



מידעון תרשיש

בית ספר לגימלאים
תשפ"ו 2025-2026



לצפיה בסרטון תדמית
יש לסרוק את ה-QR

והטור קרביעי תרשיש שוקם וישמה מוסכת משפצת זקב במלאתם
(שמות כ"ב)



תרשיש

המכללה
האקדמית
לחינוך



הבית החם לאלמאים
בקמפוס מכללת קיי בהאר שבע

למידה חוויה הנאה חברה



לרישום:

08-6402742 ו- 08-6402818

tarshish@kaye.ac.il

אתר העמותה: www.amutakaye.com

תוכן העניינים:

עמוד 3	רשימת הקורסים לשנה"ל תשפ"ו
	דברי: ראש העיר, מנכ"ל העמותה, יו"ר הוועד המנהל
עמודים 4-6	ומנהלת תרשיש
עמוד 7	מידע כללי
עמוד 8	תנאי תשלום
עמודים 9-10	מוסיקה
עמוד 11	לימודי ארץ ישראל
עמוד 12	לימודי חו"ל
עמודים 13-18	שפות
עמודים 19-23	תנועה ומודעות הגוף
עמוד 24	יוצרים חיים - מנוי לתאטרון באר-שבע
עמוד 25	אורח חיים בריא
עמודים 26-29	לימודים כלליים
עמוד 30	מאבק בטרור באמצעות החוק
עמוד 31	קולנוע/סיפורי בדים
עמוד 32	מחשבה יהודית
עמוד 33	שירה עברית
עמודים 34-36	מחשוב וטכנולוגיה חדשנית
עמודים 37	תקשורת
עמוד 38	פרלמנדרשיש
עמודים 39-42	רשימת הקורסים בבית הספר לאומנויות

שעות	יום	שם המרצה	שם הקורס
08:30-10:00	א'	גליה לוינתן	אנגלית למתחילים
10:15-11:45	א'	גליה לוינתן	אנגלית למתקדמים
10:15-11:15	א'	דורון לביא	התעמלות סינית
9:00-10:00	א'	אירית לביא	מדיטציה ופראנימה
12:15-13:45	א'	עו"ד יואב קישון	מאבק בטרור
10:15-11:45	א'	ד"ר מיכל רוזנברג	דמויות מקראיות בראי האגדה היהודית
9:00-11:00	א'	מיכאל אקוטונס	סיפורי בדים לוותיקים
11:30-13:30	א'	מיכאל אקוטונס	סיפורי בדים לממשיכים ומתחילים
08:30-10:00	א'	גל גרינברג	מבט לסיפורי התנ"ך מבעד לשירה העברית המודרנית
10:15-11:45	א'	גל גרינברג	שירה וספרות עברית
13:00-15:30	א'	עדנה פרנסא	גרפולוגיה
12:15-13:45	א'	לבנה לדרמן	הסמרטפון הדיגיטלי למתקדמים
9:00-10:00	א'	סיגל נסרדישי	עיצוב וחיזוק - פילאטיס לבעלי יכולת גבוהה
9:00-12:00 בביתה	ב'	רוזה מילמן	לנגן בפסנתר
10:15-11:45	ב'	נחומי הרציון	זמר עברי
8:30-10:00	ב'	בצלאל כהן	לימודי חו"ל 1
10:15-11:45	ב'	בצלאל כהן	לימודי א"י 1
10:15-11:45	ב'	אסחאק אבו חמד	ערבית מדוברת
10:15-11:45	ב'	רעיה קוייפמן	צרפתית מתקדמים ב'
12:15-13:45	ב'	רעיה קוייפמן	צרפתית ממשיכים ב'
8:30-10:00	ב'	אירית לביא	יוגה 1
10:15-11:45	ב'	אירית לביא	יוגה 2
12:00-13:00	ב'	רונית בונדי	פלדנקרייז
10:15-11:45	ב'	עופרה גורלי	נטורופתיה
8:30-10:00	ב'	עו"ד יבגני פרחיה	משפטים
יפורסם בסמוך לפתיחת הרישום	ב'	דניאל אסרף	שחמט
12:15-13:45	ב'	פרופ' יהושע גיתי	נאומים מעצבי ההסטוריה העולמית
9:00-12:00 בביתה	ד'	אורה מינדל	לנגן בפסנתר
8:30-10:00	ד'	מרתה ריפא	ספרדית למתחילים
10:15-11:45	ד'	מרתה ריפא	ספרדית למתקדמים
09:00-10:00	ד'	סיגל נסרדישי	TRX - אימון שיווי משקל וקואורדינציה
10:15-11:15	ד'	סיגל נסרדישי	עיצוב וחיזוק - פילאטיס לבעלי יכולת מתונה
8:30-10:00	ד'	דורון לביא	טאי צ'י
10:30-11:30	ד'	הדס גבזון-דוד	אימון גופני לשכלול גוף/מוח
08:30-10:00	ד'	דוד אוחנה	תנ"ך - הגות במקרא
8:30-10:00	ד'	אלברט לוי	הפעלת יישומי גוגל ואלבומי תמונות
12:15-13:30	ד'	הרצאות אורח	פרלמנטרשיש
8:30-10:00	ה'	בצלאל כהן	לימודי ארץ ישראל 2
10:15-11:45	ה'	בצלאל כהן	לימודי חו"ל 2
10:15-11:45	ה'	רעיה קוייפמן	צרפתית מתקדמים א'
12:15-13:45	ה'	רעיה קוייפמן	צרפתית מתחילים ב'
10:15-11:45	ה'	נעמי כהן לה גנק	לאדינו
8:30-10:00	ה'	אירית לביא	יוגה 3
10:15-11:45	ה'	אירית לביא	יוגה 4
8:30-10:00	ה'	פרופ' יונתן אנסון	תולדות הנצרות
8:30-10:00	ה'	זהבית סילוואל	בינה מלאכותית AI
10:15-11:45	ה'	לבנה לדרמן	הסמרטפון הדיגיטלי למתחילים
10:15-11:45	ה'	רמי שני	תקשורת

רשימת הקורסים לשנה"ל תשפ"ו



תושבות ותושבים יקרים,
עיר חזקה נבנית מהאנשים שבה - מהידע, מהניסיון, מהתרבות ומהרוח האנושית.
בית הספר "תרשיש" הוא עדות חיה לכך שאין גיל לתשוקה ללמוד, ואין גבול לרצון
להעמיק, להכיר ולצמוח.

דווקא בתקופה מאתגרת כמו זו, בה החברה הישראלית מתמודדת עם אתגרים
לאומיים, אתם, תלמידי "תרשיש", מהווים מגדלור של משמעות, של סקרנות
אינטלקטואלית ושל אהבת האדם והמדינה.
הבחירה שלכם להמשיך ללמוד, לשאול, להשתתף ולתרום לקהילה היא השראה
לכולנו.

עיריית באר שבע גאה לתמוך וללוות את הפעילות הענפה והמרגשת של "תרשיש",
שמעניקה לתושבים הוותיקים שלנו לא רק ידע, אלא גם בית חם, מסגרת, קהילה
פעילה ובעיקר מקום של כבוד.
מאחל לכולכם שנת פעילות מעשירה, מחברת ומשמחת.
תודה לכם שאתם מהווים חלק בלתי נפרד מהעשייה העירונית.

בכבוד רב,

רוביק דנילוביץ'
ראש עיריית באר שבע



"החיים הם מסע מתמשך של למידה, וההזדמנות ללמוד אינה נגמרת אף פעם." (אנונימי)



יקרים ויקרות, בפתח שנה"ל תשפ"ו, אני פונה אליכם מתוך הערכה עמוקה, גאוה גדולה ותחושת שליחות אמיתית. עברנו יחד שנה לא פשוטה. זיכרון ה-7 באוקטובר וההשלכות של המלחמה ממשיכים ללוות אותנו ולהשפיע על כל תחומי החיים. אך דווקא בתוך התקופה הזו, כשהלב כבד, מתחדדת החשיבות של מסגרות כמו בית הספר לגמלאים "תרשיש", מסגרת שנותנת תוכן, מטרה, שייכות ותחושת משמעות. בתוך המורכבות הזו, המשכנו יחד. לא עצרנו. מצאנו דרכים להיפגש, ללמוד, לשאול, ליצור, לשיר, לטייל ולחלום. גילינו מחדש את הכוח של קהילה, לא רק כקבוצת אנשים, אלא כמרחב שבו כל אחד הוא חלק חשוב ומשפיע. בית הספר לגמלאים "תרשיש" הוא יותר ממקום של ידע - הוא מרחב של קשר אנושי, של סקרנות פעילה ושל קהילה חיה. כאן אנחנו מוכיחים, שנה אחר שנה, שאין גיל שבו מפסיקים להתחדש. ההפך הוא הנכון - הגיל מביא עמו חופש לבחור את הדרך, להעמיק בה, ולמצוא משמעות בשעות הפנויות שזכינו בהן.

שנה"ל תשפ"ו כבר בפתח, ואנחנו גאים להביא בפניכם תוכנית עשירה, תוכנית מגוונת, מחודשת, שנבנתה מתוך הקשבה עמוקה לצרכים, לרצונות ולחלומות שלכם. לא רק קורסים מעשירים, אלא גם פעילויות חברתיות, הרצאות מסקרנות, הרצאות ב"פרלמנטרשיש", סדנאות, טיולים ברחבי הארץ ובחו"ל, שירה בצוותא ויוזמות קהילתיות שממשיכות להצמיח את הקשרים והלבבות. אתם יקרים ויקרות הופכים כל פעילות לחגיגה של למידה ושל חיים.

ברצוני להודות לצוות המסור שמוביל את בית הספר באהבה גדולה:

- תודה לראש העיר, מר רוביק דנילוביץ' על סיוע, מעורבות, תמיכה ותחושה של שותפות אמיתית.
- מנהלת בית הספר - הגב' יעל און - על הובלה מעוררת השראה, עשייה יוצאת דופן, ופיתוחו של בית הספר ביד מקצועית ובחזון רחב.
- המזכירות המסורות - רות וסימה - על שירות לבבי, אדיב ומסור, המשרה אווירה חמה ותחושת בית.
- לסגל המרצים והמרצות - שמלווה את בית הספר בתרומה מקצועית וערכית.
- למתנדבות ולמתנדבים הנפלאים - על נכונותם להושיט יד ולעזור מכל הלב.
- תודה מיוחדת לפרופ' אהוד זמורה - על ריכוז והובלת פעילות פרלמנטרשיש מדי שבוע במסירות ובהתלהבות.
- תודה לד"ר נורית זיידן, יו"ר הוועד המנהל ולחברי הוועד ולאסיפה הכללית של העמותה - על מחויבותם ותרומתם.
- תודה להנהלת המכללה, אנשי הסגל המנהלי ואנשי האחזקה - על שיתוף הפעולה, התמיכה, העשייה וההשקעה. מאחל לכולכם שנת לימודים מלאה בבריאות שלמה, צמיחה אישית ולמידה משמעותית שממלאת את הלב. שנזכה בכל יום לבחור בטוב, בתקווה שמרימה, בשייכות שמחברת, בלב פתוח ובעיניים סקרניות לעולם שסביבנו.

ובעיקר, תפילה עמוקה לחזרתם של כל החטופים, לריפוי מהיר ושלם

של הפצועים ולשובה של השלווה לכל בית ובית בארצנו.

ביחד, באמונה, באהבה וברוח נמשך לצעוד קדימה. כי רק ביחד - ננצח.

אלכס פישמן,

מנכ"ל העמותה לקידום פרויקטים

סטודנטים, צוות המורים והעובדים היקרים.

שמחה אני לברך אתכם עם פתיחת שנת הלימודים החדשה שלנו ב"תרשיש".

עברנו תקופה לא קלה במלחמת "חרבות ברזל" ולמרות הקשיים שחוותה החברה הישראלית, בית הספר לגמלאים "תרשיש" המשיך בפעילותו המגוונת, הודות למאמצים המשותפים של העמותה וצוותי העובדים המסור של המכללה האקדמית לחינוך ע"ש קיי וכמובן צוות המורים והעובדים היקרים.

הודות לכם הסטודנטים, שצימאונכם ללמוד, להעשיר ידע, לעסוק בתרבות הגוף ובאומנויות. וכמובן לפגוש את חבריכם בקהילה שיצרתם. "קהילת תרשיש".

עם פתיחת שנת הלימודים ב"תרשיש" ברצוני לאחל לכולנו שתהיה זאת שנה רגילה, שנה של שיגרה בה נוכל ללמוד ברוגע, לטייל בארצנו ומחוצה לה וליהנות עם חברות וחברים מכוס קפה ריחני ללא מורא, שמא את השתייה והשיחה תקטע לנו אזהקה. שנדע ימים טובים ושקטים ושנת לימודים מוצלחת.



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 יחס אישי,

תו חנייה חנים 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 וליהנות 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 אתכם 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"



מידע כללי נהלי הרשמה

- שנת הלימודים תשפ"ו 2025-2026 תפתח ב- 26.10.2025
- הלימודים מתקיימים בימי א', ב', ד', ה' בשעות 13:45-8:30 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
 - 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 מפתחת 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 נלווים לקורסים (סיוורים, קונצרטים, חומרי למידה, פעילויות חברתיות ותרבותיות). אינם כלולים בשכר הלימוד ויגבו בנפרד.

נוהל הרשמה מאוחרת:

- נרשמים במהלך החודש הראשון מפתחת שנה"ל ישלמו שכר לימוד מלא.
- נרשמים במהלך החודש השני מפתחת שנה"ל ישלמו 85% משכר הלימוד.
- נרשמים במהלך החודש השלישי מפתחת שנה"ל ישלמו 70% משכר הלימוד.
- הנרשמים בסיום סמסטר א' ולקראת סמסטר ב', ישלמו 50% משכר הלימוד.



תנאי תשלום

בכרטיס אשראי כמפורט בטבלת שכר הלימוד, ניתן לשלם עד 10 תשלומים ללא ריבית והצמדה. התשלום לפקודת העמותה לקידום פרויקטים בחינוך.

עלות דמי הרשמה, חד פעמיים לשנה"ל, 100 ש"ח.

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%
- הנחה ניתנת רק לנרשמים עד סוף החודש הראשון מפתיחת שנת הלימודים.

נהלי ביטול הרשמה

בקשת ביטול ההרשמה תוגש בכתב בלבד למזכירות "תרשיש".
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 ללו"ז 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 ₪ דמי ביטול
לאחר שני מפגשים	ערך יחסי של שני מפגשים + 70 ₪ דמי ביטול
לאחר שלושה מפגשים	אין החזר כספי

וועדת חריגים להנחות 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 ותרגול 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 ותרגול יומי בבית. (ניתן להאריך את השיעור בתיאום עם המורה ובתשלום נוסף).

מועד הקורס: שני 9:00 - 12:00

(בתיאום מועד פרטני עם המורה, השיעור מתקיים בביתה)

שכר הלימוד לשנה: 1900 ש"ח



"בואו נשיר לארץ יפה"

הזמר העברי במדינת ישראל
 "פה זאת אהבה?" [שירי אהבה לדורותיה]

(קורס שנתי - 28 מפגשים)

המרצה: נחומי הרציון

מוסיקולוג, בוגר אוניברסיטת תל אביב וחוקר תולדות
 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
 ומכללות אקדמיות.

הזמר העברי מחובר לאירועים ולתהליכים בתולדות
 העם היהודי, התנועה הציונית והיישוב היהודי בא"י ומבטא
 את המתרחש בהם. הקורס יפרוש בפני המשתתפים
 את הזמר כתופעה תרבותית-פולקלורית, המהווה חלק
 מהתרבות העברית בא"י ובתפוצה היהודית, בנושא הנדון.

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 האהבה ברצף של
 "מאה וארבעים שנות זמר עברי".

נושאים מרכזיים:

- אהבה במקורות, בפסוקים ובפיוטים
- אהבה בשירה ובספרות
- אהבה בזמר העממי ובפזמון

תיאור הפעילות:

- הצגת השירים, בתמליל ובלחן, בע"פ ובכתב ובאמצעות
 הקלטות.
- ניתוח התמלילים בקקשר למקורות השירים, למצבים,
 לאירועים ולתהליכים.
- ניתוח המאפיינים המוזיקליים בשירי הסגנונות הנדונים.
 זמרה משותפת עם הלומדים.

מועד הקורס: שני 11:45-10:15

שכר לימוד: 1720 ש"ח



לימודי ארץ-ישראל



מועדי הקורס:

קבוצה 1: יום חמישי בשעות 10:00 - 08:30

קבוצה 2: יום שני בשעות 11:45 - 10:15

שכר הלימוד לשנה: 1650 ש"ח

***התשלום עבור הסיוורים יגבה בנפרד.

שם המרצה: בצלאל כהן

איש הנגב, עוסק שנים

רבות בידיעת הארץ ובהדרכה.



לימודי ארץ ישראל,
שם הקורס: "לבנות ולהיבנות בה"
(קורס שנתי 28 מפגשים)

שם המרצה: בצלאל כהן

קהל היעד: כל המעוניין

מטרות הקורס:

לבחון תפיסות ותהליכים שהשפיעו על הבנייה
והאדריכלות בישראל, מראשית ההתיישבות
ועד ימינו.

תיאור הפעילות:

מפגשים עיוניים, בליווי מצגות וכן סיוורים.
בקורס יידונו נושאים, כמו: תרומת האדריכלים
לעיצוב הנוף הבנוי בישראל;
השפעות של אדריכלים מהעולם על הבנייה;
גישות שונות שתרמו לעיצוב הסביבה.
הקורס יכלול סיוורים בני יום לאתרים הקשורים
לנושאי הקורס, בדרך כלל בימי שלישי.
בסיוורים יושם דגש על אתרי ראשית ההתיישבות,
שימור מבנים והתחדשות עירונית.
הסיוורים קלים להליכה ומתאימים לגמלאים.



לימודי חו"ל

לימודי חו"ל - "חצי האי האיברי" (קורס שנתי 28 מפגשים)

שם המרצה: בצלאל כהן

קהל היעד: כל המעוניין

מטרות הקורס:

להכיר את שתי המדינות העיקריות בחצי האי האיברי - ספרד ופורטוגל; להבין את התהליכים ההיסטוריים אשר תרמו לעיצוב התרבות, על כל מאפייניה, במדינות אלה.

תיאור הפעילות:

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

מועדי הקורס:

קבוצה 1: יום שני בשעות 08:30 - 10:00

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

שכר הלימוד לשנה: 1650 ש"ח

***התשלום עבור המסע לחו"ל יגבה בנפרד.

שם המרצה: בצלאל כהן

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



ערבית מדוברת למתקדמים ובעלי ידע בסיסי בשפה (מסטר א' 14 מפגשים)

שם המרצה: מר אסחאק אבו חמאד

מטרות הקורס:

- העמקת תרגול השפה הערבית המדוברת.
- פיתוח חשיבה לשונית ויכולת ההבעה בעל פה.
- ניהול שיח באופן שוטף, רהוט ובאוצר מילים עשיר.

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.

*במידה ויהיה ביקוש, נפתח קבוצת ערבית למתחילים.

מועד הקורס: שני 11:45-10:15

שכר הלימוד: 870 ₪

המרצה: מר אסחאק אבו חמאד מורה לערבית ולעברית, בעל תואר שני.

שימש כמנהל ביה"ס - 20 שנים. מדרך לערבית בבתי ספר מטעם משרד החינוך במגזר הבדואי. פעיל ציבורי,

מדרך בטיחות מטעם משרד החינוך ובי"ח סורוקה. מתנדב בער"ן ויו"ר ועד היישוב דריג'את.



ספרדית למתקדמים (קורס שנתי 28 מפגשים)

שם המרצה: מרתה ריפא

מטרות הקורס:

- המשך לימוד השפה הספרדית והעשרת אוצר המילים, לימוד כללי הדקדוק והשימוש בהם.
- בשיח באופן שוטף והעלאת הביטחון העצמי בשפה המדוברת.
- שיפור מיומנות הקריאה ושמיעת טקסטים ארוכים והבנתם.
- ניהול דיאלוגים בעל פה באופן שוטף ומדויק.

תיאור הפעילות:

האזנה לשירים והבנת התוכן ואוצר המילים.
האזנה לדיאלוגים בתכנים שונים, קריאת ספרות בשפה הספרדית.
תרגול שיחות בסיסיות שונות כגון:
במלון, מסעדה, שדה התעופה, מפגשים בחנויות ובעולם. ניהול דיאלוגים ומונולוגים ברמת שיח שוטף ואוצר מילים עשיר.

ידע קודם:

נדרש ידע קודם בסיסי (קורס המשך - שנה ב').

קהל היעד:

תלמידים שלמדו ספרדית ב"תרשיש" בשנה החולפת ומעוניינים לשפר ולהתקדם עם השפה. תלמידים חדשים עם ידע בסיסי של השפה הספרדית.

מועד הקורס: רביעי 10:15-11:45

שכר הלימוד: 1780 ש"ח

קורס ספרדית למתחילים (קורס שנתי 28 מפגשים)

שם המרצה: מרתה ריפא

מטרות הקורס:

- הכרת השפה הספרדית מבראשית.
- רכישת מיומנות קריאה, כתיבה, שיחה, שמיעה וזיהוי מבנים ודקדוקים של השפה.
- נלמד להתבטא ולתקשר בשיח בצורה בסיסית.
- לימוד ותרגול מילים, פעלים ונושאים רלוונטיים לשיחה.

תיאור הפעילות:

תרגול ארבעת קישורי השפה הספרדית ודגש על דיבור ושיחה לפי שיטה מיוחדת.
למידה חווייתית באמצעות שירים וקטעי קריאה. קריאה וכתיבה מתוך ספר הלימוד, דו שיח, הכנה והצגת דיאלוגים בזוגות.
הכנה והצגת מונולוגים בין הלומדים ושיחות מהנות בספרדית.

ידע קודם:

לא נדרש ידע קודם.

קהל היעד:

החולמים לדבר ספרדית ולטייל בעולם עם השפה המדוברת במעל ל-20 מדינות!

מועד הקורס: רביעי 8:30-10:00

שכר הלימוד: 1780 ש"ח

המרצה: מרתה ריפא

ילידת ארגנטינה, שפת אם: ספרדית. מורה בכירה, גמלאית משרד החינוך, בעלת ניסיון של 35 שנות הוראה בארץ. בעלת תואר ראשון בפסיכולוגיה חינוכית. שנה שנייה כמרצה בתרשיש בקורס ספרדית ובאהבה גדולה.





צרפתית - מתקדמים ב' (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: שני 10:15 - 11:45

שכר הלימוד: 1730 ש"ח

צרפתית - מתקדמים א' (קורס שנתי 28 מפגשים)

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: חמישי 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 - ממשיכים ב' (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 והנשמע.
- פיתוח יכולת לנהל שיח במשפט פשוט.

קהל היעד:

גמלאים המבקשים להתקדם בלימוד השפה הצרפתית.

תיאור הפעילות:

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

מועד הקורס: שני 12:15 - 13:45

שכר לימוד: 1730 ש"ח

צרפתית - מתחילים ב' (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: חמישי 12:15 - 13:45

שכר הלימוד: 1730 ש"ח





אנגלית למתחילים (קורס שנתי 28 מפגשים)

מטרות הקורס:

- העשרת אוצר המילים והפחתת התלות במילון.
- רכישת יכולת מתקדמת בקריאה וכתבייה באמצעות לימוד מבנים דקדוקיים שיסייעו 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: ראשון 10:15-11:45

שכר לימוד: 1730 ש"ח

אנגלית למתחילים (קורס שנתי 28 מפגשים)

מטרות הקורס:

- רכישת מיומנות קריאה וכתבייה- זיהוי מבנים דקדוקיים בסיסיים של השפה ותרגול את השימוש בהם בקריאה וכתבייה 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, וקריאה בסיסית. כל אחד מסוגל

קהל היעד:

כל המעוניין לשפר את האנגלית.

מועד הקורס: ראשון 8:30-10:00

שכר הלימוד: 1730 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 לבגרות. גמלאית השמחה ללמד גמלאים.





לאדינו - מפגשי שפה ותרבות

סמסטר א' - (14 מפגשים)

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.

תיאור הפעילות:

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

מועדי הקורס:

חמישי שעות 11:45-10:15
פתיחת הקורס מותנה במינימום 10 לומדים.

שכר לימוד: 900 ש"ח



תנועה ומודעות הגוף



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, 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:

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

שכר הלימוד: 1490 ש"ח

שם המרצה: גב' סיגל נסרדישי

מאמנת אישית ומדריכת כושר ובריאות ב-15 שנים האחרונות. מתאמנת מעל 25 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.



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 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:

מותאם לכל גיל ולכל הרמות.

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

שכר הלימוד: 1550 ש"ח



תנועה ומודעות הגוף

התעמלות סינית: (קורס שנתי 28 מפגשים)

שם המרצה: מר דורון לביא

מטרות הקורס:

חיזוק מערכת החיסון, הרפיית מתחים, איזון גופני
מנטאלי רגשי, ושמחת חיים.
התאמת תרגול אישי לכל משתתף.
התרגול מבוסס על עקרונות הרפואה הסינית ומשלב:
תנועה עדינה, הרפיה, נשימה ומיקוד התודעה,
ליצירת זרימת אנרגיה טובה ומאוזנת ולהפגת מתח.

קהל היעד: כל המעוניין

תיאור הפעילות:

הנעת מפרקים, מתיחות מרידיאניים ותרגילי נשימה
מדיטיביים, לימוד ותרגול סדרות צ'י קונג שונות
המשפרות את תפקוד הגוף, תורמות ליציבה,
רוגע וריכוז.

מועד הקורס: ראשון 10:15-11:15

שכר הלימוד: 1150 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 מרידיאניים 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: 1650 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.



תנועה ומודעות הגוף



מדיטציה ופראניאמה כתרגול מיינדפולנס (קורס שנתי 28 מפגשים)

שם המורה: גב' אירית לביא

מטרות הקורס:

נלמד טכניקות שונות של תרגילי 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: 1130 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: 1650 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.

תנועה ומודעות הגוף

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.

תיאור הפעילות:

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

מועד הקורס: שני 12:00 - 13:00

שכר הלימוד: 1450 ש"ח



תנועה ומודעות הגוף

אימון גופני לשכלול יכולות גוף/מוח (קורס סמסטר א' 14 מפגשים)

קהל היעד:

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

מועד הקורס: רביעי 10:30 - 11:30

שכר לימוד: 900 ש"ח

שם המרצה :

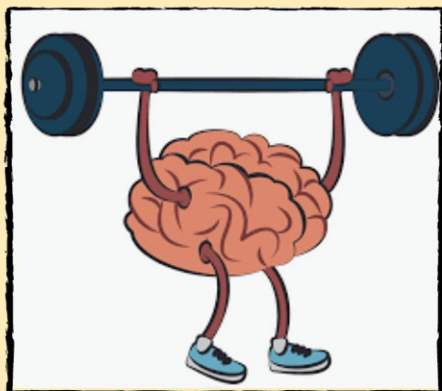
גב' הדס גביזון-דוד
גרונטולוגית Msc, דוקטורנטית חוקרת ומורה
מוסמכת לתנועה עם התמחות לגיל השלישי.
מעל 20 שנות ניסיון עם האוכלוסייה המבוגרת.
מלמדת בבתי אבות, מרכזי יום וכן במועדוני כושר
ברחבי העיר (הולמס פלייס, אייקון וגרייט שייפ).
מפתחת שיטת אימון CogniMove לשכלול יכולות
קוגניטיביות באמצעות תנועה.
מעבירה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

מטרות הקורס:

הקורס בנוי כאימון גופני אשר נועד לפתח יכולות
גופניות כגון שיווי משקל, קוארדינציה, יציבה ומסת
שריר, תוך כדי פיתוח אלמנטים קוגניטיביים כגון
ריכוז, תפיסה מרחבית וזיכרון.

תיאור הפעילות:

באימון נבצע תרגילי שיווי משקל וקוארדינציה ע"י
חציית קו האמצע, נעבוד על תפיסה מרחבית ע"י
ביצוע תרגילים גופניים משעשעים, נעבוד עם
אביזרים שונים כגון כדור, גומיה ומקל על מנת
לשמר ולשפר טווחי תנועה ומסת שריר, כמו כן
נעבוד על זיכרון תנועתי ע"י ביצוע רצפי תנועות,
ולבסוף נמתח ונגמיש את השרירים והמפרקים.



מקומות קבועים!



לרכישה
*2690

יוצרים חיים

החלה הרשמה לעונת המינוריים

2025/26



סדרת גמלאים
אחה"צ

שורה 1-15

₪ 360

5 הצגות תיאטרון
באר שבע +
הצגה אורחת

סדרה בימי
שבת

שורה 1-15

₪ 535

5 הצגות תיאטרון
באר שבע + 2 הצגות
אורחות

סדרת
גמלאים-ערב

שורה 1-15

₪ 485

5 הצגות תיאטרון
באר שבע + 2 הצגות
אורחות

נטורופתיה שימושית לגיל השלישי

(קורס שנתי 28 מפגשים)

שם המרצה: עופרה גורלי.

מטרות הקורס:

הכרת עולם הנטורופתיה והרפואה הטבעית.
הכרת הצרכים הבריאותיים בגיל השלישי ושיטות מעולם הרפואה הטבעית לטיפול ומניעת מחלות כרוניות.
הכרת עולם גוף-נפש ומתן כלים לתמיכה נפשית ורגשית באמצעות הנטורופתיה.

נושאי הקורס:

- הפילוסופיה הנטורופתית, מקורן של המחלות והטיפול השורשי.
- כיצד להתאים תזונה מותאמת אישית
- טכניקות הרפיה מגוונות להפחתת רמות סטרס וחרדות.
- שלל רעיונות וטיפים לשילוב בחיי היום יום

קהל היעד:

המעוניינים לשפר ולחזק את מצבם הבריאותי נוכח השינויים הבריאותיים בעולם.

תיאור הפעילות:

במהלך הקורס נתוודע אל הנושאים הרבים באמצעות מצגות, סרטונים, שיחות ושפע של טיפים ועצות וכן סדנאות בישול בכל סמסטר.

מועד הקורס: שני 10:15-11:45

שכר לימוד: 1950 ש"ח



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

לימודים כלליים

דמויות מקראיות בראי האגדה היהודית

(קורס סמסטר א' - 14 מפגשים)

שם המרצה: ד"ר מיכל רוזנברג

מטרת הקורס:

לחשוף בפני הלומדים מבחר קטעים מספרות זו, המציגה פנים אחרות ומפתיעות של דמויות מקראיות ידועות.

תיאור הפעילות: קריאה עיונית באגדות יהודיות על גיבורי סיפורי התנ"ך, אשר נוצרו לאורך הדורות בכתב ובעל פה. הפעילות תכלול פרשנות של האגדות והשוואתן למקור המקראי, ניתוח העיצוב הספרותי של הדמויות והיחס המורכב כלפיהן המשתקף ממנו וכן דיונים בלקחים המוסריים ברעיונות ובדעות שביקשו המספרים שסיפרו את האגדות להעביר לקהל מאזיניהם.

מועד הקורס: ראשון 10:15-11:45

שכר לימוד: 960 ש"ח



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. האגדה העממית, מדרשים עתיקים וחדשים והספרות החיצונית הרחיבו, עיבדו וסיפרו לפי דרכם והשקפותיהם את סיפורי המקרא בכך שהאירו באור חדש את גיבורי התנ"ך - אדם חוה והנחש, האבות והאימהות, יוסף משה, אהרון ומרים, דוד ושלמה וגם אסתר המלכה.

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" - להפגוש מחדש טקסטים עתיקים. כל שנה נבחר ספר תנ"ך בו מעמיקים בלמידה. שם הספר יתפרסם בסמוך לפתיחת שנת הלימודים.

קהל היעד: מי שליבו חפץ

תיאור הפעילות:

קריאה עיונית ומבארת של טקסטים והשוואת דברי פרשנות.

מועד הקורס: רביעי 8:30 - 10:00

שכר לימוד: 1460 ש"ח



לימודים כלליים

תולדות הנצרות הקדומה (מסמט א' - 14 מפגשים)

המרצה: פרופ' יונתן אנסון, מו"ד

תכני הקורס:

הנצרות צמחה מתוך היהדות ומתיימרת להחליפה כנושאת הברכה לאברהם, יצחק ויעקב. היא גדלה והתפשטה בשיא כוחה של האימפריה הרומית, תחילה בתנאים המיוחדים ביהודה ואחר כך באגן הים התיכון בכלל. בראשיתה הייתה הנצרות דת נרדפת, אך כיום מאמיניה מונים כשליש מאוכלוסיית העולם. קורס זה יבחן את יסודות הנצרות, חייו ובשורתו של ישוע מנצרת; הפצתה וגיבוש עקרונותיה בידי שאול-פאולוס; מאבקה אל מול היהדות בתקופת המשנה והתלמוד; גדילתה ומיסודה באימפריה הרומית והביזנטית; הפיצולים בין הכנסיות והזרמים השונים לאורך ההיסטוריה.

***בסוף הקורס יתקיים סיור באתרים נוצריים בירושלים (בעלות נפרדת)

תיאור הפעילות: הרצאות ודיונים

קהל היעד: כל המתעניין, אין צורך בידע קודם

מועד הקורס: חמישי 8:30-10:00

שכר לימוד: 960 ש"ח

שם המרצה: פרופ' יונתן אנסון, מו"ד
פרופ' בדימוס, אוניברסיטת בן-גוריון
בנגב ומורה דרך.



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: שני 10:00 - 8:30

שכר הלימוד: 1580 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 בהלסינקי.



לימודים כלליים

קורס גרפולוגיה - סודות הכתב (מסטר א')

שם המרצה: עדנה פרנסא

מטרות הקורס:

לחדד, להעמיק ולחזק מודעות והכרה עצמית באמצעות כתב ידנו. כתב היד הינו כלי עוצמתי החושף יכולות רגשיות, יכולות שכליות ויכולות חברתיות ומאפשר הצצה נדירה ויוצאת דופן לעולמנו הפנימי.

תיאור הפעילות:

- ננתח כתבי יד, נגלה תכונות אופי ונזהה היבטים אישיותיים ייחודיים.
- נשלב כתבים של "מפורסמים", שהטביעו חותם וזרכם נתחבר ונפגוש את עצמנו.
- נקבל ונזקק תובנות על החיים, על עבודה ועל זוגיות.
- נבין את רלוונטיות הכתב וחשיבותו בעידן הדיגיטלי.

משך הקורס:

7 מפגשים (3 שעות אקדמיות).

מועד הקורס: ראשון 13:00-15:15

שכר לימוד: 1300 ש"ח



שם המרצה: עדנה פרנסא
גרפולוגית מומחית, בוגרת לימודי כלכלה ומנהל עסקים, יועצת לחברות בתהליכי גיוס, מרצה בנושא פיתוח אישי ויצירתיות.

לימודים כלליים

קורס שחמט

(מסטר א'- 14 מפגשים)

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

שם המורה: דניאל אסרף

מדריך שחמט בבתי ספר ברחבי באר שבע + במועדון השחמט של באר שבע. שחקן תחרותי בתחרויות ובליגה של מועדון השחמט של באר שבע.

רקע:

שחמט הוא כלי לימודי נהדר שיכול להעשיר את חיי הגמלאים, לשמור על מוחם פעיל, ולתרום לחינוכותם הפיזית והחברתית. זו דרך מצוינת לשפר את איכות החיים ולהנות ממשחק מרתק בכל גיל! הדרכת השחמט מתחילה בלמידה של תזוזת הכלים, תוך הבנת חוקי המשחק ויסודות משחק השחמט. לאחר למידת הבסיס התלמידים יצללו לתוך רעיונות אסטרטגיים מורכבים יותר אשר יעניקו להם הצצה לתוך העולם המופלא החביב בתוך 64 משבצות הלוח.

קהל יעד: כל המעוניין/ת לשפר את יכולות הזיכרון והריכוז, אין צורך בידע קודם.

מטרות הקורס:

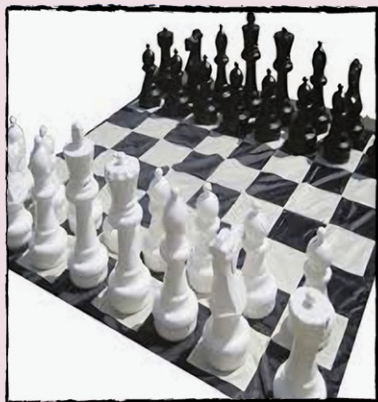
לימוד משחק שחמט ותרגולו מעניק תחושת רוגע וריכוז, ומאפשר הפסקה מהשגרה היומיומית. הוא עשוי לתרום להעלאת מצב הרוח ולהפגת בדידות.

תיאור הפעילות:

מהלך כל שיעור יתחיל בלמידה חדשה ואסטרטגיות, תרגול למידה קודמת ולאחר מכן זמן משחק בו הלומדים יוכלו ליישם את הלמידה ולנהל משחק אחד עם השני.

מועד הקורס: יעודכן בפתחת הרישום לשנה"ל.

שכר לימוד: 1100 ש"ח



מאבק בטרור באמצעות החוק

מאבק בטרור באמצעות החוק

(סמסטר 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 החמאס. הקשיים שהתעוררו בהעמדה לדיון 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. וההשפעה האפשרית של קשיים אלו על התעצמות החמאס 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: 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 החמאס.





"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:

- התכנים ילמדו בשלושה צירים מרכזיים
1. צפיה מודרכת ליצירת קלאסיות של הקולנוע
 2. אקטואליה, זרמים עכשוויים
 3. מתן כבוד לקלינט אסטוד

קהל היעד:

הקורס מיועד לחובבי וחולי קולנוע

תיאור הפעילות:

בכל שיעור יוקרנו "טעימות" של סרטים, לפניהם יינתנו דברי רקע ובסופם ייערך דיון עם המשתתפים.

מועד הקורס:

יום ראשון - 2 קבוצות:

11:00 - 9:00 **לוותיקים**

13:30 - 11:30 **לממשיכים ומתחילים**

שכר הלימוד: 1920 ש"ח



מחשבה יהודית

ההיסטוריה בנאומים

המרצה: פרופסור יהושע גתי

פרופסור אמריטוס אוניברסיטת קייפ טאון, ראש המכון לחקר הרטוריקה באוניברסיטה זו. מרצה באוניברסיטת תל-אביב ומכללת אוהלו ומרצה בפרלמנטרשיש.

נאומים מעצבי ההיסטוריה העולמית

(סמסטר א' 14 מפגשים)

תכני הקורס:

המנהיגים לדורותיהם אינם פועלים בחלל, הם פונים לקהל אותו הם חותרים לשכנע בעמדותיהם. כך, נתבונן בנאומי המזהיר של פריקלס האתונאי, ששיבח את הדמוקרטיה האתונאית, קרמוול מפזר הפרלמנט הבריטי, נפוליאון הנפרד מחייליו, לנין: הכוח לסובייטים, צ'רצ'יל המנצח בנאומיו, מנדלה: בני חורין סוף סוף, האוול הצ'כי: אנו חיים בסביבה מוסרית מזוהמת ועוד ועוד.

אלו נאומים שנושאייהם דחפו המונים לאמונה, לפעולה ולמלחמות. נאומים המשכילים להלהיב ולהוביל. איך השפיעו? מה הופך נאום למשכנע? זאת נברר.

תיאור הפעילות:

הצגת הנאומים, הבנת רקעם ההיסטורי, ניתוחם, והערכת כוחם תוך דיון פורה בכיתה.

נאומים שעצבו את דעת הקהל הישראלית

(סמסטר ב' 14 מפגשים)

תכני הקורס:

החברה הישראלית היא חברה דינמית ומנהיגיה חותרים להציג את עמדותיהם בפומבי ולקבל הכשר לפעולותיהם, דרך נאומים, שחרטו את רשומם והפכו לנכס צאן וברזל של החברה והמדיניות הישראלית. נעיין בנאום מפתח של בן גוריון בהכרזת העצמאות, נאום ההספד שנשא משה דיין לרועי רוטברג, נאום הציונות של חיים הראצוג, נאום הר הצופים של הרמטכ"ל יצחק רבין, נאום הנבואי של הרב צבי יהודה קוק מזמור י"ט לישראל, שבישר את תנועת ההתנחלות, אריאל שרון בנאום ההתנתקות, ונאומים שהושמעו בעקבות פשיטת 7 באוקטובר 2023, ועוד.

תיאור הפעילות:

קריאת הנאומים מתוך החוברת הצמודה, ניתוחם הרטורי, והערכת השפעתם.

קהל היעד:

כל סקרן וסקרנית, שהם בעלי עניין באומנות שכנוע המונים מוזמן/ת
**חוברת המכילה את הנאומים תחולק למשתתפים, בתחילת הקורס.

מועד הקורס: שני 12:15-13:45

שכר לימוד: 960 ש"ח לכל סמסטר.



שירה עברית

בעקבות יוצרות ויוצרים בשירה ובספרות העברית (קורס שנתי - 28 מפגשים)

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

מטרות הקורס:

היכרות עם יוצרות ויוצרים בתחום הפואטיקה העברית.
הכרת טקסטים אייקוניים בשירה העברית לדורותיה.
הלומדים יתנסו בכתיבה יוצרת בנושאי הקורס.

תיאור הפעילות:

שיעור פרונטלי הכולל מצגת אודיו - וידאו
וקריאת טקסטים בתיווך המרצה.

נושאי הקורס:

מפגשים פואטיים עם מגוון יוצרות ויוצרים עבריים.
שילוב סיורים בארץ בעקבות יוצרות ויוצרים
(התשלום בנפרד).

מועד הקורס: ראשון 10:15-11:45

שכר לימוד: 1920 ש"ח

שם המרצה: גל גרינברג

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



מבט אל סיפורי התנ"ך מבעד לשירה העברית המודרנית (קורס סמסטר א' - 14 מפגשים)

שם המרצה: גל גרינברג

שבעים פנים לספר הספרים. בקורס, "רואים רחוק - רואים שקוף", נתמקד בפנים היפות והמרתקות של סיפורי תנ"ך נבחרים דרך שירה עברית מודרנית - פואטית ומולחנת.

מטרות הקורס:

דרך השירה ננסה להבין אירועים, תהליכים, תרבויות, נשים וגברים אשר היוו השראה למשורות ומשוררים בני זמננו.

תכני הקורס:

מצעד היפים והיפות בתנ"ך: במקרא יש מעט תיאורי יופי גופני וגם כשיש תיאור כזה, הוא ניתן במשורה.

"אישה בחלון": מסתבר שהדימוי של אישה אצל החלון היה נפוץ כמעט בכל המרחב שלנו וגם מעבר לים. במקרא מוזכרות מספר נשים העומדות בחלון. מי הן ומה עומד מאחורי סיפורן.

דוד מלך ישראל: דוד הוא אולי הדמות העגולה והמפורטת ביותר שהמקרא מציע לנו.

מה סוד קסמו והאם הוא ראוי להערצת ההמונים.

עוצמה נשית: מעט מדי נשים במקרא, הן גיבורות בזכות עצמן. מי הן היו והאם יש חוט מקשר בין כולן.

שיר השירים: ספר שאין שני לו בתנ"ך וכפי שקרא לו רבי עקיבא - "קודש קודשים".

זה גם אולי הטקסט שהוציא אלפי רפרנטים בשירה המודרנית.

האבות והאימהות: משפחה כזאת אין בשום מקום. כל האהבות, השנאות, התככים והמזימות במשפחה לא שגרתית אחת.

ירושלים: למה ואיך קיבלה ירושלים מעמד בכורה במקרא? איך נראתה העיר לפני 3000 שנה ומי גר בה.

מטבעות עתיקים: אמנם מטבעות החלו להיות בשימוש רק בסוף תקופת המקרא, אך זאת דרך מרתקת להכיר את התהוותו של העם ואת מהלכי ההיסטוריה בגיבושו.

ארץ ישראל: תיאורי טבע ונוף מארץ זבת חלב ודבש.

לאונרד הכהן הגדול: המשורר הכי יהודי שסיפורי המקרא הם חלק מהותי ביצירתו.

מועד הקורס: ראשון 8:30-10:00

שכר לימוד: 1000 ש"ח



מחשוב וטכנולוגיה חדשנית

הפעלת יישומי גוגל ואלבומי תמונות

(סמסטר א' 14 מפגשים)

שם המרצה: אלברט לוי

מורה למדעי המחשב והנדסת תוכנה, בעל ותק של 9 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: רביעי 8:30-10:00

שכר לימוד: 1190 ש"ח



מחשוב וטכנולוגיה חדשנית

תיאור הפעילות

שילוב למידה תיאורטית והתנסות מעשית ודין רפלקטיבי על האפשרויות והאתגרים. במהלך הקורס נחקר מודלים שונים של בינה מלאכותית ונתמקד בשלוש קטגוריות עיקריות:

1. **מודלים מבוססי טקסט:** נלמד להשתמש במודלים כמו ChatGPT, Claude, Bard וכלים דומים ליצירת טקסטים, סיכומים, תכנים חינוכיים, ופיתוח יצירתיות בכתיבה.
2. **מודלים מבוססי תמונה:** נתנסה בכלים כמו Stable Diffusion ו-DALL-E, Midjourney ליצירת תמונות מותאמות אישית, עיצוב חומרי למידה, והמחשת רעיונות מופשטים.
3. **מודלים מבוססי וידאו:** נחקר טכנולוגיות עדכניות ליצירת וידאו, עריכה חכמה, והפקת תוכן ויזואלי דינמי לצרכים חינוכיים ומקצועיים.

מועד הקורס: חמישי 8:30-10:00

שכר לימוד: 1500 ש"ח



בינה בתבונה- AI בינה מלאכותית היכרות ושימוש מגוון בכלי בינה מלאכותית יוצרת.

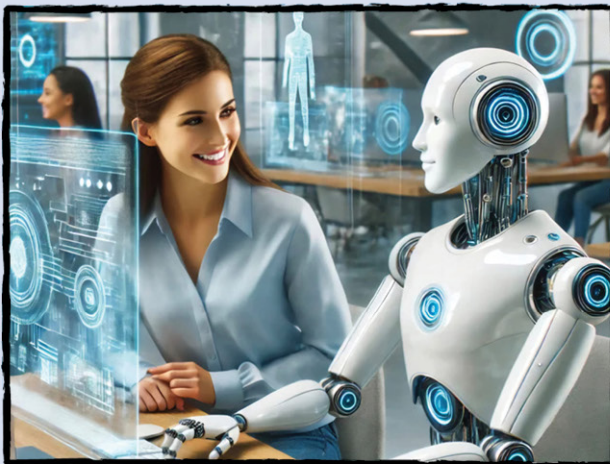
(קורס סמסטריאלי - 14 מפגשים)

מרצה: גב' זהבית סילוואל

מרצה במכללת קיי בתחומי טכנולוגיה בחינוך ושילוב בינה מלאכותית בהוראה ובלמידה. חברה בצוות מיח"ם (מרכז יזמות וחדשנות מכללית) האחראי על קידום ההוראה וההתפתחות הטכנולוגית של הסגל במכללה. מתמחה בהדרכות והשתלמויות למגוון קהלים - מרצים, סטודנטים, מפקחים ואנשי חינוך בנושא שילוב כלי בינה מלאכותית בתהליכי הוראה ולמידה.

מטרות הקורס

הקניית ידע בסיסי ומעמיק אודות מודלים שונים של בינה מלאכותית והתפתחותם לאורך השנים. פיתוח מיומנויות מעשיות בשימוש במגוון כלי בינה מלאכותית מבוססי טקסט, תמונה ווידאו. טיפוח חשיבה ביקורתית ואתית בנוגע ליישומים אלו בהקשרים חינוכיים ומקצועיים. העצמת המשתתפים כדי שיוכלו ליצור ולהתאים תוצרים מבוססי בינה מלאכותית לצרכיהם המגוונים. בחינה והערכת התרומה והאתגרים של שילוב כלים אלו בתחומי העיסוק השונים. הטמעת השימוש בכלים אלו באופן מושכל ואפקטיבי.



מחשוב וטכנולוגיה חדשנית



הסמארטפון הדיגיטלי - פשוט וקל לי

(קורס סמסטריאלי - 14 מפגשים)

שם המרצה: לבנה לדרמן

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. **כי הטלפון הוא יהלום!**

מי לא רוצה ליהנות באמת מחוויות הסמארטפון של המאה ה-21?

בקורס הזה, נלמד להשתמש בבינה המלאכותית, להזמין תורים, למצוא היכן האוטו חונה, להיות תמיד עדכניים בחידושי הווטסאפ, לדעת להוריד משחקים וסרטונים. לדעת לאתר את הטלפון כשהוא הולך לאיבוד, ועוד שלל פעולות מפתיעות ומועילות לחיי היומיום.

קהל היעד:

גמלאים המעוניינים ללימוד את שפת הדיגיטל ולשלוט בטלפון כמו שהנכדים יודעים.

תיאור הפעילות:

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

מועד הקורס:

מתקדמים: ראשון 12:15-13:45

מתחילים: חמישי 10:15-11:45

שכר לימוד: 1190 ש"ח



עיתונאות, מקצועות רדיו ופודקסט (סמסטר א' 14 מפגשים)

מועדי הקורס: חמישי 10:15-11:45

שם המרצה: רמי שני, עיתונאי פעיל משנת 1992
כתב בגלי צה"ל בדרום משנת 1998.
מרצה בחוגי רדיו ותקשורת בדרום לתלמידים
ומבוגרים.

מטרות הקורס:

להכיר מאחורי הקלעים של הרדיו והעיתונות,
לצד התנסות ביצירה של תכנים לשידור וכתביבה
עיתונאית.

קהל היעד:

כל מי שחובב תקשורת בתעשייתה בכל גיל, אין
צורך בידע קודם.

תיאור הפעילות:

סדנה מעשית + לימוד עיוני של הצרכים להבאת
תכנים לשידור, בתחומי המוסיקה, החדשות,
הכתבות ותוכניות שלמות.
התנסות בשידור על מערכת אולפן רדיו לקראת
השתלבות בפעילות בתחנות רדיו קיימות.

מועד הקורס: חמישי 10:15-11:45

שכר לימוד: 1150 ש"ח



פרלמנדרשיש

“פרלמנדרשיש”- הרצאה שבועית ממיטב המרצים.



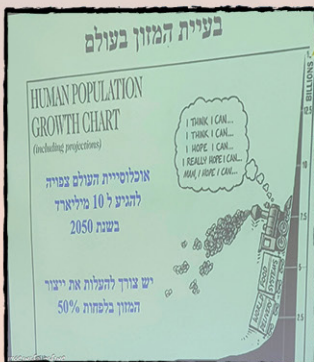
מרכזים: פרופ' אהוד זמורה ויעל אוזן מנהלת “תרשיש”
“פרלמנדרשיש” הוא מיזם הרצאות חוץ הנערכות אחת לשבוע ביום רביעי ושעה קבועים על ידי מרצים אורחים הבאים בהתנדבות וניתנות ללא עלות לקהל תלמידי תרשיש ולאורחים מרחבי העיר והפריפריה. נושאי ההרצאות מגוונים. מעודכנים בחידושים ממיטב נושאי עיסוקיהם של המרצים מתחום האקדמיה ושטחי פעילותם העכשוויים. ההרצאות ניתנות באולם קבוע, בימי רביעי בשעות 12:15-13:30 לאורך כל שנת הלימודים האקדמית.

מטרות “פרלמנדרשיש”

- העשרת הידע במגוון נושאים בינתחומיים.
- מפגש אינטלקטואלי וגירוי סקרנות הלומדים בתחומי עניין שונים ומגוונים.
- חשיפת הלומדים למגוון רעיונות דעות ואמונות.
- מתן הזדמנות להחלפת דעות בין באי “תרשיש” והמרצים במסגרת אקדמית חברתית.

תודות למרצים בשנת תשפ”ה

שלום הר-אבן: משירי יורם טהרלב. **פרופ' יוסי מזרחי:** אקלום קקטוסים בישראל. **מר יוסי ניר:** אומנות האורגמי. **פרופ' ענת קינן:** זיופים וזייופים באומנות. **אבי משה סגל:** מורשת התעופה הצבאית. **פרופ' עדי וולפסון:** הפיתוח האורבני של באר שבע **עו"ד מינה קלמן:** מסמכי ירושה. **פרופ' עדי וולפסון:** קיימות עירונית. **פרופ' שי ארונג:** פיתוח רחפנים מיוחדים. **דר' אפרת טייג:** מהפכת הבינה המלאכותית היוצרת. **דר' יוסי לאטי:** תולדות קהילת דמשק. **פרופ' יעל אידן:** פיתוח מערכות רובוטיקה בחקלאות. **יעל ליבני:** העדה השומרונית בישראל. **פרופ' יהושע גתי:** ממשיחיות לציונות. **עו"ד דר' שי פוירינג:** טעויות ברפואה. **פרופ' נח שמיר:** טיולי אתגר לרמת האזורסט. **מר רפי שטרית:** ההומור שבחיינו. **אשר רון:** נשים בתנ”ך **עומר גורן:** ספורט אתגרי לאנשים עם מוגבלויות. **עו"ד יואב קישון:** המאבק המשפטי בפשעי טרור. **אריה מרקוס:** תעשיית היין. **מר נחומי הרציון:** שירי מרדכי גבירטיג **פרופ' אהוד זמורה:** פרטיות בעידן האינטרנט. **מיכאל אקוטנס:** ההומור בקולנוע.



רשימת הקורסים המוצעים לשנת תשפ"ו בשיתוף "תרשיש" בית הספר לגמלאים

ציור בצבעי שמן

אנה דן

יום כ' 10:15-13:15

ציור צבעי מים (אקוורל)

איריס לסט

יום א' 17:00-20:00

ציור בצבעי שמן מתקדמים

ארנון גיאת

יום כ' 14:00-16:00

ציור פורטרט

אופיר שביט

יום ה' 17:00-20:00

ציור נוף

רונית נהיר

יום ב' 16:30-19:30

ציור מודל

רונית נהיר

יום ב' 09:00-12:00

רישום וציור

לי רוזנפלד

יום ב' 9:00-12:00

יום ה' 17:00-20:00

ציור בצבעים

אופיר שביט

יום ב' 17:00-20:00

אקוורל (צבעי מים)

אופיר שביט

יום ב' 10:15-13:15

ציור מופשט

אופיר שביט

יום א' 17:00-20:00

רישום וציור קלאסי

אנה דן

יום ב' 16:30-19:30

יום ה' 10:00-13:00

ציור באקריליק

ארנון גיאת

יום א' 17:00-20:00

נשים יוצרות - ציור

רונית נהיר

יום א' 09:30-12:00

או חייגו למנהלת בית ספר לאומנויות,
הגב' רחל פלג: 053-4260722



או
סרקו:

להרשמה או לקבלת פרטים נוספים
השאירו לנו את פרטיכם בטופס באתר

פתיחת שנת הלימודים תשפ"ו 2025-2026 ב-26/10/25 | מהרו להירשם מספר המקומות מוגבל!

רשימת הקורסים המוצעים לשנת תשפ"ו בשיתוף "תרשיש" בית הספר לגמלאים

פיסול קרמי

אליזבת כהן

יום כ' 12:30-14:30
יום ז' 14:30-16:30
יום ה' 16:00-13:00

קדרות

אליזבת כהן

יום א' 12:00-14:00 /
17:30-20:30
יום ט' 20:30-17:30
יום ז' 12:00-14:00
יום ה' 13:00-10:00

פסיפס מוזאיקה

ענת קינן

יום ז' 12:00-14:00

לגעת בחומר מסע בעולם הפיסול

שחר קנפו

יום ט' 20:00-17:00

להרשמה או לקבלת פרטים נוספים
השאירו לנו את פרטיכם בטופס באתר
או חייגו למנהלת בית ספר לאומנויות,
הגב' רחל פלג: 053-4260722



או סרקו
את הברקוד:



פתיחת שנת הלימודים תשפ"ו 2025-2026 ב-26/10/25
מהרו להירשם מספר המקומות מוגבל!

רשימת הקורסים המוצעים לשנת תשפ"ו בשיתוף "תרשיש" בית הספר לגמלאים

צילום

אבירן מויאל

יום א' 17:00-20:00

תכנון ועיצוב מטבחים

נינט מור

יום ב' 17:00-20:00

יום ג' 17:00-20:00

מבוא לתולדות האומנות

רחל קרופ

יום א' 10:00-11:30



או חייגו למנהלת בית ספר לאומנויות,
הגב' רחל פלג: 053-4260722

להרשמה או לקבלת פרטים נוספים
השאירו לנו את פרטיכם בטופס באתר



או סרקו
את הברקוד:

פתיחת שנת הלימודים תשפ"ו 2025-2026 ב-26/10/25
מהרו להירשם מספר המקומות מוגבל!

רשימת הקורסים המוצעים לשנת תשפ"ו בשיתוף "תרשיש" בית הספר לגמלאים

מכינה

לקראת לימודים
בתרפיה באמנות

השאלות שעות הסדנאות
התאמת תוכנית אישית

לימודי תעודה

מדריך מוסמך באמנות,
מדריך מוסמך בכיר באמנות

שנה א', שנה ב'

חוג אמנות לילדים/נכדים

דניאל רואש

גילאים א'-ו'

יום 3' 17:00-18:30



או חייגו למנהלת בית ספר לאומנויות,
הגב' רחל פלג: 053-4260722

להרשמה או לקבלת פרטים נוספים
השאירו לנו את פרטיכם בטופס באתר



או סרקו
את הברקוד:

**פתיחת שנת הלימודים תשפ"ו 2025-2026 ב-26/10/25
מהרו להירשם מספר המקומות מוגבל!**



מקבוצת עזריאלי

הזמנה לטעימה מהחיים הטובים

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

פאלאס להבים מזמין אותך להגיע לימי התנסות בדיור המוגן הטוב בישראל ולהכיר מקרוב את הקהילה החמה והאיכותית שלנו!

זו ההזדמנות שלך ליהנות מאירועי תרבות, קולינריה עשירה, הופעות, טיולים, רפואה מתקדמת וכמובן מדידות יוקרה בסטנדרט הגימור של קבוצת עזריאלי. מגיע לך לחיות את החיים הטובים בפאלאס להבים!

***3666**

פאלאס. הבחירה של החיים הטובים

* בכפוף לתקנון

לרשותכם מרכזי טיעוד והחלמה
פאלאס מדיקל