

הצעות לקורסים חדשים - סמסטר ב' בשנה"ל תשפ"ה 2024-2025 "תרשיש" הבית החם לגמלאים

מוצעים בזאת קורסים חדשים לסמסטר ב' (חודשים מרץ - יוני)
פתיחת קורס מותנית במינימום נרשמים.

המעוניינים מוזמנים להתקשר למזכירות תרשיש 08-6402818 08-6402742
או לשלוח מייל : tarshish@kaye.ac.il

1.קורס עיתונאות מקצועות רדיו ופודקסט (14 מבגשים)

הקורס יפתח 13.3.2025

מרצה: רמי שני, עיתונאי פעיל משנת 1992

וכתב בגלי צה"ל בדרום משנת 1998.

מרצה בחוגי רדיו ותקשורת בדרום לתלמידים ומבוגרים.

מטרה: להכיר מאחורי הקלעים של הרדיו והעיתונות, לצד התנסות ביצירה של תכנים לשידור
וכתיבה עיתונאית.

תיאור הפעילות: סדנה מעשית + לימוד עיוני של הצרכים להבאת תכנים לשידור, בהם מוסיקה,
חדשות, כתבות ותוכניות שלמות.

התנסות בשידור על מערכת אולפן רדיו לקראת השתלבות בפעילות בתחנות
רדיו קיימות.

מיועד: לכל מי שחובב תקשורת בתעשייתה בכל גיל, אין צורך בידע קודם.

מועד הקורס: יום חמישי 11:45-10:15

עלות הקורס: 985 ₪



2. התעמלות סינית: צ'י קונג ככלי טיפולי (18 מפגשים)

הקורס נפתח ב-12.1.25 נותרו מקומות בודדים למעוניינים להצטרף.



מורה: דורון לביא

בוגר בית ספר לאחיות, מורה בכיר לטאי-צ'י, מדיטציה, צ'י קונג, קונג-פו, אומנויות פנימיות וריפוי הוליסטי.

מטרת 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.

תיאור הפעילות:

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

מועד הקורס: יום ראשון 10:15-11:15

עלות הקורס: 985 ₪

3. אנגלית מותאמת, בהוראה דיפרנציאלית. (14 מבגשים)

הקורס יפתח ביום ראשון 9.3.2025

מרצה: גליה לוינתן

בעלת תואר שני באנגלית וספרות. מרצה לשעבר במכללה הטכנולוגית, מורה גמלאית עם ניסיון של 40 שנים, מתוכן 30 בארץ. רכזת בחטיבת ביניים והגישה לבגרויות, גמלאית השמחה ללמד גמלאים.

מטרות הקורס:

- רכישת יכולת קריאה וכתובה. זיהוי מבנים דקדוקיים של השפה ותרגול השימוש בהם בקריאה וכתובת משפטים וטקסטים.
- חיזוק יכולת התקשורת וההבעה- נלמד להתבטא ולתקשר בשיח באמצעות תרגול נושאים שונים הרלוונטיים לחיי היום יום, כגון: מפגש חברתי, במסעדה, בקניות, תיירות וכדו'.
- העשרת אוצר המילים

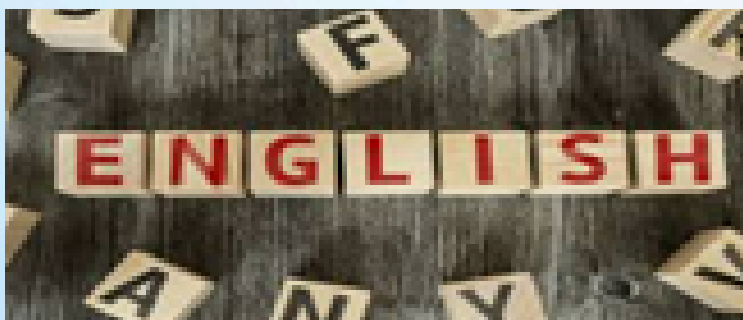
תיאור הפעילות:

במהלך הקורס נתרגל את ארבעת כישורי השפה- קריאה, כתיבה, דיבור ושמיעה בדרך חווייתית, תוך שימוש בטקסטים קצרים, ניהול דיאלוגים, אלמנטים חזותיים שונים ותרגול הלמידה.

קהל היעד: כל המעוניין לשלוט בשפה האנגלית, לנהל שיח בסיטואציות שונות ולגלות תרבות.

מועד הקורס: יום ראשון 10:15-11:45

עלות הקורס: 958 ש"ח



4. קורס שחמט (14 מבגשים)

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 וליהנות ממשחק מרתק בכל גיל!

בהנחיית דניאל אסרף, בן 25, מדריך שחמט בבתי ספר ברחבי באר שבע + במועדון השחמט של באר שבע. שחקן תחרותי בתחרויות ובליגה של מועדון השחמט של באר שבע.

הדרכת השחמט מתחילה בלמידה של תאזת הכלים, תוך הבנת חוקי המשחק ויסודות משחק השחמט. לאחר למידת הבסיס התלמידים יצלו לתוך רעיונות אסטרטגיים מורכבים יותר אשר יעניקו להם הצצה לתוך העולם המופלא החבוי בתוך 64 משבצות הלוח.

מהלך כל שיעור יתחיל בלמידה על החומר של אותו השיעור, ולאחר מכן זמן משחק בו הגמלאים יוכלו ליישם את מה שלמדו ולשחק אחד עם השני.

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



מועד הקורס: יום שני בשעות: 8:30-10:00

עלות הקורס: 985 ₪



5. קורס לפיתוח חוסן (14 מבגשים)

הקורס יפתח ביום ראשון ה-9.3.2025 **שם המרצה:** גב' סופי גורליצקי

בעלת M.A במנהל ומדיניות ציבורית (מאונ' בן גוריון) | MED ביעוץ חינוכי (מכללת קיי)
פסיכותרפיסטית CBT (התכנית הישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי תל השומר באישור איט"ה)
טיפול זוגי ומשפחתי במסלול ההכשרה התיאורטי (מכון ברקאי)
עובדת כיועצת חינוכית, בעלת קליניקה לטיפול ב-CBT, מדריכת הורים. הנחיית קבוצות, ליווי מורים חדשים,
הדרכת צוותים בנושא התמכרויות, הדרכת צוותים בשעת חירום.

מטרות הקורס:

- פיתוח משאבים וכוחות להתמודד עם משברים וניווט יעיל בתקופה של שינויים ומצבי אי וודאות.
- פיתוח מוטיבציה פנימית והתמודדות בזמני לחץ ומשבר באמצעות אימוץ גישה מסתגלת וגמישה.
- שימוש בכוחות נפשיים, בוויסות מצבי רוח ורגשות.
- שיפור תחושת המסוגלות ותקשורת בין אישית.

קצת על התכנים:

חוסן נפשי, זו היכולת להמשיך הלאה גם לאור התרחשויות של אירועים קשים בחיינו הפרטיים והציבוריים.
מערכת "החיסון הנפשית" יכולה להתחזק או להיחלש בדומה לזו הגופנית. כשנרצה לרוץ מרתון נתאמן בריצה
לאורך זמן רב לפני התחרות עצמה, ובכך נחזק את החוסן הגופני שלנו. כך גם בנושא החוסן הנפשי. כדי לבנות
חוסן נפשי, יש לעשות זאת בזמן שגרה. כך, נגיעה מוכנים יותר לזמני משבר.
מה הופך אנשים לעמידים יותר בפני התרחשויות קשות? מדוע אנשים מתמודדים באופן שונה עם אירוע
דומה? האם זו תכונה מולדת? האם אפשר לשפר חוסן? התשובה היא: כן.
החיים המודרניים מזמנים לנו סביבת חיים מלחיצה, לכך נוסיף את נסיבות חיינו במדינת ישראל.
מוזמנים להצטרף לקורס שיעזור לכם לשפר את תחושת הרווחה האישית שלכם.
במהלך הקורס יעשה שימוש בידע תיאורטי, לימוד כלים מעשיים ותרגול, רכישת מיומנויות מעולם הטיפול,
באופן חוויתי ומעניין.

מן הנושאים המרכזיים:

פסיכו-ביסולוגיה, סימפטומים של חרדה ולחץ, עיוותי חשיבה וכלים מעולם ה-cbt, כלים למדידת לחץ,
הרגלים מגבירי לחץ, ניהול תרבות הפנאי וחיזוק החוסן, הגות יהודית, עולם הבודהיזם, המודל המוטיבציוני,
תקשורת מקרבת, מיקוד קשב, בקשת עזרה ומודעות עצמית וכלים מעולם ה-nlp.

מועד הקורס: יום ראשון 12:15-13:45

שכר לימוד: 958 ₪

6. רואים רחוק - רואים שקוף (14 מבגשים)

מבט אל סיפורי התנ"ך מבעד לשירה העברית המודרנית

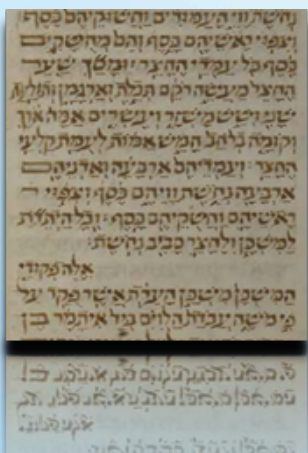
הקורס יפתח ב- 9.3.2025 מרצה: גל גרינברג

שבעים פנים יש לספר הספרים. בקורס "רואים רחוק - רואים שקוף", נתמקד בפנים היפות והמרתקות של סיפורי התנ"ך נבחרים דרך שירה עברית מודרנית - פואטית ומולחנת. דרך השירה ננסה להבין אירועים, תהליכים, תרבויות, נשים וגברים אשר היוו השראה למשורות ומשוררים בני זמננו.

סילבוס:

מצעד היפים והיפות בתנ"ך: במקרא יש מעט תיאורי יופי גופני וגם כשיש תיאור כזה, הוא ניתן במשורה.. "אִישָׁה בַּחֲלוֹן": 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 רפרנסים 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: יום ראשון 10:00-8:30

שכר לימוד: 958 ₪

7. קורס גרפולוגיה - סודות הכתב

הקורס יפתח ב-3.3.2025

המרצה:

פרנסא, גרפולוגית מומחית, בוגרת לימודי כלכלה ומנהל עסקים, לחברות בתהליכי גיוס, מרצה בנושא פיתוח אישי ויצירתיות.

מטרת 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 ודרכם נתחבר ונפגוש את עצמנו
- * נקבל ונזקק תובנות על החיים, על עבודה ועל זוגיות
- * נבין את רלוונטיות הכתב וחשיבותו בעידן הדיגיטלי



משך הקורס: 5 מפגשים (3 שעות אקדמיות)

מועד הקורס יום שני שעות: 13.00-15.15

שכר לימוד: 750 ש"ח

קורסים חדשים לסמסטר ב' (חודשים מרץ - יוני)

פתיחת קורס מותנית במינימום נרשמים.

המעוניינים מוזמנים להתקשר למזכירות תרשיש 08-6402818 08-6402742

או לשלוח מייל : tarshish@kaye.ac.il