

# מועדון מופ"ת מגיע לעין יהב

ימי ראשון, שני ורביעי, החל מה-18.10, בוותיכאן

ההשתתפות מותנית בהרשמה מראש למועדון מופ"ת. לחצו כאן »

ראשון	שני	רביעי
9:00 תרבות יפן 10:30 ארוחת בוקר 11:00 ציור	7:45 התעמלות 8:45 סדנת כתיבה 10:30 ארוחת בוקר 11:00 ערבית	9:30 התעמלות 11:00 הרצאה בזום (כל אחד בביתו)

## תרבות יפן עם איריס אלגרישי

סדרת הרצאות הפותחת צוהר אל הבלתי ידוע ותפרוש בפנינו את תרבותה של יפן על-ידי הצגת אומנויות שונות בתרבות זו. נשמע ונחזה בעולם התרבות היפני המסורתי והמודרני, מהשפה והכתב דרך התיאטרון, הספרות והשירה ועד לטקס התה. זהו מסע אל נבכי תרבותה של יפן והיפנים המעוררים בנו סקרנות רבה. איריס אלגרישי מתגוררת ביישוב צוקים אמא ל 2. התגוררה במשך 10 שנים ב"קנזווה" שביפן. בשנים אלו היתה סטודנטית לתואר שני ושלישי בספרות ותיאטרון יפניים באוניברסיטת המקומית.

## התעמלות בריאה וטיפוח היציבה עם רחלי רז

התעמלות בריאה, מאוזנת ומותאמת יכולת. נשים דגש על יציבה נכונה דרך מודעות גופנית, עבודה על שרירי הליבה, ותרגול מגוון של שווי משקל. נשפר יכולות וטווחי תנועה, תוך חיזוק והגמשת שרירים ומפרקים. נגוון ונשלב מכשירים קטנים.

## ציור עם סיליה יצחק

חוג הציור מתאים למתחילים ומתקדמים כאחד. אין צורך בידע או ניסיון קודם, רק רצון וכמיהה לביטוי עצמי דרך ציור וחומרים. החוג מיועד לקבוצה הממשיכה משנה שעברה וכן למתחילים חדשים מתוך ראייה כי כל אחד יכול לצייר! במפגשים נלמד רישום, פרפורציות, אור וצל, פרספקטיבה, תורת הצבע, טבע-דומם ועוד. למתקדמים: רישום, צבעי מים, אקריליק ועוד. כלל המשתתפים יציירו במגוון טכניקות וחומרים.

## סדנא לכתיבת זיכרונות עם תמר לזר

סדנא המתאימה לכל מי שרוצה לתעד זיכרונות ואירועים, לבחון את קו הגבול שבין אמת לבדיה ולבטא בכתב מחשבות ורעיונות עבור עצמנו ולמען הדורות הבאים. בסדנא נקבל כלים ומיומנויות לעיבוד אמנותי של חוויות העבר, נקרא יחד טקסטים ספרותיים מעוררי השראה, נתנסה בתרגילי כתיבה שיסייעו להתנעת התהליך, נקדיש זמן לעבודה עצמית וכמובן לקבלת משוב. אין צורך בניסיון קודם. תמר לזר היא סופרת, מלמדת כתיבה ומלווה כותבות וכותבים, זוכת פרס ר"ג למצוינות ספרותית, מתגוררת בצופר עם משפחתה.

## "אהלן וסהלן" - לשוחרי השפה הערבית המדוברת עם איריס לביא

איריס, חברת קיבוץ נאות סמדר, מלמדת שנים רבות בבית הספר המקומי. לפני כמה שנים התוודתה לשפה הערבית - שהיא עושר לשוני ותרבותי מרתק. תחילה החלה בלימוד השפה, ובהמשך הרגישה חשק עז לשתף עוד אנשים במסע ההרפתקאות והגילוי הזה. אתם מוזמנים להצטרף אליה. נבלה, נתרגש וכמובן נלמד לשוחח בערבית.

## הרצאות בזום (כל אחד בביתו)

4/11 עזרא ברום - אשר גינצברג, אחד העם ומשה

14/10 הרב בנג'י גרובר - על "ביקור חולים"

11/11 הרב בנג'י גרובר - יהודה הנשיא

21/10 עזרא ברום - מבשרנו נחזה אלוה

\* קישור להרצאות יישלח בימי רביעי.

28/10 מאסטרו רוני פורת - "אומנות הבחירה" על קבלת החלטות באופן יצירתי

## פרויקט פסיפס לעבודה עצמית

עבודת פסיפס בהנחיית דליה מטמון. יצירת פרחים מפסיפס ליצירה משותפת שנתקין במהלך השנה בחצר מרכז קהילה. המשתתפים מקבלים ערכה עם חומרים וכלים, וקישור לסרטון הדרכה, לעבודה עצמית בזמנה הפנוי.