חברתיים ומוסריים המיועדים למבוגרים.

**תיאור הפעילות:** עיון ביצירות לילדים מן הספרות העברית והעולמית הממחישות את מטרת הקורס, כגון: הצד האפל, המיני והאלים ביצירת ביאליק לילדים. ניפוץ התמימות הילדית ביצירת מרים ילן שטקליס. סאטירה חברתית ביצירות אריך קסטנר לילדים.

**מועד הקורס:**  
יום ראשון 11:45 - 10:15

**שכר לימוד:** 958 ש"ח



## "סיפורי בדים" קורס קולנוע - חוויה של פיקציה ומציאות (קורס שנתי 28 מפגשים)

**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, לפנייהם יינתנו דברי רקע ובסופו ייערך דיון עם המשתתפים.

**מועד הקורס:**  
יום ראשון - 2 קבוצות:  
9:00 - 11:00 לוותיקים  
11:30 - 13:30 לממשיכים ומתחילים

**שכר הלימוד:** 1916 ש"ח



## הוגי היהדות הגדולים – מחדשי היהדות (סמסטר ב' 14 מפגשים)

### תכני הקורס:

היהדות עברה משברים רבים ותמיד עלו הוגי דעות רוחניים שבצירוף של אנשי מעש גאלו את היהדות מהקשיים, חידשו והפנו את היהדות לנתיבים רעננים שאפשרו את המשך קיומה בגאון. לאלה, אנו חבים את עצם קיומנו. חכמים כרב סעדיה גאון שלימד על קיום האל, יהודה הלוי בגעגעויו לציון, הרמב"ם בהלכותיו, משה מנדלסון מבושר היהדות בעת החדשה, מרדכי קפלן מתאם הדת למודרניות, מרדכי בובר על משמעות היהדות לאדם המודרני, הבעל שם טוב מרענן היהדות, הרב אשלג החדשן רבי נחמן מברסלב על חשיבות האמונה הפשוטה. אלה אפשרו את קיומנו במרוצת הדורות ונתנו משמעות ליהדות למרות המשברים.

**תיאור הפעילות:** שיחות ודיונים

**קהל היעד:** כל המתעניין, אין צורך בידע קודם

**מועד הקורס:** יום שני 13:45-12:15

**שכר לימוד:** 958 ש"ח

## ירושלים והארץ היעודה במחשבה היהודית (סמסטר א' 14 מפגשים)

### המרצה: פרופסור יהושע גתי

פרופסור אמריטוס אוניברסיטת קייפטאון, בה שימש ראש המכון לחקר הרטוריקה. מרצה באוניברסיטת תל אביב ומכללת אהלן.

### תכני הקורס:

אלפיים שנות גלות וירושלים וארץ ישראל עומדות במרכזו של העולם היהודי. ומשחרב המקדש יצרה היהדות את ירושלים של מעלה שהיא תשוקתו של היהודי לגאולה ולשלום העולמי. הזיקה ההיסטורית בין העם לירושלים. הצדיקה את זכותו של העם לארצו אחרי אלפיים שנות גלות. היו אלה המנהיגים הרוחניים שהטמיעו את ירושלים בלבבות. אנשי רוח מופתיים אלה. הציגו את ירושלים והארץ כחוויה דתית וכריגוש לאומי. איך הם היבנו והיקנו עמדה לאומית זו שבזכותה התנחלנו מחדש בארץ. נעמוד על מרכזיותה של ציון במקורות, אצל הוגי ימי הביניים כמו יהודה הלוי (ליבי במזרח ואנוכי בפאתי מערב) משנת הרמב"ם, חיבת ציון ועד נעמי שמר של ירושלים של זהב.

**תיאור הפעילות:** שיחות ודיונים

**קהל היעד:** כל המתעניין, אין צורך בידע קודם

**מועד הקורס:** יום שני 13:45-12:15

**שכר לימוד:** 958 ש"ח

# לימודים כלליים

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

**בעקבות יצירות ויוצרים בשירה ובספרות העברית**  
(סמסטר ב' - 28 מפגשים)

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

**מטרות הקורס:**  
היכרות עם יצירות ויוצרים בתחום הפואטיקה העברית.  
הכרת טקסטים אייקונים בשירה העברית לדורותיה.  
הלומדים יתנסו בכתיבה יוצרת בנושאי הקורס.

**תיאור הפעילות:**  
שיעור פרונטלי הכולל מצגת אודיו- ויזואלית  
וקריאת טקסטים בתיווך המרצה.

**נושאי הקורס:**  
מפגשים פואטיים עם מגוון יצירות ויוצרים עבריים.  
שילוב סיורים בארץ בעקבות יצירות ויוצרים  
(התשלום בנפרד)

**מועד הקורס:** יום ראשון 11:45-10:15

**שכר לימוד:** 1916 ש"ח



**תאטרון בנחת / תאטרון הזהב**  
(קורס סמסטר א' - 14 מפגשים)

**שם המרצה:** קובי אדרת  
בעל תואר ראשון בתרבות יצירה והפקה, משחק  
מזה כ-15 שנה בתאטראות ברחבי הארץ ביניהם  
תאטרון הפרינג' בבאר שבע, תאטרון עוטף הנגב  
ועוד. גילם מגוון רחב של תפקידים בקולנוע  
ובטלוויזיה. בעל ניסיון עשיר וותק של 15 שנה  
בלימוד קבוצות תאטרון, הפקה ובימוי.

**מטרות הקורס:**  
בעיקר שחרור, כיף והנאה. לשבור את השגרה בדרך  
תיאטרלית ומעניינת. הקניית בטחון, שיתוף פעולה  
ופיתוח הדמיון.

**תיאור הפעילות:**  
מפגש בן שעה וחצי באופן מפעיל, בשיח ודינמיקה  
קבוצתית ובשיתוף פעולה ואינטראקציה בין הלומדים

**מועד הקורס:** יום רביעי 11:45-10:15

**שכר לימוד:** 1260 ש"ח



# התמונות שבאלבום הדיגיטלי

## הפעלת יישומי גוגל ואלבומי תמונות

(מסמט א' 14 מפגשים)

**שם המרצה:** אלברט לוי

**כללי:**

מורה למדעי המחשב והנדסת תוכנה, בעל ותק של 8 שנים בהוראה בבית הספר הרב-תחומי "עמל" רמות בבאר-שבע.

מהנדס אלקטרוניקה ומחשבים בעל תואר שני במדעי ניהול טכנולוגיה.

פורש חיל האוויר, בוגר תכנית ההסבה להוראה "הטובים להוראה בנגב" של מכללת קיי.

**מטרות הקורס:**

לחשוף את מגוון כלי גוגל הניתנים בחינם. הפעלה בסיסית של כל כלי גוגל למשרד.

הכרה וניצול ההתאמה ושיתוף המידע בין כלי גוגל השונים.

לחשוף ולדעת להפעיל את כלי עיבוד התמונה והאלבומים של גוגל.

**תיאור הפעילות:**

במהלך הלימודים הסטודנטים יתנסו ויתרגלו: פתיחת חשבון גוגל והתאמתו לכל המכשירים:

מחשב ביתי, טאבלט, טלויזיה וטלפון נייד.

הכרה ראשונית של כלי המשרד של גוגל: דואר-אלקטרוני, אנשי-קשר, לוח-שנה, פתקים, מעבד-תמלילים, תוכנת מצגות

**עבודה עם כלי התמונות של גוגל:**

גיבוי תמונות אוטומטי, העלאת תמונות, שיפור ותיקון תמונות.

יצירת אלבומי תמונות ושיתופם.

**מועד הקורס:** ראשון 8:30-10:00

**שכר לימוד:** 1190 ש"ח



# הסמארטפון הדיגיטלי

## פשוט וקל לי

### הסמארטפון הדיגיטלי - פשוט וקל לי

(מסמט א'-14 מפגשים)

#### המרצה: גב' לבנה לדרמן

#### רקע:

בוגרת האקדמיה בצלאל, בעלת ותק של 30 שנה בהוראה ועיצוב. לימדה כראש מגמה במכללה הטכנולוגית באר שבע. בעשור האחרון, התמקדה גם בעיצובי הדמיות. המעבר לגיל הפרישה, העלה את המודעות לשיפור חייהם של האזרחים הוותיקים. כיום מלמדת מגוון הדרכות לאנשי הגיל השלישי.

#### מטרות הקורס:

להעניק עצמאות דיגיטלית וביטחון בתפעול הטלפון בקלילות. לימוד הבנת המכשיר, לשימוש מיטבי והסרת החסמים הטכנולוגיים ממנו. החל בביצוע פעולות יומיומיות של קביעת פגישה, ועד לתקשורת דיגיטלית טובה עם הסביבה. כן, מי לא רוצה **ליהנות באמת** מחוויות הסמארטפון של המאה ה-21 ... בקורס הזה, נלמד להשתמש בבינה המלאכותית, להזמין תורים, להשתמש נכון ב-ווייז, להיות תמיד עדכניים בחידושי הווטסאפ, לדעת להוריד משחקים סרטונים ופודקאסטים ועוד שלל פעולות מפתיעות ומועילות לחיי היומיום.

#### קהל היעד:

מבוגרים המעוניינים בלימוד שפת הדיגיטל להבנת הנייד, שתציע אותם אל קדמת הטכנולוגיה.

#### תיאור הפעילות:

לימוד שפת הטלפון באופן מעשי ואישי. תרגול פעולות בשילוב הדגמות, מצגת ושקופיות.

**מועד הקורס:** יום ראשון 12:15 - 13:45

**שכר לימוד למסמט:** 1190 ש"ח



# בגובה העיניים וברום השמיים

## תיאור הפעילות:

הרצאה ראשונה: 10.11.24  
נושא: עמנואל צור - הטייס העברי הראשון.

הרצאה שנייה: 15.12.24  
נושא: ג'יימס האפרסק הענקי ו...רמת דוד!

הרצאה שלישית: 12.1.25  
נושא: חצרים, השדה הראשון בנגב!

## סירים:

סיר ראשון: 17.12.24  
סיר במוזיאון חיל האוויר בהדרכת אוצר המוזיאון  
אבי משה סגל.  
סיר מעמיק בשבילי ההיסטוריה האווירית  
של מדינת ישראל  
"רק חמש דקות מבראשית שבע"  
בשעות 10:00-12:00

סיר שני: 14.1.25  
"עיר הבין הראשונה" בתל אביב בעקבות לוחמי  
הראשונים של המוסד.

סיר שלישי: 11.3.25  
"אין סודות בשכונה"/גבעת החלומות בגבעתיים  
בת ה-102  
בעקבות פרשיות מרתקות של התיישבות ובטחון.

## בגובה העיניים וברום השמיים קורס מיוחד הכולל הרצאות וסירים

מועדי הקורס: הרצאות תתקיימנה במכללה  
בימי ראשון בשעות 11:45-15:10

## שם המרצה: אבי משה סגל

חוקר תולדות התעופה העברית בארץ ישראל.  
בהכשרתו המקצועית מורה דרך ואוצר.  
משרת ועובד במוזיאון חיל האוויר בחצרים,  
מזה 35 שנים מאז 1989.  
כיום משמש כאוצר המוזיאון מאז 1995.  
מהווה מוקד ידע למורשת החיל ומייצג בתחומו  
ברחבי החיל.  
בחיי האזרחיים, מנחה סירים ומרצה.

## מטרות הקורס:

מבט מחודש על מורשת התעופה הצבאית, שורשי  
קהילת המודיעין ופרשיות ביטחוניות עלומות.....

## שכר לימוד: 1500 ש"ח

כולל הרצאות והדרכות בסירים,  
לא כולל תחבורה.



# למידה בסימולציה אפקטיבית וחוויתית



## למידה בסימולציה אפקטיבית וחוויתית (מסטר א')

למידה מבוססת סימולציה תורמת לקידום מיומנויות תקשורת, מיומנויות רגשיות וחברתיות.

### שם המרצה: גב' עליזה כלפון

ראש המרכז לסימולציה, מנחה במרכז א.ד.מ, גמלאית משרד החינוך. בתפקידי ניהול 2 בתי ספר, מפקחת כוללת, מפקחת פיתוח מקצועי

**קהל יעד:** כל המעוניין

### מטרות הקורס:

לרכוש שפה ודרכי התמודדות חלופיות מעבר לדפוסים שאלהים אנחנו מורגלים/ות לשפר ולטפח חוסן אישי פנימי ומסוגלות עצמית להתמודד עם אמירות והתנהגויות פוגעניות לראות את הקונפליקט כחלק ממצאות מתמשכת כהזדמנות ללמידה. לשכלל מיומנויות תקשורת בין-אישית, כישורים אמפטיים ואת היכולת לראות את עצמי ואת הזולת.

**הקורס כולל 4 מפגשים הכוללים: שתי סימולציות מצולמות בווידאו ושתי סדנאות לניתוח ועיבוד.**

### תיאור הפעילות:

הסימולציה מצולמת בווידאו ומבוססת על תרחישים מדמי המציאות בהתאם לקבוצה. הסדנא כוללת צפייה בסימולציה המצולמת, ניתוח ורפלקציה קבוצתית. בסדנא משתתפים שחקנים מקצועיים שעברו הכשרה ייחודית בתחום הסימולציה.

**משך הסדנא:** שעה וחצי, במרכז הסימולציה במכללת קיי

צילום הסימולציה האישיית יינתן למתנסה בלבד.

### מועד הקורס:

יום ראשון בין השעות 11:45-10:15

**שכר לימוד:** 650 ש"ח



## פרלמנרשיש

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

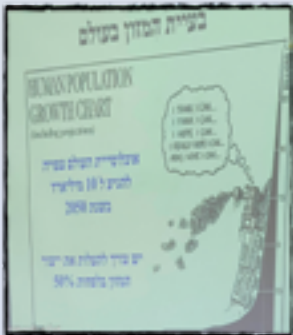
הרצאות שבועיות של מיטב המרצים המוכנים לבוא ולתרום בהתנדבות מהידע שלהם לפני קהל לומדי "תרשיש" ומרחבי העיר והפריפריה. תוכנית ההרצאות שוטפת לאורך כל שנת הלימודים מידי שבוע. הנושאים והמועדים יפורסמו בדפי הקשר ועדכונים שבועיים במהלך השנה.  
המפגשים יתקיימו בימי רביעי בשעות 12:15-13:30

### מטרות "פרלמנרשיש":

- 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, שנתנו הרצאה בשנת תשפ"ד, בהתנדבות:

פרופ' נח שמיר, רב נגד שמעון 'סרפיקו' חסון, דר' זאב זיוון, מר יעקב קנלבאום, דר' ישראלה יבלונקה, מר שלום הר אבן, פרופ' נח שמיר, מר אריה קליינמן, פרופ' שמעון רחמילביץ, מר אריה מרקוס, דר' זאב כרפס, עו"ד מינה קלמן חדד נחומי הר ציון, סיימון וברברה ירון, מר דוד קריאף, פרופ' אהוד זמורה פרופ' יהושע גתי, נעמי כהן לה-גואנק, מר מכאל אקוטונס, פרופ' יאן פרס עירית זמורה, הראל וולף, עומרי רוגל, אליסה קוזניצוב, נעמי רוגל.





מקבוצת עזריאלי



## הזמנה לטעימה מהחיים הטובים

בשיתוף פעולה עם "תרשיעו" - בית ספר לגמלאים במכללת קיי באר שבע

פאלאס להבים מזמין אותך לשנת ניסיון בדיוור המוגן הטוב בישראל בתנאים חסרי תקדים:  
גם דחיית תשלום הפיקדון\* וגם ארוחות ללא תשלום - לכל השנה!

זו ההזדמנות שלך להצטרף לקהילה החמה והאיכותית של פאלאס להבים,  
וליהנות משנה חלומית של אירועי תרבות, קולינריה עשירה, הופעות, טיולים,  
רפואה מתקדמת, וכמובן מדירות יוקרה בסטנדרט הגימור של קבוצת עזריאלי.

מגיע לך לחיות את החיים הטובים בפאלאס להבים!

**\*3666**