

מרכז קהילתי חוף חפר

מועדון ארוחת הבוקר



מפגש חברתי שבועי

הכולל ארוחת בוקר קלילה

בליווי פעילויות מהנות, מעשירות ומגוונות.

יא י שני

10:00 ארוחת בוקר

10:30-12:00 פעילות

עלות מפגש 40 ₪

כרטיסייה ל-10 מפגשים 300 ₪

בית חרות ביתן אהרון בית ינאי

בת חן גבעת שפירא חופית

כפר ויתקין מכמורת

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

29.4.19 מפגש מיוחד לכבוד יום השואה - סיפורו של בקבוק מן השואה

עם יעקב גוטרמן, חבר קיבוץ העוגן, מחנך, צייר ומאייר ספרים

יספר על השרדותו בשואה ועל ספר מיוחד במינו שאביו, שמחה, כתב על גבי רצועות נייר צרות והחביא בבקבוק. ההרצאה תלווה במצגת.

6.5.19 לרגל יום העצמאות: תולדות חצי האי הירקוני מהמכביאדה ועד לנמל תל אביב

בשפך הירקון החולי, הוא חצי האי הירקוני, התפתחו בשנות ה-30 של המאה ה-20 מפעלים חדשים של ארץ ישראל שהיוו חלק מבניית המדינה שבדרך. בהרצאה מרתקת נשמע על מפגני הספורט הראשונים של העם היהודי - המכביאדות, נבין מדוע הצמיח הגמל כנפיים בירידי המזרח. נתהה על הנסיבות המרגשות של בניית נמל תל אביב, ונשוחח על טוסקניני, המנצח המהולל ועל הקשר לחצי האי הירקוני.

מנחה: טובי גולן היסטוריונית, בעל תואר MA בלימודי ארץ ישראל והיסטוריה. חוקרת התנהגות האדם ומרצה.

13.5.19 מפגש לקראת ל"ג בעומר

על דמותו של ר' שמעון בר יוחאי, על ההילולא והסוד

מנחה: מרים סטולוביץ', בעלת תואר ראשון בחינוך ותואר שני בפילוסופיה. מנחת קבוצות וסדנאות בנושאי חינוך ורוח.

27.5.19 אגדת גשם - יוצר ויצירה

על תהליך היצירה של ספר הילדים "אגדת גשם". על חלומות, פחדים, הגשמה ויצירה לאור. מפגש המשלב סיפור אישי, שירים ותמונות.

עם נעמי ניר, תושבת כפר ויתקין זמרת ויוצרת

3.6.19 מפגש מיוחד לכבוד חג שבועות: זכר ונקבה בראם

על נשים (בינהן רות ונעמי), גברים ואלוהים.

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

מועדון ארוחת הבוקר רואה עולם - סדרת מפגשים עם איילה גיאוגרפית

10.6.19 מסע בנן העדן הסלובקי

מסע בלב הרי הטטרה ובשמורות הטבע של סלובקיה, המציעות פסגות אלפיניות נישאות, מערות נטיפים מהיפות בעולם, מערות קרח מרשימות, אגמים, נהרות ומפלי מים. על התרבות המקומית, ההיסטוריה היהודית ומהמפגש עם המיעוטים החיים במדינה כמו הצוענים והגוראלים אנשי ההרים.

מרצה: דקלה ברלינסקי מדריכה באיילה גיאוגרפית.

17.6.19 רומניה גן העדן של הקרפטים

מסע אל מקום בו הזמן עצר מלכת, בכפרים המצוירים של חבל טרנסילבניה בהן עגלות עץ רתומות לסוסים ועדין שואבים מים מבאר והחיים מתנהלים סביב הכנסייה. יערות עד, נהרות שוצפים, אגדות ערפדים, כפרים מצוירים ערים עתיקות והרבה פולקלור. מי היה הערפד המפורסם? מהיכן הגיעו הצוענים? היכן נמצאים המנזרים המצוירים?

מרצה: נסיה שכטר מרצה באורנים ובביה"ס למדריכי חו"ל.

24.6.19 מפגש סיום עונה - פרטים בהמשך...

מנחה: ירון קרשאי, חי ונושם מוזיקה קלאסית זה יותר מ-30 שנה. ניהל את מחלקת המוזיקה הקלאסית בחברות התקליטים 'הליקון', הקים ביחד עם התזמורת הפילהרמונית הישראלית את הלייבל 'הליקון קלאסיקס'.

4.3.19 החצר האחורית שלנו - על הקירבה הגאוגרפית אל מול הפער שנפער בין

קיבוץ רביבים והכפר הבדואי ביר הדאג'

בספרו מביא של יגאל צחור את הדברים בשם אומרם. על יחס החברה הישראלית לחברה הבדואית, התנהלות המנהיגות הבדואית בעשרות השנים האחרונות, רחשי הלב של אנשים מהקהילה הבדואית, מצוקות ותקוות, המציאות ועתידם בחברה הישראלית.

מנחה: יגאל צחור, יליד נתניה, חבר קיבוץ רביבים, סופר חוקר ופובליציסט.

11.3.19 הילדה ממעלה העקרים - 65 שנים לטבח במעלה העקרים.

הפיגוע הגדול הראשון שספגה ארץ ישראל הצעירה. בשובם מחגיגות בדרום הארץ, נתקל אוטובוס החוגגים במארב רצחני. ניצולה בת חמש וחצי נותרה לבדה ומספרת כעת את סיפורה האישי ואת סיפורה של מדינת ישראל.

מנחה: מירי פירטנסברג, בתו של נהג האוטובוס שניצלה מהפיגוע.

18.3.19 לכבוד פורים "החיים הצבעוניים שלנו"

דרך סיפורים אישיים ובליווי מצגת צילומים צבעונית נשוחח על משמעות ונוכחות הצבעים בחיינו. על הרגע הנכון לכל צבע וצבע, על תפיסות מגבילות וחדשות ועל ההשפעה שיש לצבעים על חיינו.

מנחה: עדי אדר צלמת, יוצרת, מנחת סדנאות.

25.3.19 צ'רלס דארווין והאבולוציה

צ'ארלס דארווין כמעט היה לכומר, כאשר הוצע לו לצאת למסע מסביב לעולם על סיפון ה"ביגל". המסע הזה שינה את חיי וברבות הימים גם את עולם המדע. מי היה צ'ארלס דארווין ואיך הגיע לרעיון האבולוציה? מה תומך בתיאוריה ולמה היא הטובה ביותר שיש לנו עד היום.

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

1.4.19 המסע לחיים טובים יותר

היה אדם המנהל את חיו, והחיים לא ינהלו אותך. דרך סיפור אישי נקבל כלים מעשיים ותובנות לחיים: כיצד ניתן לצמוח ולהתפתח ממשבר, כיצד להציב מטרה ולהגיע אליה צעד אחר צעד וכיצד לעבור מהוויה הישרדותית להוויה התפתחותית. הרצאה פוקחת עיניים המלמדת על אופטימיות, נחישות ונטילת אחריות אישית.

מנחה: מעינה סולומון, מאמנת אישית מטעם מכון אדלר, ומנחה סדנאות להעצמה אישית.

8.4.19 מסע פוטופואטי לפירנצה

מסע אל חיו של סנדרו בוטיצ'לי, הצייר האיטלקי המהולל מתקופת הרנסנס והמוזה שלו, היפה בנשים, סימונטה ויספוצ'י. בשילוב מצגת תמונות ווידאו צילמה בפירנצה ומנחה: דינה גונה, צלמת ובמאית סרטים קצרים.

15.4.18 תן לחלום ברצף - סוגיות בנושא הפרעות שינה

מנגנון השינה - כיצד פועל? מי ישן יותר טוב, נחירות - בעיה חברתית או איתות לסכנה בריאותית? נשוחח ונדון בצורה אינטרקטיבית, חווייתית ומעשירה.

8.10.18 פורטוגל - האם צאצאי האנוסים קשורים ליהדות בת זמננו ?

מסע אל פורטוגל בראי היהודים. על החיים בסתר ושפת הסימנים של אנוסי פורטוגל, סיפורים של "נוצרים חדשים" שחזרו ליהדות או התגיירו ועלו לארץ, ועל התפתחות התיירות היהודית. לקינוח נשמע משירת הפאדו.

מרצה: תמי פורטיס, מדריכה באיילה גיאוגרפית חיה מספר שנים בפורטוגל, חקרה רבות את יהודי פורטוגל, והייתה בין הראשונים שהוסיפו למסלולי הטיולים את דרך התיירות החדשה ה- "Ruta- judeia" במזרח פורטוגל.

15.10.18 "לאכול מהפרי האסור". סיפור גן עדן: הגרסה של חוה

בראשית ברא אלוהים את השמים ואת הארץ, את האדם ואת היצר. סיפור הבריאה המקראי הוא גם סיפור הופעתו של היצר והחטא. סיפור גן עדן חושף בפנינו אמיתות על הרצון להפר, להשיג, לטעון, לנסות, לדעת. במפגש נקרא יחד בסיפור המקראי העתיק והמוכר, ונפגוש יצירות וסיפורים לא מוכרים המציגים את הגרסה של חוה למה שבאמת קרה בגן.

מנחה: דוקטור נגה כהן, גרה בקיבוץ משמר השרון. חוקרת ספרות, תרבות יהודית ומגדר. מרצה ומנחה קבוצות לימוד לנוער ולמבוגרים.

22.10.18 החוויה הקלאסית: מארשים וניצחונות מפורסמים

מהמאה ה-16 כתבו מלחינים רבים מארשים למטרות ואירועים רבים ושונים ובסגנונות המתאימים לתקופה ולאופי המלחין. ההרצאה סוקרת במצגת ובסרטוני וידאו את המארשים היפים, המפורסמים והמלהיבים ביותר! חגיגה של מוזיקה קצבית, מהנה, מוכרת וסוחפת. בין שלל המארשים: צה"ל צועד, כוכבים ופסים לנצח, מארש הניצחון מ'אאידה' ועוד.

מנחה: ירון קרשאי, חי ונושם מוזיקה קלאסית זה יותר מ-30 שנה. ניהל את מחלקת המוזיקה הקלאסית בחברות התקליטים 'הליקון', הקים ביחד עם התזמורת הפילהרמונית הישראלית את הלייבל 'הליקון קלאסיקס'.

29.10.18 דון קיחוטה בדרכים

מסע עם דון קיחוטה, האביר יוצא הדופן של הסופר הספרדי מיגל דה סרוונטס והשפעתו על האמנויות השונות. בשילוב מצגת תמונות מרהיבה וקטעי וידאו נדירים מתחום הבלט, הקולנוע, הטלוויזיה והציור.

מנחה: דינה גונה, חוקרת תרבות, צלמת ויוצרת.

5.11.18 עולם הריגול החשאי - מבט מבפנים

מה מביא אדם לבגוד בכל היקר לו: מולדתו, עמו, ארגונו, משפחתו וחבריו, ולשתף פעולה עם האויב. ניתוח הסיבות והדרכים המובילות לבגידה, כיצד "מסייעים" לאדם בהחלטתו לבגוד, ואף מביאים אותו להאמין שהוא פועל לטובת מדינתו וארגונו. נבחן האם וכיצד הדבר עלול לקרות גם לכל אחד מאתנו.

מנחה: סער קדמון, יוצא משרד ראש הממשלה, בעל ניסיון של כ-28 שנות פעילות במגוון תפקידים ייחודיים, כעובד וכמפקד. בארץ ובחו"ל. מרצה בפני קהלים שונים תוך זווית ראייה מקצועית-ואישית.

12.11.18 מבצע אייל הצגת יחיד

סיפור אישי ואמיתי על התמוטטות פיזית באמצע החיים. על תהליך השיקום, התסכול, כוח הרצון והאמונה. על התפתחות מתוך כאב וקושי ומשם כיצד לחזק אחרים אשר נאבקים לחזור לחייהם. הצגת יחיד המבוססת על סיפור אישי ביוגרפי.

בביצוע אייל רוטברט ועל פי סיפורו.

סדרת מסעות רגשיים של גיבורי תרבות

מה שמתרחש על המסך מתרחש גם באולם ההרצאות.. על מערכות היחסים והמסעות הרגשיים של גיבורי תרבות בקולנוע

9.11.18 שייקה אופיר הוא השוטר אזולאי

אברהם אזולאי נכשל בתפקידו כשוטר, אך מתגלה כאדם בעל אישיות מרתקת. לאורך ההרצאה נוכח הדמיון הרב בין הדמות הקולנועית של השוטר אברהם אזולאי לדמותו בחיים של שייקה אופיר ז"ל. דגש מיוחד ניתן לקשר המרגש בין השוטר אזולאי למימי, הזונה המקסימה.

26.11.18 צ'רלי צ'פלין - בעקבות הנווד בסרט אורות הכרך

דמות הנווד, האיש הנרדף החי בשולי החברה, הוא הגיבור דרכו מעביר צ'פלין מסר נוקב על מהות החיים בעולם המודרני. דרך צפייה בקטעים מהסרט "אורות הכרך" נצא למסע עם אדם משולל כל, אך בעל לב ענק, המחמיץ הזדמנות ליחסים משמעותיים לאורך זמן עם מוכרת הפרחים העיוורת, שאת חייה הציל.

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

3.12.18 מפגש לקראת חנוכה חנו בכ"ה

מדוע שמונה נרות ולא שבעה כמו במנורה? מה הסיבה ההיסטורית להדלקת הנרות ומדוע ניזקקו ל"נס" פך השמן? איך צחקה ההיסטוריה על המכבים ומדוע מזמור שיר חנוכה הבית איננו המזמור הנכון לחג חנוכה המזבח.

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

10.12.18 על יהודה ארזי ומכון איילון

"אחד מארבעה אנשים בלעדיו לא היה עולה בידי להקים את המדינה" דברי ראש הממשלה הראשון דוד בן גוריון. בהרצאה נסקור ארועים מסעירים בחייו של יהודה ארזי, השזורים בתקופת המנדט הבריטי: פעולות הרכש והברחת הנשק, פרשת לה-ספציה ועוד.

מנחה: ריטה קליין, בימאית ומפיקת סרטים. למדה קולנוע ותקשורת בניו יורק. עבדה ככתבת בערוץ הראשון. מנחה ומפיקה, מדריכה קבוצות במוזאון מכון איילון, עובדת בימים אלו על סרט אודות ארזי ותרומתו האדירה להקמת המדינה.

17.12.18 סיור במכון איילון

נבקר באחד המקומות המרתקים והמסתוריים בתולדות המאבק על הקמת מדינת ישראל. מתחת לאדמה וממש מתחת לאפס של הבריטים הוקם מפעל לייצור כדורי 9 מ"מ עבור תמ"ת סטן שהיה הנשק האישי של לוחמי הפלמ"ח. המפעל נמצא בעומק של שמונה מטרים מתחת לאדמה וגודלו כמגרש טניס. במהלך הסיור נצפה בסרט ונקבל הסבר על המקום ונרד בגרם מדרגות אל המפעל ששוכן מתחת לאדמה.

שימו לב - מותנה בהרשמה מראש בלבד * מספר המקומות מוגבל

עלות כולל הסעה: 40 ₪ יציאה: 10:00 מהמרכז הקהילתי. חזרה משוערת: 14:00.

כיתת אמן : משוררים גדולים מן העולם - 2 מפגשים

24.12.18 פרננדו פסואה בליסבון

מסע אל תוך חייו של גדול המשוררים הפורטוגלים בתקופה המודרנית. מת אלמוני אולם שנים אחרי מותו הפך לדמות נערצת ומפורסמת בכל העולם. בשילוב מצגת וקטעים מתוך סרטים.

31.12.18 היינריך היינה בפריז

מסע אל חייו התוססים של המשורר היהודי גרמני היינריך שחי בפריז 22 שנה. בשילוב סרט קצר "שדרות היינה" המשחזר מאבק משוררים לקריאת רחוב ע"ש היינה בת"א.

מנחה: דינה גונה צלמת ובמאית סרטים קצרים.

7.1.19 על הטוב שבאדם דרך סיפור חייו ואמונתו של המהטמה גנדהי

אדם שהפך בחייו למנהיג של עמו ולסמל מנהיגותי המעורר חשיבה והבנה על האמת והאדם. גנדהי שאב את כוחותיו מדרך חייו, ההתמקדות באמת ועשיית הטוב. כך הפך להיות אדם שתמיד אמר "חיי הם במסר שלי".

מנחה: ארז לבקוביץ, איש חינוך המאמין ומלמד על ה"טוב שבאדם". הכיר מקרוב ולמד מהקרובים לגנדהי: נכדו של המהטמה, פרופ' קאנו גנדהי ונכדתו המאומצת ד"ר איזה שריד.

14.1.19 מדע בגובה העיניים: מחקרים מדעיים מראים - האמנם?

בכל יום מתפרסם "מחקר חדש" שמגלה לנו משהו חדש. מה האמת מאחורי המחקרים והפרסומים? מהו קשר סיבתי? סטטיסטיקה?! מה זה אומר? הרצאה מרתקת שמסבירה בצורה פשוטה וברורה מה עומד מאחורי מחקרים מדעיים והאם מה שמראים לנו המחקרים היא האמת לאמיתה.

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

21.1.19 מפגש מיוחד לכבוד ט"ו בשבט: שבח הארץ ותנובת השדה.

סדר ט"ו בשבט בליווי הסברים אודות מנהגי החג, ברכות ומסורות שהתגבשו על ידי חכמי צפת במאה ה-17. נהנה מארוחה חגיגית תוך קריאת הגדה מיוחדת לחג **מנחה: הרב אליהו סטולוביץ**, רב קהילת חוף חפר.

רפואה סינית - 2 מפגשים על גוף נפש, טיפול וריפוי

28.1.19 השפעה רגשית על מחלות הגוף בגיל השלישי על פי רפואה סינית

נדבר על הקשר בין פחד לכאב גב, בין כעס למיגרנה, בין עצב לקוצר נשימה ועוד חיבורים והקשרים שונים שיעזרו לנו להבין ולסייע לעצמנו.

4.2.19 חיזוק הגוף במעברי עונות

איך אפשר לעזור לגוף להתמודד עם מעברי עונות בקלות? על תזונה, תרופות סבתא, תרגילי נשימה ונקודות לחיצה מועילות במיוחד בעונה זו.

מנחה: דודי אולשנסקי, מטפל מומחה ברפואה סינית, בעל ותק של 14 שנים בתחום, מרצה לרפואה סינית.

11.2.19 הרכבת בארץ ישראל מתקופת הטורקים ועד לימינו

נסקור את 125 שנות פעילות הרכבת בשטחי ארץ ישראל. נלמד על הקמת הקו הראשון בין יפו לירושלים בתקופת השלטון העות'מני ועל הדמויות שנקשרו בו ונסעו בו. ניזכר ברכבת העמק המיתולוגית ובקו הרכבת החיגי'אזית אשר הסיעה את עולי הרגל המוסלמים מדמשק אל מכה ומדינה. נשמע על התפתחות הרכבת בתקופת המנדט הבריטי, אז שימשה כצומת רכבתית בין שלוש יבשות, ונסקור את פעילות רכבת ישראל לאורך שנותיה ועד לתקופת הפיתוח במאה ה-21.

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

18.2.19 לכבוד חודש האישה - אנה קרנינה שלא הכרתם

על מקורות הרומן הגדול של לב נ. טולסטוי, על תהליך הכתיבה שלו והגלגולים שעברו על הדמות הראשית, עד שהסופר התאהב בה.

מנחה: קרן סבוראי בעלת תואר ראשון במשחק ותאטרון ותואר שני בספרות.

25.2.19 קסם הוואלס - הוואלסים היפים של המוזיקה הרומנטית

הוואלס שמקורו בשירי האיכרים והלנדלרים שבהרי טירול בווינה, התפתח ונהיה פופולרי עד מאוד במחצית השנייה של המאה ה-19. בהרצאה נשמע ונראה סוגים שונים ומגוונים של ואלסים מפורסמים, וניווכח שלא כל ואלס נועד למחול.