



זמן איכות

מכללת הפנאי של קיסריה
קורסים | סדנאות | הרצאות

תשפ"א 2020-2021

מרכז קיסריה שכ' 3



מרכז קיסריה
הרצאות וסדנאות

*6550

החברה לפיתוח קיסריה
אדמונד בנימין דה חושילד





הרשמה

הרשמה לשנת פעילות תשפ"א 2020-2021.
 שנת הפעילות תחל ב - 1.9.20 ותסתיים ב - 30.6.2021.
 המרכז יאפשר השתתפות בשיעור ניסיון אחד חינם.
 בכל מקרה לא יובטח מקום בחוג, אלא לאחר הרשמה כאמור לעיל.
 ניתן לעבור מחוג לחוג בתיאום עם רכזת החוגים.
 החוגים יתקיימו במרכז קיסריה שכ' 3 אלא אם צויין אחרת.

אופן התשלום

התשלום לחוגים הינו שנתי וישולם בתשלומים חודשיים מראש, החל מחודש ספטמבר 2020 ועד לחודש יוני 2021.
 ניתן לשלם במזומן (סכום מלא), בכרטיס אשראי ב- 10 תשלומים ללא ריבית והצמדה (גם בעסקה טלפונית) או בהמחאות דחויות.
 הרשמה לחודש נפרד ילווה בתוספת של 30%.
 חדש- ניתן להרשם באפליקציה ובאתר החברה לפיתוח קיסריה
caesarea.com/community/hugim

הנחות

הנחה בגובה 10% תינתן לכל משתתף נוסף מאותה משפחה שישתתף באותו חוג.

נוהל החזרת כספים

הסכום להחזר יהיה הסכום של היתרה ששולמה לחוג.
 אי השתתפות בחוג מכל סיבה שהיא אינה משחררת את המשתתף מתשלום דמי הלימוד המלאים. לא ניתן לקבל זיכוי על היעדרות משיעורים, עקב נסיעות או סיבות אחרות זמניות.
 בקשה לביטול תתקבל בכתב בלבד ותופנה לרכזת החוגים במרכז הקהילתי עד ה- 20 בכל חודש.
 ניתן לבטל חוג עד ה- 31/3/2021 בלבד. לאחר תאריך זה לא יתבצע החזר כספי. עלות דמי ביטול 50 ₪ לחוג.
(בקורסים שאינם שנתיים, ניתן לבטל עד המפגש השני בלבד)

שונות

פתיחת כל חוג מותנית במספר נרשמים מינימאלי, בהתאם לדרישת המרכז. אי לכך יתכנו שינויים במערכת החוגים.
 להנהלת המרכז שמורה הזכות לשינויים ו/או תוספות לתוכנית בהתאם לנסיבות. במקרים של היעדרות המדריך, החוג יקיים על ידי ממלא מקום ו/או ידחה למועד אחר.

*** במידה ולאור הנחיות משרד הבריאות לא תתאפשר פעילות חוגים במתכונת הרגילה אנו ערוכים לקיים את החוגים בלמידה מרחוק.**

* אי ידיעת התקנון לא פותרת את הנרשם מכללי הרישום, ביטול ונהלי המרכז.

תושבים יקרים

אנו שמחים להציג בפניכם את תכנית הלימודים של המכללה לתרבות הפנאי במרכז קיסריה. בתכנית שילבנו את מיטב המרצים והמוסדות המקצועיים ביותר, על מנת לתת מענה לניצול שעות הפנאי באופן איכותי ומהנה.

בברכה,

צוות מרכז קיסריה

רשימת הקורסים

קריירה +

- 4 בונים קוד להצלחה
- 5 קורס הנחייה קבוצות
- 6 הכשרת מנחים להדרכת הורים לפיתוח מיומנויות משחק
- 7 Talkmaster קורס להכשרת מרצים
- 8 עריכה לשונית "הלכה למעשה"
- 9 קורס שיווק דיגיטלי
- 10 מועדון C הבוקר
- 10 מועדון וותיקים

תרבות וספרות

- 11 שכתוב מסורות מקראיות בספרות חז"ל
- 11 פניני יידיש
- 12 סדנא לכתביה יוצרת וביבליותרפיה - "הליכה לקיסריה"

העשרה ופנאי

- 13 שינה, חלומות והתמודדות עם מצבי לחץ
- 13 כירולוגיה - אישיותך בכף ירך
- 14 סוד הסדר היפני - סדנת "מסדרות ביחד"
- 14 קורס למדיטציה ומיינדפולנס
- 14 שחמט
- 15 ברידג'
- 15 טלויזיה קהילתית

לימודי שפות

- 16 קורס צרפתית
- 16 קורס ספרדית
- 17 קורס ערבית מדוברת
- 17 קורס איטלקית

אומנויות

- 18 סדנת מקרמה
- 19 סדנת קרמיקה

אומנויות הבמה

- 20 מקהלת קיסריה
- 20 תיאטרון מבוגרים
- 20 ריקודים סלונים

בריאות וסגנון חיים

- 21 קורס בסיסי בסו ג'וק
- 21 מדיטציה וטיפול בקערות טיבטיות
- 22 מחשבת הגוף
- 22 החוג של מועדון פטאנק
- 23 חלי ממן / פילאטיס מכשירים



קריירה

מרכז לרכישת מקצוע חדש "משנים כיוון" במרכז קיסריה

בונים קוד להצלחה

דווקא עכשיו בונים קוד להצלחה. המציאות המשתנה סביבנו מזמנת הזדמנויות לבחון ולבחור מחדש את יעודנו ואת יעדינו. הקורס מציע לך כלים לבנות מחדש את הקוד שלך להצלחה להקמת הסטארטאפ הבא שהוא...אתה. נלווה וננחה אותך בתהליך עד לגיבוש, פיתוח ועיצוב התכנית האישית שלך בדרך מן החזון האישי שלך ועד למציאות מגשימה.

מנחה: טובה לוי, מומחית בפיתוח במנהיגות חינוכית (M.A) האוניברסיטה העברית), יועצת ארגונית ומנחת קבוצות. מנהלת, מנחה ומלווה אנשים וארגונים לפריצות דרך והצלחות מרגשות כבר למעלה מ- 20 שנה.

ימים ושעות: יום ד 18:00-20:00

מפגש פתיחה: 4.11.20

מחיר: 850 ₪ לקורס (7 מפגשים)



קריירה



קורס הנחיית קבוצות

הקניית כלים וטכניקות פרקטיות ומתקדמות להובלת קבוצות הנחיה ואימון קבוצות, בדגש על פיתוח מיומנויות התנהגות של היחיד והקבוצה.
לבוגרי הקורס תוענק תעודת מנחה מטעם "גישות הדרכה וייעוץ".

נושאי הקורס:

אינטליגנציה רגשית
טיפול בהתנגדויות בהנחיה
ניהול דיון, טיפוסים משתתפים ושאלות מנחות
פיתוח מנהיגות בקרב המשתתפים
תקשורת אפקטיבית בהנחיה
חשיבה יצירתית ויצירתיות בהנחיה

מנחה: ג'נט אוהבי - טייכמן מנחת קבוצות בכירה, מאמנת בשיטת NLP, מרצה ועוסקת בפיתוח מנהלים.
ימים ושעות: יום א' 9:00-13:00 / 17:00-21:00
מחיר: 4,500 ש"ח לקורס (18 מפגשים בהיקף 96 שעות לימוד)
לפרטים והרשמה : ג'נט 0548151385



קריירה

הכשרת מנחים להדרכת הורים לפיתוח מיומנויות משחק

בקורס זה אנו מציעים לכם לרכוש מקצוע ייחודי: הנחיית הורים, איך לשחק עם הילדים כדי לשפר את מערכת היחסים. המשחקיות היא הדרך הטבעית של ילדים ל"דבר" אתנו, נלמד איך להדריך הורים לקרב, לשחק, ליהנות ולפתוח ערוץ תקשורת נוסף בבית.

בתוכנית:

מה מספרים ילדים דרך משחק, הקשבה משקפת, חדר המשחקים, זמן משחק, הצבת גבולות, הבחירה, העצמת ילדים ובניית הביטחון העצמי, פחדים אצל ילדים, הקשיים החברתיים אצל ילדים, חיזוק הקשר עם הילדים. בסיום הקורס תינתן תעודת מנחה להנחיית הורים. סה"כ 12 מפגשים

מנחה: רונית טל - פסיכותרפיסטית במשחק, תואר שני בחינוך, מטפלת רגשית בפלוי-תרפי ומנהלת בית הספר לפסיכותרפיה במשחק.

מרצה אורחת: דר' סוזי קגן - המרכז לטיפול נפשי/רגשי בילדים ומבוגרים.

ימים ושעות: יום א' 18:00-21:00

מחיר: 2,000 ש"ח לקורס (12 מפגשים)

קריירה +



קורס להכשרת מרצים

בקורס המרצים המקצועי של TalkMaster - ביה"ס למרצים ודיבור בפני קהל, תקבלו ארגז כלים מקיף הדרוש למרצים כדי להזניק את קריירת ההרצאות שלכם לשלב הבא.

במהלך הקורס נגלה:

- ✓ איך להציג את עצמנו בצורה זכירה וליצור פתיחה סוחפת להרצאה
- ✓ שיוצרת רושם ראשוני מעולה
- ✓ איך לייצר נוכחות עוצמתית ולשדר מסרים בלתי מילוליים מדויקים
- ✓ - שפת גוף, קול, מבט
- ✓ איך להשתמש בטכניקות של סטוריטלינג כדי לבנות סיפור מעולה
- ✓ ואיך לספר אותו
- ✓ איך לבנות הרצאה שעובדת ותגרום לקהל להישאר מרותק בכיסא
- ✓ איך לייצר אינטראקציה עם הקהל ולגרום לקהל להיות מעורב וערני
- ✓ איך להניע את הקהל לפעולה ולמכור את ההרצאה
- ✓ איך לבנות מצגת שתקדם את ההרצאה שתהיה יפה ומושכת.
- ✓ איך לשלב הומור ויצירתיות
- ✓ איך לבדל את עצמכם כמרצים
- ✓ איך לעשות את כל זה גם בעידן קורונה בהרצאות זום מרתקות
- ✓ ובלתי נשכחות.

הקורס מתאים למרצים עם ניסיון וגם למרצים בתחילת הדרך. השלב הראשון להזנקת קריירת ההרצאות שלכם נמצא ממש פה בלחיצה קטנה.

מנחה: מטעם ביה"ס למרצים Talk Master

ימים ושעות: יום ד' 9:00-13:00

מפגש היכרות: 21.10.20



קריירה



מדינת ישראל
מנהיגות
קהילה

אודות - המכללה האקדמית לחינוך

אורנים
המכללה האקדמית לחינוך

עריכה לשונית: "הלכה למעשה" - לימודי תעודה

התוכנית לעריכה לשונית מכשירה עורכים בתחומים של עריכה אקדמית, עריכת טקסטים ספרותיים ועריכת תרגום. התוכנית ייחודית ומקיפה, ומעניקה ללומדים הכשרה אקדמית ומעשית המותאמת לשוק העבודה המתעדכן. בנוסף, התוכנית מציעה הכשרה בתחומים ייחודיים, כגון: עריכה ספרותית, קריינות הכוללת עריכת פרוזה, עריכת ביוגרפיות וסיפורי חיים. במסגרת ההכשרה יוענקו ללומדים כלים בתחומי הלשון העברית, הסגנון, מאפייני סוגות של כתיבה ספרותית, כתיבה עיתונאית וכתיבה מדעית, וכן ידע בנורמות של השפה העברית בת-ימינו.

בסיום התכנית ניתן למצוא תעסוקה במסגרות שונות, כגון: עריכת עיתונים, עריכה של תכנים שיווקיים במדיה הדיגיטלית, עריכת כתוביות ותמלול, עריכת מאמרים וספרים, קריינות וכן עבודות פרטיות בעריכת מאמרים אקדמיים, עבודות תזה ועבודות דוקטורט. כל המרצים בתכנית הינם אנשי מקצוע, המשלבים ידע אקדמי עם ניסיון מעשי עשיר בכתיבה, עריכה לשונית ותרגום.

תנאי הקבלה:

תואר ראשון ומעלה* | שליטה בלשון עברית וכושר כתיבה
ראיון אישי | *יתקיים שיקול דעת במקרים חריגים

למסיימי התוכנית בהצלחה תוענק תעודה המעידה על סיום לימודי עריכה לשונית מטעם מכללת אורנים

מנחה: מטעם מכללת אורנים

ימים ושעות: יום ב' 14:00-20:00

מפגש פתיחה: 16.11.20

מחיר: 8,800 ₪ לקורס (28 מפגשים)

לפרטים והרשמה: מכללת אורנים - היחידה של ללימודי חוץ

04-9539669



קורס שיווק דיגיטלי

ברוכים הבאים לקורס שיווק דיגיטלי מבית מכללת אורנים בשיתוף משרד הפרסום של יוסי לוי, כרטיס הכניסה שלכם לעולם הפרסום והשיווק הדיגיטלי.

הקורס מתאים לבעלי עסקים, יזמים, כאלו שרוצים להשתלב כמנהלי דיגיטל, פרילנסרים וסמנכ"לי שיווק ופרסום. הקורס נבנה עבור כל מי שמעוניין להפוך למקצוען שיווק דיגיטלי, לשלוט בכלי השיווק השונים ולדעת לנהל מותגים וחברות בפלטפורמות דיגיטליות.

הקורס מיועד גם לבעלי עסקים הרוצים לנהל את שיווק העסק בעצמם, פרילנסרים המעוניינים לשדרג את יכולות השיווק שלהם, כאלו הרוצים להיכנס לקריירה כשכירים בעולם הדיגיטל וכמובן כל מי שרוצה להרחיב את הידע שלו בתחום הדיגיטל.

בקורס נלמד:

מבוא לפרסום ודיגיטל, בניית אתרים ועולם ה-WEB, קידום אתרים אורגני SEO, קידום אתרים ממומן בגוגל אדוורדס PPC, רשת המדיה של גוגל GDN, פרסום ממומן ביוטיוב, גוגל אנליטיקס, פרסום בפייסבוק ורשתות חברתיות, סדנאות מעשיות בקורס לשיווק דיגיטלי.

מנחה: מטעם מכללת אורנים

ימים ושעות: יום ד' 17:00-20:30

מפגש פתיחה: 18.11.20

מחיר: 5,200 ש"ח לקורס (20 מפגשים)

לפרטים והרשמה: מכללת אורנים - היחידה של ללימודי חוץ

04-9539669



מועדון C הבוקר

מועדון C הבוקר פועל שנים רבות במסגרת המרכז הקהילתי. המועדון מהווה מוקד משיכה לשוחרי הידע, הדעת והתרבות ומשמש בית חם למפגשים חברתיים לתושבי קיסריה והסביבה. הפעילות מתקיימת בשעות הבוקר וכוללת הרצאות, סדנאות וסיורים בנושאים מגוונים כגון: אקטואליה, האזנה מודרכת למוזיקה קלאסית, כלכלה, פסיכולוגיה ועוד....

בין המרצים נמנים אנשי רוח ואקדמיה בולטים בארץ.

שעות פעילות המועדון: ימי א', ג', ה' בין השעות: 10:00-12:15

באולם מרכז קיסריה

תכנייה מפורטת של המועדון מגיעה לכל בית ביישוב במסגרת התכנייה החודשית.

מחיר:

כרטיס חד פעמי: 35 ₪

כרטיסייה - (4 כרטיסים) לתושב קיסריה: 100 ₪

מנוי חודשי לתושב קיסריה: 130 ₪ לחודש*12 = 1,560 ₪ לשנה

מנוי חודשי לתושב חוץ: 160 ₪ לחודש*12 = 1,920 ₪ לשנה

מועדון ותיקים ונהנים

"מועדון ותיקים ונהנים קיסריה"

מועדון חברתי המיועד לוותיקי קיסריה. כולל ארוחת בוקר קלה, מפגשים חברתיים, הפעלות, משחקי חברה, טיולים ועוד.

הפעילות מתקיימת בימי ד' בין השעות 10:00-12:00 במועדון לחבר במרכז קיסריה

מחיר: 50 ש"ח לחודש

04-6109504





תרבות וספרות

שכתוב מסורות מקראיות בספרות חז"ל

ספר הספרים מהווה מקור השראה ליוצרים רבים מימי בית שני ועד ימינו. חז"ל, שעצבו את יסודותיה של התרבות היהודית בכל תחומי החיים, משכתבים את סיפורי המקרא כאמצעי להפצת תפיסות עולמם בקרב הקהילות בהן חיו ואותן הנהיגו.

במהלך המפגשים נעסוק במגוון סיפורים המעוגנים במקרא, כפי שהם באים לידי ביטוי ביצירתם של חז"ל ובספרות החיצונית. וננסה לעמוד על המגמות שהובילו לשכתובו המתמשך של המקרא.

מנחה: ד"ר רחל גרובייס

ימים ושעות: יום ב' 9:30-11:00 | 15 מפגשים אחת לשבועיים

מפגש פתיחה: 2.11.20

מחיר: 600 ₪ ל- 15 מפגשים, 50 ₪ למפגש חד פעמי.

פניני יידיש

שפת היידיש חיה בשלום ובשותפות הרמונית עם העברית, במערכת דו- לשונית.
נעסוק בקורס: בעושר, בעומק וביופי של השפה, בחוויה הרגשית, באתגר האינטלקטואלי, בחכמה ובקריצת העין, בדמעה ובחיוך, הטמונים בשפת היידיש ותרבותה. נדרש יידע בסיסי ביידיש.

מנחה: מלך זיו M.A באמנות התיאטרון, מייסד הרשות הלאומית לתרבות יידיש.

ימים ושעות: יום ב' 10:45-12:15 אחת לשבועיים | 12 מפגשים

מפגש פתיחה: יום ב' 9.11.20

מחיר: 600 ₪ לקורס



תרבות וספרות

סדנא לכתובה ויצרת וביבליותרפיה "הליכה לקיסריה"

במרחב בטוח ומאפשר ובקבוצה אינטימית נעזר במגוון מקורות השראה כדי לדייק את הקול הייחודי של כל משתתף. הסדנא מתאימה לכל מי שרוצה להתנסות בכתובה ככלי להתבוננות פנימית מצמיחה, לטיפול היצירתיות ולפיתוח אישי. נתנסה בדיאלוגים עם טקסטים ועם יוצרים, מכתבים, שירים, כתיבה אינטואיטיבית ועוד. הנהנה ממפגש מעצים ויצירתי בליווי מקצועי ותומך. אין צורך בניסיון קודם בכתובה.

מנחה: ענת לבני, ביבליותרפיסטית מוסמכת, בעלת תואר שני בטיפול בהבעה ויצירה AT.MA מטפלת רגשית ומנחת קבוצות לכתובה יצירתית וביבליותרפיה.

ימים ושעות: יום ב' 19:00-21:30

מפגש פתיחה: 2.11.20

מחיר: 1,200 ש"ח לסדנא (10 מפגשים)



העשרה ופנאי



שינה, חלומות והתמודדות עם מצבי לחץ

הקשר בין הגוף והנפש מלווה אותנו לאורך כל חיינו, אבל חלק חשוב מחיינו אנחנו פשוט ישנים. בקורס נלמד מהם תהליכי השינה העוברים עלינו? מה אומר מיפוי פסיכולוגי של טיפוס שינה שונים? כיצד נוכל לשפר את איכות השינה שלנו? איך לתת מענה יישומי לקשיים אובייקטיביים של אנשים שעובדים במצבי לחץ, שמפרים את איכות וכמות שנתם? מהו המקום שתופסים בשנתנו החלומות? מהו תפקידם, משמעותם ופרשנותם של החלומות?

מרצה: ד"ר קרן אור-חן, המרכז לפסיכולוגיה חובית

ימים ושעות: יום ב' 9:30-11:00 (אחת לשבועיים למשך 6 מפגשים)

מפגש פתיחה: 9.11.20

מחיר: 360 ש"ח לקורס (6 מפגשים)



כירולוגיה - אישיותך בכף ידך

קורס ייחודי אשר יעניק כלים מעשיים למפתחות ידע עתיק בעידן החדש לגילוי הכישורים והיכולות שלכם דרך התבוננות בכף היד שלכם ושל יקיריכם. נלמד על מאגרי הכוח המולד שלנו, תבניות המחשבה ודפוסי האמונה שמנחים אותנו בחיים דרך מבנה כף היד והאצבעות. נכיר את מפת הקווים בכף היד והקשר שלה למערכות אמונה ותבניות חשיבה במוח שלנו; האם ניתן באמת, לנבא דרכם את העתיד שלנו? נתבונן בכפות הידיים שלנו ונצלול לים של מידע מרגש על עצמינו ונכיר גם כישורים חבויים שעדיין מחכים אצלנו להגשמה ומימוש.

מנחה: תמר זוהר שיר, כירולוגית מומחית, מנחת קבוצות ויעוץ אישי/ עסקי במכללות לרפואה משלימה (הקולג' לרפואה טבעית, מכללת רידמן ומכללת כרכור). מחברת ספר הידע לאבחון כף היד "היקום והנפש בכף היד" (2019)

ימים ושעות: יום ד'

קורס בוקר 11:00-13:00 | **קורס ערב** 18:30-20:30

תאריך פתיחה: 11.11.20

מחיר: 1,120 ש"ח לקורס (6 מפגשים אחת לשבוע)

לפרטים והרשמה: תמר זוהר שיר 054-4230516

העשרה ופנאי



סוד הסדר היפני - סדנת "מסדרות ביחד" בהשראת שיטת קון-מארי

סדנה מרתקת בת 3 מפגשים פרונטליים, כאשר כל מפגש מתמקד בקטגוריה אחת בבית.
מפגש ראשון - רקע ומבוא לשיטת הסידור של קון - מארי והתמקדות בקטגוריה הראשונה - בגדים וארונות הבגדים
מפגש שני - סדר וארגון במטבח ובמגירות הפיצפקס.
מפגש שלישי - סדר וארגון בניירת ובמסמכים.

מדריכה: סיון גונן, מומחית לסדר וארגון בתים ומשרדים ויועצת מוסמכת בשיטה היפנית של קון - מארי.
ימים ושעות: יום ו' 9:30-11:30
תאריך פתיחה: 6.11.20
מחיר: 400 ש"ח (3 מפגשים)

קורס למדיטציה ומינדפולנס

נלמד מהי מדיטציה כולל מינדפולנס, קשיים שיכולים לעלות, מה עושים כשלא מצליחים ואיך הופכים את התרגול לשגרה. לא נדרש מאמץ פיזי - התרגול בישיבה בלבד.

מדריכה: ענת ארד - מדריכת מדיטציה ממכללת וינגייט, מנחת קבוצות, מאמנת אישית ומחברת הספר "שיחת אימון".
יום ושעה: יום ג' 12:30-13:45
מפגש פתיחה: 20.10.20
מחיר: 580 ש"ח לקורס
לפרטים והרשמה: ענת 054-4922362

שחמט

מועדון שחמט המשלב שעת משחק וגם לימוד בקבוצות. השחמט מפתח את היכולות: קשב וריכוז, תכנון וזיכרון, חשיבה מתמטית, הנדסית ולוגית, יכולות קוגניטיביות ורגשיות.

מנחה: משה קציר, אמן שחמט, מנכ"ל הדרכות ויו"ר ועדת הנוער-איגוד השחמט.
ימים ושעות: יום ב' 17:30-19:00
מחיר: 210 ש"ח לחודש*10 = 2,100 ש"ח לשנה



העשרה ופנאי

ברידג'

ברידג' הוא משחק קלפים מלהיב, חברתי ומתוחכם. המשחק משוחק עם 4 אנשים וחפיסת קלפים סטנדרטית (ללא ג'וקרים). המשחק משוחק בזוגות (2 נגד 2).

בקיסריה מועדון הברידג' פועל שנים רבות בשלושה חוגים:

ברידג' חברתי של אחר הצהריים:

בהנהלת ג'ודי פיק טל' 054-4343991

פועל בימים: שלישי וחמישי בין השעות: 16:00-18:30

ברידג' חברתי של שעות הערב:

בהנהלת עדינה אלקיים טל' 054-4518254

פועל בימים: שני ורביעי בין השעות: 20:15-22:30

ברידג' תחרותי:

בהנהלת עדה הירש טל' 052-7960273

פועל בימים: חמישי בין השעות: 20:30-23:00



טלוויזיה קהילתית - הטלוויזיה של כולנו

תמיד חלמתם להיות חלק מעולם התקשורת של ישראל? זה הזמן להצטרף לצוות ההפקה של הטלוויזיה הקהילתית של קיסריה.

לאחר הכשרה מקצועית בתחום צילום ועריכת וידאו תוכלו להשתלב בהפקת כתבות שישודרו במסגרת "קיסריה על הגל".

התוכנית משודרת מידי יום שני בשעה 17:00 ובימי חמישי בשעה

20:30 בערוץ 98 ב-YES וב-HOT

בואו להיות אלו שמסקרים את חייה של קיסריה

בואו לעשות טלוויזיה!



לימודי שפות

קורס צרפתית

קורס צרפתית למתחילים

הקורס מתמקד בלימוד חווייתי של עקרונות השפה, ומשלב רכישת כלים להבנה ושיחה פשוטה, למידת נושאי דקדוק בסיסיים ותרגול השפה בסיטואציות יומיומיות.

קורס צרפתית למתקדמים

מיועד לבעלי ידע בצרפתית, אשר מסוגלים לנהל שיחה בעבר, הווה ועתיד בנושאים כלליים. הקורס מתמקד בחיזוק הידע ותרגול השפה המדוברת, תוך הרחבת אוצר המילים ורכישת כלים דקדוקיים מתקדמים.

המנחה תפגוש כל משתתף טרם רישומו לקורס לבדיקת הרמה.

16 מפגשים (32 שעות לימוד אקדמאיות)

מנחה: דלפין וודה

ימים ושעות: יום א'

קורס מתחילים: 18:00-19:30 | קורס מתקדמים: 19:45-21:15

מחיר: 1120 ש"ח לקורס (16 מפגשים)

מפגש פתיחה: 1.11.2020

קורס ספרדית

קורס ספרדית למתחילים:

הקניית ידע בסיסי בשפה הספרדית, כולל לימוד של אוצר מילים, טכניקות של הגייה נכונה וביטויים בספרדית, יסודות המבנה הדקדוקי ופיתוח יכולת קריאה והבנת סירטונים בסיסיים.

קורס ספרדית למתקדמים:

מיועד לבעלי ידע בסיסי בספרדית המסוגלים לנהל שיחה. בקורס נשים דגש על שטף השפה ועל הדיוק בדיבור, הרחבת אוצר המילים, קריאת טקסטים פשוטים והבנת המשאבים החזותיים והשמיעיים המשמשים במהלך השיעורים.

רמת הקורס תקבע בהתאם לרמה הכללית של המועמדים, לאחר ריאיון אישי.

מנחה: קלריסה גלייזר

ימים ושעות: יום ב' 19:00-21:00

תאריך פתיחה: 2.11.20

מחיר: 2,000 ש"ח לקורס (20 מפגשים)



לימודי שפות

קורס ערבית מדוברת

במהלך הקורס נלמדים נושאים המאפשרים שיחה (כמו גם הבנה) ברמה בסיסית בשפה הערבית המדוברת במגוון נושאים כמו: בשוק, במסעדה, ברחוב, אקטואליה, עיתונות, בחנויות השונות, בבית, בעבודה, תרבות, דת האסלאם ועוד. הלימוד מתבצע תוך כדי חשיפה לסיפורים מגוונים, קטעי האזנה, פתגמים, פועל, תחביר וכדו'.

מנחה: סמדר אלפיה

ימים ושעות: יום ד' 18:00-19:30

תאריך פתיחה: 4.11.20

מחיר: 1,500 ש"ח לקורס (15 מפגשים)

קורס איטלקית - מתחילים

קורס מתחילים לאיטלקית מדוברת כולל קריאה וכתביה. בסוף הקורס נוכל לנהל שיחה בסיסית באיטלקית.

מנחה: אינס שטילר

ימים ושעות: יום ג' 19:00-20:30

תאריך פתיחה: 3.11.2020

מחיר: 1,400 ש"ח לקורס (14 מפגשים) + תוספת ספרים



אומנויות

סדנת מקרמה ח"פ למתחילים

במהלך הסדנה נלמד את קשרי היסוד של המקרמה, נלמד לתכנן פרויקט, נבדיל בין סוגי החוטים, מהו אורך החוטים המומלץ לכל עבודה ונייצר עבודת מקרמה מעוצבת אישית לבית. נקבל טיפים להמשך עבודות מקרמה גם בבית. במהלך הסדנה נכין מתלה לעציץ / לקיר ממקרמה.

מדריכה: קורל כהן

ימים ושעות: יום ג' 18:00-21:00

מחיר: 220 ש"ח (כולל חומרים לפרויקט - מתלה לעציץ / לקיר)

לפרטים והרשמה: קורל כהן - 054-8009951

קורס מקרמה למתחילים

קורס בן 4 מפגשים. במפגש הראשון נלמד את קשרי היסוד של המקרמה, חישוב ומדידות של חוטים לפרויקט ונבחין בין הסוגים השונים של החוטים, כל משתתפת תתנסה בהכנת פרויקט מקרמה אישי - מתלה לעציץ / מתלה לקיר. בשלושת המפגשים הבאים כל אחת תתכנן את הפרויקט האישי שלה בליווי המדריכה, משלב התכנון ועד לעיצוב מקרמה חדש לבית.

מדריכה: קורל כהן

ימים ושעות: יום ג' 18:00-20:00 (4 מפגשים)

מחיר: 750 ש"ח לקורס (כולל חומרים)

לפרטים והרשמה: קורל כהן - 054-8009951

חייל - cohencoral07@gmail.com

דף פייסבוק - <https://www.facebook.com/coralmacrame>



אומנויות

סדנת קרמיקה

בסדנה בת 10 מפגשים נלמד את טכניקות העבודה על האבניים ועבודת היד.
נלמד לעטר לצבוע ולגלזר.

מדריכה: איילה צבי רבינוביץ

יום ושעה: יום ה' 10:30-12:30

מחיר לסדנא: 1,200 ש"ח (10 מפגשים כולל חומרים)

אמנות מקומית

תערוכות
מתחלפות של
אמני קיסריה

באולם מרכז קיסריה

לפרטים נוספים: זהר 04-6109519

הציבור מוזמן

*6550

החברה לפיתוח קיסריה
אדמונד בנימין דה רטשלד





אומנויות

מקהלת קיסריה

מקהלת קיסריה פועלת מזה מספר שנים. גם השנה אנו מזמינים להצטרף את כל אלה הרוצים ואוהבים לשיר ולהופיע. באופן מיוחד דרושים טנורים.

למצטרפים חדשים פרטים אצל ג'ודי לבל - 052-2448391

מנצה: נדב זין

ימים ושעות: יום ב' בין השעות 20:30 - 23:00.

מחיר: 200 ₪ לחודש*10 = 2,000 ₪ לשנה

תיאטרון מבוגרים

תיאטרון קהילתי קיסריה מרחיב את שורותיו ופותח אפשרות הצטרפות לקבוצת התיאטרון. בתוכנית: עבודה על פיתוח כל מיומנויות הבמה עם דגש על התפתחות אישית של כל שחקן, וכמובן פרויקט סיום - הצגה לעונה החדשה.

במאית: אורלי אדיב

ימים ושעות: יום ג' 21:00 - 23:00

מחיר: 230 ₪ לחודש*10 = 2,300 ₪ לשנה

ריקודים סלונים

ריקודים סלונים ולטיניים למבוגרים מהצעד הראשון! החוגים באווירה כיפית וייחודית, מתאימים לכל הרמות ולכל מי שלעולם לא למד לרקוד ורוצה להנות משילוב מושלם של פעילות גופנית, אווירה כיפית ומוסיקה מנצחת!

www.exclusivedances.com

www.facebook.com/exclusivedances

מדריכה: מריה פיגובסקי, מדריכה בכירה, כוריאוגרפית ומנהלת רשת EXCLUSIVE לריקודים סלונים ולטיניים.

ימים ושעות: יום א' 19:15-20:15

מחיר: 225 ₪ לחודש

להרשמה: 050-302-5568



בריאות וסגנון חיים



ISA

International Sagar Association

קורס בסיסי בסוג'ק - סודות הבריאות

כל אדם יכול ללמוד כיצד לטפל בעצמו ובקרובים לו לשיפור הבריאות ואיכות החיים, למניעה ולטיפול בבעיות נפוצות. תרפיית הסוג'ק היא שיטת הריפוי המתקדמת ביותר בתחום הרפואה המשלימה. השיטה אשר פותחה ע"י פרופסור פארק ג"י וו (ז"ל) מאוניברסיטת סיאול בקוריאה, מבוססת על עקרונות הרפואה הסינית ההודית והקוריאנית העתיקות, ומיועדת לריפוי פתולוגיות פשוטות ומורכבות בהיבט הפיזי, הנפשי והרגשי. (הטיפול מתבצע על כף היד (סו) וכף הרגל (גו'ק) ודרכי הטיפול כוללות עיסוי נקודות השתקפות, מגנטו-תרפיה, טיפול בזרעים, מוקסה - תרפיה, טיפול באור ובצבעים, דיקור, ועוד).

מנחה: מטעם איגוד הסוג'ק

יום ושעה: יום ה' 9:30-13:30 | יום א' 17:00-21:00

(בנוסף - אפשרות ללימוד משולב מהבית)

תאריך פתיחה: 5.11.2020 / 1.11.2020

מחיר: 1,350 ₪ לקורס (4 מפגשים) (במקום 1,500 ₪)

כולל ערכת מטפל, חוברת קורס ותעודה מטעם איגוד הסוג'ק הבינלאומי

לפרטים והרשמה: 03-5252367

מדיטציה וטיפול בקערות טיבטיות

מדיטציה היא תרגול מנטלי המאפשר לאדם לפתח מצבי תודעה שלווים, חשיבה בהירה ואיזון נפשי. עשויה לסייע להפחתה במצבי לחץ, מתח, חרדה, דיכאון, כאב. בתרגול מסור אפשר לשחרר מסבל לצמיתות.

מנחה: סיגל גבריאל

ימים ושעות: יום ד' 20:00-21:00

מפגש פתיחה: יום ד' 9.9.20

מחיר למפגש: 50 ₪

לפרטים והרשמה: סיגל 052-4452644



בריאות וסגנון חיים

מחשבת הגוף

שיטת תנועה המעניקה כלים לשיפור היציבה ומונעת כאבים הנובעים מהתנהלות גופנית שוחקת ושגויה. אפקטיבית בפיתוח גמישות, חוזק, קוארדינציה, שיווי משקל, קלות תנועה וירידה עוצמתית בכאבים.

מדריכה: פנינה סער, מורה מוסמכת למחשבת הגוף. בעלת ותק של קרוב לארבעים שנה בהוראה וטיפול בשיטה זו.

ימים ושעות: ימי א', ד' 8:30-9:30

מחיר לפעם בשבוע: 160 ₪ לחודש*10 = 1,600 ₪ לשנה

מחיר לפעמים בשבוע: 260 ₪ לחודש*10 = 2,600 ₪ לשנה

לפרטים והרשמה - פנינה 050-5889948

החוג של מועדון פטאנק

פטאנק הוא משחק כדורת שמקורו בצרפת, המשלב הנאה, בילוי שעות הפנאי ותחרותיות; מאפשר פעילות אידיאלית המותאמת לנשים וגברים.

מטרתו: קידום הבריאות הגופנית, הנפשית והחברתית של אנשים מבוגרים באמצעות המשחק והאפשרות להשתתף בתחרות ליגה.

יתרונות המשחק:

*פעילות גופנית עממית מתונה.

*מעודדת קשרים חברתיים וקהילתיים, מעודדת התנדבות.

*מסייע לריכוז ולזיכרון, מפתחת דיוק וקואורדינציה.

*מגבירה יכולת מנטאלית וטקטיקה.

*זהו משחק תחרותי ליחידים, זוגות או שלישיות, מתאים גם לפעילות בין-דורית, סבים-נכדים, סבים-תלמידי בי"ס ועוד.

ימים ושעות: ימי ב', ד' 15:30-18:30 ימי שבת 8:30.

מיקום: בחורשת האיכליפטוס - רחוב המגדל 1 שכונה 8.

השתתפות לתושבי קיסריה- ללא תשלום.

פילאטיס מכשירים

סאוביו נטל-פי במרכז קיסריה

שיעור
התנסות
חינם!



קבוצתי | פרטני | שיקומי 054-9832107



*6550

החברה לפיתוח קיסריה |
הדומנד בג'סין דרו השטיבלר



אני מגיעה לקיסריה

חלי ממן סוף סוף עושה זאת,
ופותחת קבוצות הרזיה,
לייפסטייל ואורח חיים בריא
במרכז הקהילתי קיסריה.
הגיע הזמן לסיפור ההצלחה שלך!

מאצ'אן להרזיט מנהלים



תלמי

יחד, נגיע אל היעד

שלישי בשעות הבוקר / ערב

להרשמה - 054-8267777 | 1700-507-508

OPEN



ספריית קיסריה

השאלת ספרים בעברית, אנגלית וצרפתית



שעות פתיחה:

יום ב' 16:00 – 19:00 יום ג' 9:30 – 12:30

יום ה' 16:00 – 19:00 יום ו' 9:00 – 11:00

ניתן להזמין ספרים מהנית באתר: Caesarea.libraries.co.il

טלפון: 04-6109516 מייל: library@caesarea.com [Caesarealibrary](https://www.facebook.com/Caesarealibrary)



מרכז קיסריה
תרבות ופנאי

***6550**

החברה לפיתוח קיסריה
אדמונד בנימין דה רוטשילד

