

מועדון ארוחת הבוקר

2019-20



בואו לפתוח את הבוקר ביחד
מפגש חברתי שבועי הכולל ארוחת בוקר
קלילה בליווי פעילויות מהנות מעשירות
ומגוונות.

יא י שני

10:00 ארוחת בוקר

10:30 הרצאה

עלות מפגש 40 ₪

כרטיסייה ל-10 מפגשים 300 ₪

בית חרות ביתן אהרון בית ינאי

בת חן גבעת שפירא חופית

כפר ויתקין מכמורת

11.5.20 מלטונין, ההורמון מארץ החושך

על ההורמון הטבעי וכיצד הוא משפיע על זמן ואיכות השינה שלנו? מהי שעת השיא של פעילות? ומה הקשר לאור? על כל זאת ועוד בהרצאה מרתקת וחשובה.

מרצה: ד"ר יעל קראוס מומחית לרפואת משפחה, רופאת שינה, מנהלת מרפאת כפר ויתקין.

18.5.20 לכבוד יום ירושלים: ירושלים בראי האיסלאם

העיר ירושלים אינה נזכרת בקוראן, יחד עם זאת מוסלמים רבים מכנים אותה בשמה הערבי אלקדס- הקדושה. מדוע? כדי להבין זאת נצא למסע אשר מתחיל אי שם במאה השישית לספירה, בין ריחות הקפה ורוחות המדבר וממשיך עד ימינו אנו, במהלכו נבין מדוע עיר אחת מקבלת מעמד מיוחד כל כך. הרצאה מעשירה ואקטואלית, עטופה בהומור ותובנות שתראה לנו את המזרח התיכון באור אחר.

מרצה: רועי סראג' גולן מנהל ובעלים של "אחכי ערבי- המרכז ללימוד ערבית".

25.5.20 72 שנים למדינה - בראי הגרפולוגיה

מפגש מסקרן ומפתיע הבוחן מנהיגים, אמנים ושלל דמויות צבעוניות בנוף הישראלי. מאורעות ואירועים שעיצבו וטלטלו אותנו ואת המדינה. אבני דרך בהווה הישראלית והיהודית - ומה זה אומר עלינו?

מרצה: עדנה פרנסא, גרפולוגית מומחית B.A בכלכלה ומנהל עסקים יועצת לחברות וארגונים בתהליכי גיוס ומרצה בנושא העצמה ופיתוח אישי.

לכבוד חודש הספר העברי: 2.6.20 מחווה לסופר עמוס עוז

צילומים וקטעי וידאו המוקרנים לראשונה, שזורים בקטעים יפהפיים מתוך הרומן האוטוביוגרפי "סיפור על אהבה וחושך".

8.6.20 "עם השירה והזמן"

מסע אל תחנות בחייו של המשורר חיים גורי בעקבות ספרו "עם השירה והזמן" יוקרנו קטעי וידאו נדירים ומצגת תמונות מרהיבה.

מנחה: דינה גונה צלמת ובמאית סרטים קצרים.

רואים עולם: סדרת הרצאות עם איילה גיאוגרפית מביאים את חוץ לארץ אלינו

15.6.20 יפן - חיים בקיבוץ יפני ואיך מגיעים לגיל 100?

אביים רון כרמל חי 3 שנים עם משפחתו בקיבוץ ביפן שחרת על דגלו את הערך "נתינה ללא תמורה" על היפנים מסבירי פנים אשר רבים מהם חיים עד מעל 100. מה סוד אריכות החיים? כיצד מתקשרים איתם? ואיך לומדים את שפתם בת אלפי סימנים?
מרצה: אביים רון כרמל מדרוך באיילה גיאוגרפית.

22.6.20 קובה שינוי בקצב הסלילה

מבט שונה ומשעשע על המדינה הקריבית המפתיעה הצבעונית והמרתקת קובה העומדת בפני שינוי ואולי יציאה מסו 50 שנות קיפאון. למרות החיים הקשים הקובניים לא מפסיקים לשיר, לנגן ולרקוד בכל פינת רחוב.

מרצה: דקלה ברלינסקי MA מדריכה באיילה גיאוגרפית.

29.6.20 מפגש סיום עונה

פרטים בהמשך.

2.3.20 ז' באדר - יום פטירתו ולידתו של משה רבנו

יום שהפך גם להיות יום הזכרון לחללי מערכות ישראל שמקום קבורתם לא נודע. נשוחח על משה, קברו הנעלם ומה הקשר לפורים?

בהנחיית הרב אליהו סטולוביץ'

9.3.20 פורים - מגילת אסתר או מגילת ושתי?

קריאה שונה במגילה. מי היא הגיבורה? ושתי שעומדת בגלוי על שלה? או אסתר שבתחבולות נשיות מסורתיות מגיעה ליעדה?

מרצה: שושי אליהו - מרצה לתנ"ך בעלת תואר ראשון ושני מאוניברסיטה תל אביב, במקרא ובהיסטוריה של עם ישראל.

16.3.20 מצפון תפתח הרעה-מלחמת האזרחים בסוריה ונסינות ההתבססות הצבאית האיראנית במרחב

הצגת גורמי הכוח הפועלים בזירה הצפונית, ובכלל זה ארגון החיזבאללה, מליציות בסוריה, הצבא הרוסי, יחידות משמרות המהפכה האיראניות ונסינותיהם לעצב מציאות בטחונית חדשה. נעסוק בדרכי התגובה העומדות בפני המדינה במציאות מורכבת זו.

מנחה: שבתאי קו סא"ל במיל, לשעבר קצין צנחנים ומודיעין בכיר, בוגר תואר M.A מרצה ומנחה, מורה דרך.

בריאות דרך חיים - סדרה בת 2 הרצאות עם ד"ר סיגל ביצור

23.3.20 סטרס במאה ה-21

מהרגע שאנחנו פוקחים את העיניים בבוקר, ועד שאנחנו עוצמים אותן, אנחנו חשופים להמוני מסרים ורעשים ומתמודדים עם כמה מטלות במקביל. התוצאה היא חוויה של סטרס, לחץ ומתח. האם הסטרס הוא המצאה של המאה שלנו, או שהיה כאן תמיד? מה המנגונים של הסטרס? ומה יכול לעזור לנו להתמודד עם התחושות האלה טוב יותר?

30.3.20 מדיטציה כפתרון לסטרס

אחת הדרכים להתמודד עם הסטרס של העולם בו אנו חיים היא שיטה עתיקה בת אלפי שנים: המדיטציה. מהי מדיטציה, האם היא באמת יכולה לעזור? אילו סוגים קיימים, ומה הם עושים למוח? ננסה לענות על השאלות האלה ולהתנסות בכמה תרגילים והדגמות.

מנחה: ד"ר סיגל ביצור ד"ר לביולוגיה ממכון ויצמן, מרצה ומנחת קבוצות וסדנאות לאורח חיים בריא.

6.4.20 הנה בעל החלומות

פשר החלומות על פי חכמתם העתיקה של סופרי ונביאי התנ"ך.

מנחה: אריאל הכהן מורה לתנ"ך, חוקר ומרצה, יוצר ויזם תוכן ותרבות.

20.4.20 ערב יום הזכרון לשואה ולגבורה: להיות ילד יהודי בין שתי מלחמות העולם

בשנות ה-30 פרסם המכון המדעי היהודי קריאה לצעירי פולין לכתוב חיבור אוטוביוגרפי ולשלוח אותו במסגרת תחרות אל המכון. מאות צעירים נענו לבקשה ומהחיבורים עולה תמונה של חיי משפחה סבוכים, עוני גדול, אנטישמיות, פעילות בתנועות הנוער, חלומות ושאיפות שרובם לא זכו למימוש. בהרצאה זאת נעקוב אחר עדויותיהם של צעירים אלה, שרובם נרצחו בשואה ונגלה את עולמם דרך חיבוריהם.

מרצה: ד"ר חני ברקת גלנצר חוקרת היסטוריה של עם ישראל בעת החדשה.

4.5.20 יציאה לסיור

פרטים בהמשך.

23.9.19 **החודש הזה לכם ראש חודשים**

כיצד חוגגים את ראש השנה בחודש תשרי בניגוד מוחלט לצייוו בתורה? איך היה נראה יום הכיפורים בימי מלכי יהודה? למי היה חשוב לחגוג את סוכות בזמן העתיק? ואיזו דמות היסטורית חשובה חגגה עם שני מינים במקום ארבעת המינים?
מנחה: אריאל הכהן מורה לתנ"ך, חוקר ומרצה, יוצר ויזם תוכן ותרבות.

7.10.19 **דרכים הסטוריות, דתיות, דרכי עולי הרגל והדרכים היפות בעולם**

דרך המשי, דרך הקסבות, דרך עולי הרגל, דרך הענבר. דרכים של עולי רגל שצעדו ברחבי העולם הנוצרי למקומות קדושים, דרכי המשי שסחרו בסחורות וברעיונות דתיים ומדעיים, דרכים קדומות של ממלכות, דרך הים ודרך המלך. על דרכים החוצות נופים מרהיבים מהיפים בעולם.

מנחה: נסיה שכטר, מרצה בביה"ס לתיירות באוני' חיפה מדריכת טיולים מוסמכת.

28.10.19 **קנטטה לגשש החיזור**

הרצאה מוסיקלית מרתקת ומצחיקה על להקת הגשש החיזור. סיפורה של הלהקה, משקף את ההיסטוריה התרבותית של עם ישראל. בהרצאה נצעד את הדרך שעשתה הלהקה מלהקת זמר המשלבת מערכונים ללהקת בידור המשלבת פזמונים. ועד שניפגש, שאלה למחשבה: מי צריך לאמר שלום ראשון, זה שעולה או זה שיורד?
מנחה: ד"ר אסנת גולדפרב-ארזואן, חוקרת הזמר הישראלי, מרצה ומדריכת טיולי מוסיקה בעולם.

4.11.19 **זוגיות במעגלי החיים**

פעילות ייחודית המתמקדת בזוגיות ומיניות, בכל גיל, בעבר ובהווה. ניזכר ונדבר, נצחק וניצור ביחד את מעגלי החיים השונים.

מנחה: מזל כהן יועצת זוגית ומשפחתית, אחות ומחנכת למיניות בריאה.

11.11.19 **מנהרות ארגון החמאס וארגון החיזבאללה-האתגר והמענה**

מימי קדם ידוע על ניצול מנהרות ללוחמת כוחות צבאיים כגון במרד בר-כוכבא כנגד הרומאים. ארגוני החמאס והחיזבאללה המוגדרים כצבאות טרור החליטו להשתמש במנהרות כמרכיב מרכזי בלחימה בדרום ובצפון כנגד צה"ל. במהלך הרצאה נציג את מאפייני הפעילות של שני ארגונים אלו והמענה הצה"לי.

מנחה: שבתאי קו סא"ל במיל, לשעבר קצין צנחנים ומודיעין בכיר, בוגר תואר M.A. מרצה ומנחה, מורה דרך.

18.11.19 **עת לכתוב: מפגש כתיבה חווייתי אינטואיטיבי יצירתי**

כל רגע מספר לנו סיפור ולכולנו צורך לספר את הסיפור שלנו בדרך, בלשון ובסגנון שלנו. נתוודע לאיכויות כתיבה אישיות. נעודד, נתרגל, נגביר יצירתיות בכתיבה ובחיים. מנחה: **דורית סמרה**. מוסמכת בכתיבה יצירתית תהליכית, בעלת תואר שני בטיפול במוסיקה, אוני' בר-אילן, מלווה רוחנית מוסמכת בוגרת תכנית 'ברוח' שערי צדק.

25.11.10 **מזודה ליד הדלת**

מה עובר על משפחה נורמטיבית כשבוקר אחד אב המשפחה הופך הופך לסוכן מוסד? ומה קורה כעבור שנה כשגם האם מצטרפת אליו? על הדילמה בין ניהול חיי משפחה אל מול תחושת החובה לשמירה על ביטחונם של כלל אזרחי המדינה, ועל המחיר היקר שנאלץ התא המשפחתי לשלם. בספרה ובהרצאתה, מתארת הסופרת את סיפור חייה כבת להורים עובדי המוסד למודיעין ותפקידים מיוחדים. ומשוחחת על חייה ועל תהליך כתיבת הספר.
מנחה: חני קיטנר סופרת.

2.12.19 **סטונהג' מעגלי אבנים ומבנים מסתוריים באיים הבריטיים**

מסע מרתק אל מעגלי האבנים המסתוריים והמונומנטים העתיקים של האיים הבריטיים. נלמד על תלים מקודשים, דולמנים, מערות קבורה מן התקופה הקלטית ועוד. ננסה להבין מי היו האנשים שבנו את האתרים המקודשים הללו, ונלמד על העדנה המחודשת להם זוכים בקרב ניו אייג'רים, שמאנים וניאו-פגאנים בימינו.

מנחה: שי פרוו תושב חיפה, היסטוריון, חוקר דתות ומרצה.

9.12.19 **פסיכולוגיה חיובית**

מה היא פסיכולוגיה חיובית? האם היא ההפך מפסיכולוגיה שלילית? בהרצאה אקטיבית ומהנה נענה על שאלות אלו ונלמד איך מיישמים פסיכולוגיה חיובית ביום יום, בכל מקום, בכל זמן ובכל גיל.

מנחה: נעמה קמינר-מבורך, ויתקינאית מזה שנתיים, בעלת תואר שני בפסיכולוגיה חיובית יישומית, עוסקת בתחום מעל לעשור, בקליניקה, הרצאות וסדנאות

16.12.19 **היועץ המשפטי לממשלה - יועץ לה או מלך עליה ועל שריה**

היועץ המשפטי לממשלה הפך להיות אחד התפקידים העוצמתיים ביותר במדינת ישראל. יש שיאמרו- עוצמתי מדי. בהרצאה מרתקת שזורה בדוגמאות פיקנטיות, נבדוק כיצד הגיע מעמדו של מי שאמור להיות עורך הדין של הממשלה להיות כמעט מנהל הממשלה, והאם מצב זה נכון מבחינה דמוקרטית, מנהלית וצבאית.

מרצה: עו"ד עידן אבוהב פעיל בנושא זכויות אדם וצרכי לאום, מרצה תוך התמחות בהוראת משפטים למי שאינם משפטנים.

23.12.19 **מפגש מאיר פנים חנוכה הרב סטולוביץ'**

מפגש מיוחד לכבוד חג החנוכה **בהנחיית: הרב סטולוביץ'**

30.12.19 **אני ואתה אוהבים את אריק אינשטיין - 80 שנה לזמר האהוב**

אריק אינשטיין (1939-2013), מהזמרים הישראליים האהובים והבולטים אשר שינה את המפה המוסיקלית של המוסיקה הישראלית. נתמקד בסגנונות המוסיקליים השונים, בשיתופי הפעולה עם מוסיקאים ונראה כיצד שינה את התרבות הישראלית ואת עולם המוסיקה הפופולרית הישראלית. ניגע בכל אחד מכישוריו הרב-תחומיים וכמובן שנשיר, ושנצחק עם מיטב המערכונים והסרטים שבהם השתתף.

מנחה: ד"ר אסנת גולדפרב-ארזואן, חוקרת הזמר הישראלי, מרצה ומדריכת טיולי מוסיקה בעולם.

6.1.20 **מיינדפולנס - מודעות הנובעת מתוך הפניית קשב למתרחש ברגע הנוכחי.**

איך ניצור זמן איכותי וקשוב לעצמנו? בעולם תזזיתי מלא בגירויים ובמסכים - איך נחזק זמן קשוב עם ילדינו ונכדינו? נלמד איך לעצור תגובה אוטומטית ונרחיב את טווח אפשרויות התגובה. בעזרת תרגילים נפלאים תוכלו להכניס לחיי היום יום שלכם יותר עירנות, שלווה ובטחון.

מנחה: ענת שפיר, מטפלת רגשית ויעצת מוסמכת בקניסיולוגיה/מוח אחד, מטמיעה במערכת החינוך כלים ייחודיים לאיזון גוף/נפש ובעלת המרכז לטיפול במתחים רגשיים.

13.1.20 **אהבה בראי המשפט - על סוגיות אהבה המגיעות לפתחו של בית המשפט**

נדבר על סוגיות הקשורות לאהבה בתוך המשפחה ועל הדרך בה מתמודדים איתה בתי

המשפט בישראל. בין הנושאים: ידועים בציבור והמשמעות המשפטית הנובעת מהקשר הרומנטי, הכתובה: מסמך טקסי ומרגש או חוזה מחייב ומסוכן?, זכויות סבים וסבתות לקשר עם הנכדים ועוד.

מרצה: עו"ד עידן אבוהב פעיל בנושא זכויות אדם וצרכי לאום, מרצה תוך התמחות בהוראת משפטים למי שאינם משפטנים.

20.1.20 **הג'וב האיטלקי: דרמה מבצעית למרגלות הרי האלפים**

על מבצע חשאי שהסתבך נגד ארגון טרור עולמי. דרמה שהחלה בשיתוף פעולה בין שירותי המודיעין של ארה"ב ואיטליה, והמשיכה למסע רדיפה, כתבי אישום, ומשבר אמון בין שתי מדינות ידידותיות. נתאר את רצף האירועים, המורכבת, החשיפה, האנשים ששילמו מחיר אישי וכיצד, כרגיל, שורבב גם המוסד גם לאירוע זה.

מנחה: סער קדמון יוצא משרד רה"מ, בעל ניסיון של כ-28 שנות פעילות בארץ ובחו"ל. מרצה בפני קהלים שונים תוך זווית ראייה מקצועית-ואישית.

27.1.19 **בראי הקולנוע: נשים משנות עולם:**

האישה, כלי או מהות- הסרט ינטל

הסרט עוסק במהפכה החברתית החשובה בעולם בעשרות השנים האחרונות- המעבר מהיות האישה כלי, אובייקט, אינטרס של הגבר לסובייקט הזכאית לחיים של הגשמה ולזכות לברוא את חייה כרצונה. סטרייסנד קוראת תיגר על העליונות הגברית וניצול האישה וטוענת כי האמונה נמצאת בלב והיכולת נמצאת בראש והן שוות לגברים ונשים.

3.2.20 **גבירתי הנאוה בהוליווד - הסרט אישה יפה**

העלילה מתרחשת בהוליווד, "ארץ החלומות והאפשרויות", ומבוססת על המחזמר גבירתי הנאוה. אדוארד, גבר עשיר ומפורסם, אך נכה רגשית, לוקח תחת חסותו את ויוויאן, צעירה יפה, חסרת השכלה המתפרנסת מזנות. הם יוצאים למסע משותף בו הוא מקנה לה מעמד ויכולת והיא מלמדת אותו, כי אהבה היא הדבר החשוב בחיי אדם.

מנחה: עמי רוניס חבר קיבוץ נען ומרצה על מסעות רגשיים של גיבורי תרבות.

10.2.20 **מסע לתוככי ההימלאיה ההודית וממלכת לדאק**

סיפור מסע עם גמלאים החוצה את רכס ההרים הגבוה בעולם. איך ניתן לחצות את ההרים, גם אם איננו מטפסים מדופלמים? מי חי באזורים בהם תנאי האקלים כה קשים והחמצן דליל ואיך עושים זאת? למה נשות ספיטי מתחתנות עם מספר אחים? למה ריכוז המנזרים הטיבטים הגדול בעולם נמצא דווקא בהודו?
נועם בן משה - אקולוג ומרצה איילה גיאורפית.

17.2.20 **מחנכים ששינו עולם**

על מפגשים עם אנשים ועל הטוב שבאדם, דרך החינוך. נשוחח על יאנוש קורצ'אק, א.ד. גורדון, מהטמה נגדהי ועוד מחנכים ששינו את העולם ונגעו בנפשם של רבים ובנפשנו עד היום.

מנחה: ארז לבקוביץ איש חינוך המאמין ומלמד על ה"טוב שבאדם".

24.2.20 **מסע לאורך הרכבת הטרנס סיבירית**

קו הרכבת הארוך בעולם, חוצה שמונה אזורי זמן, מספר את סיפורה של רוסיה ומחבר בין שתי המעצמות הגדולות - רוסיה וסין. נצא למסע וניפגש עם סיפורי קוזאקים וכוזרים, שרידים של מחנות ריכוז, טיול בין נזירים בודהיסטים ורועים מונגולים. מרחבים שלא נגמרים ומפגשים מרתקים. יש האומרים שזאת נסיעת הרכבת הרומנטית בעולם.

מנחה: נסיה שכטר, מרצה בביה"ס לתיירות באוני' חיפה מדריכת טיולים מוסמכת.