

# קתדרת "דורות בגלבו" תשפ"ב 2021-2022

שידורי "און ליין" ב"זום" - באתר העמותה וביוניפר

לשוחרי ה"זום" - ייעדנו עבורכם מספר קורסים מעולים

## יום ראשון

רואים עולם: אפריקה רבת פנים/המזרח התיכון החדש  
/תופעות טבע וסביבה

**א. מפגשים מהיבשת השחורה** מנחה: זוהר נבון

- דת ואמונה באפריקה
- קניה- האם חלמתי אותך?
- שירת הסוואנה - תקשורת של בעלי חיים
- מדיבה - על דרום אפריקה ונלסון מנדלה
- פסיכס ושמנו אתיופיה- יהודי אתיופיה
- רואנדה - בכל שנה יש אפריל

**ב. עולם ומלואו - תופעות טבע וסביבה** מנחה: נסיה שכטר

- מסע לבטן האדמה - הכוחות המניעים את כדור הארץ
- נופים של נהרות, מפלי מים ונופים שעוצבו על ידי מים
- נופים געשיים ונופים קרחוניים
- נופי מים ונופי מדבר
- אסונות הטבע הגדולים בהיסטוריה
- ההתחממות הגלובלית - מזג האוויר השתגע

**ג. המזרח התיכון החדש** מנחה: נפתלי הילגר

- שלום, דובאי: החברים החדשים במפרץ הפרסי
- לבנון: השכנים מזוית אחרת
- המהפכה הסעודית: רשמי ביקור מארץ הניגודים המסתורית
- איראן: הפרדוקס הפרסי
- לוב: אביב ערבי שהפך לחורף
- עוצמה נשית: מסע בעולם האיסלאם בעקבות נשים פורצות דרך

**מועד:** (פעמיים בחודש) שעה: 9:10-10:35

**תאריכים:** 3.10, 17.10, 31.10, 14.11, 28.11, 19.12, 2.1, 16.1, 30.1,

13.2, 27.2, 13.3, 27.3, 24.4, 1.5, 15.5, 29.5, 19.6

## רואים עולם - מיגוון

מנחים: נפתלי הילגר, רון ברק, דליה מאירי, זוהר נבון, יורם פורת.

### תוכן:

- אלסקה הפראית - כתר היבשת. מנחה: נפתלי הילגר
- צפון קוריאה - החיים בבועה. מנחה: נפתלי הילגר
- אתרי אונס"קו - מסע בעקבות האתרים היפים בעולם. מנחה: נפתלי הילגר
- מסע בעולם היהודי - בעקבות התבלין היהודי - הפסיפס הגדול של התרבות היהודית. מנחה: נפתלי הילגר
- טרק ללאוס - אל שבטי ההרים הנידחים. מנחה: רון ברק
- טרק סובב מונבלן - היפה באירופה. מנחה: רון ברק
- טרק בראוניו - אי קטן גדול באוקינוס ההודי. מנחה: רון ברק
- טיול גיאוגרפי באירלנד. מנחה: רון ברק
- הקמת פסלי איי הפסחא הענקיים כשומרי העיר ומגניו. מנחה: דליה מאירי
- המתיישבים שהפכו את הג'ונגל לשממת אבן וולקנית באיי הפסחא. מנחה: דליה מאירי
- ג'פוניזם - השפעת תרבות יפן על העולם המערבי. מנחה: דליה מאירי
- עגלות פולחן בפסטיבלים ברחבי העולם. מנחה: דליה מאירי
- הפיסול האפריקאי והשפעתו על האמנות המודרנית. מנחה: דליה מאירי
- הבלרינה של דיסני - ההיפופוטמים. מנחה: זוהר נבון
- עולמם המופלא של צבי הים. מנחה: זוהר נבון
- פטגוניה - מסע לקצה העולם. מנחה: יורם פורת
- על נהר האמזונס - מסע ממקורות האמזונס למוצאו בים. מנחה: יורם פורת
- הכפר רג'ר והדת העלווית הסודית. מנחה: יורם פורת

**מועד:** (פעמיים בחודש) שעה: 12:15 - 10:50.

**תאריכים:** 30.1, 16.1, 2.1, 19.12, 28.11, 14.11, 31.10, 17.10, 3.10

19.6, 29.5, 15.5, 1.5, 24.4, 27.3, 13.3, 27.2, 13.2



## מוזיקה קלאסית מסביב לעולם מנחה: ד"ר מוטי אדלר

**תוכן:** מסע מוזיקלי ברחבי העולם ומפגש עם שלל יצירות ויוצרים ממזרח ומערב

### אירופה נושאי המפגשים:

- לוודוויג ון בטהובן - הקיסר
- צ'יקובסקי - רומנטיקן רוסי
- חנוכה פינת חג המולד - חג החגים המוזיקאלי
- אור הירח - מוזיקה קלאסית צרפתית
- הארץ היפה - מוזיקה קלאסית איטלקית
- פרנץ ליסט - רפסודיה הונגרית
- אדוארד גריר - שופן של הצפון
- סרגיי רחמנינוב - הפסנתר הרומנטי
- אנטונין דבוז'אק - רפסודיה בוהמית

**מועד:** (אחת לחודש) **שעה:** 9:10-10:35.

**תאריכים:** 12.6, 8.5, 3.4, 20.3, 20.2, 23.1, 26.12, 21.11, 10.10

## זמר עברי - זמר עולמי מנחה: ד"ר מוטי אדלר

**תוכן:** כשם שהחברה הישראלית התפתחה כמיזוג של מסורות ותרבויות שונות, כך

גם הזמר העברי ספג לאורך השנים השפעות ממקומות שונים בעולם.

בצד סגנון מקומי מובהק, ניתן לזהות בשירים העבריים רבדים ברורים של סגנונות

זרים שהופיעו בתקופות שונות. בסדרת ההרצאות נעמוד על הדיאלוג המרתק

שמקיימים השירים הישראליים עם שירים מרחבי העולם ונראה כיצד דיאלוג זה

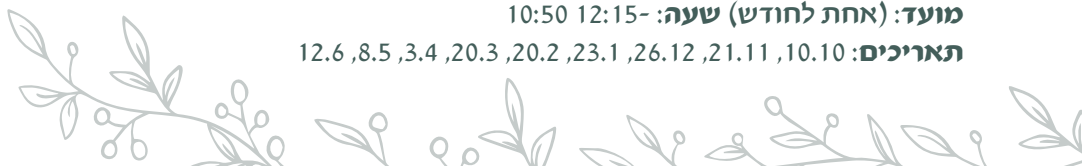
תורם לעושר ולססגוניות של הזמר העברי.

### נושאי המפגשים:

- קלאסיקה עברית - מוזיקה קלאסית והשפעתה על הזמר העברי
- בואי אמא - מוזיקה רוסית וזמר עברי
- אינתא עומרי - מוזיקה ערבית וזמר עברי
- עלי שלכת - שנסונים צרפתיים וזמר עברי
- מה הוא עושה לה - שירים איטלקיים וזמר עברי
- חלון לים התיכון - מוזיקה יוונית וזמר עברי
- סמבה בשניים - מוזיקה דרום אמריקנית וזמר עברי
- הן אפשר ובג'יפ שעבר - שירי צבא ויום הזכרון
- על גג העולם - מוזיקה אמריקנית וזמר עברי

**מועד:** (אחת לחודש) **שעה:** 12:15-10:50

**תאריכים:** 12.6, 8.5, 3.4, 20.3, 20.2, 23.1, 26.12, 21.11, 10.10



## מצלמה מתרפקת על עיר מנחה: ד"ר ירדנה דגן

**תוכן:** העיר המודרנית כדמות בקולנוע.

יש ערים שצולמו אין ספור פעמים. יש כאלה שלא זכו לכך. העיר המודרנית צמחה במקביל לקולנוע ואין כמו הקולנוע המסוגל לבטא את הדינמיקה העירונית כמשל להוויה המודרנית ולעיתים גם להשפיע עליה ולשנות אותה. **פאריז** היא הגיבורה האולטימטיבית של הקולנוע. **רומא** היא "עיר עולם" ומזרזת היא כוס התה של אלמודובר. **ניו יורק** היא העיר המצולמת ביותר **ותל אביב** היא מושא היצירה של רבים מהבמאים הישראליים.

דרך צפייה ודיון בסרטים מרתקים על ערים מרתקות נראה כיצד משקף הקולנוע את המרחב העירוני כרקע או תפאורה לסיפור העלילה וכ"דמות" בסיפור בעת ובעונה אחת. מתוך המגוון העצום של ערים-כוכבות נבחר להתמקד בכמה מהן (בדגש על ערים באירופה) דרך צפייה ודיון בקטעי סרטים. ברוב המקרים ניתן יהיה לשגר אל המשתתפים את הסרט באורך המלא, לצפייה בבית.

**מועד:** (אחת לחודש) **שעה:** 9:10-10:35

**תאריכים:** 12.6, 22.5, 6.3, 6.2, 9.1, 12.12, 7.11, 24.10

## אמני מופת מציירים מוסיקה - בין ציור ונגינה - מהרנסנס

ועד **ימינו** מנחות בדואט: ד"ר ירדנה דגן, ד"ר ברכה אלחסיד גרומר

**תוכן:** מאות בשנים ניסו **ציירים** ללכוד **מוסיקה** במכחולם. המוסיקה, לפי **שופנהאואר**, שונה מן האמנויות האחרות: הן יוצאות מתופעות שכבר קיימות בעולם; היא בוראת משהו חדש. הציור נשאר ואילו צילולי המוסיקה זורמים, נמלטים וחומקים. ציירים רבים לאורך הדורות ניסו לתהות על הפער הזה שבין זמן ומרחב. האם יש בצלילים פיתוי מסוכן? האם במוסיקה יש ממד אלגורי? מה היא אומרת על הקשר בין בני האדם והיקום? על הבלי העולם? וכיצד היא מצליחה לחולל רגעי התעלות קסומים?

הסדרה עוסקת ב**ציור** המתחקה אחר **המוסיקה** במהלך חמש מאות השנים האחרונות. ניחשף לציורי מופת העוסקים במוסיקה, מוסיקאים, כלי נגינה ונגנים. נראה איך מוסיקה וציור מבקשים להתלכד; היכן, מתי ומדוע נוצרו ציורי מוסיקה בכמות מפתיעה; ומדוע בזמן החדש ביקש ה**ציור** "להיות מוסיקה".

- **שירת מלאכים, כלי נגינה שטניים ותזמורות השמיים** - מוסיקה בציורי הרנסנס: מבוטיצ'לי, הרונימוס בוש ועד גאודנציו פרארי.
- **מתח, תוגה ואירוטיקה** בציור "נגן הלאוטה" מאת קאראוואג'יו.
- **דרמה ומוסיקה** בציוריה של ארטמיסיה ג'נטילסקי וצלילי החלל הפנימי בציוריו של יאן ורמיר.

- המוסיקה פורצת אל הציור בפרזי אחרי המהפכה הצרפתית - בציורי הגן, הרחוב, בתי הקפה, מועדוני הלילה, אולמות הקונצרטים והאופרה, הבית והסלון.
- התשוקה הרומנטית למוסיקה בקרב ציירי פרזי - השפעת בטהובן, שופין וואגנר על דלקרואה, קורו וואן גוך.
- לצייר את הבלתי נראה - ממאטיס ועד קופקא, קנדינסקי ודן טפר - המסע ההרפתקני של הציור אל המוסיקה בורא עולמות חדשים.
- שילוב אמנויות ביצירת וויליאם קנטריג': רישום, אנימציה, מוסיקה, מחול ופולחן בשירות מחאה חברתית.
- פינאלה: מוסיקה וציור, קיצה של אשליה - מפגש מסכם עם יצירות מעוררות השראה.

**מועד:** (אחת לחודש) **שעה:** 10:50-12:15

**תאריכים:** 12.6, 22.5, 6.3, 6.2, 9.1, 12.12, 7.11, 24.10

## יום שני

### התעמלות בריאותית משולבת - פותחים את הבוקר!!

מנחה: נירית כוכבי - רכזת הפעילות הגופנית ב"דורות בגלבע"

**תוכן:** הפעלת הגוף תוך שימוש באביזרים שונים: בעמידה, בישיבה על כיסא ועל גבי מזרונים.

**שעה:** 8:00-9:00

## יום שלישי

### היסטוריה ואקטואליה מנחה: עמוס דותן

**תוכן:** כיצד מתחברת מציאות שמשתנה כהרף עין לבני אדם וחברות שיש להם זהות, הרגלים ומסורת? כיצד יתארגן העולם ממשברים ושינויים שטלטלו אותו בשנה שחלפה? עונה 27 לחוג היסטוריה ואקטואליה, שבה נשוחח כתמיד על מיגוון רחב של נושאים: בארץ ובעולם, בחברה ובטכנולוגיה, בתקשורת ובאסטרטגיה, ובכל מה שיראה כמשפיע על חיינו ומזין את החיבור הניצחי שבין האקטואליה להיסטוריה.

**שעה:** 9:10-10:35

### המקרא "במראות כפולות" מנחה: הדס עטיה-פרידמן

**תוכן:** הטקסט המקראי זכה לפרושים מגוונים ונרחבים לאורך הדורות. במהלך המפגשים נבדוק את הטקסטים המקראיים מנקודות מבט שונות ובמראות שונות. ננסה לחשוף את העמדות של הכותבים כלפי סוגיות שיש להן השלכות רלוונטיות לימינו ונלמד להכיר את המרחב המחשבתי שאפיין את כותבי המקרא, תוך התחקות אחר אפיוני הכתיבה.

נעשה זאת באמצעות המקרא עצמו, המתפרש לעיתים מתוכו, נעזר בפרשנות קדומה ומאוחרת, דתית וחילונית, ונאיר את המקרא באמצעות פרשנות הפשט והדרש תוך התייחסות לפרשנותם של יוצרים מתחומי דעת שונים בעת החדשה, במגמה לחשוף את עמדתם הרעיונית.

**שעה:** 10:50-12:15

---

## **יום רביעי**

---

### **התעמלות בריאותית משולבת - פותחים את הבוקר!!**

מנחה: נירית כוכבי - רכזת הפעילות הגופנית ב"דורות בגלבוץ"

**תוכן:** הפעלת הגוף תוך שימוש באביזרים שונים: בעמידה, בישיבה על כיסא ועל גבי מזרונים.

**שעה:** 8:00-9:00

---

## **יום חמישי**

**אימון בשיטת השאי-הון** מנחה: לירן גרינבאום

**תוכן:** שאי הון - שיטה המבוססת על מגוון רחב של טכניקות מעולם אומנויות הלחימה. מטרתו שיפור התנועה היציבה, תרגול נשימה נכונה, חיזוק השרירים והשלד, לצד שיפור רמת הקאורדינציה, תרומה לשליטה עצמית, לריכוז ולחיזוק תחושת הערך העצמי. הפעילות משלבת מכשירים פשוטים לשיפור ויעילות האימון. ניתן לבצע גם על כיסא. מתאים לכל גיל, לגברים ולנשים.

**שעה:** 9:10-10:10

---

### **"מוסקבה אינה מאמינה בדמעות" - מסטאלין עד פוטין**

מנחה: עידית פרי

**תוכן:** הקורס יתמקד בעלית הקומוניזם בבריה"מ, במתח הבין-לאומי שאפיין את המלחמה הקרה. המנגונוני הטרור של השלטון ומקומם של היהודים באותן שבעים שנה. נחתום באישיותו של פוטין, תוך ניסיון לפענח את אחת החידות הגדולות במאה בה אנו חיים.

**שעה:** 9:10-11:45

## לחשוב בגדול - קורס חדש מבית היוצר של "בשביל המוח"

מנחה: ד"ר יוסי חלמיש, רופא וחוקר מוח.

### **תוכן:**

נפנה את הזרקור לכיוון החשיבה - התפקוד המוחי המסתורי והחשוב ביותר. נכיר ונבין מגוון צורות חשיבה שונות, ונקבל כלים מעשיים לקידום יכולות החשיבה בחיי היום יום.

**מחשבות מרפאות** לאורך המאה העשרים האמינו אנשי המדע כי די בהרכב הכימי הנכון שבתרופה כדי לאפשר ריפוי. כיום מבינים חוקרי המוח כי מדובר בטעות שרבים שילמו עליה מחיר יקר. למחשבות שלנו יש השפעה מכרעת על יעילות הטיפול התרופתי. יותר מזה - האנשים האופטימיים היום בריאים יותר, פיסית ונפשית. בהרצאה נכיר את התחום המדעי החדש: "חשיבה חיובית" ונבין איך ניתן לקדם אותו בחיינו.

**חשיבה מהפנטת** ההיפנוזה מוכרת למין האנושי ככלי ריפוי יעיל משחר ההיסטוריה. נכיר לעומק את ההיפנוזה בראי חקר המוח. היכן היא תופסת אותנו בחיי היום יום, וכיצד ניתן ליישם היפנוט עצמי לקידום הבריאות.

**חושבים עולם** היכולת להכיר דפוס חשיבה המאפיינים תרבויות שונות מאפשר לחוקרים להכיר טוב יותר את המוח האנושי. בהרצאה נכיר את שבט יופנו, וננדוד בין תרבויות נוספות, המאפשרות לנו, חוקרי המוח, לחשוף רבדים נסתרים בדפוס הפעילות המוחית.

**חשיבה יצירתית** החשיבה היצירתית הפכה בשנים האחרונות לאחד הנושאים הנחקרים ביותר בתחום חקר המוח. נבין את הפעילות המוחית הקשורה ליישום חשיבה יצירתית, נראה ביטויים שלה בחיי היום יום ונלמד, איך כל אחד מאתנו יכול לקדם יצירתיות בחייו.

**חשיבה מהירה** אחד המדדים לאינטליגנציה האנושית הינה מהירות החשיבה. נבין מתי זה טוב, ומתי זה רע... כמו כל כלי, אם יודעים להשתמש בו כהלכה הוא מאפשר הטבה משמעותית בחיי היום יום.

בהרצאה נכיר את מצבי "מרוץ המחשבות", ונבין איך ניתן לרתום אותו לתפקוד יומי משופר.

**חשיבה ניהולית** האזור המסקרן ביותר במוח, לדעת חוקרי מוח רבים, הינו האזור הקדמי ביותר במוח העליון המשמש כמנהל הראשי.

נבין, שגם אם במהלך חיינו לא ניהלנו חברה בת אלפי עובדים, בכל רגע ורגע המנהל המוחי שבנו שולט על אלפי תפקודים מוחיים הפועלים בבת אחת. איך ההבנות מתחום הניהול בחקר המוח עשויות לתרום לתחום הניהול בעולם העסקי?  
**חשיבה אחראית** במהלך ההרצאה נבחן בראי חקר המוח את משמעות הביטוי "דברים שרואים מכאן לא רואים משם". הודות לגמישות המוחית הזאת האדם עשוי להתפס כאדם אחראי שמונע עימותים מיותרים, אך לחילופין הוא עלול להיות מתויג כ"חסר עמוד שדרה". בהרצאה, נבין שלאורך זמן, הכח האמיתי טמון בגמישות ( המוחית) ולא בנוקשות ( של עמוד השדרה).

**חשיבה תחת סמים** הסמים משני התודעה פותחים בפני חוקרי המוח צוהר מרתק להבנת הפעילות המוחית. נבין את השינויים בדפוסי החשיבה ועיבוד המידע שמתרחשים במוח תחת השפעת הסמים. נכיר גם מחקרים מהשנים האחרונות המציעים להשתמש באופן מדוד בכלי העוצמתי הזה, כדי לרפא ולקדם את החשיבה, ובכך לשפר את בריאות האדם.

**מועד:** (8 מפגשים, אחת לשבועיים) **שעה:** 10:45-12:15  
**תאריכים:** 13.1, 30.12, 16.12, 2.12, 18.11, 4.11, 21.10, 7.10

### **תשלום למנויים לתכנית השנתית:**

למנויים באתר "דורות בגלבוע- און ליין"

מנוי ליום - 750 ₪ מנוי ליומיים - 1250 ₪

מנוי ל - 3 ימים - 1500 ₪ תשלום למנויי יוניפר: 800 ₪

הרשמה באתר "דורות בגלבוע": [www.dorot-bagilboa.org.il](http://www.dorot-bagilboa.org.il)

\* כניסה לקורסים / להרצאות: אתר "דורות בגלבוע-עד אליך" - און ליין

[www.dorot-bagilboa-online.org.il](http://www.dorot-bagilboa-online.org.il)