

הקתדרה לוותיקי הערבה לימודי העשרה, תרבות ופנאי לגיל השלישי

תכנית פעילות קתדרה על הבוקר סמסטר ב' פברואר - יוני 2013

"מועדון מטיילי הערבה"

טיולים ייחודיים לגיל השלישי ומסובסדים עבורכם:
5-6.3.2012 - טיול של יומיים באביב של פריחות לעמק המעיינות, חרוד וזרעאל בהדרכת גילי חסקין ואביבית בוקרשטיין
23.4.2013 - טיול שלפני הקיץ: "כביש 70 מזרחה" בהדרכת אבי משה סגל

חגים ומועדים

ציון חגים ומועדי ישראל באירועים חד-פעמיים, סביב הרצאות, סרטים ומפגשים שונים ומרתקים:
26.2.2013 - נפגשים בפורים "קריקטורות - הסיפורים שמאחורי הציורים" מושיק לין
18.6.2013 - בין הקיץ לאביב - אירוע לסיום השנה

עולם גדול ופתוח - סדרת הרצאות מן העולם

תאריך	מרצה	נושא
19.2.2013	נפתלי הילגר	אינדונזיה- בין גן-עדן לגיהנום
12.3.2013	נפתלי הילגר	טימבקטו - מסע לסוף העולם
7.5.2013	דן-דן בולוטין	שאמניזם וכישוף בדרום אמריקה
4.6.2013	דן-דן בולוטין	איים בזרם - חיים אחרים באיים נידחים

"סינמטק ערבה"

הסינמטק חוזר לערבה עם הקרנה ומפגש יוצרים
19.3.2013 - "כך ראינו" - סיפורה של המדינה ממצלמות חובבים מראשית המאה ועד שנות ה-90. בימוי: אריק ברנשטיין ואליאב לילטי. הפקה: אריק ברנשטיין - עלמה הפקות
9.4.2013 - "איה" - סרט עלילתי קצר על מפגש אקראי בשדה התעופה שמוביל למפגש של טעויות. בימוי: מיכל ברזיס ועודד בן-נון. הפקה: יעל אבקסיס

"קתדרה על הבוקר"

אנו ממשיכים עם חוגי פעילות בוקר ייחודיים לאוכלוסיית הגיל השלישי, במתכונת של קתדרת בוקר - בית ספר למבוגרים, למשך סמסטר נוסף - 14 מפגשים.

הפעילויות תתקיימנה אחת לשבוע בימי שני, בחדרי המתנס, בתאריכים:
18/2/13 4,11,18/3/13 8,22,29/4/13 6,13,20,27/5/13 3,10,17/6/13 בין השעות 8:00 - 13:00 ניתן להצטרף ליום שלם או לבחור חוג בודד.

9:00-10:15 - סדרת הרצאות על הבוקר

פרשת השבוע בראי האקטואליה/ הרב משה בלוי, ד"ר צביאלי אמנון ומרצים אנשי הערבה. פרטים בהמשך...

10:30-11:30 - חוג צילום - בקי בואנאודה

חוג צילום למתחילים ומתקדמים כאחד. בחוג נעסוק בנושאים כגון: מהו צילום דיגיטלי? / המצלמה הדיגיטלית האישית / צילומי חוץ / הכרת סביבת המחשב וטיפול בתמונה ועיבודה. השתתפות מצריכה הבאת מצלמה אישית.

10:30-11:30 - התעמלות בונת עצם / חן קליין

מטרות השיעור הנה שימור בריאות העצם על ידי מניעת איבוד עצם באמצעות שימוש בעקרונות האימון הגופני לסובלים מאוסטיאופורוזיס, שיפור שיווי המשקל במטרה למנוע נפילות, חיזוק המערכת השרירית על מנת לשפר תפקוד יומיומי ושיפור גמישות המערכת השרירית וכן המערכת העצבית.

11:45-13:00 - חוג עיצוב רהיטים מקרטון/רינה ונטורה

רינה, תושבת נאות-הכיכר, עובדת ויוצרת אומנות מחומרים ממוחזרים. החוג מציע מגוון פעילויות יצירה ואומנות תוך שימוש ומחזור חומרים. עיקרם - בניית ריהוט מקרטון וציוד מתכלה, תפירת תיקים, פרחים ומוצרים שימושיים מבדים וחולצות ישנות ועד סריגה של כיסויים ומוצרי נוי.

סדנת בריינספא - רוני ארז

יום א' 17:30-19:30 - מתחילים. יום ב' 9:00-11:00 - ממשיכים.

שיטת בריינספא - השיטה הכוללת לשיפור הזיכרון ופיתוח דרכי חשיבה, פותחה ע"י בכירים מתחום הרפואה ומוכרת ע"י הממסד הרפואי. השיטה משלבת תרגול אישי בתוכנות מחשב מתקדמות לאימון המוח, יחד עם סדנאות העשרה קבוצתיות באווירה נעימה ותומכת. הסדנה כוללת: אימון מול מחשב אישי, סיעור מוחות, פיתוח הדמיון, לימוד טכניקות זיכרון ויישומן בחיי היומיום, משחקי קבוצה מאתגרים וחידוד החשיבה, פיתוח יצירתיות וחשיבה חדשנית, הפעלה רב חושית של המוח ופעילות פסיכו מוטורית.

15 מפגשים יתקיימו ב: 10-11,17-18/3/13, 7-8,21-22,28-29/4/13, 5-6,12-13,19-20,26-27/5/13, 2-3,9-10,16-17,23-24,30/6/13, 1,7-8/7/13

מחירים

כניסות	תושב בגיל השלישי (מגיל 55 ומעלה)	אחרים (צעירים ותושבים מחוץ לאזור)
3 חוגים ביום	1,020 ש"ח	1,150 ש"ח
2 חוגים ביום	680 ש"ח	770 ש"ח
חוג אחד ביום	350 ש"ח	420 ש"ח
כניסה חד-פעמית	30 ש"ח	50 ש"ח

לקבלת פרטים והרשמה לפעילות
מתנ"ס ערבה, 08-6592260, matnas@arava.co.il
מדור גיל שלישי ובריאות
עירית שחר 08-6592248, iritr@arava.co.il

