

קורסים והשתלמויות
הסטודיו מרחב לימודי אמנות
תרבות יהודית ישראלית
סדרות, הרצאות ומופעים
סלון ספרותי וטיוולים

2019
2020

האוהל האדום

הסטודיו בקתדרה

קורסים

תנ"ך ביחד

האוהל האדום

הסטודיו בקתדרה

קהילות שרות

סלון ספרותי

אלול

מי הם הנביאים של ימנו

בת קול ברוח

ראשון בתרבות

ת ש " פ

טל' 04-6378551 (שלוחה 3) | 077-7378538 | פקס 04-6377368 | 050-6661177
אתר www.mymatnas.org.il | דוא"ל katedrapa@gmail.com

ראשון בתרבות

עונה 9

ימי א' | 20:30 | במרכז אמנויות הבמה

24.11.19 | הרב שי פירון

קו התפר - הצעה לישראליות חדשה
מתרבות של הישרדות לתרבות של תיקון

15.12.19 | טל פרידמן

"מה למדתי מהבת שלי"

מפגש אישי ומרתק עם האיש שנדמה לכולנו שאנחנו ממש מכירים אבל בעצם אנחנו יודעים עליו מעט מאוד. טל פרידמן לראשונה בחייו משתף את הקהל במסע האבהות המטלטל שלו.

19.1.20 | אוהד חמו כתב ישראלי בשטחים

שינויים ובתהפוכות בזירה הפלסטינית.

הרצאתו מספקת הצצה נדירה אל חייו של הכתב הישראלי השוהה לעתים קרובות בשטח פלסטיני עוין.

15.3.20 | מריומה קליין

דרך בית השנטי - הרצאה מקיפה אודות התפתחות העמותה וסיפור חייה של מריומה כפורצת דרך בתחום הטיפול בנוער בסיכון וסכנת חיים בישראל.

10.5.20 | צופית גרנט

דלתות מסתובבות

ערב מרתק על החלטות נוקבות, בחירה בטוב ובאופטימיות, אנרגיות וקבלת השראה.



**ההרשמה
בעיצומה!**

מנוי יחיד: 250 ₪
מנוי זוגי: 480 ₪
כרטיס: 60 ₪

רכישה באתר המתנ"ס | 077-7378530 | 04-6378551 שלוחה 3

בת קול ברוח

מפגשי אמן | ימי ה' | 20:30 | באולם הספרייה המרכזית

03.10.19 | לאה שבת

מוסיקאית יוצרת וזמרת הנשמה במפגש מרגש. הסיפורים מאחורי השירים המוכרים והאהובים, שזורים בדרכה הרוחנית והאישית.

19.12.19 | אורי רווח

קולות פשוטים Simple Voices

מפגש עם האומן הרב תחומי אורי רווח, נתוודע לקולות השירה הסימבולית, נחשף להשתלבותם של טעמי המקרא במארג השירה האומנותית העכשווית.

20.02.20 | ישראל כסיף קול המלאכים

מוזיקאי מקומי שעוסק בקשר בין מוזיקה ונפש נפגע הלם קרב במלחמה מחבר אופרת הרוק "ילד תוף" שבה בוא מגולל את סיפורו האישי. וכאן במופע עם ילדי תסמונת דאון הוא יוצר לנו קשר של אהבה וחמלה מופלא בין העולמות עם "קול המלאכים".

26.03.20 | ויקטוריה חנה "פה בורא עולמות"

אמנית הקול הבינלאומית ויקטוריה חנה, במפגש על עבודתה המוזיקלית עם שפה וקול תוף שימוש בטקסטים עבריים עתיקים מפגש אינטראקטיבי בו יתנסה הקהל ווקאלית ויפגוש את עולם הקול והשפה מנקודת ראות חדשה ומהפכנית



מחיר מנוי: 120 ש"ח | מחיר כרטיס בודד | 40 ש"ח

רכישה באתר המתנ"ס | 077-7378530 | 04-6378551 שלוחה 3



תנ"ך ביחד

ימי ב' | 20:00 | מתנ"ס פרדס חנה | מנחה: יהודה טאובמן ומנחים אורחים

פעם בשבוע נפגשים לשיחה, דיון ולימוד על חמשת הפרקים השבועיים ולהרחבת דעת על פרשנות, חברה, תרבות, אמנות, היסטוריה, אקטואליה ועוד באמצעות הנחייה מקצועית ובאמצעות חכמת המשתתפים.

מפגש בודד | 30 ש"ח כרטיסיה ל-4 מפגשים | 80 ש"ח

סלון ספרותי | מועדון קוראים

ימי חמישי 20:00 | בספרייה המרכזית (המתנ"ס)

בשיתוף עם ספריות פרדס חנה כרכור
מנחים מתנדבים מתחומי דעת שונים תושבי פרדס חנה כרכור והסביבה.

שמחים לחלוק איתכם שנה שלישית של הנאה מספרות טובה, דיון בנושאים העולים מהספרים, תובנות אישיות וחדוות המפגש. השנה תוקדש כולה לספרות ישראלית. מגוון מרתק של ספרים וסופרים מתקופות שונות וסוגות מגוונות.

- 12.09.19 מפגש פתיחה חגיגי עם הסופר דויד גרוסמן על ספרו "אתי החיים משחק הרבה".**
24.10.19 מנחה: אוקי שפרן הספר: "מחר ניסע ללונה פארק" | אילנה ברנשטיין בנושא: נשים – בין שפיות לשיגעון.
28.11.19 מנחה: ד"ר גיתית שמעון הספר: "המדריך לימים הקרובים" | יואב בלום בנושא: עולמות נפגשים
02.01.20 מנחה: ענת מיטלמן הספר: "נער האופניים" | אלי עמיר בנושא: אוהבים עליה – אוהבים גם עולים?
13.02.20 מנחה: שרון קנטור הספר: "זכרון דברים" | יעקב שבתאי בנושא: ספרות ללא גאולה
19.03.20 מנחה: עופר בור הספר: "שואה שלנו" | אמיר גוטפרינד בנושא: מה עושים עם הזיכרון
28.05.20 מנחה: הגר אלון הספר: עין כמונים (השועל בלול התרנגולות) | אפרים קישון הנושא: כיוצר ביד החומר המציאות עולה על כל דמיון

יש להרשם מראש טל' 04-6378551 שלוחה 3 או באתר מתנ"ס פרדס חנה
הכניסה חופשית (למעט מפגש פתיחה חגיגי)

כרטיסים למפגש פתיחה אתר הספריות phk.libraries.co.il

טל' 04-8833565



בית מדרש אלול | הזמנה ללימוד ימי ד' | מנחה: יהודה טאובמן

אלול הוא מרכזי לימודי יהדות, מיועד לנשים וגברים, חילוניים ודתיים המעוניינים ללמוד את מקורות היהדות תוך שיח פתוח מכוון לגילוי הזיקה האישית של הלומד למקורות ישראל ולבדיקת הרלוונטיות שלהם לחיי היום יום. הלימוד נעשה בחברותות ובמעגל מונחה תוך שילוב בין מקורות עתיקים, כתבי הגות ספרות, שירה ועוד, היוצרים את המכלול הרחב הנקרא מקורות ישראל. באלול שואלים שאלות ביחד וחוזרים בתשובות שונות וכולן קבילות.

עלות: 1200 ₪

ימי א' | 20:30 | מרכז אמנויות הבמה

5.1 | הנביא כאיש תקשורת המונים

בהרצאה נעמוד על ההבדל בין "נביא אמת" ל"נביא שקר" כמו על ההבדל בין עיתונות עצמאית לעיתונות מגוייסת. נתבונן ונקשיב לנביאים שונים ונראה עד כמה קשה להבחין בין זה לזה.

26.1 | הנביא כאיש הרוח

מה תפקידה של הרוח במדינה? איך מתייחסת החברה לאיש הרוח ואיך הוא קונה את מעמדו? נראה את הלעג שלעגו מימי ראשית הנבואה לאנשי הרוח האלה ("הגם שאול בנביאים") ועד לקריאה הציבורית שקובעת "משוגע איש הרוח".

2.2 | הנביא כשחקן תיאטרון

רגילים לחש"וב על התיאטרון כיצירה קלאסית של תרבות יוון שנועדה להעביר מסרים חברתיים במדיה בימתית. אבל הרבה לפני כן היו אלה הנביאים שהופיעו בחוצות בסוג של תיאטרון יחיד וביקשו להשפיע על דעת הקהל. נראה את גדולי הנביאים במופעם – ישעיהו, ירמיהו ויחזקאל על במת המשחק.

16.2 | הנביא כקטיגור וכסניגור של העם

בדרך כלל רגילים לראות את הנביא כמוכיח ומטיף בשער לתקן את קלקולי החברה. הבולט בכולם הוא אליהו הנביא. אבל במבט חודר יותר נגלה שיש ציפייה גדולה מהנביא להיות שליח ציבור שנעמד בשער העם ובכוח תפילתו וחיבורו לשמים מייצר תנועה של סניגוריה ציבורית.

מחיר מנוי יחיד 120 ₪ | מנוי זוגי 220 ₪
מחיר כרטיס בודד 40 ₪



רכישה באתר המתנ"ס | 077-7378530 | 04-6378551 שלוחה 3

מי הם הנביאים של ימינו?



הרב ד"ר בני לאו

סרט ושיח

הקרנת הסרט 'גיבורי סלונקי'

בימוי: תום ברקאי ויגאל פומרנץ **הפקה:** יגאל פומרנץ

אחרוני הניצולים של מחנה ההשמדה אושוויץ, מישירים מבט למצלמה, ומספרים בפשטות ובגילוי לב את סיפור השמדתה של קהילת יהודי סלונקי. דרך תיאור המאבק היומיומי להישרדות, ההתלבטויות הקשות וגילויי אנושיות בסיטואציה לא-אנושית, מתגלה הסיפור שטרם סופר של קהילה חמה ומפוארת שהוכחדה כמעט כליל בשואה.

יום השואה הבינלאומי | יום ב' | 27.1 | 20:30

סדרת בארץ אהבתי

ימי ב' | 07:30 - 19:00

סידרת הסיוורים בארץ אהבתי מציעה מגוון גדול של נופים, אתרים ונושאים שלפעמים נדמה שכבר מיצינו וכל זאת רב בהם החדש על המוכר. בגאוגרפיה המצומצמת של ארצנו הקטנטונת יש אינספור זוויות הסתכלות, התייחסות ומחקר והסיוורים המוצעים להלן מנסים ללכת אל הזוויות הפחות מוכרות לקהל בצד הטבע הפורח שאליו כולם רוצים לחזור מדי שנה. מקווים שתמצאו בהם עניין.

- 4.11.19 | **דרום הר חברון** | יער עתיר והר עמשה | מדריכה **ורד אביבי**
- 9.12.19 | **גליל** | אל עולמם של הדרוזים | מדריך **עדן כבישי**
- 6.1.20 | **חוף הכרמל** | אהבה ורומנטיקה בחוף הכרמל | מדריכה **דליה שוטלנד**
- 10.2.20 | **דרום אדום** | "הי דרומה" | מדריכה **ורד אביבי**
- 2.3.20 | **גליל** | בעקבות קהילות מיוחדות בגליל הגבוה | מדריכה **עדי זרחי**

דמי השתתפות בסידרה | 930 ₪ | בסיום בודד | 200 ₪



יום שישי הקצר

ימי ו'

יציאה כמפורט בגוף הטיוול, חזרה כשעה לפני כניסת השבת

יום שישי - סוף השבוע המבורך - הוא ההזדמנות המצויינת של כולם לנוח מטרדות היום ולמלא מצברים בחוויות חדשות, בתכנים אחרים ואיכותיים, במקומות בלתי שגרתיים ובהארה של פינוק ששטף הארועים בחיים האמיתיים איננו מאפשר. קבוצת מדריכים משובחים עומדת לרשותכם כדי לעורר מחשבה נוספת בהולכים אתכם להנאה בשבילים מיוחדים.

- 25.10.19 | **שפלת יהודה** | דמויות שעשו הסטוריה | מדריך **חיליק אברג'יל** | 07:30
- 15.11.19 | **בין טול כרם לנתניה** | "המותניים הצרים של המדינה" | מדריך **שי רוזן** | 06:30
- 13.12.19 | **נווה צדק** | נשכ עם גוטמן ברחובות נווה צדק | מדריכה **יפעת אביצדק קלפה** | 06:30
- 14.02.20 | **כנרת** | סודות הכנרת או חלומות לחוף האגם | מדריך **מורן גלאון** | שעת יציאה 06:30
- 20.3.20 | **הרי ירושלים** | הפלמחניקיות | מדריך: **עפר רגב** | שעת יציאה 06:30

דמי השתתפות בסידרה | 930 ₪ | בסיום בודד | 200 ₪

מלקטים

ימי שישי | 10:00 – 15:30

סיורי ליקוט ובישול בהדרכת יתיר שדה

לאוהבי הטבע, אוהבי האוכל, אוהבי הבישול ושוחרי האכילות. צידי הדרכים והשטחים הפתוחים מתגלים כמקור לשפע של מזון טרי, בריא, וגם טעים להפליא. נכיר ונלקט מינים שונים של צמחי בר ונבשל יחד במטבח שדה מאובזר היטב, מנות גורמה המשלבות טעמים ייחודיים ומרכיבים מקומיים.



20.12.19 | בצל אלון ואלה - צמחי החורש הים תיכוני

24.1.20 | נצא אל השדה

21.2.20 | אל המעיין צמחיית מים וצמחיית גדה

13.3.20 | ליקוט לאורך חופי הים התיכון

1.5.20 | ימי ראשית הקיץ

דמי השתתפות בסידרה | 700 ₪ | בסיום בודד | 160 ₪

מוזה ומוזיאון

ימי ד' | 07:30 – 18:30 | בהדרכת לאה פופר

עיצוב ואמנות - מהבלטה לשטיח איך אומרים "באוהאוס" בעברית?

בשנת 2003 זכתה העיר תל-אביב בתואר שימור מורשת עולמית בזכות למעלה מ-3500 מבנים אשר נבנו בסגנון ה"באוהאוס". בית ספר אשר קם בגרמניה לאחר מלחמת העולם הראשונה בנה תפיסה חדשה המחברת בין עיצוב למבנים וחפצים שימושיים ולאמנות מודרנית. סדרת הטיולים מוקדשת השנה ליחסי הגומלין בין עיצוב לאמנות כפי שאלו באים לידי ביטוי באדריכלות, עיצוב פנים, אריגה, פיסול, אופנה והגלובליזציה.

30.10.19 | תל-אביב | איך אומרים "באוהאוס" בעברית? בין שיק לשוק

27.11.19 | עמק יזרעאל | ביקילים ובאוהאוס בין אמנות לעיצוב בתנועה הקיבוצית

18.12.19 | חולון | חתומה באבן? הנעליים נועדו להליכה? עיצוב ואמנות

26.2.20 | ירושלים | בצלאל, מוסללה וביתא מעצבים חברה בעיר הקודש

25.3.20 | ראשון לציון | בנעליה - ממטרייתה ושמלת התחרה

6.5.20 | חיפה | הלבניה שהתחפשה, חפצי נוסטלגי וציורי קיר בחיפה

10.6.20 | תל אביב | ביאנאלה בין עיצוב לאמנות מהבלטה לשטיח

דמי השתתפות בסידרה | 1400 ₪ | בסיום בודד | 220 ₪

קורסי בוקר | בהנחיית רונית תל ורד

מאמנת בכירה ומנחת קבוצות, מטפלת זוגית ומשפחתית, יועצת ארגונית

פיתוח חוסן נפשי

להרגיש בטוח במציאות לא בטוחה

שנתי | 28 מפגשים

ימי א' | 08:00 – 11:15 | 24.5.20 – 27.10.19

כשהמציאות מאכזבת, כשמדאיג ומטריד, כשאין תמיכה ואפילו כשנדמה שאין ברירה – אפשר להרגיש בטוח במציאות לא בטוחה. קורס "חוסן נפשי" יסייע לכם לפתח עמידות ויכולת התמודדות עם לחץ חברתי וכלכלי, שינויים, משברים, דאגות, מתח, שחיקה וחרדות. הקורס יתמקד בפיתוח החוסן הנפשי של המשתתפים באמצעות היכרות עם חוזקות אישיות ואימוץ כלים מעשיים לפיתוח חשיבה חיובית, ניהול רגשות, איזון מתחים והתמודדות עם לחץ.

מחיר | 3340 ש"ח | למורים | מוכר לגמול | 116 שעות

אימון Coaching

היכולת להוביל שינוי

שנתי | 28 מפגשים

ימי א' | 11:15 – 14:15 | 24.5.20 – 27.10.19

רוצים לחולל שינוי באנשים? זה הקורס שבילכם! הקורס יקנה לכם כלים אימוניים ותקשורתיים מעשיים להעצמת אנשים והכוונתם בצורה ממוקדת ופרקטית להשגת מטרותיהם. נרכוש טכניקות אבחון ייחודיות לזיהוי צרכים, דפוסיים וחסימים של המתאמן ונלמד להשתמש במתודה אימונית מובנית להשגת תוצאות באמצעות שינוי תפיסתי והתנהגותי. בזמן שתיהנו בעצמכם מתהליך אימון אישי, תתנסו באימון פרקטי מודרך (סופרוויז'ן) שיקנה לכם ביטחון כמאמנים עצמאיים. ייחודיות הקורס טמונה בגישת ה- Everyday Coaching, המאפשרת שימוש בכלים אימוניים מקדמי תוצאה גם בשגרה בסביבת המשפחה והעבודה – ולא רק במסגרת אימון מובנה.

מחיר | 3340 ש"ח | למורים | מוכר לגמול | 116 שעות

העצמה ופיתוח אישי

להיות הגרסה הטובה ביותר של עצמך

שנתי (סמסטר א' + ב') | 28 מפגשים

ימי ג' | 11:15 – 14:15 | 23.6.20 – 29.10.19

לחיות בשמחה, להרגיש שאפשר, להעז לשנות, לממש פוטנציאל, לגייס מוטיבציות ולסחוף אחרים – הקורס יאפשר לכם לבחור בחיים שתמיד רציתם. מוזמנים למסע מרתק של למידה על עצמכם ועל אנשים בכלל, המתחיל בזיהוי המכשולים המעכבים אותנו ומסתיים בהשגת המטרות במישור הזוגי, המשפחתי והמקצועי. באמצעות מנגנוני חשיבה מאפשרי שינוי, דפוסי התנהגות מקדמים ויכולת רגשית להתמודדות. בקורס תיחשפו לארגז כלים אינטגרטיבי מתחומי האימון, Coaching, EMDR, TOC, פסיכודרמה, NLP, Voice Dialog, פסיכולוגיה חיובית, CBT, Mindfulness, תקשורת אפקטיבית ועוד.

מחיר | 3340 ש"ח | למורים | מוכר לגמול | 116 שעות

לקדם את הילד שמדאיג אותי

שליטה בחיים – בחירה והתמודדות

סמסטר א' או סמסטר ב' | 15 מפגשים

ימי ד' | 09:00 – 12:15 | 5.2.20 – 23.10.19

ימי ד' | 09:00 – 12:15 | 24.6.20 – 12.2.20

כחורים ואנשי חינוך אנחנו מתמודדים בדאגה וכאב עם הילדים שלקויות הלמידה, הפרעות הקשב והריכוז או קשיים חברתיים והתנהגותיים משפיעים על חייהם כמעט בכל תחום. הם נוטים לדימוי עצמי נמוך, מתקשים לשתף פעולה והתקשורת מולם מאופיינת בתסכול, אכזבה, חוסר אונים ודאגה. הקורס יקנה כלים אימוניים מעשיים להתמודדות עם הקושי המשפחתי ושיפור תוצאות והישגים אישיים של הילדים שמדאיגים אותנו, בהיבט הלימודי ובהיבט הרגשי.

מחיר | 1720 ש"ח | למורים | מוכר לגמול | 60 שעות

‘מדברים את החיים’

ימי ד' | 19:30–17:00 | 23.10.19–1.1.20

בוגרי קורס "חוסן נפשי" או "העצמה" בהנחיית רונית תל ורד, מוזמנים למפגש העשרה בכלים ותובנות המאפשרים **לחזק ולשמר את שרירי החוסן הנפשי ותחושת ההעצמה הפנימית בשגרה**. זו ההזדמנות להפוך את אותם כלים ותובנות לחלק מהיום יום שלנו, באופן אקטיבי ומעשי, ולתרגל את אותן הבנות שרכשנו ברמת היישום דרך דוגמאות מחיי היום יום. למה כדאי? כי חוסן נפשי, תחושת העצמה ומודעות הם שרירים שצריך לאמן כדי לשמר. כי מסגרת משותפת עם אנשים שעברו מסע דומה מאפשרת לאמן את השרירים האלו. כדי שאותן תובנות ימשיכו להיות חלק מהיום יום באופן טבעי. כי מגיע לנו לפרגן לעצמנו התובנות דינאמיות בתחושות שלנו, ובמה שקורה לנו, באופן שיאפשר להתמודד עם האתגרים המשתנים שהחיים מזמנים לנו. והכי חשוב – **כדי ש"לחגוג את החיים" תהיה מציאות ולא מנטרה.**

מחיר | 2,150 ש"ח

לבחור בעצמך – משחיקה לצמיחה

ימי ד' | 21:30–19:00 | 15.1.20–25.3.20

על הקורס: קשה להתחיל לצעוד מהשגרה השוחקת אל השינוי שאנחנו כל כך מייחלים לו. בלבול, תסכולים, פחדים ודפוסי חשיבה מעכבים מונעים מאיתנו **לבחור בעצמנו את עצמנו** על פני כל אותם אילוצים אחרים. בקורס נשאל את עצמנו לאן אנחנו רוצים להגיע ולמה דווקא לשם? מה מעכב אותנו ואילו ערוצי התמודדות יכולים לסייע? **נכיר את העקרונות החשובים להצלחה** של תהליכי פיתוח אישי ושינוי והדרך ליישם אותם. בקבוצה נעבור יחד תהליך אישי מעצים ונאפשר לעצמנו **לברוא מחדש את החיים.**

מחיר | 2,150 ש"ח

על יחסים ומפתחות ללב

ימי א' | 21:30–19:00 | 27.10.19–12.1.20

ניהול מוצלח של זוגיות, משפחה, קבוצת חברים ואפילו צוות בעבודה תלוי ביכולת לייצר ולשמר יחסים בריאים, פתוחים והדדיים עם הסובבים. באמצעות מודלים מעולם הפסיכולוגיה והאימון ניישם כלים להתמודדות עם ה"חבלנים" הטיפוסיים של קשרים בין אישיים, נכיר יחד את **המפתחות ללב** של כל אחד מאיתנו ונתרגל **תקשורת מקרבת** שתאפשר לנו להגיע לאנשים אחרים. מוזמנים לבחור לעבוד על הקשרים החשובים בחיכם ולהרוויח את ההזדמנות לחוות מערכות יחסים כמקור לביטחון, אושר ועוצמה פנימית.

מחיר | 2,150 ש"ח

אושר מעבר לפינה

ימי א' | 21:30–19:00 | 19.1.20–22.3.20

מי מאיתנו לא חלם להיות **מאושר באמת**, להתעורר כל בוקר ולהרגיש משמעות ואנרגיה לממש אותה? בקורס נפגוש ידע תיאורטי וכלים פרקטיים ליישום גישה חיובית ממוקדת עתיד, איתור מוטיבציות פנימיות המאפשרות להרגיש מאושרים ובחירה יומית **באושר כדרך חיים** ולא רק מטרה לשאוף אליה. יחד נצלול למסע משותף אל עבר האושר, במהלכו נכיר את עצמנו ואת האושר שלנו ונתרגל באופן מעשי את הטכניקות להגיע אליו.

מחיר | 2,150 ש"ח



NLP חולמות מגשימות פיתוח כישורי הצלחה

ימי ה' | 15 מפגשים

סמסטר א' | 14:15 – 11:15 | 19.12.19 – 5.9.19

סמסטר ב' | 14:15 – 11:15 | 30.4.20 – 2.1.20

מהם החלומות שלך?
איזה חלום היית רוצה להגשים כבר השנה?
מה גורם לאנשים להצליח? מה גורם לי להצליח בחיי?
בקורס נלמד להפוך חלום לתוצאה, נזהה אמונות מגבילות ונהפוך אותן לאמונות שתומכות בנו. נלמד כלים מגישת NLP – חקר המצויינות, כלים בתקשורת להצלחה, טכניקות יצירתיות להגשמה, ונחוות כיצד דרך הדמיון אנו מתקדמים ליצירת תוצאות רצויות בחיינו קורס מעשי זה ימנף אותך משמעותית להצלחה הבאה שלך.

מחיר | 1720 ש"ח | למורים | מוכר לגמול | 60 שעות

קורסים בהנחיית: שרית למפרט שושן

מנחה בכירה ב NLP, מאמנת אישית בגישת NLP TRAINER, מורה ליוגה ובוגרת בצלאל.

אי של שקט

מקשיבה פנימה מקשיבה החוצה
תקשורת מקדמת – "אני מקשיב לך"

שנתי | 32 מפגשים

ימי ה' | לנשים בלבד | 10:40 – 08:00 | 14.5.20 – 5.9.19

רוצה לחוש רגועה? ללמוד לייצר איים של שקט בחייך?
להיות קשובה לעצמך וליקרים לך? חשוב לך להשפיע על מיטביות בחיים שלך? החיים המערביים מזמנים לנו ימים של עומס המלווים בתחושת אי שקט. לעיתים נפגע הקשב והריכוז, לעיתים העומס מייצר קושי בלקיחת סדרי עדיפויות או מופיעות תופעות של מתח בגוף. גם וויסות רגשי ושינויים הורמונליים הינם חלק מהגורמים לתחושה זו. במפגשים נתרל תרגול חוויתי ומעצים ליצירת איים של שקט בחיים. נקבל ארגז כלים אפקטיבי ליצירת הקשבה, רגיעה, שליטה עצמית, קבלה, חיוביות ושמחה. כל מפגש מתחיל בתרגיל יוגה נשית, בשילוב תרגילי מוח, מדיטציה ותרגילי נשימה. נשלב כלים ותובנות מעולם הבודהיזם, מיינדפולנס, תקשורת מקרבת ו-NLP.

מחיר | 3340 ש"ח | למורים | מוכר לגמול | 116 שעות



סדנת צילום במצלמה דיגיטלית

10 מבגשים | ימי ג' | 20:00 – 17:00 | 14.1.19 – 5.11.18

מנחים: סבסטיאן ויתקין ושרה ברנשטיין

הקורס יחשוף בפני הלומד עולם מרתק של צילום במצבים שונים, מושגים בצילום, ויקנה כלים ומיומנויות לצילום. הצילום מנציח את הרגע וטומן בחובו טכניקות וחישובים שונים. הסדנה חושפת אותך בפני עולם מרתק של צילום במצבים שונים, צילום אובייקטים בתנועה, מושגים מתקדמים בחשיפה, כלים ומיומנויות לצילום בתנאי תאורה קשים ומתחלפים ועוד. בעידן בו הצילום הפך להיות חלק בלתי נפרד משגרת חיינו אנו מזמינים אותך להתעמק וללמוד את האומנות הייחודית הזו.
מחיר | 860 ש"ח

מהטלפון למסך

סדנת צילום ועריכת וידאו בסמארטפון

10 מבגשים | ימי ב' | 20:00–17:00 | 27.1.20–4.11.19

מדריך | איתי קן-תור, קולנוען, מרצה ואיש חינוך.

כיצד נוכל להפוך ל"סופרים" של השפה האודיו ויזואלית? בסדנה נרכוש כלים ליצירת סרטונים איכותיים בטלפון הנייד, נלמד את רזי הצילום, ההקלטה העריכה והפסקול, עקרונות התסריט והתיעוד, וננישם הלכה למעשה באמצעות יצירת סרטונים בטלפון הנייד – מרעיון להפצה.

מחיר | 860 ש"ח

יופי של אירוע

תכנון ועיצוב אירועים

סמסטר א' | ימי ה' | 12 מפגשים

6.2.20 – 31.10.19 | 13:15-09:00

מנחה: אורנה מאירי, מעצבת אירועים ותפאורות

הקורס מקנה כלים להכנת אירוע, קומפוזיציה של צבעים, חפצים, כלים, חומרים וקונסטרוקציות, תקציב והתאמה לנושא האירוע. קורס מעשי ותכליתי בו לומדים המשתתפים הלכה למעשה תכנון ועיצוב אירועים שונים החל בארוחת חג משפחתית וכלה בטקס זיכרון או אירוע קהילתי. הקורס כולל התנסות מעשית בכל מפגש ועיצוב אירוע אמיתי כפרויקט סיכום משותף. חוויה יצירתית מחכימה ומעשרה.

מחיר | 1720 ₪ | למורים | קורס חובה | 56 שעות

עיצוב ישראלי עכשיו

תכנון ועיצוב של חללים תפקודיים

סמסטר ב' | ימי ה' | 15 מפגשים

25.6.20 – 20.2.20 | 12:15-09:00

מנחה: אורנה מאירי, מעצבת אירועים ותפאורות

הקורס יקנה כלים תיאורטיים ומעשיים להבנה בסיסית של עולם עיצוב חללים פונקציונאליים, הערכה ושיפוט נכונים ובחירת אפשרויות התכנון העדיפות. התאמת העיצוב לאקלים, לתרבות ולאופי המשתמשים בו. יצירת הרמוניה בין הריהוט, הצבע, התאורה ואביזרים נלווים. כללי זהב לסידור וארגון החללים השונים בהתאם לתפקודיהם, מגוון רעיונות חדשניים אשר ישמשו השראה לתכנון באווירה נעימה.

מחיר | 1720 ₪ | למורים | מוכר לגמול | 60 שעות

כתיבת סיפור חיים - כתיבה יוצרת

ימי ד' | 15 מפגשים

סמסטר א' | 20:00 – 17:30 | 23.10.20 – 5.2.20

סמסטר ב' | 10:00 – 13:45 | 24.6.20 – 12.2.20

מנחה **איטו אבירם**

סופר עורך ועיתונאי

סדנת כתיבה לפרוזה וסיפור חיים. בקורס ילמדו המשתתפים כיצד לאתר סיפור, כיצד להעניק להם הדגשים משמעותיים, באילו טכניקות להשתמש ואיך להפוך זוטות של יום-יום לסיפורים כתובים היטב, ערוכים היטב, מסקרנים ומרתקים.

מחיר | 1720 ₪ | למורים | מוכר לגמול | 60 שעות (סמס' ב' בלבד)

תזונה נבונה ואורח חיים בריא

סמסטר א' | ימי ג' | 15 מפגשים

14.1.20 – 3.9.19 | 11:15 – 08:00

מדריכה: **סיגל בן נתן**, תזונאית ונטורופטית ND

בקורס נלמד על המרכיבים המרכזיים היוצרים בריאות או לחלופין גורמים מחלה, נלמד להיות "סוכני שינוי" לעצמנו ולסביבתנו במטרה להגביר את היכולת לקחת אחריות על בריאותנו. אורח חיים בריא, תזונה מודעת, פעילות גופנית וחשיבה חיובית הם תפיסת עולם ודרך התנהגות יומיומית, הבריאות הפיסית והנפשית מורכבת מאין סוף פרטים הבאים לידי ביטוי בכל רגע בחיים.

הקורס כולל סדנאות להכנת שייקים ואוכל בריא.

מחיר | 1720 ₪ | למורים | מוכר לגמול | 60 שעות

תיאטרון כמנוף ללמידה משמעותית

ללמוד | לשחק | להופיע

סמסטר א' | ימי ב' | 13 מפגשים + 2 הצגות תיאטרון

24.2.20 – 4.11.19 | 12:15 – 09:00

מנחה **אליענה שכטר**

שחקנית, במאית, מנחת קבוצות תיאטרון לילדים נוער ומבוגרים מהם הכלים שמצויים בידינו כדי ללמד באופן יצירתי, חדשני, מסקרן? כתרגול השפה התאטרונית מאפשר פיתוח של יכולות ביטוי עצמי מול קהל, חשיבה יצירתית, עבודה קבוצתית ויישוב קונפליקטים.

הקורס יקנה כלים יישומיים לשילוב התיאטרון בחיי היומיום, בעבודה, במפגש עם אנשים וכו'.

מחיר | 1720 ₪ | למורים | מוכר לגמול | 60 שעות

הגינה ליד ביתי

קורס גינון ביתי

ימי א' | 10 מפגשים

7.6.20 – 1.3.20 | 19:00 – 17:00

מדריך: **שוקי אסקי**

לאורך הקורס, המבוסס על תורת החקלאות האורגנית, נלמד על עקרונות קיימות וסביבה ונחשוב איך ניתן ליישם עקרונות אילו בגינתנו. נלמד כיצד לתכנן ולעבוד ונהנה מפירות עבודתנו. נקים ערוגות, נתקין מערכת השקיה, נתנסה בדישון ונייצר קומפוסט, נכין חומרי הדברה מחומרים טבעיים ולבסוף נאכל מפרי עמלנו. הקורס ישלב למידה תיאורטית ועבודה מעשית, חווייתית בשטח יחד עם הענקת כלים פרקטיים לגינון הפרטיות של המשתתפים.

מחיר | 960 ₪ | 60 שעות

הסטודיו בקתדרה

מרחב לימודי אמנות

קרמיקה ■ ציור ■ תפירה ■ סריגה ■ קליגרפיה ■ חוויה של חומרים

הקדימו להרשם!

תש"פ 2019-2020

לתפור בכיף

קורס שנתי ספט'-יולי (11 חודשים)

קבוצות מלאות

20:00-17:00			ימי א', ב'
	14:00-11:00	11:00-08:00	ימי ג'
20:00-17:00	14:00-11:00	11:00-08:00	ימי ד'
	14:00-11:00	11:00-08:00	ימי ה'

מנחה: נטליה ריצבסקי

תפירה יצירתית, לכל מי שמעוניין לפתח את כישוריו היצירתיים ולהנות מעשייה בתחום התפירה באופן ידני ובאמצעות מכונת תפירה. מנושאי הקורס: יסודות התפירה הידנית, לימוד תפירה על מכונה באמצעות מגוון רחב של תרגילי התנסות מדורגים הלכה למעשה. העתקת גזרות מוכנות, הכנת מוצרים שונים, כל אחד על פי רצונו וחלומו. כגון: בובות, חיות מלבד, סיכות ראש, מחזיקי מפתחות, עטיפות למחברות, כריות, אפליקציות, שמיכת טלאים לתינוק, בגדים, תיקים, ועוד.

מחיר | 280 ש"ח לחודש 150 ש"ח חומרים חד פעמי
למורים | קורס רשות | 56 או 112 שעות



קליגרפיה

אותיות וכתב הרבה יותר מכתביה יפה

ימי ג' | 10 מפגשים

סמסטר א' | 20:00-17:00 | 7.1.20 - 29.10.19

סמסטר ב' | 20:00-17:00 | 19.5.20 - 4.2.21

מנחה: יורם קפלן

מייסד המרכז לקליגרפיה מודרנית, מעצב תעשייתי בוגר בצלאל.

קורס ייחודי המיועד לכל מי שרוצה לעשות שימוש מגוון ורחב ביכולותיו היצירתיות ולהביאם לידי ביטוי מעשי בפיתוח עיצובים משולבי אותיות ואלמנטים גרפיים עכשוויים. אמנות הכתיבה ביד, lettering, מאפשרת להוסיף ייחודיות, גיוון ואסתטיקה למוצרים שונים המקיפים אותנו במרחב החיים.

מחיר: 860 ש"ח | למורים | קורס רשות | 30 שעות

נסגרה ההרשמה
הקורסים מלאים



עיצוב ופיסול קרמי קורס שנתי
קדרות באבניים קורס שנתי

קורסים בהנחיית: ורד לב קדרית ופסלת

כרטיסייה ל'תרגול חופשי' בסטודיו לקרמיקה

הכרטיסייה מיועדת לאנשים שעבודה בחימר מוכרת להם ומחפשים מקום לעבוד בו באופן עצמאי. פתוח לקהל הרחב - ולא רק לתלמידי החוגים. כל מפגש 4 שעות.

כרטיסייה ל-4 מפגשים: 380 ש"ח | כרטיסייה ל-8 מפגשים 725 ש"ח
כרטיסייה ל-12 מפגשים: 1026 ש"ח

חוויה של חומרים

סמסטר ב' | ימי ה' | 14 מפגשים
11.6.20 – 13.2.20 | 12:00–09:00

מנחה: **איילת גד** אמנית ויוצרת בוגרת 'שנקר'

הקורס יספק הכרות עם מגוון רב של חומרים, חשיפה לטכניקות ומיומנויות מקצועיות בתחומי האמנות והיצירה השונים. קורס חוויתי מקורי, שבו תוכלו להתנסות בחומרים שונים ומרתקים כמו עץ ממוחזר, חוטי ברזל, קולאז', תחבושות גבס, מלט, חלוקי נחל, שעווה ועוד. בכל מפגש צוללים לעולם מרתק של חומר מרגש אחר, ויוצרים תמונות ופסלים במסע אישי של יצירה.

מחיר | 1300 ₪ | למורים | קורס רשות | 56 שעות

מועדון סריגה

קורס שנתי ספט'-יוני (10 חודשים)

ימי ב' | 11:00–09:00
ימי ה' | 20:00–18:00

מנחה: **דליה ברונבר** אמנית סורגת

סריגה במסרגה אחת בלבד! מפגשים שבועיים של סריגה ממכרת, עיצוב ויצירה אישית וקבוצתית. שדרוג ופיתוח יכולות סריגה | למידת טכניקות חדשות וישנות | עיצוב ותכנון מוצרים | פרויקטים אישיים ומשותפים. מתאים למתחילים ולמתקדמים.

מחיר | 220 ₪ לחודש לא כולל חומרים
למורים | קורס רשות | 56 שעות

ציור ורישום

שנתי	א', ג'	12:00–09:00	ספטמבר עד וני
	ב', ד'	22:00–19:00	

מנחה **ורדה רותם חלפון** אמנית ומורה לאמנות

הקורס יוביל לבניית שפת ציור אישית, מיועד למתחילים ולמתקדמים. מבוסס על תכנית מובנית ללימוד הטכניקות השונות ברישום ובצבע. שימוש במגוון רב של חומרים. ציור מתוך התבוננות, שיכלול החשיבה היצירתית, לימוד מושגים בסיסיים באמנות והתייחסות לתולדות האמנות. כיתה קטנה, הנחייה אישית.

מחיר | 250 ₪ לחודש | לא כולל חומרים
למורים | קורס רשות | 112 שעות



האוהל האדום

ימי א' | 19:00 – 22:00
מלאכות קדומות
לימוד דרך הידיים והלב

המלאכה	תאריך	המנחה	פרטים
ריקמה	3.11	דליה ברובנר	הרקמה היא מלאכת יד מסורתית, בה נלמד ליצור עיטורים על בד באמצעות חוט ומחט.
	10.11		
טוויה בפלך וצביעת צמר	17.11	קלרה גולשטיין	נסרק סיבי צמר צבעוניים ונטווה מהם חוטים בפלך יד, באותה שיטה שמקורותיה בני אלפי שנים.
	24.11		
חימר	1.12	ורד לב	נלמד להכין כלים בשיטות מסורתיות ונתנסה בשריפת בור.
	8.12		
סריגת קרושה	15.12	יהודית אבני	מיומנות הסריגה במסרגה אחת
	5.1		
מקרמה	12.1	לאה אנושי	בסדנה נצלול אל תוך עולם הקשרים והחיבור ביניהם.
	19.1		
קליעת סלים	26.1	ענת בינג	קליעה מחומרים טבעיים בשטות מסורתיות
	2.2		
רכישה באתר המתנ"ס 077-7378530 04-6378551 שלוחה 3			

עלות השתתפות בסדרה - 6 מלאכות
12 מפגשים | כולל חומרים 1400 ₪
עלות השתתפות ב- 3 מלאכות
6 מפגשים | כולל חומרים 850 ₪
השתתפות במלאכה בודדת
2 מפגשים | כולל חומרים 350 ₪

לפיוט יש בית

תכנית העשרה מרתקת הפועלת שנה שלישית במושבה, משלבת לימוד שירת פיוטים מסורתית, העמקה ספרותית ושיח אודות שורשי הפיוט. במהלך המפגשים נצא למסע מוזיקלי קסום בעקבות מגוון מסורות הפיוט היהודיות, תוך כדי שיח מרומם רוח נלמד לפייט ולסלסל ונקשיב לסיפורים שמחברים בין היהודי לישראלי, בין פואטיקה להיסטוריה, בין מילים לצלילים.

התכנית פתוחה לקהל אוהבי הפיוט: מוזיקאים, חובבי ספרות, שוחרי תרבות, ועוד... אין צורך בניסיון מוזיקלי קודם.

עלות התכנית השנתית: 1600 ₪ (160 ₪ לחודש) | 30 מפגשי לימוד + אירועי פיוט סביב חגים ומועדים ניתן להגיע למפגש ניסיון לאורך השנה - ללא עלות!

לפרטים והרשמה 054-2204057 לירון סויסה

