

מנוי לזום

“מרחבים עד הבית”

**אנו שמחים להגיש לכם את תכנית מנוי הזום “מרחבים עד הבית”
למסטר ב' תשפ"א**

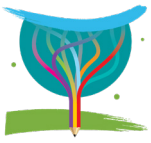
המנוי כולל סדרות הרצאות ושעורי התעמלות מגוונים בזום, המאפשרים להשתתף בפעילויות מרחבים גם מהבית.

רישום למנוי הזום מקנה גישה חופשית לכל הפעילויות הכלולות במסגרת המנוי. על התוכנית הקבועה אנו מוסיפים מדי פעם תכנים שונים. בנוסף אנו מציעים קורסים נוספים בתשלום וברישום נפרד (כמו קורסי קתדרת הערב, קורס בישול וכדומה) שיפורסמו בהמשך. הפעילויות במסגרת מנוי הזום מוקלטות ומועלות לאתר “מרחבים עד הבית” לשימוש מנויי הזום. בדרך זו לא תחמיצו אף פעילות בזום, גם אם אינכם יכולים להשתתף בה בזמן אמת.

עלות מנוי הזום הבסיסי (הכולל ששה שעורי התעמלות ולפחות 4-5 הרצאות בשבוע) הינה 115 ש"ח לחודש.

העלות עבור מי שמשתתף במנוי “מרחבי בוקר” או חוגי הצילום בזום הינה 90 ש"ח לחודש. ההתנסות במסגרת מנוי הזום אפשרית במהלך השבועיים הראשונים למנוי ולאחר מכן ההרשמה מחייבת לכל הסמסטר.

**ניתן להרשם דרך אתר עמותת מרחבים או אתר “מרחבים עד הבית”
לקישור לטופס הרשמה [לחצו כאן](#)**

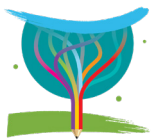


מערכת סיקורי לואה "מרחביאם עז הכית"

פעילויות אשר לידן מצויין כי אינן כלולות במנוי, יהיו בתמחור ורישום נפרד.

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
08:30-09:30 התעמלות בשיטת פאולה אוסי זהר	09:00-10:30 חיי יום יום בתקופת המקרא ד"ר חנה כהן ידען	08:30-09:30 פלדנקריז דליה קיטאי	09:30-10:30 פילטיס נגה דורי	09:00-10:00 סוגיות במשפט עו"ד אבי יונה
10:50-12:00 "המפעל הציוני" ניר קינן "תרבות צרפת" סבין יעקובוביץ	10:30-12:00 בישול בריא יפעת סופר מילי (לא כלול במנוי)	10:30-12:00 מסעות מוזיקליים דני וולך אדריכלות האיטלקים רן שהם	11:00-12:30 רפואת הרמב"ם טליה שביט	10:00-11:00 צ"י קונג איתן אורנשטיין
	12:30-13:30 התעמלות פונקציונאלית נעמי כפיר	12:30-13:30 קורס RGM כושר למוח נועה אלדר זכאי		11:00-12:15 מסעות בעולם מבית "שביל הזהב"
16:30-17:45 ספרדית מתחילים (לא כלול במנוי זום)		13:45-14:45 קורס RGM כושר למוח נועה אלדר זכאי	16:00-17:00 אימון משולב דניס שפושניקוב	
18:00-19:15 ספרדית מתקדמים (לא כלול במנוי זום)				

צוות העמותה יעמוד לרשותכם בנושאי תמיכה טכנית בתפעול המנוי ותוכנת הזום. אל תהססו לפנות אלינו!



קורסי בוקר סמסטריאליים - כלואם

"ראשון רב תחומי" 10:50-12:00

בזום "מרחבים עד הבית"

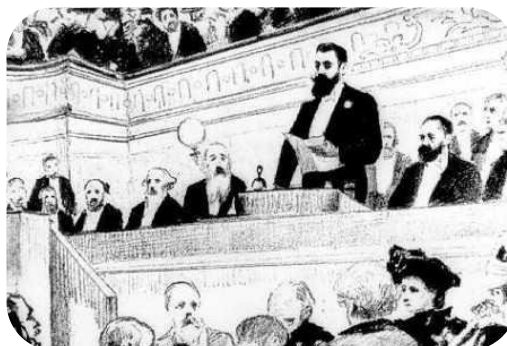
*פירוט תכנית הקורסים (סילבוסים) - [באתר מרחבים www.merchavim-misgav.org.il](http://www.merchavim-misgav.org.il)

מסטר ב' 10.1.21-21.3.21 (10 הרצאות)

תולדות המפעל הציוני

מרצה: ניר קינן, מרצה ומורה דרך בכיר באוניברסיטת חיפה

ניר יוצא איתנו למסע בתולדות המפעל הציוני בקורס שיעסוק בהקמת המפעל הלאומי-התיישבותי בארץ ישראל, לאורן של התפתחויות תהליכים ואירועים שנפרשו על פני 150 שנות היסטוריה והביאו לצמיחתו של החזון הלאומי היהודי - הציונות.



דגש מיוחד יינתן להשפעתו של המפעל הציוני על נוף הארץ והפיכתה מארץ דלת אוכלוסין ונחשלת למרחב דינמי בו קמו תוך זמן קצר יחסית מפעלי פיתוח גדולים ונערכו ניסיונות חברתיים התיישבותיים שאין להם אח ורע...

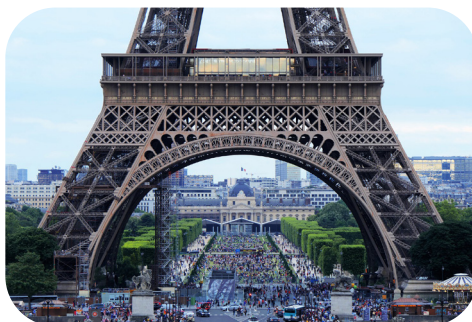
נעמוד על השינויים שחלו לאחר מלחמת העולם הראשונה, כאשר הארץ עברה משלטונם בן ארבע מאות השנים של העות'מאנים, לשלטון המנדט הבריטי וכן נעסוק בצמיחת התנועה הלאומית הפלסטינאית בשורשי הסכסוך הציוני פלסטינאי.

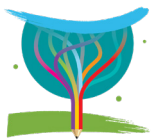
מסטר ב' 4.4.21-6.6.21 (9 הרצאות)

תרבות צרפת

מרצה: סבין יעקובוביץ, בוגרת אוניברסיטת סורבון ועו"ד בדימוס.

בגישה מודרנית ובגובה העיניים נגלה דרך מבחר נושאים מגוונים, גיבורים סמלים ותופעות יחודיות לתרבות צרפת. בכל הרצאה נצא למסע באמצעות קטעי קולנוע, מוזיקה, שירה ויצירות אמנות וניגע בלב ליבה של תרבות צרפת על ניחוחותיה וטעמיה הרבים.





"שני רב תחומי" 9:00-10:30

בזום "מרחבים עד הבית"

*פירוט תכנית הקורסים (סילבוסים) - [באתר מרחבים](http://www.merchavim-misgav.org.il) www.merchavim-misgav.org.il

מסטר ב' 1.2.21-26.4.21 (12 הרצאות)

חיי יום יום בתקופת המקרא

מרצה: ד"ר חנה כהן ידען, מרצה בחוגים למקרא, לשון עברית וחינוך על יסודי במכללה האקדמית אורנים.

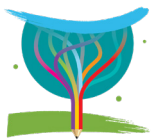


כיצד התנהלו חיי היום יום בתקופת המקרא? כיצד חוו אותם אנשים מקבוצות שונות או בעלי פרספקטיבות שונות הן מבחינת מגדר, גיל, מעמד ודת?

בקורס נעסוק במקורות מספרי המקרא השונים החל מתקופת האבות ועד לתקופה הפרסית, ונבקש ללמוד על תשתית החיים של תקופת המקרא, על הארגון החברתי ועל האמונות הבאות לידי ביטוי דרך בחינת החיים השוטפים.

טקסי חיים: לידה, נישואין ומוות, עבודה וקיום יום יומי, רפואה וריפוי, בשולי החברה, עליה לרגל ונסיעות, מרחב הבית וחיי העיר, חיי דת בתוך ומחוץ לקהילה, כוח, שלטון חוק ומשפט ועוד.





10:30-12:00 "שלישי רב תחומי"

בזום "מרחבים עד הבית"

*פירוט תכנית הקורסים (סילבוסים) - באתר www.merchavim-misgav.org.il מרחבים



מסטר ב' 23.2.21-12.1.21 (7 הרצאות)

מסעות מוזיקליים

מרצה: דני וולך, פסנתרן ופסיכולוג, בוגר האקדמיה למוזיקה בת"א, M.A. במוסיקולוגיה מאוניברסיטת בר אילן.

מסע מוזיקלי מסביב לעולם. נאזין למוזיקה, ננתח שירים ואלמנטים מוזיקליים ונתוודע לאמנים חשובים, לכלי נגינה, להיסטוריה המוזיקלית ולמוזיקה הפופולארית כיום. בקורס ישולבו קטעי וידאו מרתקים.

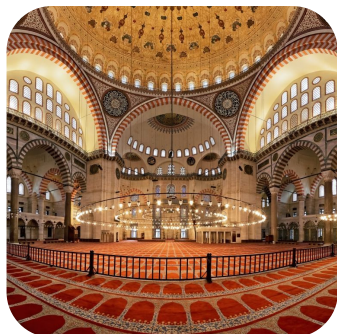
מסטר ב' 25.5.21-2.3.21 (12 הרצאות)

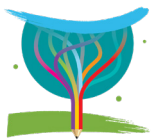
ההשגים הגדולים של תרבות האסלאם באדריכלות ובאומנות

מרצה: רן שהם, אדריכל ומורה דרך

אנחנו חלק מן המזרח התיכון, נטועים בלב העולם הערבי-מוסלמי, אך יודעים כה מעט על הרקע התרבותי, האמנותי והאדריכלי של הסובב אותנו. בסדרה זו נתנתק מן החדשות והפוליטיקה ונשמע על התרבות הפיזית, האמנותית והאדריכלית של עולם האסלאם.

נתחיל במכה של המאה השביעית. דרך בית עומיייה בארץ ישראל וסוריה, הבניה בעיראק ובתימן. משם נעבור אל המגרב וספרד, נחזור אל הממלוקים בקהיר ונמשיך לאיראן ואסיה הרחוקה. אחרי ביקור בהודו המוסלמית נחזור אחורה בזמן אל האימפריה העותמנית ועושרה הגדול, ונסיים בהווה, באמירויות, באינוונזיה וכאן אצלנו בישראל.





"רביעי רב תחומי" 11:00-12:30

בזום "מרחבים עד הבית"

*פירוט תכנית הקורסים (סילבוסים) - [באתר מרחבים www.merchavim-misgav.org.il](http://www.merchavim-misgav.org.il)

מסטר ב' 30.6.21 - 3.2.21

עקרונות הריפוי הטבעי, על פי גישת הרמב"ם

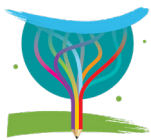
מרצה: טליה שביט, יועצת תזונה והחלמה-טבעית מוסמכת, מלווה תהליכי ריפוי ושינוי אורח חיים, מרצה ומנחה סדנאות בנושאי ריפוי ותזונה.

הרמב"ם, גדול הרופאים, הבין כבר לפני כ- 850 שנים, כי לכל מחלה יש סיבה. מחלה איננה "תוקפת" אותנו סתם כך.

בקורס נלמד כיצד לשמור על בריאות איתנה, לפי גישת הרמב"ם.

נכיר את "חוקי הטבע" שכדאי לחיות על פיהם מבחינת תזונה מיטבית ואורח חיים נכון. נלמד על מערכות הגוף ודרך פעולתן, כיצד יכול גופנו לרפא את עצמו בקלות ובטבעיות, ונקבל כלים מעשיים כיצד לשמור על מערכת חיסונית יעילה ולהתבגר בחן מתוך בריאות הגוף והנפש, בהתאם למשנתו של הרמב"ם - ידע שימושי ומועיל במיוחד בתקופתנו.





"חמישי רב תחומי" 9:00-10:00

בזום "מרחבים עד הבית"

*פירוט תכנית הקורסים (סילבוסים) - באתר www.merchavim-misgav.org.il מרחבים

מסטר ב' 4.2.21-25.3.21

סוגיות במשפט

מרצה: עו"ד אבי יונה, נוטריון ומגשר



הצצה מיוחדת ולא שגרתית לעולמם של עורכי דין, שופטים, מגשרים ובוררים, תוך עיסוק בפרשיות משפטיות אקטואליות הנמצאות בראש סדר היום בתקשורת. מבט לעומק ואל מאחורי הקלעים של עולם שלעיתים סמוי מן העין ובעיקר לא מובן עד תומו לאדם מן השורה.

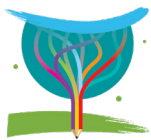
שנתי 11:00-12:15

טיולים ומסעות ברחבי העולם

מרצים: מבית "שביל הזהב"

תרבויות מרתקות, מקומות מופלאים, נופים מרהיבים ואנשים מיוחדים - בכל שבוע יקחו אותנו מדרכי הטיולים של חברת "שביל הזהב" לפינה אחרת של הגלובוס.





מסטר ב' ימי שני החל מ-1.3.21, 11:30-13:00 (10 מפגשים)

קורס לבישול בריא

קורס בזום!!

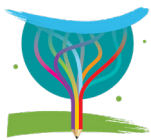
מורה: יפעת מילי סופר, מטפלת בתזונה וצמחי מרפא, מחברת הספר "להבין לבחור לבשל זה פשוט"

אילו מזונות חשובים לצרכי הגוף בגיל השלישי?
מה הם המזונות שמיטיבים עם המוח, הלב, כלי הדם, מערכת העיכול וכמובן מערכת החיסון?
דגנים מלאים, טופו, קטניות, צבעי המזון, אגוזים, קינוחים בריאים, ואפילו אוכל שכיף לבשל עם הנכדים.. כל זאת ועוד.
הקורס משלב ידע מדעי ופרקטיקה מעשית במטבח.
אתם מקבלים את רשימת הרכיבים והמתכונים מראש ומצטרפים ליפעת למטבח לחגיגה של מזונות בריאים וטעימים. - אין חובה לבשל תוך כדי השעור, ניתן גם לצפות, להקשיב ולהחכים!!

הקורס אינו כלול במנוי הזום.

הקורס אינו כלול במנוי הזום. עלות הקורס 200 ש"ח לכל המפגשים. מספר המשתתפים מוגבל ל-30.





קורס RGM חדר כושר למוח

קורס בזום!!

מורה: נעה אלדר זכאי, פיזיותרפיסטית, תלמידתו של רוני גארדינר ממציא השיטה.

שיטת RGM, היא שיטה רב-חושית שנועדה לאמן ולהמריץ את המוח על ידי תיפוף על הגוף, בשילוב מוסיקה, וקצב.

השיטה הומצאה ע"י רוני גרדינר, מתופף ג'אז אמריקאי שחי שנים רבות בשבדיה ובעקבות טרגדיה אישית שעבר פיתח את שיטת RGM סביב רעיון הקצב. לפי רוני גרדינר, הקצב קיים בבסיס החיים שלנו, בעודנו מעורסלים ברחם אימנו, מרגישים ושומעים את הלמות ליבה ונעים לקצב תנועותיה. השיטה יוצרת קשרים חדשים במוח ומעבה את הקיימים. כך, בזכות הגמישות של המוח, היא עוזרת לשקם אותו.

השיטה מיועדת לאנשים בריאים שרוצים לשפר את יכולת הריכוז, הזיכרון והקואורדינציה שלהם וכן לאנשים שסובלים ממחלות מוח שונות כמו מצב לאחר אירוע מוחי, פרקינסון ועוד. היא מבוצעת בחלקה בישיבה ובחלקה בעמידה, לפי יכולת המתאמן.

הקורס כלול בעלות מנוי הזום ומתקיים בימי שלישי בצהריים.



RONNIE GARDINER METHOD

Healthcare and rehabilitation in harmony with
mind, body and spirit!



ניתן להרשם דרך אתר עמותת מרחבים או אתר "מרחבים עד הבית"

[לקישור לטופס הרשמה לחצו כאן](#)

אמנות הקולנוע כאשנב להכרת תרבויות וחברה מסביב לעולם

מרצה: רחל אסתרקין, חוקרת קולנוע ומומחית לרב תרבותיות

ימי שני בשעה 18:00 אחת לשבוע

4.1.21, 11.1.21, 18.1.21, 25.1.21, 1.2.21, 8.2.21, 15.2.21, 22.2.21 (8 הרצאות)

הקורס התחיל ב - 4.1. ניתן עדיין להצטרף ולצפות בהקלטת ההרצאות הראשונות
ב'מרחבים עד הבית'

ההרצאות מלוות בקטעי סרטים מטובי הבימאים ומאפשרות לנו לעמוד על טיבו וייחודו של הקולנוע במקומות שונים בעולם, להכיר את היוצרים ואת סגנונם, את האופן שבו הם חושפים בפנינו את התרבות המסורת הצבעים הנופים הפוליטיקה והמשפחות בארצותיהם ועל האופן בו הם מתחמקים באמצעים אומנותיים מצנזורה והגבלות פוליטיות ואידיאולוגיות.

יפן - קולנוע עוצר נשימה המציג מפגש מרתק בין חדשנות לשמרנות, מסורת לקידמה, בין אסתטיקה לאלימות.

אירן - קולנוע מרגש המציג פיוט מאחורי היומיומי, פמיניזם מאחורי הרעלה, ומחאה מאחורי התיאוקרטיה.

דנמרק - קולנוע מהפכני המציג פשטות כאידיאולוגיה, חתירה ללא לאות אל האמת בעולם של פייק ניוז ופייק אומנות.

טורקיה - קולנוע של איכות לצד תעשיית ענק של אופרות סבון עממיות, גשר בין מזרח למערב ובין ליברליות לפונדמנטליזם דתי.

גרמניה - קולנוע של עוצמה חזותית שהשפיע על ההיסטוריה של אומנות הקולנוע בעולם כולו ומתמודד עם סוגיות חברתיות כבדות משקל.

ספרד - קולנוע כובש הבוחן את המציאות העכשווית בביקורתיות חריפה ומציג את התשוקה האנושית בשלל צבעים 'אלמדוברים'.

איטליה - קולנוע של עבר מפואר והשפעה נדירה על יוצרים מכל העולם עם אצבע תמידית על הדופק וביטוי מרתק של התקופה.

סין - קולנוע של מיתוסים קדומים לצד ריאליזם נוקב, פולחן אישיות דיכוי וצנזורה לצד תחרות אובססיבית על שליטה בעולם.

עלות הקורס: 200 ₪

עלות הקורס תתחלק למספר חודשי הקורס.





פורטרטים בג'אז - השמות הגדולים

מרצה: ד"ר רז יצחקי, מוסיקאי ומרצה

ימי ראשון, 18:00-19:00

17.1.21, 31.1.21, 14.2.21, 7.3.21, 21.3.21, 4.4.21 (6 הרצאות)

מאז ומעולם היו אלה המבצעות והמבצעים הגדולים של עולם הג'אז שהשאירו בנו את חותמם. אלו שריגשו אותנו, גרמו לנו לשיר מלוא גרון, להזיל דמעה או לעצום עיניים ולחייך. הם אלה שהעזו לשחות נגד הזרם, למרוד במוסכמות, להוביל שינויים, לעמוד איתנים מול סכנת הכישלון ועדיין לשעוט קדימה מתוך ראייה מפקחת של אמת אמנותית. הם אלה ששינו את פניו של הג'אז לעולם. הסדרה תשודר אונליין ותארח בסלון הביתי שלכם תעסוק ביוצרות הגדולות וביוצרים הגדולים ביותר ובסיפורי חייהם המרתקים.

• **לואי ארמסטרונג חלק א':** "איזה עולם נפלא". משה הקרב בניו אורלינס עד היכלי התהילה, האיש שהמציא את הג'אז (כמעט) היה אחד משומרי הגחלת החשובים של הסאונד של מקורות הג'אז.

• **לואי ארמסטרונג חלק ב':** "So Black and Blue". בשיא הצלחתו, לואי הוא מגה-סטאר: אינספור הקלטות, מופעים, תפקידים קולנועיים, ושיתופי פעולה עם טובי המוזיקאים. הפנים של ארמסטרונג שטרם הכרתם במבט עומק מפתיע.

• **אלה פיצג'רלד:** "שוֹבָאפּ בִּידִי בְּלִיפּ, פּוֹצֵי דִּיבְאפּ". סיפורה של המוזה המפורסמת ביותר של שירת הג'אז. אלה כבשה את ליבם שם חובבי הג'אז כשהצטרפה לסצנת התזמורות הגדולות.

• **דיוק אלינגטון:** "אין לזה שום משמעות, אם אין בין בזה סווינג" תחכום, אלגנטיות ושנינות אצל הכוכב הבוהק ביותר. אלינגטון הוביל במשך שנים את התזמורות הטובות ביותר בעולם הג'אז.

• **בילי הולידיי:** "פרי מוזר". חיים טראגיים מבחירה - ליידי דֵיִי ששרה בלוז. הבלדות שהיא שרה היו רוויות בלוז וסגנון שירתה הייחודי בלט באופן מובהק כפורץ דרך. התכוננו להפתעות - כל תרשים אפשרי בסיפור שלפנינו.

• **ג'ורג' גרשווין:** "יש לי קצב, מי צריך יותר?" גרשווין חתום על מאות שלגרים שגיבשו את שפת הג'אז. עשייתו משקפת את השאיפה למוסס את הגבולות בין הגדרות מלאכותיות של ז'אנרים מוזיקליים: ג'אז, קלאסי ומוזיקה פופולארית.

עלות הקורס: 150 ₪

עלות הקורס תתחלק למספר חודשי הקורס.

העולם - תמונת מצב

מרצה: אורן נהרי, עיתונאי ופרשן, מומחה לחדשות חוץ

ימי חמישי, 18:00-19:30

18.3.21, 11.3.21, 18.2.21, 11.2.21 (4 הרצאות)

הרצאות חדשות ומעודכנות: איך אחרי מאה שנות אלימות ורעב סין חוזרת למרכז הבמה העולמית, לאן פני ארצות הברית, מדוע הדיקטטורות חוזרות במדינות שכבר היו דמוקרטיות ומה קורה במזרח התיכון?

• קץ הדמוקרטיה? המקרה המוזר של מזרח אירופה

הדמוקרטיה עומדת במתקפה מכל הצדדים. האם נכנסנו לעידן של דמוקרטיה פופוליסטית אוטוריטארית - המקרים של רוסיה, טורקיה, הונגריה ופולין.

• האם המאה העשרים ואחת היא המאה של סין?

כיצד שורת מנהיגים מבריקים החזירה את גדולתה של המדינה המאוכלסת בעולם?

• קוו ואדיס ארה"ב: אחרי הבחירות, לאן פני המעצמה שהובילה את המערב? לאן פונה

המעצמה הגדולה החזקה והחשובה בעולם - כרגע לפחות - גם בחזית הפנימית וגם ביחסיה עם העולם?

• לאן פני המזרח התיכון? לאור

הסכמי אברהם בחסות ארה"ב. המפצים הגדולים והקטנים המשנים את פני השכונה שלנו



עלות קורס: 100 ₪

עלות הקורס תתחלק למספר חודשי הקורס.

שלושה סודות בדרך לשלווה נפשית ושמחת חיים

ד"ר דינה אייזן, מומחית ברפואת משפחה ומרצה בנושאי בריאות ושמחה, חברת הספרים "מסע אל ממלכות פנימיות"

ימי רביעי, 19.15-18.00, בתאריכים: 3.3, 10.3, 17.3

ההרצאות מבוססות על מחקרים מדעיים מתחום מדעי המוח, תחום מחקר בשם נאורופסיכואנדואימונולוגיה (שם מסובך לקשר בין הגוף והנפש!), הפסיכולוגיה החיובית, תחום הטיפול בהתמכרויות, תורות רוחניות ממזרח ומערב וספרות רפואית נרחבת.

סוד שפיות אופטימית - לבחור בטוב, לוותר על המיותר

היכולת להפריד בין מה שניתן לשנות לבין מה שיש לקבל מפנה את הדרך לשמחה ואנרגיית חיים ועיסוק בדברים החשובים באמת!

סוד הצמיחה וההתפתחות - קבלה עצמית!

קבלה עצמית כפי שאנחנו היא הדרך לצמיחה והתפתחות והיא זו שמאפשרת את קבלת הזולת, כפי שהוא.

סוד תיחום הזמן - לחיות עכשיו, המקום שבו החיים מתרחשים

החיים עשויים מזמן. שניו בתפיסת הזמן מאפשר החלמה, שיקום, גמילה מהתמכרויות וריפוי הגוף והנפש.



עלות קורס: 75 ₪

קתדרת ערב

סקרות הרצאות בלואם

הרשמה ונהלים:

ניתן להירשם לקורס אחד או יותר, לפי בחירתכם.

לנרשמים ל-3 קורסים ומעלה תינתן הנחה של 10%.

ההרשמה בקישור: <https://www.merchavim-misgav.org.il/objDoc.asp?PID=328177&OID=328178>

ההרשמה וההתחייבות הן לקורס מלא. לא ניתן להירשם להרצאות בודדות.

ניתן להתנסות בהרצאה הראשונה של כל קורס, בתשלום.

ניתן לבטל השתתפות בהמשך הקורס רק לאחר ההרצאה הראשונה, בהודעה מיידית בכתב בטופס ביטול הנמצא באתר מרחבים.

קיום כל קורס מותנה במספר נרשמים מינימלי.

נשמח לראותכם משתתפים ונהנים בקתדרת הערב שלנו!