

למידה לחיים

האוניברסיטה העממית התיכון למבוגרים



2016-2017
שנת הלימודים תשע"ז

מרכז תרבות עירוני ע"ש יעקב והילדה בלאושטיין
The Jacob & Hilda Blaustein Civic Center





ועדת הוראה:

חגית ון דר הובן

אביגיל מעלם

טניה דונסקוי

יוליה לגוסקר

אבשלום קאפח

מירצ'ה קונטאקווינו

שלומית גולן

מיכל צוקרמן

**המחלקה להשכלת מבוגרים
מברכת אתכם הלומדים והמרצים
בברכת שנת לימודים מהנה ופורייה**



תושבים יקרים,

לאורך אלפי שנות קיומה היוותה ירושלים אבן שואבת ומוקד משיכה עבור אוהבי תרבות ושוחרי דעת במגוון תחומים ונושאים - החל מסוגיות דתיות ורוחניות, דרך יצירות אמנותיות מעוררות השראה, ועד גילויים היסטוריים ותגליות ארכיאולוגיות מרעישות.

בזכות העושר התרבותי המאפיין את החברה הירושלמית לאורך דורות, משמשת ירושלים גם היום כר פורה ללמידה ולהרחבת אופקים. האוניברסיטה העממית, המאפשרת לכלל תושבי העיר והסביבה ליהנות ממסגרת השכלה גמישה ומותאמת בהתאם לצרכיהם השונים, משתלבת בטבעיות בפסיפס האנושי המגוון והתוסס של תושבי ירושלים.

האוניברסיטה העממית, הפועלת על ידי אגף התרבות והאמנויות בשיתוף עם המשרד לאזרחים וותיקים ומשרד החינוך, והתיכון למבוגרים מהווים מרכזי למידה קהילתיים במגוון רחב של תחומי ידע ועיסוק - אמנות, שפות, יזמות, וקיימות, חינוך גופני, השלמת השכלה פורמלית ועוד - בעלי ערך חינוכי, חברתי ותרבותי שלא יסולא בפז. פועלם המבורך של מוסדות אלו מהווה דוגמא ומופת כי לסקרנות וללמידה אין גיל או תאריך תפוגה - והוכחה ניצחת כי ניתן לרכוש השכלה בכל שלב בחיים.

אני מזמין אתכם, תושבי ירושלים, לגלות עולמות חדשים של ידע ודעת, וליטול חלק בקורסים הרבים והמגוונים המוצעים באוניברסיטה העממית ובתיכון למבוגרים.

מאחל לכולם חוויית למידה חיובית, מהנה ומעשירה!

בברכה,

ד"ר ניר ברקת

ניר ברקת

ראש העיר ירושלים



תוכן העניינים

5	מידע לתלמיד
10	התוכניות הנלמדות
13-28	סמסטר סתיו
14	מרכז לשפות
16	כלכלת הבית
17	גוף, רוח ונפש
19	למידה וחשיבה
21	מעגלים: אישי, בינאישי ומשפחתי
22	שיג ושיח: 'חושבים רוח'
23	פניני המוסיקה
24	אומנות, יצירה ועיצוב
29-34	סמסטר אביב
30	עולם המדיה והמחשב
35-39	סמסטר קיץ
40	מערכת שעות שנתית
44	תיכון למבוגרים - השלמת השכלה



מידע לתלמיד

פתיחת שנת הלימודים

יום ראשון, כ"ח בתשרי תשע"ז 30.10.16

שנת הפעילות היא במתכונת שנתית ובתוכה פעילות המחולקת סמסטריאלית: סתיו, אביב וקיץ.

מועדי הרשמה:

סמסטר סתיו

יום ראשון, א' באלול תשע"ז 4.9.16

עד יום חמישי, כ"ו באלול תשע"ז 29.9.16

סמסטר אביב

יום ראשון, י"ז בטבת תשע"ז 15.1.17

עד יום חמישי, י"ג בשבט תשע"ז 9.2.17

סמסטר קיץ

יום ראשון, י' בסיון תשע"ז 4.6.17

עד יום חמישי, כ"ח בסיון תשע"ז 22.6.17

תחילת הלימודים

סמסטר סתיו: יום ראשון, כ"ח בתשרי תשע"ז 30.10.16

סמסטר אביב: יום ראשון, ל' בשבט תשע"ז 26.2.17

סמסטר קיץ: יום ראשון, ח' בתמוז תשע"ז 2.7.17

דמי רישום

55 ש"ח ללומד, לשנת הפעילות.

תלמידים ותיקים שלמדו ב-4 השנים האחרונות ברציפות פטורים מדמי רישום.

ההרשמה תתקיים במשרדי האוניברסיטה העממית

בימים ראשון - חמישי בין השעות 13:00-9:00 ובין 18:00-16:00.

ניתן להירשם בטל' 02-5456851/2/4 או דרך אתר האוניברסיטה העממית:

www.amamit.jerusalem.muni.il

הוראה ולימודים

בכל קורס מצויינים מסגרת הפעילות, מספר המפגשים, ימי הלימוד, השעות וגובה שכר הלימוד, שיתקיימו במשך שנת הלימודים. מפגש שלא יתקיים במועדו מכל סיבה שהיא, לא יתבטל, אלא יתקיים במועד מאוחר יותר. תעודות ואישורים יינתנו בסיום הלימודים, וזאת בכפוף להסדרת התשלומים והשתתפות סדירה בשעורים.

שכר הלימוד יתבצע בהמחאות או באמצעות הנפקת שובר לתשלום, שניתן לשלמו בכל הבנקים או בטל' 02-5456851/2/4 ובאתר www.amamit.jerusalem.muni.il.

לביורורים ניתן לפנות למזכירות בטל' 02-5456867, 02-5456851/2/4

הנחות*

הנחה בגובה 20% תינתן באחד מהתנאים הבאים:

- גמלאים: נשים מגיל 62, גברים מגיל 67
- חיילים בשירות סדיר ומתנדבים בשירות לאומי
- משפחות ברוכות ילדים ומשפחות חד-הוריות
- משפחה שכולה
- נכים

הנחה בגובה 10% תינתן לסטודנטים במוסדות להשכלה גבוהה. תלמיד, שנרשם לקורס, חייב לשלם את שכר הלימוד במלואו בהתאם להתחייבותו.

שכר הלימוד מצוין לצד כל קורס. הסכום השני הוא המחיר לאחר 20% הנחה.

* אין כפל הנחות | הנחה בגובה 5% לבעלי כרטיס תושב ירושלמי מספר המקומות מוגבל | הנחות יינתנו על סמך הצגת אישורים בעת ההרשמה.



הפסקת לימודים

1. שכר הלימוד או חלקו יוחזר לתלמיד באחד משני המקרים הבאים:
 - האוניברסיטה העממית החליטה על הפסקת לימודיו של התלמיד.
 - האוניברסיטה העממית לא עמדה בהתחייבותה, כפי שפורסמה בתכנית הלימודים.
2. תלמיד שיודיע על ביטול לימודיו שבוע לפני תחילת הלימודים, יחוייב בדמי רישום + 10% משכר הלימוד. בשבוע הראשון ללימודים, התלמיד יחוייב בדמי רישום + 20% משכר הלימוד. לאחר שבוע מתחילת הלימודים - לא יוחזרו כספים.
3. אי השתתפות בלימודים מכל סיבה שהיא אינה משחררת את הלומד מתשלום שכר הלימוד.
4. כל בקשה או הודעה על ביטול ההשתתפות ו/או שינוי בקורס חייבת להימסר בכתב, בצירוף הקבלה המקורית על תשלום שכר הלימוד, ותידון לגופו של עניין.
5. תלמיד שרשום לקורס שנתי, שיפסיק לימודיו בנסיבות רפואיות וייעדר לתקופה העולה על שישה שבועות רצופים, יגיש בקשה בכתב ויצרף אליה מסמכים רפואיים המעידים על מצבו. האוניברסיטה העממית תשקול הבקשה ותידון לגופו של עניין. לא יינתן החזר רטרואקטיבי על היעדרות ובכל מקרה לא יינתן החזר כספי. לא יינתנו זיכויים בגין היעדרות משיעורים בודדים.
6. תלמיד לא יוכל להעביר לתלמיד אחר את זכותו ללמוד.
7. ההנהלה שומרת לעצמה את הזכות לתבוע לדין תלמיד המבטל את התחייבותו.

האפשרות להציע לתלמיד קורס אחר תתקיים בתנאים הבאים:

- התלמיד יגיש בקשה מנומקת, שתאושר ע"י ההנהלה.
- במידה ובקורס האחר נותר מקום פנוי.
- התלמיד ישלם את הפרש שכר הלימוד בין הקורס שנרשם אליו, לבין שכר הלימוד בקורס האחר.



הנהלת האוניברסיטה העממית לא תודיע לתלמידיה על ביטול שיעורים בגלל מחלת מורה או מסיבות בלתי צפויות אחרות. על ביטול שיעור הצפוי מראש, יודיע המורה לתלמידיו מבעוד מועד.

בחלק מהקורסים מתקיימים סיורים, המהווים חלק בלתי נפרד ממספר השיעורים הכולל של הקורס. הוצאות הסיור אינן כלולות בשכר הלימוד, על המשתתפים בסיור לשאת בהוצאות. ההוצאות לחומר עזר מצולם ולעזרי לימוד אחרים, כולל חומרי יצירה במקרה הצורך, אינן כלולות בשכר הלימוד.

פתיחת הקורסים והפעילויות מותנית במספר מינימלי של משתתפים. האוניברסיטה העממית איננה מוסד להשכלה גבוהה ואין היא מעניקה תארים אקדמיים.

בקרו אותנו באתר הבית: www.amamit.jerusalem.muni.il



חופשות וחגים לשנת תשע"ז

חנוכה מיום ראשון, כ"ה בכסלו 25.12.16 (משעה 13:00)
עד יום ראשון, ג' בטבת 1.1.17 (כולל)

פורים מיום חמישי, י"א באדר 9.3.17 (משעה 13:00)
עד יום שני, ט"ו באדר 13.3.17 (כולל)

פסח מיום ראשון, ו' בניסן, 2.4.17
עד יום שני, כ"א בניסן 17.4.17 (כולל)

ערב יום הזיכרון יום ראשון, ד' באייר 30.4.17 (משעה 16:00)

יום הזיכרון יום שני, ה' באייר 1.5.17 (משעה 13:00)

יום העצמאות יום שלישי, ו' באייר 2.5.17

ל"ג בעומר יום ראשון, י"ח באייר 14.5.17

יום ירושלים יום רביעי, כ"ח באייר 24.5.2017 (משעה 12:00)

שבועות מיום שלישי, ה' בסיון 30.5.17
עד יום רביעי, ו' בסיון 31.5.17 (כולל)

ט' באב יום שלישי, ט' באב 1.8.17

במהלך החופשות והחגים לא יתקיימו שיעורים.

פגרת קיץ תחל ביום ראשון, י"ד באב תשע"ז 6.8.17

עד יום חמישי, ט' באלול תשע"ז 31.8.17.

חם שמח!



התוכניות הנלמדות

מרכז לשפות

- אנגלית
- ספרדית
- ערבית
- יידיש
- איטלקית
- צרפתית
- עברית

כלכלת הבית

- בריאות פיננסית
- ניהול חשבונות הבית

עולם המדיה והמחשב

- מחשב לכל
- סמארטפון, טלפון חכם - אנדרואיד/אייפון

גוף, רוח ונפש

- התעמלות נשים לגיל השלישי
- עיצוב פילאטיס
- פילאטיס מזרן לגיל השלישי
- התעמלות בונה עצם (אוסטאופורוזיס)
- פלדנקרייז כסאות
- צמחי מרפא
- עצמת הנפש

למידה וחשיבה

- חשיבה הכרתית עפ"י שיטת ימימה
- שיפור תפקודי החשיבה
- פיתוח הזיכרון
- מסע אל מסתרי הנפש
- פסיכולוגיה מעשית



- אסטרולוגיה יישומית
- אסטרולוגיה התפתחותית
- מתנות קטנות-גדולות
- פענוח ציורי ילדים
- חכמת הקבלה
- מועדון שחמט

מעגלים: אישי, בינאישי ומשפחתי

- מסע ביוגרפי
- כתיבה יוצרת
- גישור
- החוויה הירושלמית - כלים וטעמים לאושר
- אימון

שיג ושיח: 'חושבים רוח'

- מנהיגות יהודית
- מקרא
- היסטוריה כאקטואליה
- מבטים בעקבות סרטים
- בחצרות חרדים
- השואה - 'הכל אסור לנו והכל אנו עושים'
- ירושלים - 'עוד לא תמו כל פלאיך'
- מסביב לעולם בראי האמנות העממית
- האבן שהאל לא יכול להרים
- הכל צפוי והרשות נתונה

פניני המוסיקה

- ההצגה חייבת להימשך
- מוסיקה פה, מוסיקה שם
- יצירות מוסיקליות על ירושלים וארץ הקודש
- ספרות, אומנות וטבע במוסיקה
- סקירה השוואתית של יצירות מופת מוסיקליות



אמנות, יצירה ועיצוב

- רישום וציור - מתחילים
- רישום וציור - מתקדמים
- לצייר בהנאה - כלים בסיסים להתחלה
- רקמה בשיטת CREWELL
- אומנות מגזרות נייר

'לטייל בארץ ישראל' טיולים וסיורים שאוהבים במיוחד

אומרים ישנה ארץ - חוג משוטטים בהדרכת אבשלום קאפח
פירוט הטיולים והסיורים, תאריכים ועלויות, ניתן לקבל במזכירות ובאתר
האוניברסיטה העממית

הרצאות 'על כוס קפה'

הרצאות המועברות על ידי מיטב המרצים והמומחים במגוון נושאים: תרבויות,
חברה, אקטואליה, מדע ועוד. פירוט ההרצאות, תאריכים ועלויות ניתן לקבל
במזכירות ובאתר האוניברסיטה העממית



סמסטר
סתיו
2017

מרכז לשפות

לימודי השפות מתקיימים ברמות לימוד שונות מרמת מתחילים ועד רמת מתקדמים לאורך שנת הלימודים. הדגש הוא על ההיבט התקשורתי של השפה, העשרת אוצר המילים, פיתוח שיחה, קריאת עיתונים וספרים, דיונים אקטואליים בשילוב דקדוק ותחביר לפי הנדרש. כמו כן, יתקיימו קורסים קצרים ללמידת שפות מדוברות, תוך דגש על מיומנויות השיחה וביטויים שימושיים במצבי יומיום - 'קצר ולעניין'. השיבוץ לרמות יבוצע בהתאם לתוצאות מבחן רמה, שיתקיים לפני פתיחת הקורס

01 אנגלית מתחילים // מיכל צוקרמן

נלמד את יסודות הדקדוק, נרכוש אוצר מילים ונשכיל ברכישת מיומנויות קריאה ושיחה

שנתי | 30 מפגשים | חמישי | 9:00-10:30 | 1,560 ₪ | לאחר הנחה 1,248 ₪

02 שנתי | 30 מפגשים | שני | 16:30-18:00 | 1,560 ₪ | לאחר הנחה 1,248 ₪

03 אנגלית מתקדמים // מיכל צוקרמן

נעמיק בשפה: זמנים, אוצר מילים, קריאת טקסטים ומיומנות שיחה, קריאה וכתובה

שנתי | 30 מפגשים | חמישי | 11:00-12:30 | 1,560 ₪ | לאחר הנחה 1,248 ₪

04 אנגלית מדוברת // מיכל צוקרמן

נלמד ונדגיש את מיומנויות השיג והשיח בשפה. נדרש ידע בסיסי בשפה

שנתי | 30 מפגשים | שני | 18:15-19:45 | 1,560 ₪ | לאחר הנחה 1,248 ₪

05 ספרדית מתחילים // ססיליה ארונוביץ

נלמד את יסודות השפה הספרדית תוך ניהול שיחות בסיסיות כבר מהשלב הראשונים והיכרות מקרוב של ההיבטים התרבותיים

שנתי | 30 מפגשים | שני | 18:15-19:45 | 1,560 ₪ | לאחר הנחה 1,248 ₪

06 ספרדית מתקדמים // ססיליה ארונוביץ

מיועד לתלמידים בעלי רקע בשפה במטרה להעמיק את מיומנויות השיחה והדיאלקטים השונים

שנתי | 30 מפגשים | שני | 16:30-18:00 | 1,560 ₪ | לאחר הנחה 1,248 ₪



07 ערבית מדוברת למתחילים // ססיליה ארונוביץ

לימוד השפה הערבית בדגש על שיחה במגוון נושאים, תוך שילוב היסודות התרבותיים של החברה, דוברת השפה ולימוד פתגמים וסיפורי עם מן ההווי הערבי
 שנתי | 30 מפגשים | חמישי | 18:15-19:45 | 1,560 ₪ | **לאחר הנחה 1,248 ₪**

08 ערבית מדוברת למתקדמים // ססיליה ארונוביץ

לבעלי רקע בשפה אשר למדו לפחות קורס אחד ברמת מתחילים. חיזוק מיומנות השיחה תוך הרחבת הידיעות בנושאים דקדוקיים ותרגולם השוטף
 שנתי | 30 מפגשים | חמישי | 16:30-18:00 | 1,560 ₪ | **לאחר הנחה 1,248 ₪**

09 יידיש מתחילים // לאה סקיבא

הקניית יסודות הדקדוק היידי למתחילים הכולל תחביר ולימוד הפועל הפשוט תוך שילוב קטעי קריאה, פתגמים, משחקים ושירה
 שנתי | 30 מפגשים | רביעי | 18:15-19:45 | 1,560 ₪ | **לאחר הנחה 1,248 ₪**

10 יידיש מתקדמים // לאה סקיבא

חיזוק יסודות הדקדוק היידי וטיפול הדיבור, תוך קריאת קטעי יצירות ספרותיות קלאסיות קלות או מעובדות בפרוזה
 שנתי | 30 מפגשים | שני | 16:30-18:00 | 1,560 ₪ | **לאחר הנחה 1,248 ₪**

11 יידיש משתלמים // לאה סקיבא

קריאת יצירות ספרותיות קלאסיות מגוונות במקור בפרוזה ובשירה. שילוב ניבים ופתגמים, שירה בציבור, משחקים וקטעי האזנה, תוך השתתפות פעילה בדיונים והרצאות של תלמידים בפני הכיתה
 שנתי | 30 מפגשים | רביעי | 16:30-18:00 | 1,560 ₪ | **לאחר הנחה 1,248 ₪**

12 מועדון שוחרי תרבות היידיש

"קומט פאָ רברענגען מיט אונדז, איר וועט אַ וודאי הנאה האָ בן!"
 מועדון תרבותי בשיתוף הרשות הלאומית לתרבות היידיש.
 נמשיך בסדרת מפגשים תרבותיים לקהל שוחרי השפה והתרבות היידיית
 שנתי | תכנית כתובה ובה פירוט המפגשים, מועדיהם והעלויות, ניתן לקבל במזכירות במועדי ההרשמה



13 איטלקית מתחילים // תמר נחמני

בסיס לשיחה, לקריאה ולכתיבה תוך לימוד שירה, ניבים ופתגמים
שנתי | 30 מפגשים | שני | 16:30-18:00 | 1,560 ש"ח | לאחר הנחה 1,248 ש"ח

14 איטלקית מתקדמים // תמר נחמני

מיועד למסיימי קורס איטלקית מתחילים
שנתי | 30 מפגשים | שני | 18:15-19:45 | 1,560 ש"ח | לאחר הנחה 1,248 ש"ח

15 צרפתית מתחילים // לורה עקיבא לקמן

נלמד את יסודות הקריאה, כתיבה, דיבור, שירים ואוצר מילים
שנתי | 30 מפגשים | שני | 16:30-18:00 | 1,560 ש"ח | לאחר הנחה 1,248 ש"ח

16 צרפתית מתקדמים // לורה עקיבא לקמן

לבעלי ידע בסיסי בשפה. חיזוק והעמקת לימוד השפה
שנתי | 30 מפגשים | שני | 18:15-19:45 | 1,560 ש"ח | לאחר הנחה 1,248 ש"ח

17 עברית שפה יפה // ססיליה ארונוביץ

הקורס מיועד לבוגרי אולפני עולים ולמעוניינים בהרחבה ושיפור השפה
העברית היומיומית
שנתי | 30 מפגשים | שלישי | 18:30-20:00 | 1,560 ש"ח | לאחר הנחה 1,248 ש"ח

כלכלת הבית

18 בריאות פיננסית של משק הבית // ד"ר דוד יעקבסון חדש

ניתוח האתגרים הפיננסיים העומדים בפני משק הבית בתקופה המודרנית
סתיו | 4 מפגשים | ראשון | 17:00-18:30 | 400 ש"ח | לאחר הנחה 320 ש"ח



גוף, רוח ונפש

19-30 התעמלות נשים לגיל השלישי // נורית שילון

חיזוק השרירים, שיפור הקוארדינציה והגמישות תוך הגדלת טווח התנועה, פיתוח סיבולת ריאה, האטת בריחת סידן ותפקוד יעיל ובריא בחיי היומיום

19	יום ראשון //	08:30	25	יום רביעי //	08:30
20	יום ראשון //	09:30	26	יום רביעי //	09:30
21	יום ראשון //	10:30	27	יום רביעי //	10:30
22	יום ראשון //	16:30	28	יום רביעי //	16:30
23	יום ראשון //	17:30	29	יום רביעי //	17:30
24	יום שני //	9:00	30	יום חמישי //	9:00

שנתי | 30 מפגשים | כל מפגש 45 דקות | 660 ₪ | לאחר הנחה 528 ₪

31 עיצוב פילאטיס // נורית שילון

אימוני התנגדות, תנועה מבוקרת, שיפור תפקוד מערכות השרירים המייצבות, שימוש במנחים שונים ואימון שרירי הליבה

שנתי | 30 מפגשים | כל מפגש 45 דק' | ראשון | 18:30 | 660 ₪ | לאחר הנחה 528 ₪

32 שנתי | 30 מפגשים | כל מפגש 45 דק' | רביעי | 18:30 | 660 ₪ | לאחר הנחה 528 ₪

33 פילאטיס מזרן לגיל השלישי // נורית שילון

שיפור תפקוד מערכות השרירים ושימוש במנחים לגיל השלישי

שנתי | 30 מפגשים | כל מפגש 45 דק' | שני | 10:00 | 660 ₪ | לאחר הנחה 528 ₪

34 שנתי | 30 מפגשים | כל מפגש 45 דק' | חמישי | 10:00 | 660 ₪ | לאחר הנחה 528 ₪

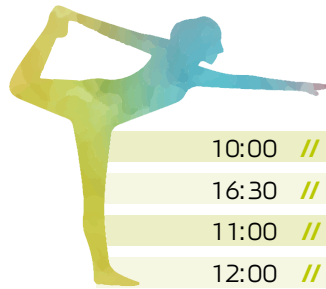
35-43 התעמלות בונה עצם (אוסטאופורוזיס) // שלומית גולן

התעמלות בונה עצם מטפלת בנושא האוסטאופורוזיס (דלדול העצם). התרגילים מחזקים את השרירים ומגבירים את העומס המופעל על העצמות, וכך שומרים על מסת העצם לאורך זמן. התרגול הקבוע והמתמשך תורם לספיגה הולכת וגדלה של מינרלים וסידן בעצמות

35 יום שני //

36 יום שלישי //

37 יום שלישי //



38 יום שלישי // 10:00

39 יום שלישי // 16:30

40 יום חמישי // 11:00

41 יום חמישי // 12:00

שנתי | 30 מפגשים | כל מפגש 50 דקות | 867 ש | לאחר הנחה 694 ש

42 ימים שלישי וחמישי // 17:30

43 ימים שני וחמישי // 13:00

שנתי | 60 מפגשים | כל מפגש 50 דקות | 1,734 ש | לאחר הנחה 1,387 ש

חדש

44 פלדנקרייז כסאות // מיכל גטר

שיפור היכולת לנוע במישורי התנועה השונים ובאיתגור היציבה בתנוחות ובכיוונים שונים וכל אלה, באמצעות כסאות. שיעורי פלדנקרייז על כסא מעניקים כלים חיוניים לטיפול בעצמנו ולתרגול תנועתיות בכל מצב
שנתי | 30 מפגשים | שני | 18:00-18:50 | 867 ש | לאחר הנחה 694 ש

45 צמחי מרפא לשימוש יומיומי - מתחילים // אלומה גלזר דותן

נלמד להכיר צמחי מרפא נפוצים ואת דרכי השימוש בהם כמו חליטה, מיצוי בשמן או אלכוהול ועוד, לשימוש ביתי ויומיומי ונלמד להכיר את הצמחים לפי מערכות הגוף עליהן הם משפיעים
סתיו | 15 מפגשים | רביעי | 16:30-18:00 | 780 ש | לאחר הנחה 624 ש

46 עוצמת הנפש // שירין מגן

איך נתחבר לעוצמה הפנימית ולמאגר הידע האינסופי הקיים בנו?
נכיר מקרוב כלים מעשיים ופשוטים לפי המסורות העתיקות, ביניהם: זימון, חבדי התודעה, ארבעת היסודות ועוד
סתיו | 15 מפגשים | חמישי | 17:30-19:00 | 780 ש | לאחר הנחה 624 ש



למידה וחשיבה

חדש קורס גישור // ד"ר אסתר קסלסי יזרעאלי **47**

נכיר מקרוב את שער הכניסה להתמודדות טובה עם קונפליקטים. נלמד ניהול יעיל של משא ומתן לשיפור התקשורת הבינאישית ונרכוש 'ארגז כלים' לניתוח ופתרון סכסוכים

סתיו | 10 מפגשים | שני | 16:30-19:45 | 1,040 ₪ | **לאחר הנחה 832 ₪**

חדש החוויה הירושלמית - אימון באמצעות בישול // גיורא ויינבר **48**

נלמד מקרוב כיצד לקחת חלק באימון בסיסי באמצעות בישול וטעמים קולינריים. במסגרת הקורס יתקיימו שני סיורים קולינריים

סתיו | 12 מפגשים | רביעי | 17:30-19:45 | 936 ₪ | **לאחר הנחה 749 ₪**

חדש אימון בסיסי // ד"ר אסתר קסלסי יזרעאלי **49**

התהליך המרכזי באימון הוא בניית אסטרטגיה להצלחה המתאימה ביותר למתאמן בתחום בו הוא מבקש להתמקד.

נלמד מקרוב את הכלים הבסיסיים בתהליך אימון המוביל להצלחה וסיפוק

סתיו | 13 מפגשים | רביעי | 16:30-19:45 | 1,352 ₪ | **לאחר הנחה 1,082 ₪**

חשיבה הכרתית עפ"י שיטת ימימה - מתחילים // דורית דרורי **50**

הלימוד עפ"י ימימה רביטל ז"ל הינו לימוד המקנה כלים לחשיבה הכרתית המאפשרת ללומדים להכיר בעצמם את הטוב והמיותר לקיומם בעולם. חיזוק הטוב שבנו לתיקון, מתאפשר בקבלת החלקים על מקומם כפי שהם

שנתי | 30 מפגשים | שני | 16:00-17:30 | 1,560 ₪ | **לאחר הנחה 1,248 ₪**

חשיבה הכרתית עפ"י שיטת ימימה - מתקדמים // דורית דרורי **51**

הלימוד יעמיק בתורת החשיבה ההכרתית ומיועד לבעלי רקע בתחום

שנתי | 30 מפגשים | שני | 18:00-19:30 | 1,560 ₪ | **לאחר הנחה 1,248 ₪**



52 שיפור תפקודי החשיבה // ליאת סימונס - מכון פוירשטיין חדש

נלמד ונעמיק בשיטת התערבות מסוג "העשרה אינסטרומנטלית" כדרך לאימון קוגניטיבי לאנשים בגיל השלישי. האימון בשיטת העשרה אינסטרומנטלית. מומלץ לכל אדם ומהווה פעילות מאתגרת, מעניינת ומלאת סיפוק ותורמת לחיזוק תחושת המסוגלות העצמית ולשיפור המצב הרגשי
סתיו | 15 מפגשים | שני | 16:30-19:45 | 2,160 ₪ | **לאחר הנחה 1,728 ₪**

53 פיתוח הזיכרון // רוניקה מילשטיין-קוסטה

בסדנא יועברו כלים ייחודיים לאימון ופיתוח הזיכרון, זיכרון לטווח קצר וזיכרון לטווח ארוך באמצעות טכניקות שונות תוך כדי הדגמות שוטפות מחיי היומיום שלנו. האחות החורגת של הזיכרון - השכחה. לחצים והשפעתם על הזיכרון
סתיו | 15 מפגשים | שלישי | 17:00-18:30 | 780 ₪ | **לאחר הנחה 624 ₪**

54 מועדון שחמט // משה דרמר חדש

לימוד כללי משחק השחמט יסייעו בידנו לפתח ולתרגל את הזיכרון והריכוז לחשיבה אסטרטגית, טקטית ויצירתית. המועדון למתחילים ולבעלי ידע חלקי. יש צורך בערכת כלים
שנתי | 30 מפגשים | שלישי | 15:00-17:00 | 1,760 ₪ | **לאחר הנחה 1,408 ₪**

55 הבמה ללימודי השואה - "הכל אסור לנו והכל אנו עושים" // מכון יד ושם חדש

קורס מבוא לתולדות השואה - סדרת הרצאות מגוונת ומקצועית, המתמקדת במאבק לשמירה על רוח האדם בתקופת השואה. הקורס כולל סיור ביד ושם
סתיו | 10 מפגשים | שני | 17:00-18:30 | 480 ₪ | **לאחר הנחה 384 ₪**

56 פענוח ציורי ילדים ומבוגרים // אבי שטיינר

נלמד איך לגלות הכל על אישיותם של חברנו, ילדנו, בני הזוג שלנו והכל דרך כתב היד ובאמצעות ציורים פשוטים
סתיו | 15 מפגשים | ראשון | 16:30-18:00 | 780 ₪ | **לאחר הנחה 624 ₪**



57 אסטרולוגיה יישומית // ליאורה חן

מהי אסטרולוגיה? איפה הגורל ואיפה האחריות שלנו? מהי מפה אסטרולוגית אישית?

חוויה אישית ותרגול על מפה אסטרולוגית לכל לומד
סתיו | 15 מפגשים | ראשון | 17:00-18:30 | 780 ₪ | **לאחר הנחה 624 ₪**

58 מתנות קטנות - גדולות // יפעת דרור

בסדנא זו נקבל כלים עוצמתיים להגשמה עצמית ולהעצמה אישית. נלמד מהם חוקי האנרגיה ביקום וכיצד להשתמש בהם. נלמד מהי מדיטציית הוויפאסנה ומהן התועלות האינסופיות שהיא מביאה אל חיינו וכיצד להשתמש נכון בכוח המחשבה שלנו. תנו לעצמכם מתנה סתיו | 5 מפגשים | ראשון | 17:00-18:30 | 260 ₪ | **לאחר הנחה 208 ₪**

מעגלים: אישי, בינאישי ומשפחתי

59 מסע ביוגרפי // יעל שיפמן

נחקור וננסה להבין את 'כתב הסתרים' של סיפור חיינו - סיפור הביוגרפיה האישי שלנו והשלכתנו על בחירותנו ועל המשך מהלך חיינו. הלימוד הוא לימוד התנסותי, חוויתי ועמוק המאפשר לכל אחד להתבונן על עברו ועל עתידו ולחקור את האופן בו הביוגרפיה האישית שלו מכוונת אותו סתיו | 8 מפגשים | ראשון | 18:00-19:30 | 416 ₪ | **לאחר הנחה 333 ₪**

60 כתיבה יוצרת // ד"ר דליה קנוהל

מטרת הקורס ללמוד ולתרגל היבטים שונים בתחום של כתיבה יוצרת. נתמקד ברכישת כלים שיסייעו לשפר את היכולת לכתוב פרוזה ברמה גבוהה. ייערך מיון לנרשמים. הקורס מיועד לכותבים מתחילים ומתקדמים סתיו | 15 מפגשים | שלישי | 16:30-18:00 | 780 ₪ | **לאחר הנחה 624 ₪**

שיג ושיח - 'הושבים רוח'

61 תנ"ך - קריאות חדשות בסיפורי המקרא // אבשלום קאפח

הקורס עוסק בפרקים ופרשיות המופיעים בספרי התנ"ך. נבחן אירועים ודמויות, תוך הסתמכות על פרשנות חז"ל וממצאים ארכיאולוגיים שנחשפים בשנים האחרונות
שנתי | 30 מפגשים | שלישי | 11:00-12:30 | 1,440 ₪ | **לאחר הנחה 1,152 ₪**

62 היסטוריה כאקטואליה - העולם והמזה"ת בזווית אחרת // אבשלום קאפח

במהלך השיעורים נעקוב אחר אירועים והתרחשויות בעולם, נבחן פרשיות היסטוריות שיש בהן להאיר ולפענח סכסוכים וכוונות פוליטיות בהווה. נושאים העומדים ברומו של עולם יקבלו משמעות ופרשנות ייחודית
שנתי | 30 מפגשים | חמישי | 9:00-10:30 | 1,440 ₪ | **לאחר הנחה 1,152 ₪**

63 תמצית שבועית - מנהיגות יהודית לאורך הדורות // אבשלום קאפח

שיעור מקוצר שבו נלמד על מנהיגות יהודית במהלך ההיסטוריה לצד מנהיגים שכשלו בקידום החברה בה פעלו. נכיר דמויות של גברים ונשים שהצליחו לחולל שינוי ותרמו לחיזוקה של החברה היהודית
שנתי | 30 מפגשים | חמישי | 8:00-8:45 | 720 ₪ | **לאחר הנחה 576 ₪**

64 ירושלים - עוד לא תמו כל פלאיך // אבשלום קאפח

הקורס משלב סיורים והרצאות בנושא העיר ירושלים. במהלך השנה נכיר ונלמד על אנשים ומקומות נסתרים בעיר ירושלים. דרך תקופות היסטוריות, שכונות ובתים נשמע סיפורים ועדויות על תולדות העיר
שנתי | 30 מפגשים | שלישי | 9:00-10:30 | 1,440 ₪ | **לאחר הנחה 1,152 ₪**

65 בחצרות חרדים // מוטי בר לב **חדש**

הצצה נדירה אל לב ליבה של החברה החרדית. נכיר מהמנחה, שנולד וגדל במאה שערים כמה מהחצרות הבולטות בחברה החרדית ונסיים את הקורס בסיור 'על קו התפר בין חרדים לחילוניים'
סתיו | 5 מפגשים | ראשון | 16:00-17:30 | 240 ₪ | **לאחר הנחה 192 ₪**



סמסטר
סתיו

66 האבן שהאל לא יכול להרים // ד"ר ישראל נתנאל רובין **חדש**

כולנו שמענו על הפרדוקס המפורסם, המדובר היום גם בפי ילדים, למעשה מדובר בבעיה פילוסופית המנותחת בכלים מדעיים כיובל שנים. נכיר את הגישות המרכזיות שהוצעו לפיתרון הפרדוקס מאז המצאתו ב-1955 ונלמד על הרקע ההיסטורי והתרבותי להתהוותו
סתיו | 10 מפגשים | שלישי | 16:30-18:00 | 480 ש"ח | **לאחר הנחה 384 ש"ח**

פיניני המוסיקה

67 ההצגה חייבת להימשך // מירצ'ה קונטקוזינו

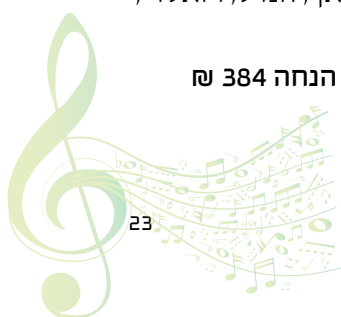
האזנה וצפייה ביצירות מוסיקליות מסוגים שונים. יצירות שעוררו מחלוקות עם הופעתן הראשונה ואחר כך הפכו נכס צאן ברזל באולם האופרה והקונצרטים. דרכם המורכבת של מלחינים מפורסמים, כמו: הנדל, מוצרט, דוניצטי, רוסיני, ורדי, פוציני, מאהלר ועוד לפנתיאון התהילה
שנתי | 30 מפגשים | ראשון | 9:00-10:30 | 1,440 ש"ח | **לאחר הנחה 1,152 ש"ח**

68 מוסיקה פה, מוסיקה שם // מירצ'ה קונטקוזינו

הכרת המוסיקה על גווניה השונים והסגנונות השונים: הכלית, הקולית, התזמורתית, הקלאסית, הקלאסית-הקלה, הריקוד וה...פופ!!!! נפגוש את מוצרט, בטהובן, מנדלסון ושוברט ולא נדלג על השאנסון הצרפתי והצליל האיטלקי, הבלט הקלאסי של צ'ייקובסקי והריקוד האירי הסוער
שנתי | 30 מפגשים | שני | 9:00-10:30 | 1,440 ש"ח | **לאחר הנחה 1,152 ש"ח**

69 יצירות מוסיקליות על ירושלים וארץ הקודש // מירצ'ה קונטקוזינו

התנ"ך, ירושלים וארץ הקודש היו תמיד נושא חשוב ביצירה המוסיקלית לאורך השנים. נשמע ונלמד יצירות מוסיקליות בנושא מאת המלחינים: באך, הנדל, ויואלדי, היידן, מוצרט, סן-סנס וורדי
סתיו | 10 מפגשים | רביעי | 19:00-20:30 | 480 ש"ח | **לאחר הנחה 384 ש"ח**



אמנות, יצירה ועיצוב

70 רישום וציור גרפי - מתחילים // יוליה לגוסקר

הקורס מיועד לכל מי שרוצה ללמוד את הבסיס באמנות הציור, הרישום בעפרון שחור וצבעוני, פסטל, פחם וחומרים שונים
שנתי | 30 מפגשים | רביעי | 10:00-12:15 | 1,980 ₪ | לאחר הנחה 1,584 ₪

71 רישום וציור - מתחילים // יוליה לגוסקר

הקורס מיועד למתחילים ולבעלי ידע בסיסי ברישום וציור. בקורס נלמד את יסודות הרישום ונתרגל אותם באופן יסודי, תוך התנסות במגוון טכניקות
שנתי | 30 מפגשים | שלישי | 16:30-18:45 | 1,980 ₪ | לאחר הנחה 1,584 ₪

72 רישום וציור - מתקדמים // יוליה לגוסקר

הקורס מיועד לבעלי ניסיון בעבודה בצבע וברישום. נמשיך להכיר חומרים חדשים ואמנות מודרנית, דמיון וחופש בציור שמן, אקרילי, מים, פסטל, קולאזים, תבליטים על חומרים שונים וחיפוש דרך אישית באמנות
שנתי | 30 מפגשים | שני | 10:00-12:15 | 1,980 ₪ | לאחר הנחה 1,584 ₪

73 רישום וציור - מתקדמים // יוליה לגוסקר

הקורס מיועד למתקדמים ולבעלי ניסיון רב בעבודה בצבע וברישום
שנתי | 30 מפגשים | ראשון | 10:00-12:15 | 1,980 ₪ | לאחר הנחה 1,584 ₪

74 לצייר בהנאה - מתחילים // רותי ערן

השיעורים יחשפו את הלומד לידע מעשי ותיאורטי בציור ורישום, תוך עבודה מעשית אישית. נלמד טכניקות רישום וציור בחומרים שונים, נרשום מתוך המרחב האישי ונמשיך ללמוד לצייר בצבעי שמן ואקריליק
שנתי | 30 מפגשים | ראשון | 16:30-18:45 | 1,980 ₪ | לאחר הנחה 1,584 ₪





75 רקמה בשיטת CREWELL // מרתה סקלי

רקמת CREWELL היא יצירה חופשית המשלבת אתגר, דמיון ויופי. נשתמש
בבד פשתן, בכותנה, במחט ובחוטי צמר מיוחדים.
נלמד לרקום תמונות, שטיחים, כריות ועוד ואיך ליישם את תורת הצבעים
בעבודתנו

שנתי | 30 מפגשים | רביעי | 16:30-18:45 | 1980 ש" | לאחר הנחה 1584 ש"א

חדש

76 סדנא מגזרות נייר // נעמי שפירא

אמנות מגזרות הנייר הינה דרך אמנותית מיוחדת לציור תמונות, הכנת
קישוטים ועבודה אישית בעזרת נייר ומספרים בלבד

סתיו | 10 מפגשים | שני | 16:30-18:30 | 587 ש" | לאחר הנחה 470 ש"א



מערכת שעות

מס' הקורס	מרצה	שעות	יום	שם הקורס	סמסטר
24, 19	נורית שילון	8:30	א', ד'	התעמלות נשים לגיל השלישי	שנתי
65	מירצ'ה קנטקוזינו	9:00	א'	ההצגה חייבת להימשך	שנתי
25, 20	נורית שילון	9:30	א', ד'	התעמלות נשים לגיל השלישי	שנתי
71	יוליה לגוסקר	10:00	א'	רישום וציור - מתקדמים	שנתי
26, 21	נורית שילון	10:30	א'	התעמלות נשים לגיל השלישי	שנתי
63	מוטי בר לב	16:00	א'	בחצרות חרדים	סתיו
27, 22	נורית שילון	16:30	א'	התעמלות נשים לגיל השלישי	שנתי
54	אבי שטיינר	16:30	א'	פענוח ציורים	סתיו
72	רותי ערן	16:30	א'	לצייר בהנאה	שנתי
18	ד"ר דוד יעקבסון	17:00	א'	בריאות פיננסית	סתיו
55	ליאורה חן	17:00	א'	אסטרולוגיה יישומית	סתיו
56	יפעת דרור	17:00	א'	מתנות קטנות-גדולות	סתיו
53	מכון יד ושם	17:00	א'	'הבמה ללימודי השואה'	סתיו
28, 23	נורית שילון	17:30	א', ד'	התעמלות נשים לגיל השלישי	שנתי
57	יעל שיפמן	18:00	א'	מסע ביוגרפי	סתיו
32, 31	נורית שילון	18:30	א', ד'	עיצוב פילאטיס	שנתי
30, 29	נורית שילון	9:00	ב', ה'	התעמלות נשים לגיל שלישי	שנתי
68	מירצ'ה קנטקוזינו	9:00	ב'	מוסיקה פה ושם	שנתי
34, 33	נורית שילון	10:00	ב', ה'	פילאטיס מזרן לגיל שלישי	שנתי
72	יוליה לגוסקר	10:00	ב'	רישום וציור - מתקדמים	שנתי
35	שלומית גולן	11:00	ב'	התעמלות בונה עצם	שנתי
43	שלומית גולן	13:00	ב', ה'	התעמלות בונה עצם	שנתי
50	דורית דרורי	16:00	ב'	שיטת ימימה - מתחילים	שנתי
2	מיכל צוקרמן	16:30	ב'	אנגלית - מתחילים	שנתי
13	תמר נחמני	16:30	ב'	איטלקית - מתחילים	שנתי
15	לורה עקיבא לקמן	16:30	ב'	צרפתית - מתחילים	שנתי
10	לאה סקיבא	16:30	ב'	יידיש - מתקדמים	שנתי



מס' הקורס	מרצה	שעות	יום	שם הקורס	סמסטר
76	נעמי שפירא	16:30	ב'	מגזרות נייר	סתיו
52	מכון פוירשטיין	16:30	ב'	שיפור תפקודי החשיבה	סתיו
6	ססליה ארונוביץ	16:30	ב'	ספרדית - מתקדמים	שנתי
47	אסתהר יזרעלי	16:30	ב'	גיבור	סתיו
51	דורית דרורי	18:00	ב'	שיטת ימימה - מתקדמים	שנתי
5	ססליה ארונוביץ	18:15	ב'	ספרדית - מתחילים	שנתי
14	תמר נחמני	18:15	ב'	איטלקית - מתקדמים	שנתי
4	מיכל צוקרמן	18:15	ב'	אנגלית מדוברת	שנתי
16	לורה עקיבא לקמן	18:15	ב'	צרפתית - מתקדמים	שנתי
44	מיכל גטר	18:50	ב'	פלדנקרייז כסאות	שנתי
36	שלומית גולן	8:00	ג'	התעמלות בונה עצם	שנתי
37	שלומית גולן	9:00	ג'	התעמלות בונה עצם	שנתי
64	אבשלום קאפח	9:00	ג'	ירושלים	שנתי
38	שלומית גולן	10:00	ג'	התעמלות בונה עצם	שנתי
61	אבשלום קאפח	11:00	ג'	תנ"ך	שנתי
54	משה דרמר	15:00	ג'	מועדון שחמט	שנתי
39	שלומית גולן	16:30	ג'	התעמלות בונה עצם	שנתי
60	ד"ר דליה קנוהל	16:30	ג'	כתיבה יוצרת	סתיו
66	ד"ר ישראל רובין	16:30	ג'	'האבן שהאל לא יכול להרים'	סתיו
71	יוליה לגוסקר	16:30	ג'	רישום וציור - מתחילים	שנתי
53	ורוניקה מילשטיין	17:00	ג'	פיתוח הזיכרון	סתיו
42	שלומית גולן	17:30	ג',ה'	התעמלות בונה עצם	שנתי
17	ססליה ארונוביץ	18:30	ג'	עברית שפה יפה	שנתי
70	יוליה לגוסקר	10:00	ד'	רישום וציור גרפי - מתחילים	שנתי
75	מרתה סקלי	16:30	ד'	רקמה בשיטת CREWELL	שנתי
11	לאה סקיבא	16:30	ד'	יידיש משתלמים	שנתי
49	אסתהר יזרעלי	16:30	ד'	אימון בסיסי	סתיו



מס' הקורס	מרצה	שעות	יום	שם הקורס	סמסטר
45	אלומה גלזר דותן	16:30	ד'	צמחי מרפא - מתחילים	סתיו
9	לאה סקיבא	18:15	ד'	יידיש מתחילים	שנתי
48	גיורא ויינברך	17:30	ד'	אימון באמצעות בישול	סתיו
69	מירצ'ה קונטקוזינו	19:00	ד'	יצירות מוסיקליות ירושלים	סתיו
63	אבשלום קאפח	8:00	ה'	תמצית שבועית	שנתי
40	שלומית גולן	11:00	ה'	התעמלות בונה עצם	שנתי
41	שלומית גולן	12:00	ה'	התעמלות בונה עצם	שנתי
62	אבשלום קאפח	9:00	ה'	היסטוריה כאקטואליה	שנתי
3	מיכל צוקרמן	11:00	ה'	אנגלית - מתקדמים	שנתי
8	ססיליה ארונוביץ	16:30	ה'	ערבית מדוברת - מתקדמים	שנתי
46	שירין מגן	17:30	ה'	עוצמת הנפש	סתיו
7	ססיליה ארונוביץ	18:15	ה'	ערבית מדוברת - מתחילים	שנתי
12				מועדון שוחרי תרבות היידיש	שנתי



סמסטר
אביב
2017



A



שפות

מתקשים בדיבור שוטף בשפה זרה, גם אם למדתם את יסודותיה?
אלו הם הקורסים עבורכם:

77 אנגלית 'קצר ולעניין' - לדבר ולהסתדר בשפה // מיכל צוקרמן

אביב | 15 מפגשים | שלישי | 16:30-18:00 | 780 ש"ח | לאחר הנחה 624 ש"ח

78 צרפתית מדוברת - 'קצר ולעניין' // לורה עקיבא לקמן

אביב | 15 מפגשים | ראשון | 16:30-18:00 | 780 ש"ח | לאחר הנחה 624 ש"ח

כלכלת הבית

79 ניהול חשבונות בכלכלת הבית // יואל אברהם פור חדש

ניהול אורח חיים כלכלי והתנהלות כלכלית
אביב | 10 מפגשים | שלישי | 17:00-18:30 | 1,000 ש"ח | לאחר הנחה 800 ש"ח

עולם המדיה והמחשב

הזדמנות להכיר מקרוב את השפה הטכנולוגית, המושגים והכלים ולהתיידד עם עולם המסכים

80 מחשב לכל - מתחילים // כרמל מור יוסף

הכרת מבנה המחשב, "חלונות" (WINDOWS), וורד (WORD) לעיבוד תמלילים וכתובת מסמכים. עריכה, עיצוב ושילוב תמונות והיכרות עם האינטרנט והגלישה ברשת.

הקורס יתקיים במרכז פסג"ה, רח' נרקיס 11
אביב | 10 מפגשים | חמישי | 16:30-18:45 | 1,290 ש"ח | לאחר הנחה 1,032 ש"ח

81 טלפונים חכמים // מכון 'אחד על אחד'

נלמד להשתמש בטלפון החכם באופן משכיל ויעיל תוך היכרות עם אפליקציות מגוונות. חובה להביא מכשיר טלפון חכם
אביב | 6 מפגשים | ראשון | 11:00-12:30 | 600 ש"ח | לאחר הנחה 480 ש"ח



גוף, רוח ונפש

82 צמחי מרפא לשימוש יומיומי - מתקדמים // אלומה גלזר דותן

נעמיק את הלמידה והשימוש בצמחי מרפא וניישם את הנלמד. נרחיב על התבלינים והשפעות המרפא שלהם וכיצד ניתן לגדל את הצמחים במו ידנו. הקורס כולל סיור היכרות עם צמחי מרפא אביב | 15 מפגשים | שני | 16:30-18:00 | 780 ₪ | לאחר הנחה 624 ₪

למידה וחשיבה

83 גישור לעומק // ד"ר אסתהר קסלסי יזרעאלי חדש

נלמד לרכוש מיומנויות לניהול של תהליך גישור כדרך ליישוב סכסוכים ונכיר טכניקות להתמודדות עם קונפליקטים בחיי היומיום, דרך תיאוריה, דיונים, סימולציות וניתוח מקרים אביב | 10 מפגשים | שני | 16:30-19:45 | 1,040 ₪ | לאחר הנחה 832 ₪

84 אימון בדרך להצלחה - COACHING // ד"ר אסתהר קסלסי יזרעאלי חדש

נקודות המוצא שהכרנו בקורס הבסיסי יתמקדו בתהליכים לניהול, מינוף וניצול מרבי של המשאבים והיכולות הקיימות אצל המתאמן. ניחשף ליצירת סביבה תומכת לגילוי וצמיחה שהיא מאתגרת ובטוחה אביב | 13 מפגשים | רביעי | 16:30-19:45 | 1,352 ₪ | לאחר הנחה 1,082 ₪

85 פיתוח הזיכרון // ורוניקה מילשטיין-קוסטה

בסדנא יועברו כלים ייחודיים לאימון ופיתוח הזיכרון, זיכרון לטווח קצר וזיכרון לטווח ארוך באמצעות טכניקות שונות תוך כדי הדגמות שוטפות מחיי היומיום שלנו. האחות החורגת של הזיכרון - השכחה. לחצים והשפעתם על הזיכרון אביב | 15 מפגשים | שלישי | 17:00-18:30 | 780 ₪ | לאחר הנחה 624 ₪

86 מסע אל מסתורי הנפש // אבי שטיינר

נערוך מסע בחיי הנפש הפסיכולוגית של האדם. נעקוב אחר מסתורי המוח הפסיכולוגי, דרך שיטות הטיפול הפסיכולוגי השונות: קצר מועד לארוך מועד, בין הפסיכולוגי לפסיכיאטרי, מהו אימון ומהו טיפול קבוצתי אביב | 15 מפגשים | ראשון | 16:30-18:00 | 780 ₪ | לאחר הנחה 624 ₪

קורס קצר להבנת מפה אסטרולוגית והבנת האנרגיות הפעילות ביקום בכל רגע
אביב | 8 מפגשים | ראשון | 17:00-18:30 | 416 ש"ח | לאחר הנחה 333 ש"ח

בקורס נלמד את יסודות חכמת הקבלה, שמאפשרת חיבור בין רוחני לגשמי, באמצעות עשר הספירות - אבני הבניין של הבריאה. נלמד על גדולי המקובלים והתפתחות תורת הקבלה על ציר הזמן וכי הכל נברא בחכמה, שבה כולנו יוצרים את המציאות שלנו
אביב | 15 מפגשים | ראשון | 17:00-18:30 | 780 ש"ח | לאחר הנחה 624 ש"ח

שיג ושיח: 'חושבים רוח'

הצצה נדירה אל לב ליבה של החברה החרדית. נכיר מהמנחה, שנולד וגדל במאה שערים כמה מהחצרות הבולטות בחברה החרדית ונסיים את הקורס בסיוור 'על קו התפר בין חרדים לחילוניים'
אביב | 5 מפגשים | ראשון | 11:00-12:30 | 240 ש"ח | לאחר הנחה 192 ש"ח

קורס קצר ההולך בעקבות הייעוץ הפילוסופי שעושה שימוש בפילוסופיה לפתרון דילמות אישיות. נכיר פילוסופים ונקודות מבט שונות ונרכוש כלים להתמודדות עם דילמות אתיות ואישיות.
בכל מפגש נצא לדיון מסרט מרכזי וניעזר בקטעי וידיאו להאיר גישות להתמודדות עם נושא המפגש. נגלה שהחיים וגם הנסיגות הם התקדמות בלבד
אביב | 3 מפגשים | רביעי | 16:30-19:30 | 432 ש"ח | לאחר הנחה 346 ש"ח



91 מסביב לעולם בראי האמנות העממית // אלה צ'רניאק

מה היא אמנות עממית? נכיר אותה מקרוב דרך "הטיולים הווירטואליים" מסביב לעולם ונפגוש בה דרך חפצים מקוריים ומזכרות אביב | 10 מפגשים | ראשון | 16:30-18:00 | 760 ש"ח | לאחר הנחה 608 ש"ח

92 הכל צפוי והרשות נתונה // ד"ר ישראל נתנאל רובין

האם הרצון שלי חופשי? האם אני שליט בבחירותיי המוסריות? בקורס ננתח ארבע גישות עיקריות לפתרון הפרדוקס המפורסם של ידיעה ובחירה, תוך בחינת הקשרים בין הבעיה לשאלות נוספות במחשבת ישראל אביב | 10 מפגשים | שלישי | 16:30-18:00 | 480 ש"ח | לאחר הנחה 384 ש"ח

פניני המוסיקה

93 ספרות, אומנות וטבע במוסיקה // מירצ'ה קונטקוזינו

המלחין הוא אומן שמספר, מצייר ומתאר הכל בצלילים. המלחין גם מושפע מיצירותיהם של אומנים אחרים בתחומיהם השונים. ורדי, דוניצטי, ויואלדי, רספיגי הם כמה מהמלחינים שהושפעו מויקטור הוגו, וולטר סקוט, בוטיצ'לי והטבע הסובב אותנו. ניצפה ונאזין ליצירות בנות האלמוות שלהם אביב | 10 מפגשים | רביעי | 19:00 - 20:30 | 480 ש"ח | לאחר הנחה 384 ש"ח

94 סקירה השוואתית של יצירות מופת מוסיקליות // ירון קרשאי

השוואת הביצועים הוא נושא מרתק, המחדד את חווית ההאזנה ומעשיר את המאזין להבחין בדקויות היצירה. היצירה המוסיקלית מתעוררת לחיים חדשים ואחרים כל פעם בפירוש מוקלט זה או אחר. בקורס נלמד להבחין מקרוב בהבדלים אביב | 5 מפגשים | שלישי | 11:00-12:30 | 240 ש"ח | לאחר הנחה 192 ש"ח

מערכת שעות

מס' הקורס	מרצה	שעות	יום	שם הקורס	סמסטר
89	מוטי בר לב	11:00	א'	בחצרות חרדים	אביב
81	מכון 'אחד על אחד'	11:00	א'	טלפונים חכמים	אביב
78	לורא עקיבא לקמן	16:30	א'	צרפתית מדוברת	אביב
86	אבי שטיינר	16:30	א'	מסע אל מסתרי הנפש	אביב
91	אלה צ'רניאק	16:30	א'	מסביב לעולם	אביב
88	ליאורה חן	17:00	א'	חכמת הקבלה	אביב
87	יפעת דרור	17:30	א'	אסטרולוגיה התפתחותית	אביב
83	אסתהר יזרעלי	16:30	ב'	גישור לעומק	אביב
94	ירון קרשאי	11:00	ג'	סקירה השוואתית במוסיקה	אביב
92	ד"ר ישראל רובין	16:30	ג'	'הכל צפוי והרשות נתונה'	אביב
77	מיכל צוקרמן	16:30	ג'	אנגלית 'קצר ולעניין'	אביב
79	יואל אברהם פור	17:00	ג'	ניהול כלכלת הבית	אביב
85	ורוניקה מילשטיין	17:00	ג'	פיתוח הזיכרון	אביב
90	ד"ר יעקב אלישיב	16:30	ד'	מבטים בעקבות סרטים	אביב
84	אסתהר יזרעלי	16:30	ד'	אימון בדרך להצלחה	אביב
93	מירצ'ה קונטקוזינו	19:00	ד'	ספרות, אמנות וטבע במוסיקה	אביב
82	אלומה גלזר דותן	16:30	ד'	צמחי מרפא - מתקדמים	אביב
80	כרמלה מור יוסף	16:30	ה'	מחשב לכל - מתחילים	אביב



סמסטר
קיץ
2017



A





שפות

מתקשים בדיבור שוטף בשפה זרה? אתם מוזמנים ללמוד את השפה בקורסי 'קצר ולעניין':

95 מדברים ספרדית - 'קצר ולעניין' // ססיליה ארונוביץ

נוסעים למדינה דוברת ספרדית ואינכם יודעים להתנהל ולנהל שיח בשפה הזרה? זהו הקורס בשבילכם
קיץ | 8 מפגשים | ראשון | 10:00-12:15 | 624 ש"ח | לאחר הנחה 499 ש"ח

96 מדברים ספרדית - 'קצר ולעניין' // ססיליה ארונוביץ

קיץ | 8 מפגשים | רביעי | 16:00-18:15 | 624 ש"ח | לאחר הנחה 499 ש"ח

97 שפת היידיש // צילה גודורוב

יידישע שפראך און ליטער טור

לימודים מרוכזים להעשרת והרחבת הידע והשימוש בשפה
קיץ | ראשון-חמישי | 5 מפגשים | 16:00-19:30 | 607 ש"ח | לאחר הנחה 486 ש"ח

98 מדברים ערבית - 'קצר ולעניין' // ססיליה ארונוביץ

היכרות קצרה עם השפה הערבית המדוברת והקניית שיח תקשורתי בסיסי
קיץ | 8 מפגשים | שני | 10:00-12:15 | 624 ש"ח | לאחר הנחה 499 ש"ח

99 מדברים ערבית - 'קצר ולעניין' // ססיליה ארונוביץ

קיץ | 8 מפגשים | חמישי | 16:00-18:15 | 624 ש"ח | לאחר הנחה 499 ש"ח



למידה וחשיבה

100 מחשב לכל - מתקדמים // כרמל מור יוסף

נעמיק בעריכת גיליונות אלקטרוניים בתוכנת האקסל ונלמד כיצד לבנות מצגות בתוכנת הפאואר פוינט (POWER POINT).

נרחיב בלימודי האינטרנט, רשתות חברתיות וגלישה ברשת

הקורס יתקיים במרכז פסג"ה, רח' נרקיס 11

קיץ | ראשון-חמישי | 5 מפגשים | 16:00-18:15 | 645 ש"ח | **לאחר הנחה 516 ש"ח**

גוף, רוח ונפש

101-112 התעמלות נשים לגיל השלישי // נורית שילון

חיזוק השרירים, שיפור הקוארדינציה והגמישות תוך הגדלת טווח התנועה, פיתוח סיבולת ריאה, האטת בריחת סידן ותפקוד יעיל ובריא בחיי היומיום

101 יום ראשון // 8:30 106 יום רביעי // 08:30

102 יום ראשון // 9:30 107 יום רביעי // 09:30

103 יום ראשון // 10:30 108 יום רביעי // 10:30

104 יום ראשון // 16:30 109 יום רביעי // 16:30

105 יום ראשון // 17:30 110 יום רביעי // 17:30

112 יום שני // 9:00 111 יום חמישי // 9:00

קיץ | 10 מפגשים | כל מפגש 45 דקות | 220 ש"ח | **לאחר הנחה 176 ש"ח**

113 עיצוב פילאטיס // נורית שילון

אימוני התנגדות, תנועה מבוקרת, שיפור תפקוד מערכות השרירים המייצבות, שימוש במנחים שונים ואימון שרירי הליבה

קיץ | 10 מפגשים | כל מפגש 45 דקות | ימים ראשון ורביעי | 18:30 | 220 ש"ח

לאחר הנחה 176 ש"ח

114 פילאטיס מזרן לגיל השלישי // נורית שילון

שיפור תפקוד מערכות השרירים ושימוש במנחים לגיל השלישי

קיץ | 10 מפגשים | כל מפגש 45 דקות | ימים שני וחמישי | 10:00 | 220 ש"ח

לאחר הנחה 176 ש"ח



115-123 התעמלות בונה עצם (אוסטאופורוזיס) // שלומית גולן

התעמלות בונה עצם מטפלת בנושא האוסטיאופורוזיס (דלדול העצם). התרגילים מחזקים את השרירים ומגבירים את העומס המופעל על העצמות, וכך שומרים על מסת העצם לאורך זמן. התרגול הקבוע והמתמשך תורם לספיגה הולכת וגדלה של מינרלים וסידן בעצמות.

115 יום שני // 11:00

116 יום שלישי // 8:00

117 יום שלישי // 9:00

118 יום שלישי // 10:00

119 יום שלישי // 16:30

120 יום חמישי // 11:00

121 יום חמישי // 12:00

קיץ | 10 מפגשים | כל מפגש 50 דקות | 289 ₪ | לאחר הנחה 231 ₪

122 יום שלישי וחמישי // 17:30

123 יום שני וחמישי // 13:00

קיץ | 10 מפגשים | כל מפגש 50 דקות | 289 ₪ | לאחר הנחה 231 ₪





מערכת שעות

מס' הקורס	מרצה	שעות	יום	שם הקורס	סמסטר
95	ססיליה ארונוביץ	10:00	א'	מדברים ספרדית 'קצר ולעניין'	קיץ
96	ססיליה ארונוביץ	16:00	ד'	מדברים ספרדית 'קצר ולעניין'	קיץ
97	צילה גודורוב	16:00	א'-ה'	שפת היידיש	קיץ
98	ססיליה ארונוביץ	10:00	ב'	מדברים ערבית 'קצר ולעניין'	קיץ
99	ססיליה ארונוביץ	16:00	ה'	מדברים ערבית 'קצר ולעניין'	קיץ
100	כרמלה מור יוסף	16:00	א'-ה'	מחשב לכל - מתקדמים	קיץ



מערכת שעות שנתית

מס' קורס	מרצה	שעות	יום	שם הקורס	סמסטר
24, 19	נורית שילון	8:30	א', ד'	שנת התעמלות נשים לגיל השלישי	שנתי
65	מירצה קנטקוזינו	9:00	א'	שנתי ההצגה חייבת להימשך	שנתי
25, 20	נורית שילון	9:30	א', ד'	שנתי התעמלות נשים לגיל השלישי	שנתי
71	יוליה לגוסקר	10:00	א'	שנתי רישום וציור - מתקדמים	שנתי
95	ססיליה ארונביץ	10:00	א'	קיץ מדברים ספרדית 'קצר ולעניין'	קיץ
26, 21	נורית שילון	10:30	א', ד'	שנתי התעמלות נשים לגיל השלישי	שנתי
89	מוטי בר לב	11:00	א'	אביב בחצרות חרדים	אביב
81	מכון 'אחד על אחד'	11:00	א'	אביב טלפונים חכמים	אביב
63	מוטי בר לב	16:00	א'	סתיו בחצרות חרדים	סתיו
97	צילה גודורוב	16:00	א'-ה'	קיץ שפת היידיש	קיץ
101	כרמל מור יוסף	16:00	א'-ה'	קיץ מחשב לכל מתקדמים	קיץ
78	לורא עקיבא לקמן	16:30	א'	אביב צרפתית מדוברת	אביב
86	אבי שטיינר	16:30	א'	אביב מסע אל מסתרי הנפש	אביב
27, 22	נורית שילון	16:30	א'	שנתי התעמלות נשים לגיל השלישי	שנתי
54	אבי שטיינר	16:30	א'	סתיו פענוח ציורים	סתיו
91	אלה צ'רניאק	16:30	א'	אביב מסביב לעולם	אביב
72	רותי ערן	16:30	א'	שנתי לצייר בהנאה	שנתי
88	ליאורה חן	17:00	א'	אביב חכמת הקבלה	אביב
55	ליאורה חן	17:00	א'	סתיו אסטרולוגיה יישומית	סתיו
18	ד"ר דוד יעקבסון	17:00	א'	סתיו בריאות פיננסית	סתיו
56	יפעת דרור	17:00	א'	סתיו מתנות קטנות-גדולות	סתיו
53	יד ושם	17:00	א'	סתיו 'הבמה ללימודי השואה'	סתיו
28, 23	נורית שילון	17:30	א', ד'	שנתי התעמלות נשים לגיל השלישי	שנתי
87	יפעת דרור	17:30	א'	אביב אסטרולוגיה התפתחותית	אביב
57	יעל שיפמן	18:00	א'	סתיו מסע ביוגרפי	סתיו
32, 31	נורית שילון	18:30	א', ד'	שנתי עיצוב פילאטיס	שנתי
30, 29	נורית שילון	9:00	ב', ה'	שנתי התעמלות נשים לגיל שלישי	שנתי
68	מירצה קנטקוזינו	9:00	ב'	שנתי מוסיקה פה ושם	שנתי



מס' קורס	מרצה	שעות	יום	שם הקורס	סמסטר
34, 33	נורית שילון	10:00	ב', ה'	פילאטיס מזרן לגיל שלישי	שנתי
72	יוליה לגוסקר	10:00	ב'	רישום וציור - מתקדמים	שנתי
98	ססיליה ארונוביץ'	10:00	ב'	מדברים ערבית 'קצר ולעניין'	קיצ'
35	שלומית גולן	11:00	ב'	התעמלות בונה עצם	שנתי
43	שלומית גולן	13:00	ב', ה'	התעמלות בונה עצם	שנתי
50	דורית דרורי	16:00	ב'	שיטת ימימה - מתחילים	שנתי
2	מיכל צוקרמן	16:30	ב'	מתחילים - אנגלית	שנתי
13	תמר נחמני	16:30	ב'	מתחילים - איטלקית	שנתי
15	לורה עקיבא לקמן	16:30	ב'	מתחילים - צרפתית	שנתי
10	לאה סקיבא	16:30	ב'	מתקדמים - יידיש	שנתי
76	נעמי שפירא	16:30	ב'	מגזרות נייר	סתיו
52	מכון פירשטיין	16:30	ב'	שיפור תפקודי החשיבה	סתיו
6	ססיליה ארונוביץ'	16:30	ב'	מתקדמים - ספרדית	שנתי
47	אסתהר יזרעלי	16:30	ב'	גישור	סתיו
83	אסתהר יזרעלי	16:30	ב'	גישור לעומק	אביב
51	דורית דרורי	18:00	ב'	מתקדמים - שיטת ימימה	שנתי
5	ססיליה ארונוביץ'	18:15	ב'	מתחילים - ספרדית	שנתי
14	תמר נחמני	18:15	ב'	מתקדמים - איטלקית	שנתי
4	מיכל צוקרמן	18:15	ב'	מדוברת - אנגלית	שנתי
16	לורה עקיבא לקמן	18:15	ב'	מתקדמים - צרפתית	שנתי
44	מיכל גטר	18:00	ב'	כסאות - פלדנקרייז	שנתי
36	שלומית גולן	8:00	ג'	התעמלות בונה עצם	שנתי
37	שלומית גולן	9:00	ג'	התעמלות בונה עצם	שנתי
64	אבשלום קאפח	9:00	ג'	ירושלים	שנתי
38	שלומית גולן	10:00	ג'	התעמלות בונה עצם	שנתי
61	אבשלום קאפח	11:00	ג'	תנ"ך	שנתי
94	ירון קרשאי	11:00	ג'	סקירה השוואתית במוסיקה	אביב
54	משה דרמר	15:00	ג'	מועדון שחמט	שנתי



מס' קורס	מרצה	שעות	יום	שם הקורס	סמסטר
39	שלומית גולן	16:30	ג'	התעמלות בונה עצם	שנתי
60	ד"ר דליה קנוהל	16:30	ג'	כתיבה יוצרת	סתיו
66	ד"ר ישראל רובין	16:30	ג'	'האבן שהאל לא יכול להרים'	סתיו
71	יוליה לגוסקר	16:30	ג'	רישום וציור - מתחילים	שנתי
92	ד"ר ישראל רובין	16:30	ג'	'הכל צפוי והרשות נתונה'	אביב
77	מיכל צוקרמן	16:30	ג'	אנגלית 'קצר ולעניין'	אביב
53	ורוניקה מילשטיין	17:00	ג'	פיתוח הזיכרון	סתיו
79	יואל אברהם פור	17:00	ג'	ניהול כלכלת הבית	אביב
85	ורוניקה מילשטיין	17:00	ג'	פיתוח הזיכרון	אביב
42	שלומית גולן	17:30	ג', ה'	התעמלות בונה עצם	שנתי
17	ססיליה ארונוביץ	18:30	ג'	עברית שפה יפה	שנתי
45	אלומה גלזר דותן	16:30	ד'	צמחי מרפא - מתחילים	סתיו
82	אלומה גלזר דותן	16:30	ד'	צמחי מרפא - מתקדמים	אביב
70	יוליה לגוסקר	10:00	ד'	רישום וציור גרפי-מתחילים	שנתי
96	ססיליה ארונוביץ	16:00	ד'	מדברים ספרדית 'קצר ולעניין'	קיץ
75	מרתה סקלי	16:30	ד'	רקמה בשיטת CREWELL	שנתי
90	ד"ר יעקב אלישיב	16:30	ד'	מבטים בעקבות סרטים	אביב
11	לאה סקיבא	16:30	ד'	יידיש משתלמים	שנתי
49	אסתר קסלסי זרעלי	16:30	ד'	אימון בסיסי	סתיו
84	אסתר קסלסי זרעלי	16:30	ד'	אימון בדרך להצלחה	אביב
48	גיורא ויינבך	17:30	ד'	אימון באמצעות בישול	סתיו
9	לאה סקיבא	18:15	ד'	יידיש מתחילים	שנתי
69	מירצה קונטקוזינו	19:00	ד'	יצירות מוסיקליות ירושלים	סתיו
93	מירצה קונטקוזינו	19:00	ד'	ספרות, אמנות וטבע במוסיקה	אביב
63	אבשלום קאפח	8:00	ה'	תמצית שבועית	שנתי
40	שלומית גולן	11:00	ה'	התעמלות בונה עצם	שנתי
3	מיכל צוקרמן	11:00	ה'	אנגלית מתקדמים	שנתי



מס' קורס	מרצה	שעות	יום	שם הקורס	סמסטר
41	שלומית גולן	12:00	ה'	התעמלות בונה עצם	שנתי
62	אבשלום קאפח	9:00	ה'	היסטוריה כאקטואליה	שנתי
99	ססיליה ארונוביץ	16:00	ה'	קצר ולעניין' מדברים ערבית	קיץ
80	כרמלה מור יוסף	16:30	ה'	מחשב לכל	אביב
8	ססיליה ארונוביץ	16:30	ה'	ערבית מדוברת - מתקדמים	שנתי
46	שירין מגן	17:30	ה'	עוצמת הנפש	סתיו
7	ססיליה ארונוביץ	18:15	ה'	מתחילים - מדוברת	שנתי
100	כרמל מור יוסף	16:00	א'-ה'	מחשב לכל - מתקדמים	קיץ
12				מועדון שוחרי תרבות היידיש	שנתי

תיכון למבוגרים חווית למידה אחרת

חינוך הוא הנשק החזק ביותר
איתו ניתן לשנות את העולם

נלסון מנדלה

במחלקה להשכלת מבוגרים פועל התיכון למבוגרים (בי"ס מיטשל לשעבר) בשיתוף ובפיקוח של משרד החינוך. התיכון מאפשר לכל אחד ואחת ללמוד ולהשלים השכלה תיכונית המזכים בתעודה מטעם משרד החינוך.

תלמידים רבים משתתפים במסלולי לימוד מגוונים להשלמת השכלה תיכונית. המסלול להשלמת השכלה תיכונית הוא מסלול גמיש ומשלב בתוכו קשת רחבה של קורסים ולימודי ליבה.

זכאות לתעודת שתיים עשרה שנות לימוד (תג"ת) מותנית ב- 10 יחידות לימוד ברמת גמר, ללא מבחני בגרות.

לימודי בוקר

נפגשים אחת לשבוע במשך שנתיים באווירת לימודים תומכת ולומדים הבנת הנקרא, מתמטיקה, חיבור, אזרחות, אנגלית, ספרות, תקשורת, מינהל ואירגון

לימודי אחר הצהרים

"עיר לומדת" - תוכנית שתיים-עשרה שנות לימוד מיועדת להשלמת השכלה תיכונית. הלימודים מתקיימים אחר הצהריים פעמיים בשבוע. הלימודים הינם לזכאים ובתשלום סמלי. (הפונים מתקבלים ע"י ועדת קבלה משותפת עם נציגי משרד החינוך בהתאם לקריטריונים). השלמת יחידות לימוד חסרות וזכאות לתעודה מטעם משרד החינוך. קיימת אפשרות להשתלבות בכיתות הלימוד במקצועות החסרים להשלמת השכלה תיכונית, באווירת לימודים תומכת ובלייווי אישי



השכלת יסוד

לאנשים המעוניינים להעשיר השכלתם ברמת לימודי יסוד במקצועות הבאים:
אנגלית, מתמטיקה, גאוגרפיה, הבנת הנקרא, כתיב, תנ"ך ועוד.

הלימודים מתקיימים בימים ראשון, שלישי ורביעי, בין השעות 8:30-12:00.

צוות המורים שלנו מיומן, ותיק, מקצועי ומומחה להוראת מבוגרים.

התיכון מוכר ומאושר לשימוש בכספי הפיקדון של חיילים משוחררים. שכר הלימוד מסובסד

לפרטים והרשמה

עיריית ירושלים, המחלקה להשכלת מבוגרים

טל' 02-5456867, בימים ראשון-חמישי, בין השעות 9:00-16:00

אורנה מזרחי, מנהלת תיכון למבוגרים, טל' 052-6146928

בימים ראשון ושלישי, בין השעות 9:00-13:00

טניה דונסקוי, רכזת כיתות וקורסים | טל' 02-5456867, 052-3766467

אביגיל מעלם, רכזת פדגוגית | טל' 02-5456853





הספרייה העירונית המרכזית "בית העם"
ע"ש קרל ודניאל מאיר
רח' בצלאל 11 ירושלים, טל' 02-5456894

ספריית ההשאלה למבוגרים

טל' 02-5456881
שעות פתיחה: א'-ה', בין השעות: 10:00-19:00
יום ו', בין השעות: 9:00-12:00

ספריית השאלה לילדים

טל' 02-5456885
שעות פתיחה: א', ג', ד', ה', בין השעות: 14:00-19:00
יום ב', בין השעות: 9:00-12:45
דוא"ל Jeru-betaham@lib-isr.co.il

ספרייה לכתבי עת

טל' 02-5456877
שעות פתיחה: א'-ה', בין השעות: 13:30-19:00
יום ד': סגור
דוא"ל Bait-haam-inon@lib-isr.co.il

■ בספרייה פינות מחשב עם מולטימדיה

■ אינטרנט ומאגרי מידע לשימוש הקהילה

מאגר חיפה, מאגר סאלד, ארכיון הארץ, מאגר סאסא-דע ועוד
כתובת קטלוג הספרייה Lib.jerusalem.muni.il

■ ניתן לקבל סיוע בכתיבת קורות חיים

מנוי בספריית השאלה הינו ללא תשלום (כרוך בהפקדת שיק פקדון)



בית העם, רחוב בצלאל 11, ירושלים 94591
טל' 02-5456851/2/4, פקס 02-6234654
amamit@jerusalem.muni.il