

זמן אשכול  
בסינמה סיטי  
ירושלים

מרכזים נוספים בהם פועל זמן אשכול:  
סינמה סיטי ראשון לציון, סינמה סיטי גלילות,  
סינמה סיטי כפר-סבא, סינמה סיטי נתניה



מטיילים עם  
זמן אשכול

עמודים 27-29

זמן ללמוד. זמן לבלות.

# זמן אשכול

מרכז לימודי הפנאי הגדול בישראל

סינמה סיטי ירושלים



זמן אשכול  
מרכז לימודי הפנאי הגדול בישראל

1-700-50-41-41

מספר סתיו | אוקטובר 2018 - פברואר 2019

## כל הנושאים שמעניינים אותך תוכן העניינים:

קורסים בסינמה סיטי - ירושלים

### אמנות

#### אמנות פלסטית / מוזיקה / קולנוע

- 4 עולם האמנות: "העתיד שהיה" (סדרה חדשה)
- 5 המוזיאונים החשובים בעולם (סדרה חדשה)
- 6 היצירות הגדולות של המוזיקה הקלאסית (סדרה חדשה)
- 7 הקסם שבמוסיקת העולם
- 8 האנשים ששינו את התרבות האנושית - בראי הקולנוע (סדרה חדשה)
- 9 לילות את אמריקה בקולנוע (סדרה חדשה)
- 10 מסע קולנועי אל ישראל אחרת (סדרה חדשה)
- 11 "העולם מצחיק או צוחקים" - בראי הקולנוע
- 12 מועדון טרום בכורה בקולנוע

### מדינה וחברה

#### אקטואליה / פסיכולוגיה / תרבות

- 13 המשברים שמאיימים על שלום העולם
- 14 תענוגות החיים - בראי הקולנוע
- 15 מסתורי הנפש - בראי הקולנוע
- 16 חשיבה חיובית כדרך חיים (סדרה חדשה)

### תרבויות, מקומות ואטרקציות בעולם

- 17 תרבויות עולם סביב הגלובוס - בראי הקולנוע (סדרה חדשה)
- 18 קצה העולם (סדרה חדשה)
- 19 עולם קסום - בראי הקולנוע (סדרה חדשה)

### מדעי הרוח

#### היסטוריה / תנ"ך

- 20 ההחלטות ששינו את ההיסטוריה האנושית
- 21 מקרא וארכיאולוגיה: ההיסטוריה המקראית בעיני המחקר

### מדע

- 22 חזית המדע בחקר המוח (סדרה חדשה)
- 23 חיזויי הרפואה בעידן הגנטי - העתיד כבר כאן (סדרה חדשה)

### אירועים מיוחדים ב"זמן אשכול" בסינמה סיטי בירושלים

- 24 "לטעום מכל הטוב שבעולם" - מופעים ב"זמן אשכול"
- 24  סקוטלנד: מסע בסקוטלנד הפסטורלית והפראית
- 24  מברזיל באהבה

#### ערב של כיף

- 25  "ניתוח גוף פתוח" עם מעיין בן, מומחית ופרשנית לשפת הגוף והשחקן תומש (תומר שרון).
- 25  "מדעי האושר" עם ד"ר עוז גורמן

#### בוקר של כיף

- 26  FLY UP - צוחקים חשיבה חיובית" עם שירלי נס-ברלין
- שישי ישראלי לרוח ולגשמה
- 26  "על עברית וגששית" - סיפורה של שלישיית הגשש החיוור עם אלון גור אריה

### מטיילים עם "זמן אשכול"

- 27 סיורים קסומים אל סודותיה של תל אביב
- 27 מסע אנתרופולוגי אל קהילות אחרות
- 28 סיורי שווקים: חוויה של כל החושים
- 28 כל קסמי ירושלים
- 28 כל טעמי ומטעמי שווקי ירושלים
- 29 סיורים מודרכים במוזיאונים ובגלריות
- 29 מפגשים עם נשים מעולמות אחרים

### פעילות "זמן אשכול" בחלוקה לימים שכר הלימוד נהלי הרשמה

- 3
- 30-31
- 30-31

## פעילות "זמן אשכול" בסינמה סיטי - בירושלים בחלוקה לימים

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
<b>סדרות סיורים:</b>	מועדון טרום בכורה בקולנוע קבוצה 2 (עמוד 12)	חזית המדע בחקר המוח (סדרה חדשה) (עמוד 22)	תרבויות עולם סביב הגלובוס- בראי הקולנוע (סדרה חדשה) (עמוד 17)	קצה העולם (סדרה חדשה) (עמוד 18)	עולם האמנות: "העתיד שהיה" (סדרה חדשה) (עמוד 4)	היצירות הגדולות של המוזיקה הקלאסית (סדרה חדשה) (עמוד 6)	
סיורים קסומים של תל אביב (עמוד 27)							ב ו ק ר
כל קסמי ירושלים (עמוד 28)	<b>שישי ישראלי:</b> "על עברית וגששית" (עמוד 26)	ההחלטות השינו את ההיסטוריה האנושית (עמוד 20)	האנשים ששינו את התרבות האנושית- בראי הקולנוע (סדרה חדשה) (עמוד 8)	מסתורי הנפש בראי הקולנוע (עמוד 15)	לגלות את אמריקה בקולנוע (סדרה חדשה) (עמוד 9)	תענוגות החיים בראי הקולנוע (עמוד 14)	
	<b>סדרות סיורים בימי שישי</b>	מקרא וארכיאולוגיה: ההיסטוריה המקראית בעיני המחקר (עמוד 21)	<b>בוקר של כייף:</b> FLY UP - צוחקים חשיבה חיובית" עם שירלי נט-ברלין (עמוד 26)	המשברים שמאיימים על שלום העולם (עמוד 13)	מסע קולנועי אל ישראל האחרת (סדרה חדשה) (עמוד 10)		
	כל טעמי ומטעמי שוקי ירושלים (עמוד 28)				<b>סדרת סיורים:</b> מפגשים עם נשים מעולמות אחרים (עמוד 29)		
	סיורי שוקים: חוויה של כל החושים (עמוד 28)						
	סיורים מודרכים במוזיאונים ובגלריות (סדרה חדשה) (עמוד 29)						
			הקסם שבמוסיקת העולם (עמוד 7)	עולם קסום בראי הקולנוע (סדרה חדשה) (עמוד 19)	חיידושי הרפואה בעידן הגנומי - העתיד כבר כאן! (סדרה חדשה) (עמוד 23)		
			מועדון טרום בכורה בקולנוע קבוצה 1 (עמוד 12)	המוזיאונים החשובים בעולם (סדרה חדשה) (עמוד 5)	<b>ערב של כייף:</b> "מדעי האושר" עם ד"ר עוז גוטרמן (עמוד 25)		ע ר ב
			"העולם מצחיק או צוחקים" בראי הקולנוע (עמוד 11)	חשיבה חיובית כדרך חיים (סדרה חדשה) (עמוד 16)	<b>ערב של כייף:</b> "ניתוח גוף פתוח" עם מעיין בשן והשחקן תומש (תומר שרון) (עמוד 25)		
			לטעום מכל הטוב שבעולם (עמוד 24)				



מרצה:  
דוד איבגי



## עולם האמנות: "העתיד שהיה"

מרצה: דוד איבגי, אוצר ומרצה לאמנות.

במעבר למאה ה-20, נדמה עולם האמנות כסכר שנפרצו גבולותיו. כל מושגי העבר הולכים ומוחלפים ברעיונות חדשים, שתכליתם- מציאת שפה אמנותית הולמת לשינויים העמוקים שחלו בעולם ובחברה. כך, על כתפיהם של אמני סוף המאה התשע עשרה, האימפרסיוניסטים והפוסט אימפרסיוניסטים, ממשיכים אמני האוונגרד לנסח מחדש את תרבותו של האדם המודרני.

### נושאי ההרצאות:

#### "האדם החושב"

מבט בוחן על יצירתו של אוגוסט רודן, מי שנחשב למחיייה הפיסול המודרני. עושר הרעיונות והדיאלוג עם אמני העבר מעמידים אותו כגשר בין העולם הישן לזה החדש המתעורר.

#### שפת הקוביזם

סיפור לידתה של שפה חדשה למאה החדשה, תחת מכחולם של פבלו פיקאסו וג'ורג' בראק. נבחן את ההיגיון העומד מאחורי מעשי הפירוק הצורני ואת מקומה במיוחד של היצירה "העלמות מאוויניון"

#### נשיקה אחרונה לעולם ישן

וינה של סוף המאה ה-19, פורשת לעינינו את המתחים והלבטים במעבר בין העולמות. גוסטב קלימט, מייצגה המובהק של התקופה, מעניק לה "נשיקה" של זהב, המגלה לנו טפח ומכסה הרבה יותר.

#### פירוק והרכבה

הקוביזם הסינטיטי מ-1912 כשלב נוסף בפיתוח הקוביזם והולדת הקולאז'.

#### "כלת הרוח"

העולם 'הבטוח' והסדר הטוב הולכים ונשמטים מתחת רגלי הבורגנות על רקע רוחות המלחמה הגדולה. אוסקר קוקושקה ואגון שילה, שייכים לעולם זה ומבטאים נאמנה את החרדה הקיומית.

#### אור, צבע וצורה

שפת הקוביזם הולידה מגמות מודרניות בעלות מטרות וכיוונים שונים. נבחן מה נטלו אמנים כפרנץ לז'ה, חואן גרי ורובר דלוני מן הקוביזם ומה הוסיפו לו.

#### "הצעקה"

יוצרים בודדים במעבר המאה כאדוארד מונק, ג'יימס אנסור וג'ורג' רואן, מגלים לנו עולם של ביטוי אישי חסר פשרות שאינו זקוק לכותרת, לתנועה או להצהרת כוונות.

#### שכרון צבעים

צרפת, כך נראה, אינה מאמינה בדמעות. אנרי מאטיס והפוביסטים האחרים, מגלים את כוחו של הצבע הטהור המשוחרר ואת חדות החיים והיצירה.

סדרה ייחודית של סיורים  
מודרכים לחובבי האמנות

ניתן למצוא בעמוד 29 בחוברת זו

הקורס כולל שמונה מפגשים בימי שני  
בין השעות 12:00-10:30 ב"זמן אשכול"  
בסינמה סיטי בירושלים.

#### מועדי המפגשים:

5.11.18, 19.11.18, 26.11.18, 17.12.18,  
7.1.19, 21.1.19, 4.2.19, 31.12.18

(מספר קורס: 43901)



מרצה:  
אור-לי  
אלדובי



## המוזיאונים החשובים בעולם

מרצה: אור-לי אלדובי, (M.A) חוקרת, מרצה בבירה בנושאי אמנות ותרבות.

סיור מודרך בעקבות המוזיאונים החשובים בעולם. מוזיאון הוא שיקוף תרבותי של המקום בו הוא נמצא. נעמוד על נסיבות הקמת המוזיאונים השונים, מטרת הקמתם והארכיטקטורה שלהם בתוך הנוף האורבני בהם הם נמצאים. נעסוק בהרחבה ביצירות המופת המפורסמות המוצגות בהם ומתוות את אופיים הייחודי.

### נושאי ההרצאות:

#### לונדון: הנישיונל גאלרי

המבנה הייחודי של הגלריה הלאומית לאמנות בלונדון (National Gallery) בנוי בסגנון המזכיר מקדש יווני. זהו אחד ממשכני האמנות המפורסמים והחשובים בעולם. הגלריה, שנמצאת בכיכר טרפלגר, מצוינה יצירות אמנות מהמאה ה-13 ועד שלהי המאה ה-19.

#### פירנצה: מוזיאון האופיצי (מפגש 1)

סיפורו של המוזיאון החשוב בעולם ליצירות הרנסנס, הוא סיפורה של משפחת מדיצ'י, פטרונית אמנות חשובה, שהקימה את המבנה שתיפקד כמשרדים. המסדרון הסודי כולל את הפורטרטים החשובים ויצירות מופת מראשית הרנסנס.

#### פירנצה: מוזיאון האופיצי (מפגש 2)

הרנסנס בשיאו. המוזיאון מציג את יצירותיהם המעודנות, מלאות האלגוריה של בוטיצ'לי, ליאונרדו דה וינצ'י ומיכאלאנג'לו, לצד יצירות אחרות של הרנסנס האיטלקי וציורים מפורסמים של ציירים גדולים מאסכולות אחרות, כמו דיר, קראנק, אל גרקו ואחרים.

#### רומא: גלריה בורגזה

בלב הגנים הירוקים של וילה בורגזה היפה, מצוי אוסף האמנות של הקרדינל בורגזה. קרבתו לאפיפיור, שהיה פטרון אמנות גדול, אפשרה לו ליצור את אחד האוספים החשובים בעולם. בין היתר האוסף כולל מיצירותיו של ברניני: דויד, אפולו ודפנה וכן ציוריו החשובים של קארוו'י.

#### אמסטרדם: הרייקסמוזיאום

מסע מרתק בנבכי האמנות ההולנדית, אך לא רק בה. יצירות רבות במוזיאון הן מהמאה ה-17, "תור הזהב"

של אמסטרדם. בין היתר ניתן למצוא במוזיאון יצירות של ורמיר, דה הון, פרנץ האלס וכמובן עבודות של רמברנדט ובראשן יצירת המופת שלו "משמר הלילה".

#### נאפולי: המוזיאון הארכיאולוגי ו"החדר הסודי"

במוזיאון נמצאים אוצרות אמנות שהתגלו בפומפיי ובהרקולניום, שתי הערים שנקברו ב-79 לספירה באפר וולקני, שהתפרץ מהר הגעש וזוב וקבר את הערים על כל האוצרות שהיו בהן. הפסיפס המפורסם של אלכסנדר מוקדון, הרקולס, אטלס, וכן ה"גביטו סגרטו", החדרים הסודיים, אשר בהם אוסף גדול מאוד של ציורים ארוטיים.

#### סנט פטרסבורג: מוזיאון ההרמיטאז'

בקומפלקס בניינים, שהראשי שבהם שימש מעון החורף לצארים הרוסים, מוצג אוסף אדיר ומרהיב של יצירות אמנות. האוסף בתחילתו מבטא את אהבתה של קתרינה הגדולה לאמנות. אוסף נדיר של אמנים דגולים בתוך תפאורה מרהיבה.

#### פריז: מוזיאון אורסי

המבנה בן שלוש הקומות שימש כתחנת רכבת מ-1900. הפיכתו למוזיאון מבטאת את התפיסות המוזיאוליות החדשות בסוף המאה ה-20. מרוכזות בו היצירות החשובות ביותר של האמנים האימפרסיוניסטים.

הקורס כולל שמונה מפגשים בימי שלישי בין השעות 20:30-19:00 ב"זמן אשכול"  
בסינמה סיטי בירושלים.

#### מועדי המפגשים:

18.12.18, 25.12.18, 6.11.18, 20.11.18, 8.1.19, 22.1.19, 5.2.19, 12.2.19

(מספר קורס: 43902)



מרצה:  
בועז  
בן-משה



## היצירות הגדולות של המוזיקה הקלאסית

מרצה: **בועז בן-משה**, דיקן הפקולטה למוסיקה רב-תחומית באקדמיה למוסיקה ולמחול בירושלים. מרצה בביר, מלחין וחתן פרס ראש הממשלה למלחינים.

מפגש חוויתי עם מבחר מהיצירות הגדולות של המוזיקה הקלאסית. הקורס מלווה בצפייה ביצירות מהפקות מצולמות מרהיבות וצבעוניות של גדולי הסולנים, התזמורות והמנצחים. הקורס אינו דורש ידע מוזיקלי מוקדם.

### נושאי ההרצאות:

**גן העדן האבוד: האורטוריה "בריאת העולם" של היידן**  
האורטוריה היא למעשה אופרה קונצרטנטית על בסיס סיפורי הבריית הישנה (התנ"ך). כך אנו מוצאים אצל היידן את דמות אדם וחוה ואת דמויות המלאכים- גבריאל ורפאל. היידן מספר את הסיפור המקראי באופן חופשי ומתבסס על ספרי "בראשית" ו"תהילים", והופך את סיפור הבריאה מסיפור בעל סממנים דתיים, לסמל של התבונה האלוהית, ניצחון האור על החושך.

**הרקוויאם האופראי**  
הרקוויאם של ורדי, אותו הלחין לזכרו של המשורר והסופר אלסנדרו מנצוני, תוך שימוש בכלים מוסיקליים דרמטיים-אופראיים, בדומה לאופרות הגדולות שלו. אריות דרמטיות וליריות, קטעי מקהלה ותזמורת, כל אלה הופכים את היצירה למסכת דרמטית מרשימה ומהפנטת.

**"פסטורליה": הסימפוניה השישית של בטהובן**  
"הפסטורליה" היא יצירה המהווה בסיס למוסיקה התוכנית הרומנטית, תוך שמירת יסודות צורניים של התקופה הקלאסית. חיבתו הרבה של בטהובן לאזור הכפר, גרמה לו ליציאות תכופות מוינה ולעבוד באזורים כפריים, שנתנו לו השראה.

**ברהמס והקלרנית: החמישייה לקלרנית של ברהמס**  
במכלול יצירותיו הקאמריות המאוחרות של ברהמס, שמור מקום של כבוד ליצירותיו לקלרנית. בשנת 1891 שמע את נגן הקלרנית ריכרד מילפלד, ואת התרשמותו העמוקה ביטא ברהמס באחת מהיצירות הקאמריות המרהיבות ביותר - "החמישייה לקלרנית וכלי קשת".

**קומדיה של טעויות: הספר מסביליה של רוסיני**  
ז'אנר האופרה האיטלקית העומד בבסיס ה"ספר מסביליה" של רוסיני. יצירת קומדיית מצבים, הגורמת לדמויות להתנהל באופן מאוד חשאי וערמומי כאשר הסוף הרי ידוע מראש.

**שירים על מות ילדים: מחזור השירים של מהלר**  
הקשר הייחודי בין מחזורי השירים שהלחין גוסטב מהלר לבין הסימפוניות שלו, כפי שבא לידי ביטוי בקשר בין מחזור השירים "שירים על מות ילדים", לבין הסימפוניה החמישית והשישית. אלה שירים בעלי אופי אינטימי, המבטאים ייסורים מחד והשלמה מאידך.

**לגולו של ניגון: המנחה המוסיקלית של באך**  
מעשה קוסמות רב-קולי שהלחין באך למנגינתו של פרידריך השני: זוהי יצירה שבאך כנראה אלתר את רובה, כאשר ביקר בחצרו של פרידריך ולאחר מכן הלחין את כולה. היצירה מביאה לידי ביטוי שליטה פנומנלית של באך ברזי ההלחנה הרב-קולית.

הקורס כולל שמונה מפגשים בימי ראשון בין השעות 13:00-11:30 ב"זמן אשכול" בסנימה סיטי בירושלים.

**מועדי המפגשים:**

16.12.18, 2.12.18, 18.11.18, 4.11.18  
10.2.19, 27.1.19, 13.1.19, 30.12.18

(מספר קורס: 43903)



מרצה:  
בוזע  
בן-משה



## הקסם שבמוסיקת העולם

מרצה: **בוזע בן-משה**, דיקן הפקולטה למוסיקה רב-תחומית באקדמיה למוסיקה ולמחול בירושלים. מרצה בכיר, מלחין וחתן פרס ראש הממשלה למלחינים.

העולם רוקד ושר לצלילי מוסיקה המשתנה ממדינה למדינה. מה מאפיין את מוסיקת העולם? מה קובע את המקצבים השונים המאפיינים את המסורות של העמים השונים? מפגש מרתק עם מוסיקה מעולמות אחרים, כולל הדגמות.

### נושאי ההרצאות:

**"ג'אבה": מוסיקת הג'מלן מאיי באליו וג'אבה**  
מוסיקה בעלת שורשים עתיקים טרום בודהיסטיים, המושתתת על מקצבים מורכבים ומנוגנת בקסילופונים, פעמונים, תופים, כלי קשת וכלי פריטה. תזמורת "גמלן" עשויה להגיע ל-80 נגנים. מוסיקה המהפנטת את שומעיה בשל המחזוריות בה היא תחומה, הנותנת תחושה של "חוסר זמן" ואין סופיות.

**"ראגה": מוסיקה מהודו**  
במפגש זה יוצגו עקרונות המקצב ועקרונות המלודיה במוסיקה ההודית-ה"ראגה" וה"קונקול". נכיר את השפעתה המכרעת של המוסיקה ההודית על המוסיקה הצוענית לסוגיה בעולם, מפרס ועד לבלקן.  
**אמן אורח: אייל סלע (כלי נשיפה).**

**"האחים אל כווייתי": מוסיקה מעיראק**  
סיפורם של המוסיקאים היהודים העיראקיים, שניגנו בתזמורת הרדיו של בגדד ולאחר עלייתם ארצה הקימו את תזמורת רשות השידור בערבית.  
**אמן אורח: יאיר דלל (עוד וכינור).**

**שורשיה ותפקידיה של המוסיקה העממית**  
נכיר מקרוב מוסיקה לריקוד, לפולחן, לחגיגות והלוויית. מוסיקה העוברת כתורה שבעל פה. מוסיקה המשקפת תרבות- נורמות חברתיות, ערכי מוסר, חיבור ויצירת זהות ייחודית ומשותפת. נכיר גם דוגמאות מוסיקליות כמו טקס חינה תימני, מוסיקה מג'אבה באינדונזיה, שיר האבה ייגוסלבי, דבקה בדואית ואת הסלסה הקובנית.

**המקצב: מוסיקה ממרכז ומערב אפריקה**  
תרבות מקצב כפי שהן מופיעות במסורות מוסיקליות אפריקאיות. עקרונות המקצב הרב-שכבתי, הקשר בין התופים וסוגי העץ מהם הם עשויים, השפעת המקצב האפריקאי על מוסיקת הג'אז והמוסיקה הלטינית.  
**אמן אורח: נגן כלי ההקשה קובי הגואל, קונטרס באס - בוזע בן-משה.**

**"סלסה": מוסיקה קובנית**  
מפגש יוצא דופן עם עקרונות ה"סלסה", יסודות המקצב והשירה הקובניים. במפגש זה נכיר מקרוב סלסה קובנית, קולומביאנית, בסגנון ניו-יורק ומיאמי ונציג את מוסיקאי הסלסה הבולטים.

**"שורו": מוסיקה מברזיל**  
המוסיקה הקלאסית הברזילאית משלבת קטעים כתובים בסגנון מהודק בצוותא עם נגינה מאולתרת. במרכזה החליל, המנדולינה, הקוקוניו (גיטרת 7 מיתרים) הקלרנית וה"פאנדירו" (תופים). נגינת מעגל ואלתור.

**"המטאדור": מוסיקה צוענית מספרד**  
מפגש ובמרכז הפלמנקו אשר נולד באנדלוסיה-סביליה. מוסיקה שתחילתה בשיירי רועים, מחיאות כף, ריקועות קצביות ונגינת גיטרה. עם הוספת הריקוד הפכה מוסיקת הפלמנקו למופע התרבותי הסוחף שאנו מכירים בימינו.  
**אמן אורח: ליאור בוקר (גיטרה פלמנקו).**

**חנייה בשפע  
חינם!!!  
זמן אשכול מיקום מעולה  
נגיש מכל מקום**

הקורס כולל שמונה מפגשים בימי רביעי בין השעות 20:30-19:00 ב"זמן אשכול"  
**בסינמה סיטי בירושלים.**

**מועדי המפגשים:**  
26.12.18, 12.12.18, 21.11.18, 7.11.18  
13.2.19, 6.2.19, 23.1.19, 9.1.19

(מספר קורס: 43904)



מרכז  
הסדרה:  
זיו  
אלכסנדרוני



## האנשים ששינו את התרבות האנושית מפגשים עם הביוגרפיות המרתקות – בראי הקולנוע

מרכז הסדרה: **זיו אלכסנדרוני**, מרצה לקולנוע ובמאי סרטים.

מפגש מרתק עם האנשים ששינו את התרבות האנושית. בסדרה ייחודית זו נקדיש כל מפגש לאדם או חברה, שהשפיעו על התרבות או על ההיסטוריה האנושית.  
**אחרי כל הרצאה, נצפה בסרט קולנוע באורך מלא, הקשור לנושא ההרצאה.**

### נושאי ההרצאות:

למה לתפקידו? ומדוע בטיבט אסור להחזיק את תמונתו?  
מרצה: **סמדר לבנה**.

**סרט להקרנה:** "שבע שנים בטיבט"

**פרידה קאלו: אקטואליה מתמיד**

הציירת פרידה קאלו זכתה לפרסום רק אחרי מותה. היא עסקה בפוליטיקה של זהויות, מגדר ורב תרבותיות שנים לפני שמושגים אלה הפכו אופנתיים. המשמעויות המורכבות ועתירות הסתירות של עבודתיה הן בסיס והשראה לאמנויות עכשוויות.

מרצה: **אור-לי אלדובי**.

**סרט לצפייה:** "פרידה"

**תוכנית אפולו: הנחיתה על הירח**

נתבונן שוב בתוכנית אפולו המופלאה, וננסה לברר כיצד הצליחו אנשי החוץ של נאס"א לשגר אדם לירח וגם להחזיר אותו לארץ בעידן שבו המחשבים היו עדיין עם כרטיסיות מנוקבות.

מרצה: **רני אליאב**.

**סרט לצפייה:** "אפולו 13"

**נלסון מנדלה: האיש שידע לסלוח**

נלסון מנדלה היה כלוא במשך 27 שנים. כאשר התמנה לנשיא הראשון של דרום אפריקה, אחרי עידן האפרטייד, הוא ידע לסלוח למיעוט הלבן ולבנות מדינה חדשה.  
מרצה: **זיו אלכסנדרוני**.

**סרט לצפייה:** "אינוויקוס"

**מרגרט תאצ'ר: "אשת הברזל"**

ראש ממשלת בריטניה בשנות השמונים, הייתה אחת הנשים החזקות בהיסטוריה המודרנית. היא קנתה לה מעריצים ושונאים רבים, אך מתחת לברזל הסתתרה אישה בשר ודם.

מרצה: **ד"ר גוטטב מייסלס**.

**סרט לצפייה:** "אשת הברזל"

**ולפגאנג אמדאוס מוצרט: ילד הפלא**

הוא היה ילד הפלא של המוזיקה הקלאסית, גאון מוזיקלי, לצד היותו מורד ומהפכן, בתקופה שבה הקונפליקט בין החושך לבין האור היה בשיאו.  
מרצה: **מרב ברק**.

**סרט לצפייה:** "אמדאוס"

**אלברט איינשטיין: הגאון ששינה את הפיזיקה**

האיש אשר היה פקיד זוטר במשרד לרישום פטנטים בציריך, שינה את מדע הפיזיקה ובעצם את כול מה שאנחנו יודעים על היקום בו אנו חיים, בעיני רבים הוא נחשב לגאון הגדול ביותר שפעל במאה ה-20 ואולי בתולדות האנושות כולה.

מרצה: **ד"ר אבשלום אליצור**.

**סרט לצפייה:** "איינשטיין ואלניגטון"

**לאונרד ברנשטיין: גאון מוסיקלי**

פסנתרן, מלחין, מנצח ואחד היהודים החשובים ביותר בתחום המוזיקה הקלאסית והפרופולרית של המאה ה-20. הוא ביקר בארץ ותרם רבות לפיתוח התרבות והמוזיקה בישראל.

מרצה: **אראלה קינן**.

**סרט לצפייה:** "סיפור הפרברים"

**הדלאי למה: נושא הלפייד של השלום העולמי**

הדלאי למה הוא מנהיגה הרוחני של טיבט, שם נרדף למאבק לשחרור טיבט ורדיפת שלום. כיצד נבחר הדלאי

הקורס כולל שמונה מפגשים בימי רביעי בין השעות 14:30-10:30 ב"זמן אשכול"  
**בסינמה סיטי - בירושלים.**

מועדי המפגשים:  
19.12.18, 28.11.18, 21.11.18, 7.11.18,  
13.2.19, 30.1.19, 16.1.19, 2.1.19

(מספר קורס: 43905)





מרכז  
הסדרה:  
דיו  
אלכסנדרוני



## סדרה חדשה!

# לגלות את אמריקה בקולנוע

מרכז הסדרה: **דיו אלכסנדרוני**, מרצה לקולנוע ובמאי סרטים.

מבט ייחודי ומרתק אל ההיסטוריה, התרבות והאידיאולוגיה של ארה"ב דרך הקולנוע, שנוצר באמריקה במשך 120 השנים האחרונות. **בחלקו השני של כל מפגש נצפה בסרט קולנוע באורך מלא, העוסק בנושא ההרצאה.**

### נושאי ההרצאות:

#### אל "המערב הפרוע"

בתחילת המאה ה-19, החלו ראשוני המתיישבים הלבנים לנוע ממזרח ארה"ב אל עבר השטחים העצומים ממערב לנהר המיסיסיפי. התקופה הזו עיצבה את גבולותיה ותרבותה של אמריקה והונצחה בז'אנר הקולנועי הראשון – "המערבון".  
**סרט לצפייה:** "בצהרי היום"

#### סיפורה של הקהילה האפרו אמריקאית

העבדים שהגיעו לארה"ב מאפריקה, היו הסיבה המרכזית לפרוץ מלחמת האזרחים. כיצד משתקף המאבק שלהם בקולנוע? ואיזה שינוי התחולל בעקבות בחירת אובמה?  
**סרט לצפייה:** "המשרת"

#### יהודים באים לארץ המובטחת

התקווה למצוא בצפון אמריקה חיים חדשים, הובילה מיליוני יהודים לנטוש את ארצות מוצאם ולהגר אל הארץ הנמצאת "מערב לקשת". מבט בסרטיהם של יוצרי קולנוע יהודים ילמד אותנו אודות החלום ואודות שברו.

#### מרצה אורח: יובל ריבלין.

#### סרט לצפייה: "התפכחות"

#### רצח קנדי בקולנוע

רצח הנשיא ג'ון קנדי בדאלאס, מסמן את אחת הטראומות הגדולות ביותר של האומה האמריקאית. הקולנוע לא נשאר אדיש לאירוע הטראומתי ובמהלך השנים ניסו לא מעט סרטים לענות על השאלה: מי רצח את קנדי? נשחרר את האירוע בעזרת סרטים תיעודיים, ונתמקד בסרטו הפרובוקטיבי של אוליבר סטון J.F.K. תיק פתוח"

#### סרט לצפייה: "בקו האש"

#### לחצות את אמריקה ולזכות בגאולה

המסע לאורך המרחבים האדירים של אמריקה, מאפשר לחוות את הנופים המרהיבים של היבשת, אך לא פחות מכך המסע משמש כמטפורה ייחודית, לחיפוש אחר זהות, לתיקון אישי ולביקורת חברתית.  
**סרט לצפייה:** "הולכת רחוק"

#### על קפיטליזם, כסף גדול וערכים

השיטה הכלכלית האמריקאית הביאה את המדינה האדירה הזו להישגים חסרי תקדים, אך הפכה בשלושת העשורים האחרונים לשם נדף, לחזירות, חוסר מוסר ולתאוות בצע בלתי נשלטות. מעל לכול ניצבת כמובן הבורסה האמריקאית לניירות ערך ברחוב החומה בניו יורק.  
**סרט לצפייה:** "המייסד"

#### סטיב ג'ובס: האיש ששינה את חייו

סטיב ג'ובס, מנכ"ל אפל וממציא הטלפון החכם, עשה את זה שלוש פעמים!!! בשלושה עשורים. מה מסתתר מאחורי האיש המורכב והאניגמטי, שידע את הסוד כיצד לחבר טכנולוגיה ובני אדם.

#### סרט לצפייה: "סטיב ג'ובס"

#### האחים כהן מחפשים תשובה

צמד האחים היהודים ג'ואל ואיתן כהן יוצרים מאז תחילת שנות השמונים קולנוע פוסט מודרני, חייכני ומלא הברקוק. את מתחת למעטה ההומור והסאטירה מסתתרת תהייה גדולה על מצבו הלא פתור של המין האנושי  
**סרט לצפייה:** "הקפיצה הגדולה"

הקורס כולל שמונה מפגשים בימי שני בין השעות 14:30-10:30 ב"זמן אשכול"  
**ביסנמה סיטי בירושלים.**

#### מועדי המפגשים:

5.11.18, 19.11.18, 26.11.18, 17.12.18, 31.12.18, 14.1.19, 28.1.19, 4.2.19

(מספר קורס: 43906)



מרכזת  
הסדרה:  
בלהה גזית

# זמן אשכול ירושלים



10 | קולנוע דקומנטרי

סדרה חדשה!

## מסע קולנועי אל ישראל האחרת

מרכזת הסדרה: בלהה גזית, עורכת תכניות דעת ותרבות.

סרטים תיעודיים חדשים והיכרות עם הבמאים שלהם, מפגישים אותנו עם הפנים השונות של החברה הישראלית. **הסרטים שיוקרנו והמפגשים שיתקיימו מיד לאחריהם עם היוצרים**, מביאים נקודת מבט אנושית על מציאות החיים בישראל.

### נושאי ההרצאות:

#### לצאת מהארון בחברה הדתית לאומית

סער, בן למשפחה דתית-לאומית, בחר לצאת מהארון ולעקור עם בן זוגו ללונדון. שנה לאחר שעזב, סער מחליט לשוב לארץ. הקרנת הסרט "מי יאהב אותי עכשיו" זוכה פרס פסטיבל ברלין ומפגש עם כתרי מעוז, גיבור מרכזי בסרט.

#### בדואים וישראלים בישוב אחד

הוריה של רנא אבו פריחה, עובד את תל שבע הבדואית ו"ברוח" לישוב היוקרתי עומר. כשהאם חלתה וביקשה להיקבר בעומר, נפתחה מחלוקת ששיקפה את הזהות הלאומית בה אנו חיים. הקרנת הסרט "אחרייך זר אע"ם" (מקום ראשון בפסטיבל הסרטים ירושלים) ומפגש עם הבמאית רנא אבו פריחה.

#### מעבר להרים אין אופק

הסופר ניר ברעם עזב את המרחב המוכר ויצא למסע בגדה המערבית ומורח ירושלים. ברעם החליט לשבור את המחסום התודעתי, ולבדוק הלכה למעשה את החברה הפלסטינית, המתנחלים, והנרטיבים שמרכיבים כל חברה וחברה.

הקרנת הסרט "הארץ שמעבר להרים" ומפגש עם הבמאי מיכאל אללו /הסופר ניר ברעם.

#### אביהם של מהגרי העבודה בדרום תל אביב

הצצה לחיי קהילת מהגרי העבודה בדרום ת"א. סולומון תתה עלה לרגל ל"ארץ הקודש" לפני יותר מ-20 שנה ככומר צעיר וחדור אידיאולוגיה, כשהוא מותיר את בנו הבכור בנאנה. בישראל הוא מצא את ייעודו ככומר של קהילת מהגרי עבודה, הקים בית חם בכנסייה ונתן תמיכה נפשית, דתית ופיזית לבעיות הקשות שאיתן הם מתמודדים.

הקרנת הסרט "הולילנד" ומפגש עם במאית הסרט אנה סומרשף.

#### החיים על הגבול!

יוקר המחיה הוביל את רונית, בעלה וילדיה לקיבוץ כפר עזה. תיעוד אינטימי של הישרדות משפחתית במציאות ישראלית מורכבת, במקום שבו מחדש את גבולות החיים. הקרנת הסרט "חיים על הגבול" ומפגש עם הבמאית רונית איפרגן.

#### אלפונסו מחפש אהבה

אלפונסו מלול בן ה-75, מוצא בריקוד מפלט מהאבל על מות אשתו. נקודת מבט רעננה ולא מוכרת על חיי הרגש והחיפוש אחר זוגיות ואהבה גם בגיל מבוגר. הקרנת הסרט "הריקוד של אלפונסו" ומפגש עם הבמאי תומר ברק היימן.

#### אלימות מינית בחברה הערבית

סרט פורץ דרך קורא לנשים הערביות לצאת מתוך האפלה. חמש גיבורות מעזות לחשוף את סיפוריהן ואת האלימות המינית שחוו במשפחותיהן.

הקרנת הסרט "דומא" (בובות) ומפגש עם הבמאית עביר זייבק חדאד.

#### "אור לחיים" אחרי נפילת הבנים

משפחות ששכלו את ילדיהם בצבא החליטו להביא ילדים אחרי השכול. עמותת "אור לחיים" מקדמת את הנושא, דואגת לתרומות ומסייעת בדרום להפוך שוב להורים.

הקרנת הסרט "למלא את החלל" ומפגש עם הבמאית פז שוורץ.

הקורס כולל שמונה מפגשים בימי שני בין השעות 10:30-12:15 ב"זמן אשכול" בסנימה סיטי בירושלים.

#### מועדי המפגשים:

17.12.18, 26.11.18, 12.11.18, 29.10.18, 7.1.19, 21.1.19, 4.2.19, 24.12.18

(מספר קורס: 43907)



מרצה:  
אלון  
גור אריה



## "העולם מצחיק אז צוחקים" בראי הקולנוע

מרצה: אלון גור אריה, במאי תסריטאי וחוקר קומדיה.

בסדרת מפגשים ייחודית, סוחפת, נוסטלגית ומצחיקה במיוחד, נערוך מסע מרתק אל יסודות היצירה הקומית המודרנית. בעזרת מוחותיהם של הקומיקאים הגדולים, נחשוף את המנגנונים מאחורי הסיטואציה הקומית וננסה ללמוד את סוד הקסם שגורם לכולנו הנאה. אחרי כל הרצאה, נצפה בסרט קולנוע מובחר באורך מלא, הקשור לנושא הרצאה.

### נושאי ההרצאות:

בתפקידים הראשיים: ולאן נעלמו הסרטים המוסיקליים של פרד אסטר וג'ינג'ר רוג'רס?  
**סרט לצפייה:** "לה לה לנד"

**הומור בחיי היום יום: מדוע אנחנו צוחקים?**  
מהן אבני היסוד של ההומור? נכיר את הז'אנרים הקומיים ואת תשובתם של צ'רלי צ'פלין, פרויד והגשש החיזור לנשוא. נבנה דמות קומית ונבדוק- האם גם אנחנו כאלה?

**מצ'פלין ועד הארטיסט: תור הזהב של הקומדיה**  
פעם בין הקהל למסך הקולנוע ישבה תזמורת, וכוכב הסרט ביצע את הפעלולים בעצמו. איך הצליחו לורל והארדי, ז'ק טאטי ומיסטר בין להצחיק מיליונים בלי להשמיע קול? ואיך נראה קרב עוגות הקצפת הגדול בהיסטוריה?  
**סרט לצפייה:** "הקרס"

**סרט לצפייה:** "חמים וטעים"

**"מ'אורות הכרז' ל'אשה יפה": הוא והיא בקומדיה**  
מה הופך את סגנון הקומדיה הרומנטית לכל כך אהוב? מדוע אנחנו רוצים שהמפרי בוגרט יתחתן עם אודרי הפבורן? ריצ'רד גיר עם ג'וליה רוברטס? ואיך מעלילים תוכן מיני מעין הצנזורה?  
**סרט לצפייה:** "הכי טוב שיש"

**"קומדיה זה עניין של גאוגרפיה": הומור טוב עולם**  
מה שבתרבות אחת יחשב קונצנוס, לאחרים יתפרש כטאבו. מפגש עם אמיר קוסטוריצה, לואי דה פינס, רוברטו בניני ושייקה אופיר. האם יש משהו שאסור לצחוק ממנו?  
**סרט לצפייה:** "ברוכים הבאים לצפון"

**ויהי צחוק: הומור יהודי מארץ הקודש**

**ג'ון קליז ופיטר סלרס: הומור בריטי במיטבו**  
מהו הומור בריטי? סיפורם של פיטר סלרס, שהתפרסם בתור המפחק קלוזו מסרטי "הפנתר הורוד", ותלמידו ג'ון קליז, שהיה חלק מחבורת מונטי פייתון, כבאזיל ב"מלון של פולטי" וקין בסרטי ג'יימס בונד.  
**סרט לצפייה:** "דג ושמו וונדה"

מטוביה החולב למל ברוקס וסיינפלד, בני משפחות מהגרים יהודים הפכו את מוצאם למנוע של יצירת קומדיות. מהו הומור יהודי? ואיך צוחקים על יהודים בלי להיחשב אנטישמים?  
**סרט לצפייה:** "אפס ביחסי אנוש"

**"כן אדוני השר": על פוליטיקאים וקומיקאים**  
על הומור, הון ושלטון, מ"כן, אדוני השר" דרך "ניקוי ראש" ל"ארץ נהדרת". מה קורה כשסאטירה ממומנת על ידי השלטון? ומה קרה שמרגרט תאצ'ר ביקשה לכתוב פרק לסדרה "כן אדוני ראש הממשלה"?  
**סרט לצפייה:** "לכשכש בכלב"

הקורס כולל שמונה מפגשים בימי רביעי בין השעות 19:00-22:00 ב"זמן אשכול"  
**ביסנמה סיטי בירושלים.**

**"ברד ירד בדרום ספרד": סוד הקומדיות המוסיקליות**  
מי האנשים האמיתיים מאחורי "סיפור הפרברים" ו"כנר על הגג"? כיצד הופך "גברתי הנאווה" עם שני זיפנים

מועדי המפגשים:

19.12.18, 28.11.18, 14.11.18, 31.10.18  
6.2.19, 23.1.19, 16.1.19, 2.1.19

(מספר קורס: 43908)



## מועדון "טרום בכורה בקולנוע" של "זמן אשכול" בסינמה סיטי בירושלים

במסגרת הקורס, יבחרו מומחי הקולנוע של הסינמה סיטי, סרטי איכות טרום יציאתם לבתי הקולנוע. את הסרטים הנבחרים, נציג בפניכם בליווי הרצאה מקדימה בת 45 דקות, מפי מרצים מומחים מתחומים שונים, בהתאם לנושא הסרט הנבחר. ההרצאה תאיר את הנושא באור חדש ולא מוכר, דבר שיעצים את חוויית הצפייה.

כל מה שיוותר לכם לעשות הוא להגיע, לקבל פופקורן ושתייה (איך אפשר בלי), להתרווח על הכורסא וליהנות.

הסדרה כוללת שמונה מפגשים, שיתקיימו בסינמה סיטי בירושלים. כל מפגש כולל הרצאה מקדימה על נושא הסרט בת 45 דקות ואת הקרנת הסרט.

"אין ספק שהסרטים שמומחי הסינמה סיטי בוחרים, בצירוף המרצים המובילים של "זמן אשכול" וחוויית הצפייה באולמות הסינמה סיטי – עושים את ההבדל והופכים את המפגשים לחוויה ייחודית שלא קיימת באף מקום אחר."

**קבוצה 2:**  
הקורס יתקיים בימי ששי  
החל מהשעה 10:00 ב"זמן אשכול"  
בסינמה סיטי בירושלים.

**קבוצה 1:**  
הקורס יתקיים בימי רביעי  
החל מהשעה 19:00 ב"זמן אשכול"  
בסינמה סיטי בירושלים.

**מועדי המפגשים:**  
28.12.18, 30.11.18, 2.11.18  
29.3.19, 1.3.19, 15.2.19  
31.5.19, 3.5.19  
(מספר קורס: 43910)

**מועדי המפגשים:**  
9.1.19, 12.12.18, 7.11.18  
10.4.19, 13.3.19, 6.2.19  
12.6.19, 15.5.19  
(מספר קורס: 43909)

**חדש!**  
מועדון טרום בכורה  
עם אפשרות בחירה  
רישום לסמסטר  
(ארבעה מפגשים ראשונים)  
**IX**  
רישום שנתי  
(לכל שמונת המפגשים)



מרצה:  
ד"ר גוסטב  
מייסלס



מרצה:  
הנריקה  
צימרמן



מרצה:  
גליה  
פסח

## המשברים שמאיימים על שלום העולם

מרצים: **הנריקה צימרמן**, עיתונאי בינלאומי וסופר. **ד"ר גוסטב מייסלס**, מזרחן והיסטוריון. מתמחה בתחומי האקטואליה. **גליה פסח**, מרצה בבירה המתמחה בהיסטוריה ופוליטיקה עכשווית של קונפליקטים.

סדרה העוסקת במוקדי סכסוך מתמשכים בין מדינות ברחבי העולם, תוך עיסוק בהשלכות האזוריות והבינלאומיות של הסכסוך. מבט אל ההתפתחויות הצפויות בשנים הקרובות בעולם הסובב אותנו ומזווית ראייה "קצת אחרת". הקורס יעסוק בסכסוכים פוליטיים, חברתיים, צבאיים ואידאולוגיים-דתיים.

### נושאי ההרצאות:

#### הג'יהאד לאן?

בעקבות התפרקות דאע"ש בסוריה ועירק- מה הג'יהאדיסטים מתכוונים לעולל לעולם, למזרח התיכון ולאירופה.  
מרצה: **הנריקה צימרמן**.

#### איראן: סכנה או סיכוי?

מהו בדיוק משחקה המסובך של איראן במזרח התיכון? מה משמעות הביטוי "הסכנה האיראנית" ולמה היא בדיוק חותרת? מה תעשה איראן השיעית מול סעודיה הסונית? ומה מקומה של ישראל במשחק זה? האם יש גם סיכוי?  
מרצה: **ד"ר גוסטב מייסלס**.

#### מאחורי הקלעים: האישים שמלבים את הסכסוכים

מפגש מרתק ומיוחד במינו, שיכלול סיפורים מאחורי הקלעים של העיתונאי הנריקה צימרמן, עם דמויות מפתח בישראל, באזורנו, ובעולם כולו, שברגע זה כותבים את ההיסטוריה של הדור הבא. הכול בתוך הקונטקסט של הקונפליקטים העכשוויים בעולם.  
מרצה: **הנריקה צימרמן**.

#### חבל כורדיסטן: המאבק לעצמאות

מיליוני כורדים המפוזרים כיום ברחבי טורקיה, איראן, סוריה ועיראק, מהווים את אחת הקבוצות האתניות הגדולות בעולם ללא מדינה. מסע דרך ההיסטוריה, התרבות והלאומיות הכורדית, הבורן האם הכורדים מתקדמים אל מימוש חלומם ההיסטורי לעצמאות.  
מרצה: **גליה פסח**.

#### רוסיה: המלחמה הקרה מתחנמת

פוטין מנסה להקים מחדש את האימפריה הרוסית. האם באמת רוסיה חוזרת למעמד של מעצמה עולמית? מה מסתתר מאחורי העימות באוקראינה? האם היא

המנה הפותחת ומולדובה - הקינוח? האם טראמפ יחמם את הזירה?

מרצה: **ד"ר גוסטב מייסלס**.

#### טורקיה: בין מודרניזציה לאסלאם

מהו מיקומה הגיאופוליטי של טורקיה בין מזרח למערב? מוסטאפה כמאל אטאטורק ורג'פ טאיפ ארדואן, נשיאה הנוכחי של טורקיה, התיימרו להציע מבנה של מדינה שאזרחיה מוסלמים וצבונה מערבי. איך השפיעו שתי גישות אלו על טורקיה ועל יחסיה עם העולם המערבי?  
מרצה: **גליה פסח**.

#### אירופה: השקט המדומה

אירופה מנסה להתמודד עם קונפליקטים אתניים-דתיים בלתי פתורים ולא לה נוסף משבר המהגרים. מה יעשו הבאסקים והקטלונים מול "ספרד"? איך יגיבו הסקוטים והאירים מול בריטניה? האם חלום ארצות הברית של אירופה מתנפץ?  
מרצה: **ד"ר גוסטב מייסלס**.

#### אפגניסטן: בין כמה עולמות

הלחימה האינסופית באפגניסטן הביאה להרס וחורבן, שהשפיעו על מיליוני אזרחיה ובעיקר על הנשים האפגניות שנתח מתטר האטלנין נכנסו למעצר בית. הלחימה באפגניסטן חשפה לעיני העולם את המצוקה הקשה, שחווה מדינה מוכת טרור זו כבר שנים רבות.  
מרצה: **גליה פסח**.

הקורס כולל שמונה מפגשים בימי שלישי בין השעות 11:00-12:30 ב"זמן אשכול"  
**ביסנמה סיטי בירושלים**.

#### מועדי המפגשים:

30.10.18, 6.11.18, 20.11.18, 11.12.18,  
25.12.18, 8.1.19, 29.1.19, 12.2.19  
(מספר קורס: 43911)



מרכזת  
הסדרה:  
לילך יפת



## תענוגות החיים – בראי הקולנוע

מרכזת הסדרה: **לילך יפת**, מפיקה אירועי עניין ותרבות.

הנאות הן דבר מרכזי בהווייה שלנו, והן טעם החיים עבורנו. כיצד ניתן להעצים אותן? ממה אנחנו צוחקים? מהו סוד התשוקה לאוכל? האם ישנה נוסחה המאפשרת לנו להגיע לאושר? האם הצלחה, יחסים, סקס ומיניות הם פסגת הדמיון האנושי?  
**אחרי כל הרצאה, נצפה בסרט קולנוע באורך מלא, הקשור לנושא ההרצאה.**

### נושאי ההרצאות:

#### סודם של חוקי ההצלחה

מהי הצלחה עבורנו? כיצד היא מאפשרת לנו לחיות מתוך הגשמה, מימוש ואושר? מה משפיע על העונג בחיינו יותר מכול: וכיצד לממש את הפוטנציאל האמיתי שלנו?

מרצה: **ערן שטרן**, מנטור עסקי, מחבר רב המכר "להגשים"  
**סרט לצפייה:** "המרדף לאושר"

#### אושר – היעד הנחשק ביותר בעולם!

האם ישנה נוסחה המאפשרת לאנשים להגיע לאושר? האם ישנם אנשים שנולדו מאושרים ואילו על אחרים נגזרו חיים פסימיים?

מרצה: **ענת זפריני**, מרצה לפסיכולוגיה, M.A. בחינוך.  
**סרט לצפייה:** "הפרה ז'קלין"

#### על פלאי הדמיון האנושי

מדוע הדמיון הוא השבב הגראפי החזק בעולם? ומדוע הוא גם העונג השווה ביותר שקיבלו בחינם?

מרצה: **איירי ריקין**, מרצה לפילוסופיה, מבקר ספרות בעיתון "הארץ" ויוצר דוקומנטרי.  
**סרט לצפייה:** "כברה"

#### סקס ומיניות בעולם משתנה

לקולנוע (כמו אצל בני האדם) יש מערכת יחסים דואלית עם סקס ומיניות. מצד אחד מדובר בעונג הגדול ביותר, ששייך לכול אחד מאתנו, ומצד שני העיסוק בסקס ומיניות נחשב לטאבו שיש סביבו המון איסורים, מגבלות ועונשים. כיצד מתמודד הקולנוע עם הפנטזיה המינית? ומה הם הקווים של המותר והאסור?

מרצה: **זיו אלכסנדרוני**, מרצה לקולנוע ובמאי סרטים.  
**סרט לצפייה:** "אהבת בשר ודם"

#### לאכול את החיים

לפעם אכלו כדי לחיות. היום אנו חיים על מנת לאכול. כיצד הפך האוכל למרכז חיינו? ומהפכות קולינריות גדולות חווה העולם? וכיצד הפך השף לגיבור תרבות?

מרצה: **אור-לי אלזובי**, חוקרת, מרצה בכירה בנושאי אמנות ותרבות.

**סרט לצפייה:** "מסע של מאה צעדים"

#### העונג שבמסע

טניה רמניק וכן זוגה יצאו בסירת מפרש להפלגה במשך 9 שנים מסביב לעולם. בסיפור מסע מרתק, ננסה להבין מהו האתגר והלא נודע? או בכלל דבר אחר?

מרצה: **טניה רמניק**, מרצה על מסעות ימיים.  
**סרט לצפייה:** "מתים על החיים"

#### הכול יחסים בחיים

מהם הצרכים הבסיסיים שלנו בכל מערכת יחסים?

כיצד תורמים בני משפחה, חברים ובני זוג לתחושת ההנאה והרווחה האישית שלנו? אלו התנהגויות יכולות לבנות מערכות יחסים נהדרות?

מרצה: **ערן אולניק**, MCC מאמן ליצירת יחסים עמוקים, הגברת חוויית האושר וההרמוניה בחינוך.  
**סרט לצפייה:** "קפטן פנטסטיק"

#### הומור בחיי היום יום

הומור נצחוק הם אחד מתענוגות החיים. מדוע אנחנו צוחקים? מהו האפקט הפסיכולוגי של ההומור? למי מותר לספר בדיחות על חולים, רופאים או יהודים? מתי הומור הוא עניין של גיאוגרפיה?

מרצה: **אלון גור אריה**, במאי, תסריטאי וחוקר קולנוע.  
**סרט לצפייה:** "למה זה מגיע לני"

הקורס כולל שמונה מפגשים בימי ראשון בין השעות 10:30-14:30 ב"זמן אשכול"  
**בסינמה סיטי בירושלים.**

#### מועדי המפגשים:

18.11.11, 18.11.11, 18.11.25, 18.12.2, 18.12.23, 19.1.6, 19.1.20, 19.3.2

(מספר קורס: 43912)



מרצה:  
ענת זפרני



## מסתורי הנפש – בראי הקולנוע

מרצה: **ענת זפרני**, מרצה לפסיכולוגיה, M.A. בחינוך.

בסדרת מפגשים מרתקת נחשוף את זיכרונות הילדות, ניסיון החיים והדרך הייחודית שדרכה נבנתה אישיותנו. מבחר הטיפולים הפסיכולוגיים מאפשר מגוון רחב של דרכים יצירתיות וחדשניות שלא היו קיימות קודם לכן, שנותנות מענה מדויק תוך זמן קצר לדילמות בחיי היום יום. במפגשים נכיר שיטות אלו, נתוודע לעולם הטיפולים ולדרכים המגוונות להבנת מסתרי הנפש.

**אחרי כל הרצאה, נצפה בסרט קולנוע באורך מלא, הקשור לנושא ההרצאה.**

### נושאי ההרצאות:

#### טעימות מחדר הטיפולים

היכרות עם עולם הפסיכולוגיה והתיאורטיקנים המובילים אז והיום. על מגוון הטיפולים הפסיכולוגיים הקיימים כיום, שמאפשרים לאדם לבחור את הטיפול הנכון והמתאים לו במיוחד.  
**סרט לצפייה:** "נאום המלך"

#### חשיבות היצירתיות

עובדות מרתקות על חשיבות היצירתיות בחינוך, על מקובעות תפיסתית ועל הדרכים לפרוץ את הגבולות דרך שינוי דרכי החשיבה והתנסות באתגרי החיים.  
**סרט לצפייה:** "הסרבן"

#### כוחו של התת מודע

כיצד ניתן לתכנת את חלק האישי הלא מודע, כדי לעזור לאדם להתגבר על מכשולים, לחסן את הנפש ואפילו להתמודד בהצלחה מול מחלות ולהחלים: הרצאה מרתקת הסוקרת את המחקרים העדכניים שבדקו ומצאו את הכוח של התת מודע על חיינו.  
**סרט לצפייה:** "לנשום"

#### זיכרונות הילדות

בתיק הזיכרונות האישיים אנו נושאים את חוויות חיינו ואת הדרך שבה הם מעצבים את אישיותנו, או וגם היום. מה תפקיד זיכרונות הילדות? ומדוע יש משמעות לא קטנה גם לשיכחה?  
**סרט לצפייה:** "ריקי והפלאש"

#### אנקדוטות פסיכולוגיות

20 עובדות מרתקות על התנהגות האדם. מפגש המציג את נפש האדם כמורכבת ופשוטה, הגיונית ונטולת הגיון בו זמנית!  
**סרט לצפייה:** "הבקתה"

#### קונפליקטים בצמתי החיים

כל חיינו הם אוסף של צמתים, שבמהלכם אנו מקבלים החלטות: החל מהטיול הגדול, דרך בחירת בני הזוג והמשברים לאורך השנים, בחירת הקריירה ומשבר אמצע החיים ועד לגיל השלישי. על כל אלה ועל הדרכים לפתרונם נדון במפגש זה, באמצעות מקרים מטיפול משפחתי.  
**סרט לצפייה:** "ללכת בדרךך"

#### על הומור, הגשמה עצמית וחיים מאושרים

כיצד ניתן ליישם בשיטות פשוטות את הטיפים להגדלת האושר בחיי היום יום.  
**סרט לצפייה:** "המטבח של סליטר"

#### אסרטיביות והעצמה אישית

כולם רוצים להפוך לאסרטיביים, אולם מעטים מבחינים בינה ובין אגרסיביות. בעולם הפסיכולוגיה האירגונית נבנו מודלים שמאפשרים רכישת תכונה זו, שמאפשרת העצמה אישית.  
**סרט לצפייה:** "מאחורי המספרים"

הקורס כולל שמונה מפגשים בימי שלישי בין השעות 10:30-14:30 ב"זמן אשכול"  
**בסינמה סיטי בירושלים.**

#### מועדי המפגשים:

25.12.18, 11.12.18, 27.11.18, 6.11.18  
12.2.19, 5.2.19, 22.1.19, 8.1.19

(מספר קורס: 43913)



מרצה:  
שירלי  
נס-ברלין



## סדרה חדשה!

# חשיבה חיובית כדרך חיים

מרצה: שירלי נס-ברלין, מרצה ומפתחת שיטה ייחודית של חשיבה חיובית מעשית מזה 20 שנה. סופרת של 7 ספרים בתחום.

כמה פעמים שמעת "כדאי לחשוב חיובי" ולא הבנת איך עושים את זה? הפעם זה עומד להיות פשוט: שמונה מפגשים, שמונה צעדים עם התובנות של החשיבה החיובית, ההופכות לכלים מעשיים שישנו את דרך החשיבה שלך. כל אחד יכול לחשוב חיובי!

## נושאי ההרצאות:

**חיים ללא לחץ**  
יש דרכים מעשיות להגביר את השלוה הפנימית! כולנו חיים בעולם מהיר ומאתגר, חברויות, עבודה, משפחה, מצב כלכלי, מצב חברתי, המדינה... המתח גובר בתוכנו ומסכן את שלווה רוחנו ואת בריאותנו. חשיבה חיובית מציעה דרכים מעשיות לשחרור מתחים, כדי להתמודד עם חוויות חיינו.

**שיפור הביטחון העצמי ובניית הערכה עצמית חיובית**  
כיצד לשפר את הדרך בה אנו חושבים על עצמנו ומרגישים כלפי עצמנו? כשאנו מרגישים בטוחים במי שאנחנו וביכולות שלנו, קל לנו הרבה יותר להתמודד עם אתגרי חיינו. חשיבה חיובית מציעה דרך מעשית לשפר את הביטחון העצמי ולבנות תחושת הערכה עצמית קבועה.

**חשיבה חיובית משפרת את הבריאות**  
חשיבה חיובית יומיומית הכרחית לבריאות כמו התעמלות ואכילה נכונה. מה מראים המחקרים על הקשר בין מחשבות לבין איוון או חוסר איוון פיזי? כיצד ניתן להשתמש בכלים של חשיבה חיובית כדי להתמודד עם מחלה ולמנוע אותה?

**לחיות ללא מחויבויות**  
לעיתים אנו חשים כי עומס החיים ומחויבויותיו מטילים עלינו משא כבד. חשיבה חיובית מקדשת את הבחירה ומלמדת לשנות את אופן המחשבה, כך שנוכל לחוש משוחררים ממחויבויות.

**צעירים לנצח עם החשיבה החיובית**  
כיצד החשיבה החיובית גורמת לנו להרגיש, להתנהג ולהיראות צעירים יותר? כיצד היא שומרת על רוחנו צעירה גם כשגילנו הביולוגי עבר מזמן את ה-40? ומה חשוב לדעת כדי להגביר חיוניות ואנרגיית חיים צעירה בתאי גופנו?

**אפשר להתיידד עם הקשיים**  
ואם במקום לראות את חצי הכוס המלאה, נתבונן על הכוס והיא מלאה לגמרי? באלו צעדים עלינו לנקוט כדי להיות מסוגלים להתבונן על כל אתגר ועל כל קושי במבט מלמד, תומך, חיובי המחזק את רוחנו.

**הדרך להתמודד עם כעסים**  
האם אפשר לחיות בעולם בו איננו חווים כעס? מה עלינו לעשות כשמרגישים את הכעס מפעפע בנו? ואיך מגיבים לכעסים המושלכים אלינו מידי אחרים? לחשיבה החיובית דרכים מקוריות וישירות להתמודד עם גרש הכעס שלנו.

**העוצמה שבסליחה**  
פעמים רבות אנחנו נותרים אחוזים בכעסנו על אחרים ועל עצמנו. היכולת לסלוח מאפשרת ריפוי פנימי ושחרור האחידה של העובר עלינו. כיצד מפתחים את היכולת לסלוח לאחרים ולעצמנו?

**חנייה בשפע  
חינם!!!  
זמן אשכול מיקום מעולה  
נגיש מכל מקום**

הקורס כולל שמונה מפגשים בימי שלישי בין השעות 20:30-19:00 ב"זמן אשכול"  
**בסינמה סיטי ירושלים.**

**מועדי המפגשים:**  
11.12.18, 27.11.18, 13.11.18, 30.10.18  
12.2.19, 22.1.19, 8.1.19, 25.12.18  
(מספר קורס: 43914)





מרכזת  
הסדרה:  
איילת  
אידלברג



## סדרה חדשה!

# תרבויות עולם סביב הגלובוס בראי הקולנוע

מרכזת הסדרה: **איילת אידלברג**, אנתרופולוגית, חוקרת תרבויות ודתות, מרצה, צלמת וכתבת.

מסע קולנועי ותרבותי מרתק מסביב לגלובוס, אל חברות אנושיות, פילוסופיות ואומנויות מגוונות ברחבי העולם. מהג'ונגלים של בוליביה אל ערבות מונגוליה. מהגירה פרסית אל נדידות הצוענים. מקרחוני אלסקה אל רחובותיה של הודו. מנצרות קתולית אל בודהיזם בהודו. **אחרי כל הרצאה, נצפה בסרט קולנוע באורך מלא, הקשור לנושא הרצאה.**

### נושאי ההרצאות:

#### בוליביה: תרבויות עבר ונופים עוצרי נשימה

בוליביה שוכנת במרומי רכס האנדים, וייחודה נובע מעוצמת הנופים ומאופייה של האוכלוסייה, שמשמרת סממנים של אורח חיים עתיק. נצטרף גם ליוסי גינסברג למסע בלתי אפשרי בטואצי'.

מרצה: **ד"ר אופיר יעקבסון**.

**סרט לצפייה:** "ג'ונגל" (בחזרה מטואצי')

#### מונגוליה: לשרוד בארץ הנוודים

מסע מצולם אל טבע פראי, אקלים קיצוני ותרבות המשלבת את הבודהיזם הלמאי עם השמאניזם העתיק. נצפה בציד עם עיטים, נכיר את היאקים ונפגוש גמלים בוכים, נאזין למוסיקה המונגולית הייחודית ונשתתף בפסטיבל הנאדאם הפרוע.

מרצה: **דני ינאי**.

**סרט לצפייה:** "הזאב האחרון"

#### הודו: על קצה המזלג

שמו של המטבח ההודי יצא למרחוק בזכות מגוון התבלינים ועוצמת הטעם שלו. נצא למסע עשיר בניחותות, צבעים וטעמים, ותגווע לקשר האדוק בין האוכל לבין התרבות והדת בהודו.

מרצה: **מורן קושניר**.

**סרט לצפייה:** "לאנץ' בוקס"

#### אלסקה הפראית: כתר היבשת

מסע מרתק בעקבות מגלי עולם, רודפי בצע והרפתקנים רומנטיים. מדוע וגם הרוסים וגם האמריקאים לא רצו בה? כיצד אלסקה נוצרה? טייל עם דובים, נטפס על קרחונים, נצפה בוורר הצפון ונבקר בקהילה היהודית הצפונית בתבל.

מרצה: **נפתלי הלגר**.

**סרט לצפייה:** "עד קצה העולם"

#### לאורדו בעקבות מריה מגדלנה

על אמנות ואמונה – בין היסטוריה, סמלים, מיתוסים ומסדרים דתיים בעולם הנצרות הקתולית.

מרצה: **ד"ר עודד ציון**.

**סרט לצפייה:** "צופן דה ווינצ'י"

#### הימלאיה: הודו ונפאל

משני צדי הרכס הגבוה בעולם, מתקיימים עולמות ובהם עושר נופי, אתני ותרבותי. איך משפיעים שינויי האקלים על אנשים החשופים לכוחות הטבע? מבט על עולם הולך ונעלם.

מרצה: **נועם בן משה**.

**סרט לצפייה:** "סמסרה"

#### מאיראן לצרפת: הגירה ואתגריה

המהפכה האסלאמית הפכה את איראן החילונית לרפובליקה אסלאמית. רבים ברחו לצרפת, שם התמודדו עם האתגרים במפגש בין התרבויות והערכים השונים.

מרצה: **גליה פסח**.

**סרט לצפייה:** "המשפחה הפרסית שלי"

#### צוענים: עם ללא ארץ

הצוענים מציתים את דמיונו באופיים המסתורי, בחושניות נשותיהם, במוזיקה ובריקוד שלהם. נעקוב אחרי העם המיוחד, מקורותיו, מנהגיו, אומנותו ונלווה אותו בנדודיו עד לספרד, בה יצר פולקלור צבעוני ומקורי.

מרצה: **ד"ר גוסטב מייסלס**.

**סרט לצפייה:** "יונגו"

הקורס כולל שמונה מפגשים בימי רביעי בין השעות 10:30-14:30 ב"זמן אשכול"  
**בסינמה סיטי בירושלים**.

#### מועדי המפגשים:

31.10.18, 14.11.18, 28.11.18, 12.12.18,  
26.12.18, 9.1.19, 23.1.19, 6.2.19

(מספר קורס: 43915)



מרכזת  
הסדרה:  
רוית נאור



## קצה העולם

מרכזת הסדרה: **רוית נאור**, עיתונאית, טייסת וטיילת

מסע אל עולם הולך ונעלם. רגעי הצצה נדירים לנופי בראשית של הטבע והאדם. חוויותיהם של מובילי מסעות, שלקחו את המוצ'ילה, מצלמה, הרבה יצר הרפתקנות ויצאו אל הלא נודע. רשמי מסע, בליווי תמונות מרהיבות, שייקחו אתכם אל מחוזות קסומים ונופי בראשית. מפגש עם מקומות בהם הזמן עצר מלכת וצופן חוויות נשגבות, שאינן מוכרות לרוב האנשים בעולם!

### נושאי ההרצאות:

#### אינדונזיה: מסע אל השבטים האבודים

**עידן צ'רני** יוצא בגפו למסע רגלי בלב הג'ונגלים של אינדונזיה. מפגש ייחודי עם שבטים פראיים שחיים בכתקופת האבן, ומשמרים בקנאות מנהגים ואמונות, שחשבנו שכבר חלפו מן העולם.

#### האיים הקנאריים: פנינת תיירות

**נעם בן משה** מרחיק אל שרשרת איים מול חופי אפריקה, הנמצאים בריבונות ספרדית, וטומנים בחובם סודות מרתקים: מה גורם למגוון המדהים באיים, בהם מתקיימים זה לצד זה מדבריות ויערות גשם? ואיך הופכים אי געשי נידח וקודר לפנינת תיירות?

#### הראי המעשן: כישוף בשבטים אינדיאנים

**יורם פורת** יוצא למרכז אמריקה לגלות מהו תפקיד השאמאן בחברות האינדיאניות הילידות של מרכז אמריקה. כמה מתבטאת יכולתו ליצור קשר עם רוחות השבט? מאיפה מגיעים כוחות הריפוי של השאמאנים? ומה אפשר ללמוד על הקשר שבין גוף ונפש?

#### אוגנדה: גורילות בערפל

לאחר רפטינג סוער במימון של הנילוס הלבן, בילוי מרגש עם השימפנזים וביקור אצל בני שבט הפיגמינס, יוצאת **רוית נאור** למסע בתוככי ה"ער הבלתי חדיר" כדי לפגוש את גורילות ההרים. סיפור מסע מרגש באוגנדה – הפנינה של אפריקה.

#### תורכיה: מסעות אל מיעוטים בהרים

**מיזן וישינסקי** מביא את סיפורם של אנשי ההרים. הוא חושף את הצדדים הפחות מוכרים של תורכיה, על שלל המיעוטים החיים בה- הכורדים במזרח, העלוויים בהרי הטאורוס, אנשי ההמשין ביערות הגשם, והיוונים הפונטיים של הרי טרבוזן.

#### סעודיה: הממלכה המתעוררת

**נפתלי הילגר** יוצא למסע מרתק בסעודיה. שחקנית ראשית במזה"ת, סגורה בפני תיירים ופתוחה לאנשי עסקים: סעודיה מתעוררת בצומת דרכים, בין מודרנה למסורת, בין קיצוניות דתית לחיים ראוותיים, בין עושר לעוני.

#### סיביר: מסע בעקבות "דרך העצמות"

**דרור גרתי** יוצא למסע ב"דרך העצמות" בערבות סיביר הקפואה. בתנאי קיצון, בטמפרטורה שגעה סביב מינוס 50, הוא פוגש כפריים יקוטיים נידחים, מבקר בעיירות כורים מפויחות וערי רפאים שננטשו בן לילה מסיבות מסתוריות.

#### הולכת עד הסוף: אמה אחת ושני ילדים

**מירית חביב**, אמה יחידנית, ארזה את שני ילדיה ויצאה עימם למסע מרתק בן חצי שנה במזרח הרחוק. בגילוי לב סוחף היא מדברת על הקשיים שבדרך, לצד חוויות שבדרך כלל שמורות לטיול הגדול אחרי צבא.

הקורס כולל שמונה מפגשים בימי שלישי בין השעות 10:30-12:00 ב"זמן אשכול"  
**בסימנה סיטי בירושלים.**

#### מועדי המפגשים:

11.12.18, 27.11.18, 20.11.18, 6.11.18  
29.1.19, 15.1.19, 1.1.19, 18.12.18

(מספר קורס: 43916)



מרכזת  
הסדרה:  
איילת  
אידלברג



## סדרה חדשה!

# עולם קסום – בראי הקולנוע

מרכזת הסדרה: **איילת אידלברג**, אנתרופולוגית, חוקרת תרבויות ודתות, מרצה, צלמת וכתבת.

מסע קולנועי ותרבותי מרתק מסביב לגלובוס, אל חברות אנושיות, פילוסופיות ואומנויות מגוונות ברחבי העולם. מהג'ונגלים של בוליביה אל ערבות מונגוליה. מהגירה טורקית אל המלחמה בבלקן. מצעירי מדינות ערב אל נשות הודו. מרחובות רומא אל ההימאליה ההודית. **אחרי כל הרצאה, נצפה בסרט קולנוע באורך מלא, הקשור לנושא ההרצאה.**

## נושאי ההרצאות:

### בוליביה: תרבויות עבר ונופים עוצרי נשימה

בוליביה שוכנת במרומי רכס האנדים, וייחודה נובע מעוצמת הנופים ומאופייה של האוכלוסייה, שמשמרת סממנים של אורח חיים עתיק. נצטרף גם ליוסי גינסברג למסע בלתי אפשרי בטואיצ'י.

### מרצה: ד"ר אופיר יעקבסון

**סרט לצפייה:** "ג'ונגל" (בחזרה מטואיצ'י)

### מונגוליה: לשרוד בארץ הנוודים

מסע מצולם אל טבע פראי ותרבות המשלבת את הבודהים הלמאי עם השמאניזם העתיק. נצפה בציד עם עיטים, נכיר את היאקים ונפגוש גמלים בוכים, נאזין למוסיקה המונגולית ונשתתף בפסטיבל הנאדאם הפרוע. מרצה: **דני ינאי**.

### סרט לצפייה: "הואב האחרון"

### הימלאיה: בצפון הודו ונפאל

משני צדי הרכס הגבוה בעולם, מתקיימים עולמות נפרדים ובהם עושר נופי, אתני ותרבותי שאין דומה לו. איך מורגשים שינויי האקלים אצל אנשים החשופים לכוחות הטבע?

### מרצה: **נועם בן משה**

**סרט לצפייה:** "סמסרה"

### בין טורקיה לגרמניה: מולדת ישנה וחדשה

גרמניה פתחה את שעריה למהגרי עבודה מטורקיה, ובכך יצרה מציאות מורכבת של סוגיות פוליטיות וחברתיות, שיצרה סתירה בין זהותם העכשווית ויחסם אל המולדת ישנה.

### מרצה: **גליה פסח**

**סרט לצפייה:** "בקצה גן עדן"

### הבלקנים: מלחמת הכול בכול

מהם התנאים והגורמים שהפכו את הבלקנים ל"חבית אבק השריפה של אירופה", והובילו לפרוץ המלחמה ביוגוסלביה בכלל ובבוסניה-הרצגובינה בפרט?

מרצה: ד"ר **גוסטב מייסלס**

**סרט לצפייה:** "קרקס קולומביה"

### מדינות ערב: צעירים ומשבר זהות

אלפי צעירים מסעודיה יוצאים לאוניברסיטאות באירופה ובארצות הברית, שם הם נחשפים למגנמי המערב. משבר הזהות הולך ומתחדד, אך הלחץ לשמר את המסורת והדת, עומד מול הפיתוי שבחיים המתירניים.

מרצה: **ד"ר מיכל יערי**

**סרט לצפייה:** "לא פה לא שם"

### הודו: "מאחורי הסארי"

צוהר לעולמן המורכב של מיליוני נשים בהודו, שחייהן מוכתבים על ידי מסורת עתיקה ומדכאת. נחשף לאופן שבו נתפסות הנשים, ונלמד על הקשר בין רצח תינוקות לבין מנהג הנדוניה הנפוץ בהודו גם היום.

מרצה: **מורן קושניר**

**סרט לצפייה:** "מים"

### איטליה: בליסימה רומא

יש בה את האספרסו הטוב בעולם והגלידה הטעימה ביותר. כיכרותיה מתיזות המים מחייכות בחיוך רנסנסי או בארוקי. קו הרקיע עטור בצריחי הכנסיות וצלצול פעמוניהן מלווה את רחובותיה.

מרצה: **רמי סימסולו**

**סרט לצפייה:** "לרומא באהבה"

הקורס כולל שמונה מפגשים בימי שלישי בין השעות 19:00–22:00 ב"זמן אשכול"  
**בסינמה סיטי בירושלים.**

### מועדי המפגשים:

18.12.18, 27.11.18, 13.11.18, 30.10.18  
5.2.19, 29.1.19, 15.1.19, 1.1.19

(מספר קורס: 43917)



מרצה:  
ד"ר גוסטב  
מייסלס



## ההחלטות ששינו את ההיסטוריה האנושית

מרצה: ד"ר גוסטב מייסלס, היסטוריון.

צעדי הענק של ההיסטוריה, מתחילים בהחלטות של מנהיגים פוליטיים, חברתיים או כלכליים. סדרה היסטורית חדשה המתחקה אחר החלטות כאלו. מה היה הרקע ההיסטורי, החברתי והאישי, שגרמו להחלטות הרות גורל ששינו את העולם? מה היו השיקולים לקבלת אותן החלטות? ומה היו השלכותיהן, שהשאירו את חותמן לאורך ההיסטוריה ועד היום?

### נושאי ההרצאות:

#### יוליוס קיסר: "הפור הושלך"

החלטותיו הרות הגורל והנועזות של יוליוס קיסר, שינו את מהלך ההיסטוריה והותירו את חותמן לא רק בתקופתו, אלא שנים רבות לאחר מכן.

#### הרצל: "בבול הקמתי את מדינת היהודים"

חמש המילים שכתב הרצל ביומנו, הפכו את החלום למציאות. הציונות הערטילאית הפכה לציונות מעשית ולציונות מדינית. מה היו ההחלטות החשובות ביותר של אבות הציונות?

#### נפוליאון: "להחזיר ליהודים את ירושלים שלהם"

ההחלטות האסטרטגיות והטקטיות במלחמת נפוליאון בונפרטה, שינו למשך שנים רבות את המפה הגיאופוליטית של יבשת אירופה והמזרח התיכון, והשאירו את חותמן על המשך ההתפתחות ההיסטורית של המערב.

#### צ'רצ'יל: "אביר המלחמות"

וינסטון צ'רצ'יל ייזב בהיסטוריה האנושית כאיש של החלטות. מערכת ההחלטות הגורליות שקיבל צ'רצ'יל בעימותים פוליטיים ובניהול מלחמות, ובעיקר במלחמת העולם השנייה, הטביעו את רישומן לא רק על אנגליה, אלא על העולם כולו למשך דורות.

#### גמל עבד - אל - נאצר: "להשמיד את ישראל"

"בכוונתנו לפתוח בהתקפה כוללת על ישראל. מטרותנו הבסיסית היא השמדת ישראל". ההכרזה התוקפנית וההחלטה הזו של השליט המצרי, היוו אות לפתיחת מלחמת ששת הימים ולכל מה שקרה אחריה, עד ימים אלו ממש.

#### אירופה: "איחוד לקראת פירוק"

ההחלטה להקים את "האיחוד האירופי" שינתה את אופיין וכלכלתן של רוב מדינות אירופה. מה הוא אפקט הבומרנג של האיחוד האירופי? והאם הייתה זו החלטה שמתנפצת בפרצוף המחליטים?

#### פוטיין: מחליט לחמם את המלחמה הקרה

ולדימיר פוטיין החליט לחמם את המלחמה הקרה, כנראה בדרכו להקים אימפריה רוסית שלישית. למה החליט לספח את קרים? מה הניע אותו לגרום למשבר באוקראינה? (וכנראה) לשגר את גל הפליטים לאירופה? והאם באמת התערב גם בבחירות בארה"ב ובצרפת?

#### משאלי עם: האם הדמוקרטיה הישירה מנצחת?

האם העולם חוזר לעקרון הדמוקרטיה הישירה? כך, על כל פנים, מסתבר מהחלטות שהתקבלו בעקבות משאלי-עם בעשורים האחרונים. מה ההבדלים בין משאל העם בשוויצריה, למשל, למשאל העם של ארדואן בטורקיה? ומה מסמנים משאלי העם בקטלוגיה ובכרדיסטן (אוקטובר 2017)?

הקורס כולל שמונה מפגשים בימי חמישי בין השעות 10:00-11:30 ב"זמן אשכול"  
בסינמה סיטי בירושלים.

#### מועדי המפגשים:

13.12.18, 29.11.18, 15.11.18, 1.11.18,  
27.12.18, 10.1.19, 24.1.19, 7.2.19

(מספר קורס: 43919)



מרצה:  
יוסי  
נינוה



מדעי  
הרוח

# מקרא וארכיאולוגיה: ההיסטוריה המקראית בעיני המחקר

מרצה: **יוסי נינוה**, מרצה בכיר לתנ"ך. בוגר הפקולטה למדעי הרוח באוניברסיטת תל אביב.

בסדרה זו נלמד מה הם הכלים בהם משתמש המחקר, נכיר את התקופות השונות בתולדות הארץ ומושגים בסיסיים במדע הארכיאולוגיה. נשווה בין המסופר בתנ"ך לבין הנמצא בשטח ונכיר ממצאים ארכיאולוגיים הקשורים למסופר במקרא: ממצאים מהארץ, ממצרים וממסופוטמיה.

## נושאי ההרצאות:

**חזקיהו: המלך שהביא על יהודה את חורבנה הראשון**  
זו התקופה בעלת שפע הממצאים הארכיאולוגיים הרב ביותר, המלמדים על התכונות וחזקיהו למרד באשור, והחורבן שהביא סחריב המלך על יהודה כעונש.

**גלות ישראל וחורבן הבית הראשון**  
המרד של ממלכת ישראל באשור, והמרד של יהודה בבבל, הביאו על שתי הממלכות את קיצן. מה מעיד השטח על תקופות הרות אסון אלו?

## התנ"ך: אמת היסטורית או המצאה?

כיצד הפך התנ"ך מספר אמונה לספר ההיסטוריה של תולדות עם ישראל? כיצד הפכו היסטוריונים ואנשי מחקר ראשונים, את סיפורי האגדה לסיפור תולדות האומה?

## ארכיאולוגיה מהי?

נלמד מושגים בסיסיים בעולם החפירות. מהי התרבות החומרית בארץ ישראל? וכיצד מחלק המחקר את תולדות הארץ עפ"י תרבותה החומרית?

## ארץ כנען תחת השלטון המצרי

המלכים המצריים, שערכו מסעות לארץ, הותירו כתובים רבים על מסעותיהם. הכתובות והתעודות שהותירו, מלמדים רבות על ארץ כנען בתקופתם ועל תושביה.

## הפלישתים: ימים של תעלומה היסטורית

מי הם גויי הים? מהיכן הגיעו והיכן התיישבו? מהי תרבותם החומרית? כיצד הותירו את ימי שלטונם ללא תעודות כתובות, והשאירו את החוקרים בתעלומה על המתרחש בשנים אלו?

## בית עומרי: ימי שלטון אשור - ימים של היסטוריה כתובה

עומרי- הדמות הראשונה בתנ"ך הנוכרת בממצא חיצוני. מה ניתן ללמוד על הפער שבין המסופר במקרא על בית אחאב, לבין המציאות בשטח?

## בית יהוא: ממלכת ישראל בתפארתה

השושלת הארוכה בממלכת ישראל, ובה גדול המלכים - ירבעם השני. מה מראה השטח על שושלת מפוארת זו?

**חנייה בשפע  
חינם!!!**

**זמן אשכול  
מיקום מעולה  
נגיש מכל מקום**

הקורס כולל שמונה מפגשים בימי חמישי בין השעות 13:30-12:00 ב"זמן אשכול"  
**בסינמה סיטי בירושלים.**

מועדי המפגשים:

13.12.18, 29.11.18, 15.11.18, 1.11.18  
7.2.19, 24.1.19, 10.1.19, 27.12.18

(מספר קורס: 43918)



מרכז הסדרה:  
ד"ר רביד דורון



## חזית המדע בחקר המוח

מרכז הסדרה: ד"ר רביד דורון, ביה"ס למדעי ההתנהגות, האקדמית ת"א יפו והמחלקה לחינוך ופסיכולוגיה באוניברסיטה הפתוחה.

מהי אהבה והאם יש לה הסבר מוחי? מהו הפחד ולשם מה הוא קיים? האם קנבסיס טוב או רע? מה חדש בתחום הגנטיקה? וכיצד התפתח מוחנו להיות כה יעיל? מסע מופלא אל תוך האיבר המעניין ביותר - המוח.

### נושאי ההרצאות:

#### הנדסה גנטית למוח

פריצות דרך טכנולוגיות חדשות הובילו את החוקרים ליכולות מהפכניות. בין הפיתוחים ניתן למצוא את טכנולוגיית ה"קריספר", המאפשרת הנדסה גנטית ספציפית לכל תא בגוף ולתאים במוח בפרט. מרצה: **ניסים פרץ**, ביה"ס סגול למדעי המוח, אוניברסיטת ת"א.

#### פחד ואומץ במוח האנושי

מהו פחד בראי מדעי המוח? כיצד הוא נוצר ופועל בתוכנו? מדוע כה חשוב להתמודד עמו? היכן שוכנת התעוזה בתוכנו? האם וכיצד ניתן ללמוד להתגבר על פחדים? מרצה: **ד"ר קרן בן יצחק**, מומחית במדעי המוח.

#### שימושים אפשריים ב DNA

לאחרונה חלה התפתחות המאפשרת לחוקרים לדעת יותר על DNA ולנצל ידע זה כדי לפתח תרופות חדשות, שיתנו פתרון למחלות תורשתיות הפוגעות במוח ובמערכת העצבים.

מרצה: **ד"ר רעות מטר**, מנהלת מעבדה לאבחון טרום השרשתי במכון הגנטי ע"ש רפאל רקנאטי, מרכז רפואי רבין.

#### הדמיון והשוני במוחם של נשים וגברים

כיצד משפיע המוח ממיון של אדם? כיצד משפיעים הורמוני המין על ההתנהגות? האם ישנה שכחות שונה בין גברים ונשים כשמדובר במחלות? במערכת העצבים? מרצה: **ד"ר אורי פלביץ**, המחלקה למדעי החיים, האוניברסיטה הפתוחה.

#### המדע של האהבה והזוויות

מה זו אהבה? מהם המנגנונים במוחנו המייצרים אותה? מה משפיע על היכולת שלנו לאהוב ולהיקשר? מהם הסוגים השונים של האהבה? מרצה: **ד"ר ליאת יקר**, מתמחה בגנטיקה מולקולרית, בוגרת מכון ויצמן למדע.

#### האבולוציה של המוח האנושי

בזכות הרעיון המהפכני של דארווין, אנו יכולים ללמוד על התפתחות המוח האנושי. מחקרים גילו מתי והיכן התפתחה יכולתו של האדם המודרני לשפה מדוברת. מרצה: **ד"ר אסף מרום**, המחלקה לאנטומיה, אוניברסיטת תל אביב.

#### השפעת הסמים על תפקוד המוח

מה המשותף והשונה בין הסמים השונים? מה דומה ושונה בין הסמים השונים והשפעתם על אזורי התגמול המוחי? איך משפיעים על המוח קוקאין, מריחואנה, אקסטזי והראואין בגיל ההתבגרות? מרצה: **ד"ר רביד דורון**, ביה"ס למדעי ההתנהגות, האקדמית ת"א יפו.

#### הכול על הדיכאון

האם אנוחנו באמת מדוכאים יותר מבעבר? מה קורה במוחו של אדם שנמצא בדיכאון? ואיך זה שונה ממוח "בריא"? מהם התהליכים הביולוגיים הקורים בדיכאון? ומהן דרכי הטיפול העדכניות בו? מרצה: **ד"ר ענת לך**, אוניברסיטת בן גוריון.

### לנרשמים לקורסים

## כרטיס מתנה לסרט!

\* הכרטיס תקף בבתי הקולנוע בסינמה סיטי בימים א'-ה'.

הקורס כולל שמונה מפגשים בימי חמישי בין השעות 10:30-12:11.18 ו"זמן אשכול" בסינמה סיטי בירושלים.

#### מועדי המפגשים:

20.12.18, 29.11.18, 22.11.18, 8.11.18, 7.2.19, 31.1.19, 17.1.19, 3.1.19

(מספר קורס: 43920)



מרצה:  
ד"ר עמוס  
סימון



## חידושי הרפואה בעידן הגנומי העתיד כבר כאן!

מרצה: ד"ר עמוס סימון, מרצה וחוקר בכיר במרכז לחקר הסרטן ובמכון ההמטולוגי, המרכז הרפואי ע"ש שיבא, תל השומר.

המונח "רפואה מותאמת אישית" הופך מחזון למציאות. היכולת להתאים טיפול או תרופה למטופל על פי המאפיינים הגנטיים והביולוגיים הייחודיים, שלו ושל מחלתו, זוהי הרפואה המודרנית הנתפרת למידות החולה. החידושים האחרונים מאפשרים תיקון גנים במחלות תורשתיות, שיקום מערכת החיסון בסרטן, הארכת תוחלת החיים, ומונעים הופעת מחלות זיהומיות, מחלות לב וכלי דם ושורת מחלות המסכנות את חיינו.

### נושאי ההרצאות:

#### סודה של הרפואה הגנומית

מהי רפואה גנומית? האם היא תייתר בדיקות שאנו עושים? האם זוהי הרפואה המותאמת אישית לכל חולה ולא רק למחלתו? האם נוכל להיות הרופאים של עצמנו ושל ילדינו?

#### תרופות ביולוגיות חכמות

האם תרופות ביולוגיות המבוססות על גנום האדם, יכולות להפוך מחלות חשוכות מרפא כסרטן, למחלות כרוניות? מהו הקשר בין פיצוח הגנום האנושי והאישי, לפיתוח תרופות המותאמות אישית לחולה? מהן התרופות הביולוגיות החכמות שכבר נמצאות בשימוש?

#### ריפוי גני וגנומי

באמצעות גילוי מוטציות גנטיות, ניתן כיום להחליף גן פגום בגן תקין. כיצד עושים זאת במעבדה? כיצד משגרים גן חדש לתא מסוים בגוף? האם אפשר לתקן גן לפני התפתחות העובר? באילו מקרים מותר להחניי זאת מבחינה אתית?

#### מהפכת האימונותרפיה

האם התגלתה "התרופה לסרטן" שתהיה יעילה למאות מחלות הסרטן הקיימות? מה זו אימונו-תרפיה וכיצד מופעלת מערכת החיסון הרדומה בדרך כלל במחלות אלו? מהם השימושים של אימונותרפיה במחלות אחרות?

#### הנדסה גנטית לשיפור מערכת החיסון

כיצד מהנדסים את תאי מערכת החיסון לשיפור תפקודם? באילו מחלות כבר נעשה שימוש בטכנולוגיה זו? לאילו מחלות ניתן יהיה להרחיב את השימוש בטכנולוגיה זו?

#### ריפוי בתאי גזע

המחסור החמור בזמינות איברים להשתלה, הביא להתפתחות מחקר תאי הגזע. האם אפשר ליצור בנק איברים עבור כל אחד מאיתנו? האם ניתן להעניק חיי נצח לרקמות שלנו? ומהן הבעיות האתיות הנובעות מהשימוש בתאי גזע למחקר ולמטרות רפואיות?

#### ננו-רפואה: העתיד כבר כאן

הננו-רפואה מאפשרת כיום להחליף צינתור לב בצינתור וירטואלי וקולונוסקופיה פולשנית בבליעת קפסולה המכילה מצלמת וידאו זעירה. האם הרפואה תוכל להשתמש במכונות שינועו בזרם הדם ויחזקו את מערכת החיסון או יתקנו תאים וגנים פגומים?

#### האם נוכל להישאר צעירים לנצח?

מה משקלן של התורשה (גנטיקה) והסביבה (אפיגנטיקה) בהארכת תוחלת החיים שלנו? אלו הם הגנים "מאריכי החיים" ומהי דרך פעולתם? האם ניתן יהיה בעתיד להשתמש בטכנולוגיות להפעיל גנים רדומים או להכניס גנים חדשים לצורך הארכה נוספת בתוחלת החיים?

הקורס כולל שמונה מפגשים בימי שני  
בין השעות 19:00-20:30 ב"זמן אשכול"  
ב"סינמה סיטי בירושלים.

#### מועדי המפגשים:

5.11.18, 19.11.18, 26.11.18, 17.12.18,  
31.12.18, 7.1.19, 21.1.19, 4.2.19

(מספר קורס: 43921)



## לטעום מכל הטוב שבעולם

"זמן אשכול" מזמין אתכם לקחת חלק במופעים חווייתיים אותנטיים מרהיבים, המעלים בסיפור, במוסיקה ובמחול את התרבויות הקסומות של מדינות שונות בעולם.  
**כל אירוע כולל ארוחה, בה יוגשו מבחר מאכלים התואמים את נושא הערב.**

### סקוטלנד:

## מסע בסקוטלנד הפסטורלית והפראית

**גליה פסח**, מרצה ומדריכת טיולים, תיקח אותנו למסע מצולם בסקוטלנד, מדינה עם נופים מבודדים, חופים פראיים, ערים דינמיות, אנשים עמוקים וטירות מסתוריות. לסקוטלנד היסטוריה עשירה ותעשיית ויסקי משכרת. החצאינות המשובצות והחמימות המופלאה של תושביה הפכו לסימני ההיכר שלה.

**ילוו את המסע שי טוחנר ולהקתו בשירי עם ומנגינות מסקוטלנד.**

**האנסמבל:**

**גבריאלה לואיס** - שירה.

**שי טוחנר** - גיטרה, מפוחית ושירה.

**יונתן מילר** - כינור, מנדולינה ושירה.

**יונתן בר רשי** - כלי הקשה.

**הערב ייפתח בארוחה עם מבחר המאכלים של המטבח הסקוטי.**

האירוע - הארוחה והמופע -  
יתקיים ביום רביעי ה- 28.11.18 בשעה 20:00  
**בסינמה סיטי בירושלים.**

(מספר אירוע: 43930)

## מברזיל באהבה

**דבורה רוטברט**, מרצה על תרבויות עולם, כתבת "מסע אחר" ו"אטמוספירה" ומדריכת טיולים, תיקח אותנו למסע מצולם בברזיל, הגדולה במדינות דרום אמריקה והקולוניה לשעבר של פורטוגל. נטייל בין יערות גשם, ערים מקסימות וחופים לבנים. נצפה בטקס קנדומלה - הדת של ברזיל - נספר מי הייתה הנערה מאיפנמה, נכיר את ימנ'ה אלת הים, ננדוד בעקבות ערי הבירה של ברזיל - סלוודור דה בהייה, ריו דה ז'נירו וברזיליה, וכמובן נגיע להצגה הגדולה בתבל - הקרנבל.

**את המסע ילווה האנסמבל הברזילאי בשירים פופולריים אהובים ומרקידים ממיטב הפולקלור הברזילאי.**

**האנסמבל:**

**ז'וקה פרפיניאן** - שירה וכלי הקשה.

**נעם לנדסמן** - תופים וכלי הקשה.

**מרסלו נמי** - גיטרה.

**אסף הכימי** - בס.

**הערב ייפתח בארוחה עם מבחר המאכלים של המטבח הברזילאי.**

האירוע - הארוחה והמופע -  
יתקיים ביום רביעי ה- 30.11.19 בשעה 20:00  
**בסינמה סיטי בירושלים.**

(מספר אירוע: 43931)





מרצה:  
ד"ר עוז  
גוטרמן

# זמן אשכול ירושלים



מרצה:  
מעיין בושן  
שחקן:  
תומר שרון

25 | אירועים מיוחדים בזמן אשכול

## ערב של כוף

אתם מוזמנים להצטרף לחוויה מיוחדת במינה, בה תוכלו לפתוח את הראש לתובנות חדשות.  
**נפתח את הערב המיוחד בכיבוד עשיר ומפנק.**  
**ולמנה העיקרית** - מפגש שנון, מרתק ועמוק, שונה ומיוחד, שמוביל אותנו אל האושר, תוך הצגת תובנות חדשות וזווית ראייה שונה וייחודית.

## מדעי האושר – מופע מצחיק על מה שחשוב באמת

עם **ד"ר עוז גוטרמן**, שותף בכיר בקבוצת לדעת, דוקטור לפסיכולוגיה ומומחה במצוינות ארגונית באוני' בר-אילן, מחבר מספר רבי מכר, ביניהם: כוף בבית, יש גבול ותכנית אומץ.

מדע האושר כפי שמעולם לא הכרתם - סוחף, מרגש, מצחיק ויישומי.

התגליות החדשות והמרתקות של מדע האושר פותחות בפנינו עולם חדש של הבנה ואפשרויות. כאשר הדברים מוצגים בצורה מלהיבה ועוצמתית הנוגעת בקהל, הופך מדע האושר לחוויה בלתי נשכחת.

בהרצאה פורצת דרך ומלאת הומור, נקבל פרקטיקות ייחודיות לניהול האווירה בכל מקום בו אנו נמצאים וכלים אפקטיביים לשבירת החשיקה והשגרה.

**"ישנם כאלה המביאים אושר לאן שהם הולכים ויש המביאים אותם כשהם הולכים"**

אוסקר ווילד

האירוע יתקיים ביום שני ה- 28.1.19 בין השעות 19:30-21:30 ב"זמן אשכול" בסינמה סיטי בירושלים.

(מספר אירוע: 43942)

## ערב של כוף

אתם מוזמנים לצאת לחוויה מיוחדת במינה, בה תוכלו לפתוח את הראש לתובנות חדשות.  
**נפתח את הערב המיוחד בכיבוד עשיר ומפנק.**  
**ולמנה העיקרית** - מסע מרתק, מחכים ומצחיק בשדה האינסופי של הגוף והנפש, עם **תומש (תומר שרון) ומעיין בושן**.

## ניתוח גוף פתוח

עם **מעיין בושן**, מומחית ופרשנית לשפת הגוף והשחקן **תומש (תומר שרון)**.

הגוף שלנו מדבר בלי סוף. יותר מ-90% מהמסרים שלנו אינם מילוליים. איך מפענחים את השפה הזאת? איך מקשיבים לה ומדברים אותה טוב יותר בין חברים? בווגיות! בעסקים!

הרצאה ומופע אלתורים ייחודי, שלוקח את המשתתפים למסע מרתק, מחכים ומצחיק עד דמעות, המלמד אותנו קרוא וכתוב אוניברסאלי, שישנה לעד את אופן ההסתכלות שלנו על אנשים וילמד אותנו כיצד לקלוט מסרים סמויים. 90 דקות של צחוק, אינסוף דמויות, דוגמאות ואילטרורים.

המופע מועבר על ידי **תומש (תומר שרון)**, שחקן וקומיקאי בחסד, שזכור גם מימי "פלטפוס" ו-"של מי השורה הזו". יוצר כותב ושר. שחקן הבית בתיאטרון הלאומי הבימה.

**מעיין בושן**, מומחית ופרשנית לשפת הגוף. עוסקת בתחום זה יותר מ-15 שנים, מנתחת כדרך קבע פוליטיקאים וידוענים בערוצי התקשורת השונים. יחד הם לוקחים את הקהל למסע מרתק, מחכים ומצחיק בשדה האינסופי של הגוף והנפש.

האירוע יתקיים ביום שני 24.12.18 בין השעות 19:30-21:30 ב"זמן אשכול" בסינמה סיטי בירושלים.

(מספר אירוע: 43941)

"יצאנו בהרגשה שזו אחת ההרצאות המשכילות ביותר ששמענו"

"מופע שהוא חוויה יוצאת דופן בעוצמתו ובעומקו"

"מעניין, זורם, מצחיק ואינטליגנטי"



מרצה:  
אלון  
גור אריה

## זמן אשכול ירושלים



מרצה:  
שירלי  
נס-ברלין

26 | אירועים מיוחדים בזמן אשכול

### שישי ישראל

אתם מוזמנים להצטרף לחוויה מיוחדת במינה, בה תוכלו לפתוח את הראש לתובנות חדשות. **נפתח את הבוקר המיוחד בכיבוד עשיר ומפנק. ולמנה העיקרית** – מפגש נוסטלגי, מרגש, מרתק, ומלא הומור, המביא אלינו את סיפורה של להקת הבידור הגדולה של ישראל, זוכי פרס ישראל.

### ”על עברית וגששית” סיפורה של שלישיית הגשש החיוור

**אלון גור אריה**, מרצה בכיר, חוקר הומור וקומדיה, תסריטאי ובמאי, במפגש סוחף ומלא הומור שיוקדש לתולדות השלישייה שהפכה לאגדה: שייקה לוי, גברי בנאי וישראל פוליאקוב (פול).

הם נפגשו בלהקת התרנגולים ויחד עם שייקה אופיר יצרו את תכניתם הראשונה. מאז, במשך ארבעה עשורים, שיתפו פעולה עם יוסי בנאי, ניסים אלוני, דני רווה, אפרים קישון ואסי דיין, כשהם משנים את עולם התרבות הישראלי.

במהלך המפגש, נחשף לסיפורים מאחורי המערכונים, השירים והסרטים הגדולים, שהפכו לחלק מאיתנו, מ”המכוננית המגויסת” ל”קרקר נגד קרקר”. מי היו האנשים האמיתיים מאחורי הדמויות? כיצד הפך הסרט ”גבעת חלפון אינה עונה” לנצפה ביותר בהיסטוריה של הקולנוע הישראלי והאם דייג אוהב דגים?

האירוע יתקיים ביום שישי ה- 8.2.19 בין השעות 10:00-12:15 ב”זמן אשכול” בסינמה סיטי – ירושלים.

(מספר אירוע: 43943)

### בוקר של כף

אתם מוזמנים להצטרף לחוויה מיוחדת במינה, בה תוכלו לגלות את סודות החשיבה החיובית ולקבל מגוון רעיונות שיהפכו את חייכם לקלים ומהנים הרבה יותר. **נפתח את הבוקר המיוחד בכיבוד עשיר ומפנק. ולמנה העיקרית** – מפגש מרתק עם המומחית מספר אחת בישראל ללימוד מעשי של שיטת החשיבה החיובית.

### FLY UP – צוחקים חשיבה חיובית

**עם שירלי נס-ברלין, מרצה ומפתחת שיטה ייחודית של חשיבה חיובית מעשית מזה 20 שנה. מחברת של שבעה ספרים בתחום.**

שירלי מרצה כבר 20 שנה ומגלה לקהל ברחבי הארץ את נפלאות החשיבה החיובית המעשית.

במופע החדש – **FLY UP**, חושפת אותנו **שירלי נס-ברלין** בהומור רב, בשובבות ובקלילות לניסיונה העשיר במפגש האינסופי שהיא חווה יום-יום עם חושבים שלילי וחושבים חיובי בפוטנציה.

בנסיעה בכביש, בתור בקו”ח או בבנק, בקבוצת הוואטסאפ של ההורים, בימי עיון מהעבודה... שירלי מצביעה על החשיבה השלילית הזורמת בעורקי כולנו, ועל האפשרות המופלאה לשנותה לחשיבה חיובית, לשמח את ליבנו ולחיות הרבה, הרבה, הרבה יותר טוב.

את ההוכחות ל”כמה קלים יותר החיים יכולים להיות” שירלי מציגה בהומור קורץ מול פני הנוכחים, המעניקות לקהל תובנות מקוריות, כלים מיידיים ליישום וחיך על השפתיים, גם למחרת כשהוא יושב בתור בבנק...

האירוע יתקיים ביום רביעי ה- 16.1.19 בין השעות 10:00-12:15 ב”זמן אשכול” בסינמה סיטי בירושלים.

(מספר אירוע: 43940)

”מפגש נוסטלגי ומרגש, שמחזיר את הצופים בו לימים אליהם כולנו מתגעגעים.”  
”תרבות ישראלית במיטבה”

”מפגש מרתק ומלא תובנות לחיים שאסור להחמיץ”  
”אחרי מפגש כזה נושמים יותר טוב ויודעים איך נכון להביט על החיים”



## מסע אנתרופולוגי אל קהילות אחרות

מרכזת הסדרה: **דורית ברק**.

מבקש מקלט, ונושב השכונה, שיספר על זווית  
הראייה שלו למצב.

● **מפגש עם הקהילה הלהט"בית**

מפגש ייחודי עם הקהילה הגאה, הכולל פעילות  
חברתית ותיאטרלית וסיפור אישי במרכז הגאה  
בתל אביב. נכיר את הבית המשמש את הקהילה,  
נשוחח על סטיגמות, סטריאוטיפים ומגדר.  
נצפה במופע קצר ובסרטון, שיבטאו את המסר  
והאמירה של הקהילה.

● **שומרונים: בעקבות קהילה לא נודעת**

נסייר בשכונה השמרנית בחולון ונפגוש  
בתושבים מהקהילה, ונתרשם מקרוב מאורחות  
חיייהם. נשמע הרצאה בליווי מצגת, שתספר לנו  
על מחזור החיים של השומרונים כברית מילה  
וחתונה, על דרך שמירת השבת והחגים- זבח פסח,  
שבועות וסוכות.

הקורס כולל ארבעה סיורים בימי שישי  
בין השעות 10:00-13:00.  
היציאה לסיורים מנקודות המפגש המצוינות.

**מועדי הסיורים:**

9.11.18, 14.12.18, 4.1.19, 1.2.19

(מספר קורס: 42553)

ארבעה מפגשים מרתקים עם ארבעה מגזרים  
של אנשים החיים בינינו, אך מנהלים את חייהם  
יוצאי הדופן בצד ובמקביל לחברה הסובבת  
אותם. היכרות קרובה ומפתיעה, בסביבתם  
הטבעית, החל מהטיפוסים המיוחדים במינם  
המאכלסים את ה"שטייטל" של בני ברק,  
וכלה בשומרונים, השומרים על הגחלת היהודית  
בשורה של מנהגים שנדמה כי עברו מן העולם.

**פירוט הסיורים:**

● **"הלכה והליכה": סיור בשטייטל של בני ברק**

בטיול קסום ונוסטלגי, נסייר בין סמטאות  
בני ברק. נכיר את העיר כמרכז לגמילות חסדים.  
נפתח צוהר לעולם החרדי, ונפגוש בדמויות  
אותנטיות מרתקות, עימן נוכל לשוחח.

● **נווה שאנן: שכונת המהגרים של תל אביב**

לכל עיר גדולה יש שכונת מהגרים. בתל אביב  
זוהי שכונת נווה שאנן. מעטים יודעים על ההיסטוריה  
המעניינת שלה מראשית המאה ה-20 ואיך הגיעה  
למצבה כיום, כשכונה המאכלסת את מבקשי  
העבודה והפליטים. נשמע סיפורים על מאבקים  
באזור ונקבל מידע על המתרחש כיום. ניפגש עם

## סיורים קסומים אל סודותיה של ת"א

מדריך: **אור ריין**, מורה דרך המתמחה בת"א.

● **פינות החמד האמיתיות של תל אביב**

סיורנו יתחיל ברחוב נחלת בנימין, שמשנה  
בימים אלה את פניו לאחד הרחובות השוקקים  
בעיר. נתוודע לסיפורים שהיו ועדיין חלק  
ממנו וגם לסיפורי המחותרות השונים. נמשיך  
לרחוב ביאליק, בו מוצגים שלל סגנונות הבנייה  
המיוחדים של העיר, ולסיום נבקר במה שנשאר  
משוק הפלאפלים- שוק בצלאל המפורסם...

הקורס כולל ארבעה סיורים בימי שבת  
בין השעות 10:00-13:00.

**מועדי הסיורים:**

10.11.18, 1.12.18, 29.12.18, 26.1.19

(מספר קורס: 42551)

סדרת סיורים הפותחת צוהר אל פניה של העיר,  
דרת המקומות המוכרים יותר והידועים פחות.  
ננסה להבין את סוד קסמה של העיר ולשמוע  
מעט מההיסטוריה שלה. נגלה את פינות החמד,  
יחד עם הקשיים של חצרותיה האחריות.  
יחד ננסה להרכיב פסיפס של העיר החשובה בארץ.

**פירוט הסיורים:**

● **שרונה: סודה של המושבה הטמפלרית**

● **עג'מי: יפו האמיתית**

● **מדינה אחרת מסביב לתחנה המרכזית הישנה**

נצא לגלות את המקום המרתק ביותר בתל אביב  
מבחינה תרבותית וחברתית. נשמע על סיפור  
הקמתה של השכונה ונפגש עם תופעת העובדים  
הזרים והפליטים מרחבי העולם, שמעניקים לאזור  
הרגשה של מדינה אחרת...



פרטים נוספים הכוללים את מסלולי  
הסיורים המפורטים בסדרות אלו,  
ניתן לראות באתר זמן אשכול  
[www.zmaneshkol.co.il](http://www.zmaneshkol.co.il)  
או לקבל בטל: 41-41-50-700-1

# זמן אשכול

מטיילים | 28  
עם זמן אשכול



## סיורי שווקים: חוויה של כל החושים

פירוט הסיורים:

- **טעימות ממעדני השבת של בני-ברק**
  - **סיור טעימות בכרם התימנים**
  - **קסם בדרום העיר: נווה צדק שוק לוינסקי**
  - **כל טעמי שכונת התקווה**
- הקורס כולל ארבעה סיורים בימי שישי  
בין השעות 12:00-9:30.
- עלות הקורס כוללת את הטעימות במהלך הסיורים.**

מועדי הסיורים:

25.1.19, 28.12.18, 30.11.18, 2.11.18

(מספר קורס: 42552)

מדריכים: **אור ריין**, מורה דרך המתמחה בת"א  
**דורית ברק**, מדריכת סיורים, בת למייסדי ב"ב  
וחוקרת תולדות העיר.

ארבעה סיורי שווקים ואוכל ברחבי תל אביב-יפו  
ובבני ברק. קהילות מכל קצווי תבל יצרו שכונות  
השווקים בעלי צביון ומאפיינים שונים, ואיתם המטבח  
המקומי, ההווי והפולקלור. בסדרת סיורים חווייתיים  
במיוחד, נצא לללות שכונות וקהילות על מטעמיהן,  
סיפוריהן וההווי המיוחד שטמון בכל אחת מהן.  
חוויה של צבעים, ריחות, טעמים וטעימות.

## כל קסמי ירושלים

מדריכה: **אסתר סעד**, מורת דרך ירושלמית.

סיורים קסומים בשבת בבוקר, בין בתים וגנים  
הצומחים מהאבן הירושלמית באוויר ההרים הצלול  
נסייר בין המתחמים המרשימים והססגוניים שבנו  
האומות השונות בעיר הקדושה ביותר בעולם, בעיר  
מופלאה אחת.

פירוט הסיורים:

- **הסמטאות הקסומות של השכונות הוותיקות - נחלאות**
- **סוד הגן הנעלם**

להרגיש "חוצלארץ" בירושלים. סיור בין מתחמים  
מרשימים של האומות השונות המוקפים בחומות  
אבן גבוהות, שאחריהן נחבאים גינות מלבבות.  
נבקר בבית ספר שמידט הגרמני, גן הקבר, מנזר  
סנט אטיין הצרפתי, בית מלאכה לקרמיקה ארמנית  
של משפחת בליין, קטדרלת סנט ג'ורג' האנגליקנית  
ובנינה של אמריקן קולוני.

- **הסודות הכמוסים של רחוב הנביאים**

סיור נוסטלגי ברחוב הכי פיוטי וציורי בירושלים.

- **מרכז העיר נחלת שבעה**

נכיר את ייחוד החן, העבר המפואר ונשמע על העתיד  
המתוכנן.

הקורס כולל ארבעה סיורים בימי שבת  
בין השעות 13:00-10:00.

עלות הסיורים כוללת כניסה לאתרים.

מועדי המפגשים:

17.11.18, 15.12.18, 12.1.19, 2.2.19

(מספר קורס: 42555)

## כל טעמי ומטעמי שווקי ירושלים

שלושה סיורי שווקים ואוכל מיוחדים במינם,  
המוקדשים למגוון ענק של טעמים ירושלמיים.  
המפגש של המטבח המזרח אירופאי עם המטבח  
הצפון אפריקאי, דרך המטבח הספרדי, יצר שילובי  
מאכלים ייחודיים רק לירושלים ונושאים בגאון  
את שמה - קיגל ירושלמי, מעורב ירושלמי ועוד.  
חוויה של צבעים, ריחות, טעמים וטעימות.

פירוט הסיורים:

- **סיור טעים בשוק מחנה יהודה**

מדריכה: **אורלי בן-משה**, מורת דרך.

**הסיור יתקיים ביום שישי**

ה-9.11.18 בין השעות 12:00-9:00

- **השווקים הקסומים של העיר העתיקה**

מדריכה: **אסתר סעד**, מורת דרך ירושלמית.

**הסיור יתקיים ביום שישי**

ה-14.12.18 בין השעות 13:00-10:00

- **השוק המגוון של ה"שטעטל" היהודי**

מדריכה: **אסתר סעד**, מורת דרך ירושלמית.

סיור קסום ברחובות הראשיים של השכונות החרדיות  
בירושלים לקראת שבת, כולל טעימה ממגוון המאכלים  
מהמטבח המזרח אירופאי.

**הסיור יתקיים ביום שישי**

ה-18.1.19 בין השעות 13:00-10:00

**עלות הקורס כוללת את הטעימות במהלך הסיורים.**

(מספר קורס: 42556)



## סדרה חדשה!

## סיורים מודרכים במוזיאונים וגלריות

מדריכה: **שולמית גורצקי-פדרמן**, מדריכה ומרצה לתולדות האמנות.

סיורים מודרכים בתערוכות המדוברות והחשובות ביותר בישראל. בסדרת מפגשים זו נתעדכן במתרחש בזירת האמנות בארץ, תוך שימת דגש על דיון בשפת האמנות החזותית וניתוח מעמיק של יצירות האמנות אותן נפגוש במוזיאונים ובגלריות בהן נסייר.

### פירוט הסיורים:

- **אמנות מודרנית באוספי מוזיאון תל-אביב.**
- **סיור גלריות בתל-אביב במתחם הרחובות גורדון ובן-יהודה.**
- **מוזיאון הרצליה לאמנות עכשווית.**
- **סיור גלריות במתחם קריית בעלי המלאכה.**

הקורס כולל ארבעה סיורים בימי שישי  
בין השעות 10:30-13:00.

היציאה לסיורים מנקודות המפגש המצוינות.

**עלות הקורס כוללת את הכניסה למוזיאונים בהם נסייר.**

### מועדי הסיורים:

8.2.19, 11.1.19, 14.12.18, 16.11.18

(מספר קורס: 42554)

## מפגשים עם נשים מעולמות אחרים

לישראל! מפגשים עם נזירות ממגוון ארצות ומגוון מסדרי נזירות.

**יציאה מהסינימה סיטי בגלילות בשעה: 7:30**

**איסוף בסינימה סיטי בראשל"צ בשעה: 8:15**

**הסיור יערך בין השעות 9:00-14:00**

### ● **נשות בני ברק: אשת חיל מי ימצא**

מדריכה: **דורית ברק**, מדריכת סיורים.

בת למייסדי בני ברק וחוקרת תולדות העיר.

טיול במסלול מקורי, שיתרכז באווירת הנשית

בעקבות "נשות חיל" בבני ברק. נכיר את עולמה של

האישה החרדית, השמרנית ופורצת הדרך גם יחד.

נפגוש בנשים מרתקות, שתגלינה בפנינו את עולמן

ותחומי עיסוקן.

**יציאה מהסינימה סיטי בראשל"צ בשעה: 7:30**

**איסוף בסינימה סיטי בגלילות בשעה: 8:15**

**הסיור יערך בין השעות 9:00-14:00**

הקורס כולל שלושה סיורים בימי שני.

### מועדי הסיורים:

28.1.19, 24.12.18, 12.11.18

בשלושת הסיורים יש להצטייד

בארחת בוקר וצהריים ולהגיע עם

נעליים נוחות, מים וכובע.

(מספר קורס: 42558)

שלושה סיורים מרתקים יפגישו אותנו עם נשים שחיות בסגנון אחר, באווירה אחרת ובמנהגים האופייניים רק לחברה המקיפה אותן. מה מניע נשים להפוך לנזירות? איך נראים חייה של האישה החרדית? ומה מקומה של האישה בחברה הבדואית? מפגשים חד-פעמיים עם נשים אחרות.

### פירוט הסיורים:

### ● **רהט: הצצה אל עולמה של האישה הבדואית**

מדריכה: **אלהם אל במלאת**, תושבת רהט.

נכיר שבטים שונים ואת סיפורם המיוחד. נשמע את

סיפורה האישי של סיהאם אלכמלאת, שתתאר איך

זה להיות אישה שנייה, נבקר בבית של אומנית

בדואית, שמצאה נחמה בעבודות אומנות לאחר

שבעלה לקח אישה שנייה. נלמד על אפיית לחם

סאג', ולבסוף נבקר בביתה של אישה בדואית שגרה

בכפר לא מוכר ליד רהט ונשמע את סיפורה.

**יציאה מהסינימה סיטי בגלילות בשעה: 7:30**

**איסוף בסינימה סיטי בראשל"צ בשעה: 8:15**

**הסיור יערך בין השעות 9:30-14:30**

### ● **הנשואות לאל: סיור במנזרי נשים באזור ירושלים**

מדריכה: **אסתר סעד**, מורת דרך ירושלמית.

מה הביא נשים צעירות לפרישות ולהקדיש

את חייהן לישו? מהו סדר יומן? מהן השאיפות

שלהן? מה גורם להן לצחוק? מדוע הגיעו דווקא



מספר תשלומים מקסימאלי בברטיס אשראי	תלמיד חדש עלות לקורס בודד (שח)	תלמיד ותיק עלות לקורס בודד (שח)	תלמיד חדש עלות קורס *לשני קורסים ולנרשמים *יותר** (שח)	תלמיד ותיק עלות קורס *לשני קורסים ולנרשמים *יותר** (שח)	מתפרסם בחוברת בעמוד	מספר הקורס	שם הקורס
7	680	646	646	614	4	43901	עולם האמנות: "העתיד שהיה"
7	690	656	656	623	5	43902	המוזיאונים החשובים בעולם
7	680	646	646	614	6	43903	היצירות הגדולות של המוזיקה הקלאסית
8	710	675	675	641	7	43904	הקסם שבמוסיקת העולם
8	750	713	713	677	8	43905	האנשים ששינו את התרבות האנושית - בראי הקולנוע
8	750	713	713	677	9	43906	לגלות את אמריקה בקולנוע
8	700	665	665	632	10	43907	מסע קולנועי אל ישראל האחרת
8	750	713	713	677	11	43908	"העולם מצחיק אז צוחקים" - בראי הקולנוע
4	390	371	371	352	12	43909	מועדון טרום בכורה בקולנוע
8	740	703	703	668		43910	
8	720	684	684	650	13	43911	המשרים שמאיימים על שלום העולם
8	750	713	713	677	14	43912	תענוגות החיים - בראי הקולנוע
8	750	713	713	677	15	43913	מסתורי הנפש - בראי הקולנוע
8	710	675	675	641	16	43914	חשיבה חיובית בדרך חיים
8	750	713	713	677	17	43915	תרבויות עולם סביב הגלובוס - בראי הקולנוע
8	700	665	665	632	18	43916	קצה העולם
8	750	713	713	677	19	43917	עולם קסום - בראי הקולנוע
8	700	665	665	632	20	43919	ההחלטה ששינו את ההיסטוריה האנושית
8	700	665	665	632	21	43918	מקרא וארכיאולוגיה: ההיסטוריה המקראית בעיני המחקר
8	710	675	675	641	22	43920	חזית המדע בחקר המוח
8	710	675	675	641	23	43921	חיידקי הרפואה בעידן הגנומי - העתיד כבר כאן!

## נהלי הרשמה

### 1. לוחית מספר זרכי הרשמה:

- בטלפון (בברטיס אשראי לבד) 41-44-700-1 (רב קווי) בכל ימות השבוע 24 שעות ביממה • באמצעות אתר האינטרנט שלנו: [www.zmaneshkol.co.il](http://www.zmaneshkol.co.il)
  - בפקס (בברטיס אשראי כלבד) 03-6909541
  - באופן אישי: במשרד "זמן אשכול" בסינמה סיטי בין רב מר, צומת גלילות בימים א-ה, בין השעות 17:30-9:30. בטלפון: 03-6909559
  - ע"י שליחת דוא"ל לכתובת: [zmaneshkol@nlc.co.il](mailto:zmaneshkol@nlc.co.il)
2. פתיחת קורס מותנית במספר מינימום של תלמידים. במקרים של אי פתיחת קורס עקב מיעוט משותפים או כל סיבה אחרת יוחזר לנרשם מלא שכר הלימוד.
3. הדעה על פתיחת הלימודים ופרטים על האולם בו יתקיימו ההרצאות, תמסר

לנרשמים לפני פתיחת כל קורס. הנהלת "זמן אשכול" שומרת לעצמה את הזכות להכניס שינויים במתכונת הקורסים, להחליף ו/או להוסיף מרצה.

4. לא יינתן זיכוי כספי עבור אי הגעה להרצאות במסגרת הקורס.

במקרים מיוחדים, ייתנו הרצאות פיצוי חלופית עפ"י שיקולי "זמן אשכול" ועל בסיס מקום פנוי בהרצאות אחרות באותו סמסטר.

### 5. נוהל ביטול הרשמה

● בקשת ביטול ההרשמה תוגש בכתב בלבד למרכז ההרשמה הנמצא במשרדו "זמן אשכול".

● גובה הקיזוז המינימאלי יהיה סכום דמי הטיפול בסך 80 ₪.



מספר תשלומים מקסימאלי בברטיס אשראי	תלמיד חדש עלות לקורס בודד (שח)	תלמיד ותיק עלות לקורס בודד (שח)	תלמיד חדש עלות קורס לבני זוג* ולנרשמים לשני קורסים ויותר** (שח)	תלמיד ותיק עלות קורס לבני זוג* ולנרשמים לשני קורסים ויותר** (שח)	מתפרנס בחוברת בעמוד	מספר הקורס	שם הקורס
2	155	לתלמידי זמן אשכול הלומדים בסמסטר א'- 140 ש"ח		24	43930 43931	"לטעום מכל הטוב שבעולם"	
2	110	לתלמידי זמן אשכול הלומדים בסמסטר א'- 100 ש"ח		25	43941 43942	ערב של כיף	
2	110	לתלמידי זמן אשכול הלומדים בסמסטר א'- 100 ש"ח		26	43940	בוקר של כיף	
2	110	לתלמידי זמן אשכול הלומדים בסמסטר א'- 100 ש"ח		26	43943	שישי ישראלי	

### מטיילים עם זמן אשכול

5	430	409	409	389	27	42551	סיוורים קסומים אל סודותיה של תל אביב
6	500	475	475	451	28	42552	סיוורי שווקים: חוויה של כל החושים
5	430	409	409	389	27	42553	מסע אנתרופולוגי אל הקילות אחרות
5	460	437	437	415	29	42554	סיוורים מודרבים במוזיאונים ובגלריות
5	430	409	409	389	28	42555	בל קסמי ירושלים
4	380	361	361	343	28	42556	בל טעמי ומטעמי שווקי ירושלים
7	680	646	646	614	29	42558	מפגשים עם נשים מעולמות אחרים

\*הנחה לבני זוג/משפחה, הגרים באותה כתובת. שבר הלימוד המפורט הינו עבור כל נרשם.

\*\*ההנחה היא לנרשמים בו זמנית לשני קורסים או יותר באותו סמסטר.

אירועי "זמן אשכול" - "לטעום מכל הטוב שבעולם", "בוקר של כיף", "ערב של כיף, ו-"שישי ישראלי", אינם קורסים ואינם נחשבים ככאלה.

#### 6. תנאי תשלום

● בברטיס אשראי כמפורט בטבלת שבר הלימוד.

● בהמחאה/בהמחאות - תאריך ההמחאה הראשונה יהיה לשבע לפני תחילת הקורס או ליום הרשמה (המאוחר מהשניים). תאריך ההמחאה האחרונה לא יהיה מאוחר ממועד לפני סיום הקורס.

#### 7. שינויים לא צפויים

עקב אילוצים בלתי צפויים עלולים לחול שינויים במועדי המפגשים.

כמו כן, עלול להיווצר מצב בו לא יתאפשר לקיים מפגש אף על פי שהתפרנס בתוכנית הקורס ושהייתה כוונה לקיימו. הזכות לשינויים שמורה.

8. ברישום, לאירועים בלבד, ניתן לבטל עד שבוע לפני האירוע.

מועד קבלת בקשת ביטול	התשלום הנדרש
עד יום תחילת הלימודים	דמי טיפול מינהלי בסך 80 ₪
לאחר מפגש אחד	ערך יחסי של מפגש אחד + 10% מעלות המפגש
לאחר שני מפגשים	ערך יחסי של שני מפגשים + 10% מעלות המפגשים
לאחר שלושה מפגשים	אין החזר כספי



# זמן אשכול

מרכז לימודי הפנאי הגדול בישראל

## סמסטר סתיו

אוקטובר 2018 – פברואר 2019

להרשמה ולפרטים נוספים:

**1-700-50-41-41**

[www.zmaneshkol.co.il](http://www.zmaneshkol.co.il)

מועדון טרום בכורה  
עם אפשרות בחירה

באמצע השבוע או ביום שישי, בבוקר או בערב

פרטים נוספים בעמוד 12