

עלון קורסים

2020-2021

ארגון  
אלמנות  
ויתומי צה"ל



# טיפול באומנות הכתיבה - ביבליותרפיה

היקף הקורס:

3 שעות כל מפגש

1 מפגש בשבוע

15 מפגשים

בסדנה הביבליותרפית אנו כותבים את הסיפורים שלנו, חולקים פיסות מהמסעות האישיים, מקשיבים ונותנים לסיפורים להירקם אל תוך חיינו וברגע שאנו כותבים משהו יקר ערך קורה. הכתיבה היא כתיבה אינטואיטיבית ואינה דורשת ניסיון או יכולת קודמים. על כן, בואו, כפי שאתם, גם אם שכחתם היכן טמנתם את הסיפורים שלחשתם דק דק. כאן תוכלו להשיב לעצמכם את הפתקים שהוצפנו בין האבנים הגדולות. הצטרפו לזמן ביבליותרפיה, זמן בהיר שבו ניתן לראות, לכתוב ולספר את המקום שלכם.

| עיר         | יום   | בוקר        | ערב         |
|-------------|-------|-------------|-------------|
| גבעת שמואל  | חמישי | 10:00-13:00 | 16:00-19:00 |
| כפר סבא     | רביעי | 10:00-13:00 | 16:00-19:00 |
| ירושלים     | ראשון | 10:00-13:00 | 16:00-19:00 |
| ראשון לציון | שני   | 10:00-13:00 | 16:00-19:00 |
| תל אביב     | ראשון | 10:00-13:00 | 16:00-19:00 |
| חיפה        | שלישי | 10:00-13:00 | 16:00-19:00 |
| באר שבע     | שני   | 10:00-13:00 | 16:00-19:00 |



# קורס אנגלית מדוברת

## Speak English

כיתת מתחילים וכיתת מתקדמים

היקף הקורס:

2 שעות כל מכגש

1 מכגש בשבוע

30 מכגשים

קורס אנגלית מדוברת שימושית ומקצועית שיועבר בשיטת לימוד דינמית, בה למשתתפים תינתן הזדמנות לתרגל את הנלמד, ויכלול מגוון פעילויות המעודדות שיחה רצופה באנגלית, ביטויי שפה תקינים, הרחבת אוצר המילים ולימוד דקדוק היכולים לבוא לידי ביטוי במגוון נושאים שימושיים. הקורס יכלול את הנושאים: הצגה עצמית, משפחה, שגרת יום, קניות ותחביבים, הצגת דעה בנושאים שונים. כל נרשם/ת יעבור מבחן התאמה של רמת האנגלית ע"י המורה.

| עיר         | יום   | בוקר        | ערב         |
|-------------|-------|-------------|-------------|
| גבעת שמואל  | שלישי | 09:30-11:30 | 16:00-18:00 |
| כפר סבא     | שני   | 09:30-11:30 | 16:00-18:00 |
| ירושלים     | רביעי | 09:30-11:30 | 16:00-18:00 |
| ראשון לציון | ראשון | 09:30-11:30 | 16:00-18:00 |
| תל אביב     | שני   | 09:30-11:30 | 16:00-18:00 |
| חיפה        | חמישי | 09:30-11:30 | 16:00-18:00 |
| באר שבע     | ראשון | 09:30-11:30 | 16:00-18:00 |



# קורס משולב

## הכרת המחשב, אינטרנט וטלפונים סלולריים

קורס זה בא לענות על הצרכים היומיומיים שלנו בתחומי המחשב והסלולר והוא מיועד לכל מי שרוצה להיות מסוגל להתחבר לעולם החדש שבפתחו אנו עומדים ולהכיר את הטכנולוגיה החדשה. עם ההתקדמות המואצת של הטכנולוגיה המקיפה אותנו בכל תחומי החיים, הכרחי להכיר ולהיות מסוגל להפעיל את המחשב ואת המכשירים הניידים בצורה יעילה ובטוחה ולהתחבר לעולם החדש שבפתחו אנו עומדים. בכל יום שעובר, גובר ועולה הצורך ביכולת טכנולוגית. משבר הקורונה הביא את כולנו להבנה שהעולם ישתנה בצורה משמעותית ויעבור למרחב הדיגיטלי. קניות, בנקים, לימודים, בילויים ואפילו אינטראקציה חברתית, שינו את פניהם לחלוטין ועברו למרחבי הרשת.

בקורס מעניין ובאווירה מחבקת נתעדכן בטכנולוגיות החדשות, נשתמש במחשב ובנייד, בדגש על הצרכים היומיומיים שלנו וננער את האבק הוירטואלי מעל מדפי המחשבה שלנו.

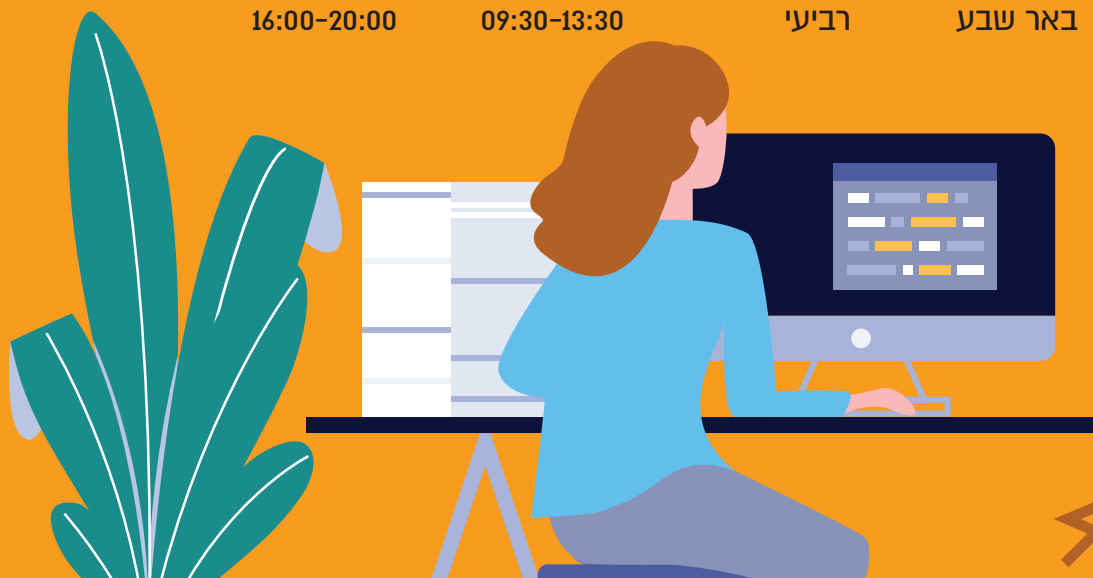
### היקף הקורס:

4 שעות כל מפגש

1 מפגש בשבוע

20 מפגשים

| עיר         | יום   | בוקר        | ערב         |
|-------------|-------|-------------|-------------|
| גבעת שמואל  | שלישי | 09:30-13:30 | 16:00-20:00 |
| כפר סבא     | שני   | 09:30-13:30 | 16:00-20:00 |
| ירושלים     | רביעי | 09:30-13:30 | 16:00-20:00 |
| ראשון לציון | ראשון | 09:30-13:30 | 16:00-20:00 |
| תל אביב     | חמישי | 09:30-13:30 | 16:00-20:00 |
| חיפה        | שלישי | 09:30-13:30 | 16:00-20:00 |
| באר שבע     | רביעי | 09:30-13:30 | 16:00-20:00 |



# חדר כושר למוח (פיתוח זיכרון)

היקף הקורס:

2 שעות כל מפגש

1 מפגש בשבוע

10 מפגשים

הירידה בתפקוד הזיכרון עם השנים לצד חשיבותו הרבה בחיינו מחזקת את הצורך לשפר אותו ולשמור עליו לאורך זמן. בסדרת הרצאות מרתקת במסגרת קורס "אומנות הזיכרון המנצח", תקבלו ידע תאורטי ושימושי בנושא, כלים מעשיים וטכניקות מתקדמות לפיתוח ושיפור הזיכרון, שיאפשרו לכם לאמן ולתרגל אותו בצורה יעילה ואפקטיבית, לזכור במהירות ובקבלות את מה שחשוב לכם וכן לשמור ולחזק את יכולות המוח והזיכרון שלנו לטווח ארוך. הקורס כולל תרגול מעשי ויועבר על ידי **איתי עניאל**, מרצה מומחה לשיפור זיכרון, מנחה קורסים וסדנאות לפיתוח ושיפור הזיכרון כבסיס להצלחה אישית ומקצועית.



| עיר         | יום   | בוקר        | ערב         |
|-------------|-------|-------------|-------------|
| גבעת שמואל  | ראשון | 09:00-11:00 | 16:00-18:00 |
| כפר סבא     | רביעי | 09:00-11:00 | 16:00-18:00 |
| ירושלים     | שני   | 09:00-11:00 | 16:00-18:00 |
| ראשון לציון | חמישי | 09:00-11:00 | 16:00-18:00 |
| תל אביב     | רביעי | 09:00-11:00 | 16:00-18:00 |
| חיפה        | שלישי | 10:00-12:00 | 16:00-18:00 |
| באר שבע     | חמישי | 10:00-12:00 | 16:00-18:00 |



# קורס כתיבת סיפור חיים עם העיתונאית נורית רוט

היקף הקורס:

2 שעות כל מפגש

1 מפגש בשבוע

10 מפגשים

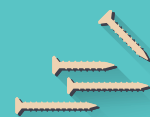
הסדנה "לחיות כדי לספר" היא סדנת כתיבה יוצרת הממוקדת בתיאור וכתובת סיפור חיים - אוטוביוגרפיה אישית או משפחתית. הסדנה מיועדת לאנשים המבקשים לתעד ולהעלות על הכתב את סיפורם האישי או את סיפור משפחתם.

לסיפור זיכרונותינו ולכתיבתם יש כוח תרפויטי חזק וממשי. הכתיבה מרוממת את רוחנו ומעניקה לנו כוח להתבוננות עצמית. בסדנה נתרגל יחד תרגילי כתיבה יוצרת שונים, נתאמן בהבעה בכתב של סיפור החיים והעברתו אל הדף, נחשף לשיטות כתיבה שונות של סיפורי חיים, נקרא ונשאב השראה מספרים אוטוביוגרפיים, רומנים ושירים ונקבל משוב מהמנחה ומחברי הקבוצה על תרגילי הכתיבה.

| עיר         | יום   | בוקר        | ערב         |
|-------------|-------|-------------|-------------|
| גבעת שמואל  | ראשון | 10:00-12:00 | 16:00-18:00 |
| כפר סבא     | שלישי | 10:00-12:00 | 16:00-18:00 |
| ירושלים     | שני   | 10:00-12:00 | 16:00-18:00 |
| ראשון לציון | רביעי | 10:00-12:00 | 16:00-18:00 |
| תל אביב     | שלישי | 10:00-12:00 | 16:00-18:00 |
| חיפה        | חמישי | 10:00-12:00 | 16:00-18:00 |
| באר שבע     | רביעי | 10:00-12:00 | 16:00-18:00 |



א  
?  
ה  
\*  
ב  
(  
מ  
)  
ל



## עשי זאת בעצמך

סדנא ייחודית המספקת הזדמנות מעולה לנשים לצעוד צעד ראשון בתחום DIY - DO IT YOURSELF. מצבי חירום בבית - חוויות אישיות ותקלות נפוצות - הפסקת חשמל, דליפת מים, דליפת גז, סתימות, נזילות וכו'. במפגשים תלמדי שלב אחר שלב איך לדפוק, להבריג, לקדוח, לבנות להרכיב, ובכך בונות את הבסיס למיומנות השיפוץ ותחזוקת הבית. פיתוח יצירתיות, שחרור פחדים ושבירת כמה סטיגמות. כל משתתפת תתנסה בעבודה עם הכלים ותבנה במו ידיה שני תוצרים אישיים למזכרת.

### היקף הקורס:

2 שעות כל מפגש

1 מפגש בשבוע

8 מפגשים

| עיר         | יום   | בוקר        | ערב         |
|-------------|-------|-------------|-------------|
| גבעת שמואל  | שלישי | 09:30-11:30 | 16:00-18:00 |
| כפר סבא     | רביעי | 09:30-11:30 | 16:00-18:00 |
| ירושלים     | ראשון | 09:30-11:30 | 16:00-18:00 |
| ראשון לציון | שני   | 09:30-11:30 | 16:00-18:00 |
| תל אביב     | רביעי | 09:30-11:30 | 16:00-18:00 |
| חיפה        | חמישי | 10:00-12:00 | 16:00-18:00 |
| באר שבע     | שני   | 10:00-12:00 | 16:00-18:00 |



# תרפיה בריקוד אופטימיות בתנועה

בהנחיית ורד טל ריבלין - מנחת קבוצות מוסמכת ובוגרת הקורס "תרפיה במחול אתני מזרחי" ו"ריקוד חופשי".  
תנועה במרחב אישי וקבוצתי המאפשרת לבדוק ולחקור את הזכות לשמחה, יצירת מציאות אחרת, אהבה וקבלה עצמית וצמיחת כוחות חדשים. המפגשים נותנים למשתתפים מקום לביטוי עצמי וצמיחה אישית ומאפשרים להם להכיר טוב יותר את עצמם, על היכולות והחוזקות שלהם, ההצלחות וההישגים שהגיעו אליהם בחייהם. אין צורך בידע מוקדם בריקוד.

| עיר         | יום   | בוקר        | ערב         |
|-------------|-------|-------------|-------------|
| כפר סבא     | שלישי | 09:00-11:00 | 16:00-18:00 |
| ירושלים     | רביעי | 09:00-11:00 | 16:00-18:00 |
| ראשון לציון | שני   | 09:00-11:00 | 16:00-18:00 |
| תל אביב     | חמישי | 09:00-11:00 | 16:00-18:00 |
| חיפה        | שני   | 09:00-11:00 | 16:00-18:00 |
| באר שבע     | ראשון | 09:00-11:00 | 16:00-18:00 |

## היקף הקורס:

2 שעות כל מפגש

1 מפגש בשבוע

12 מפגשים

# תיאטרון פלייבק

תיאטרון פלייבק הינו מדיום ייחודי שבו סיפורים אמיתיים מהקהל הופכים ליצירה בימתית מקורית, ללא כל תכנון מראש ובמקורות מהפנטה! אני מזמינה אתכן להצטרף אלי לקורס שהוא חוויה וכיף לצד כיוון מחדש של דרכי חשיבה והבעה.

## מה עושים/ות בחוג?

- מתנסים/ות בתרגילי משחק ואלתור חווייתיים
- מתרגלים/ות יצירתיות, ספונטאניות ושחרור כדרך חיים
- מעשירים/ות את עצמנו במושגים מתחום הבמה והתיאטרון
- מאזינים/ות לסיפורים מהיום ומהעבר ומשתתפות בהפיכתם ליצירה בימתית
- משחקים/ות, צוחקות ומתרגשות..פותחות את הראש והגוף בתהליך הדרגתי נעים ותומך

| עיר         | יום   | בוקר        | ערב         |
|-------------|-------|-------------|-------------|
| גבעת שמואל  | ראשון | 10:00-12:00 | 16:00-18:00 |
| כפר סבא     | שלישי | 10:00-12:00 | 16:00-18:00 |
| ירושלים     | שני   | 10:00-12:00 | 16:00-18:00 |
| ראשון לציון | רביעי | 10:00-12:00 | 16:00-18:00 |
| תל אביב     | שלישי | 10:00-12:00 | 16:00-18:00 |
| חיפה        | חמישי | 10:00-12:00 | 16:00-18:00 |
| באר שבע     | רביעי | 10:00-12:00 | 16:00-18:00 |

היקף הקורס:

2 שעות כל מפגש

1 מפגש בשבוע

12 מפגשים



# הום סטיילינג אורית פינס

סדנה המיועדת לחובבי העיצוב, בעלי חוש אסתטי שרוצים לדעת איך להלביש את הבית.  
לאלה שעיצוב מדבר אליהם וצמאים ליידע בנושא, טיפים ורעיונות על כל מה שקשור לנושא עיצוב פנים. מה ייתן תחושת עומק? למה לצבוע בבית קיר בגוון כהה? למה תקרה שחורה לא מנמיכה? איך בוחרים תאורה? איך נשמור על סדר בבית? מה זה פנג שואי? חלל בית מעוצב משפיע על התחושות, האווירה, האנרגיה ועל מצב הרוח שלנו. כיצד נגרום לאנרגיות טובות בבית - פנג שואי. בסדנה נלמד על הטאץ' הנכון, חומרים חדשים וטכניקות, סגנונות וטרנדים עולמיים, גווני צבע, קניינות נכונה לפרטי עיצוב וריהוט, תאורה ונגיעות קטנות שמחוללים שינויים גדולים.  
הסדנה כוללת סיורי שטח בחנויות עיצוב, ומועברת ע"י מעצבת פנים בעלת שם וניסיון רב.

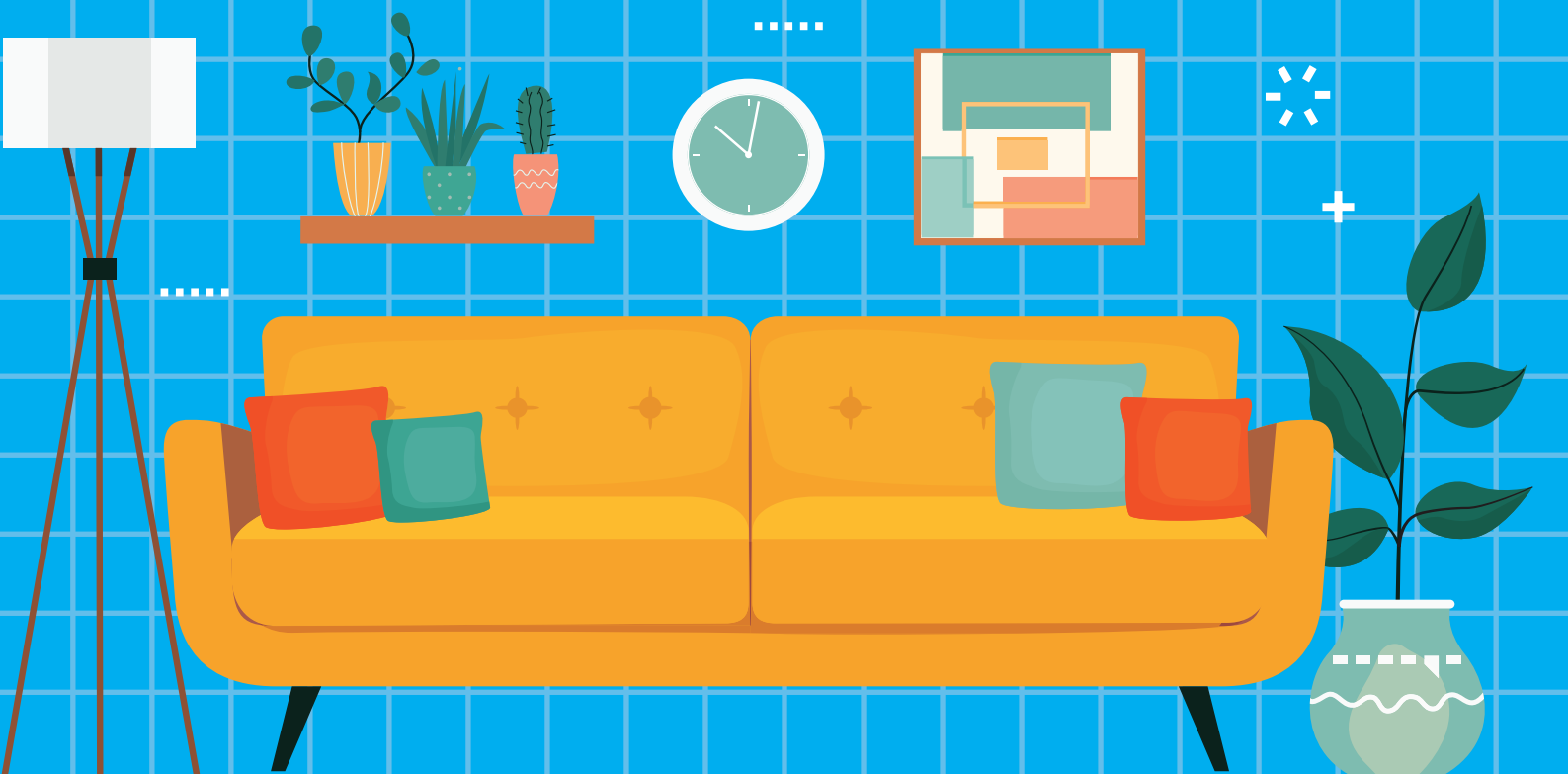
| עיר         | יום   | בוקר        | ערב         |
|-------------|-------|-------------|-------------|
| גבעת שמואל  | שני   | 09:00-13:00 | 16:00-20:00 |
| כפר סבא     | ראשון | 09:00-13:00 | 16:00-20:00 |
| ירושלים     | שלישי | 09:00-13:00 | 16:00-20:00 |
| ראשון לציון | שלישי | 09:00-13:00 | 16:00-20:00 |
| תל אביב     | חמישי | 09:00-13:00 | 16:00-20:00 |
| חיפה        | שני   | 09:00-13:00 | 16:00-20:00 |
| באר שבע     | חמישי | 09:00-13:00 | 16:00-20:00 |

## היקף הקורס:

4 שעות כל מפגש

1 מפגש בשבוע

15 מפגשים



# כללי הרשמה

אנו שמחים לפתוח את הקורסים של ארגון אלמנות ויתומי צה"ל לשנת תשפ"א.  
השנה יוצעו קורסים בשבעה מרכזי לימוד:  
גבעת שמואל, רעננה, ראשון לציון, תל אביב, ירושלים,  
חיפה ובאר שבע.

• הארגון יבחן פתיחת קורסים נוספים ברחבי הארץ במידה ויהיו מינימום 10 משתתפים בכיתה

- כתובות מדוייקות ימסרו לנרשמים בסיום ההרשמה
- שימו לב כי במועד פתיחת הקורס תימסר כתובת מדוייקת של מיקום הכיתה
- פתיחת הקורסים מותנית בהרשמה של 10 משתתפים בכיתה
- עלות ההשתתפות - 600 ₪ לכל קורס
- הקורסים מסובסדים ע"י הארגון ומיועדים לחברי הארגון בלבד
- שנת הלימודים תיפתח בשבוע הראשון של חודש נובמבר 2020, בהתאם לשעות ולמפגשים שנקבעו עבור כל קורס
- ההרשמה לקורסים באתר האינטרנט של הארגון בכתובת: [www.idfwo.org/go](http://www.idfwo.org/go)
- באמצעות הקלדת מספר ת.ז. והרשמה לקורסים 2020-2021
- לשאלות נוספות ניתן לפנות לבת חן גרין במייל [batchen@idfwo.org](mailto:batchen@idfwo.org)
- שימו לב - סגירת הרשמה לקורסים ב5.8.2020. לא תתאפשר הרשמה לאחר תאריך זה
- חיוב התשלום לקורס יתבצע כשבוע לפני פתיחת הקורס באופן אוטומטי
- יתכנו שינויים במועדי פתיחת הקורסים בהתאם לבקשות המרצים השונים, תעודכנו על כך מראש
- לכל קורס שייפתח, תיפתח קבוצת ווטסאפ ייעודית בטלפון הסלולרי לצורך מענה לשאלות ופתרון בעיות
- ט.ל.ח - הקורסים ייפתחו בהתאם להנחיות משרד הבריאות

