

יום חמישי 8/3 כ"א באדר



אקרו בלאנס הורים וילדים / קרן זיגמן
פעילות תנועתית של איזון ושיווי משקל בין הורה לילד המפתחת אמון, תקשורת וכיף גדול. מתאים לגילאי 4-7.

לגלגל ת'קובה / שלומית זאוש
בסדנה אסביר את שלבי ההכנה לגלגול הקובה. אסביר ואדגים את הכנת המילוי (טבעוני ובשרי) והבצק ואז נמשיך ונתרגל ביחד את מלאכת הגילגול. הסדנה תתמקד ממש בהבנת התהליך עם דגשים קטנים שעוזרים מאוד לעשות את זה נקי וטוב. מלאכת כפיים ויצירה לכל דבר. *בית שומר כשרות. **עד 10 משתתפים.

ויתור על האבה וחופש / דניאל אראל
בכל רשימת ערכים המכבדת את עצמה, 'אהבה' ו'חופש' וודאי ימצאו את מקומם. אך רבות נראה כי תחושות אלו, הנחשקות כל אחת למען עצמה, נוטות לבטל זו את זו. שכן כל אבה משמעה גם היקשרות, וכל חופש משמעו גם בדידות. רובנו חוששים מבחירה זו, אך האם חייבים להפסיד דבר אחד כדי להרוויח את השני? האם נוכל לפגוש מחדש את הדילמה שבין אבה לחופש, שבין היאחזות לבדידות? *עד 15 משתתפים.

תצפית כוכבים / בי"ס שדה הר הנגב
שמיים פתוחים של כוכבים - מסע של שתיים בשמי הלילה, תצפיות בטלסקופים, בהדרכת מדריכי בית ספר שדה הר הנגב.

הופעה: האישה על קול גווניה
קהילת מצפה רמון על הבמה במופע מחווה לאישה לכבוד יום האישה הבינ"ל. שירים, משוורים וטקסטים מפי אומנים מקומיים.

יום שישי 9/3 כ"ב באדר

משחק כדורשת נשים עם קבוצת מאמאנט המקומית
נשות מצפה רמון מוזמנות למשחק כדורשת עם קבוצת מאמאנט שלנו.

הדגמת בייבי יוגה ושיחה על אמהות כאי של מהות / יעל גביש
מוזמנות למפגש זורם וכיפי, שינוע בין תירגול בייבי יוגה עם התינוקות, לבין שיחת לב עליו - נשים - אמהות וכיצד למצוא מהות ועוגן בתוכנו,בתוך אתגרי האימהות המשתנים.

סדנת תכשיטנות / רחל חברוני
נלמד עקרונות בסיסיים בתכשיטנות וכל אחד יכין תכשיט לעצמו. *עד 12 איש. כל הקודם זוכה.

הקשר בינינו - על קשרים בין הורים, ילדים ומה שביניהם / משה יצחק
מפגש להורים, מחנכים וכל מי שמעניין אותו חינוך וקשרים.

טורניר כדורסל
הטורניר המסורתי יתקיים גם הפעם בסגנון 3 על 3. ההשתתפות מכיתה י' ועד 120. יש להירשם מראש עד ה 01/03 אצל עומר 052-885-0121

סדנת תנועה: תנועת המים / אלנה אלה מטליצקי
סדנה לנשים בלבד לרגל יום האישה הבינלאומי. גופנו מורכב רובו ממים. מים מסמלים את הרגשות בתוכנו. במרחב הפיזי שלנו המים והרגשות נמצאים בתנועה מתמדת. נתכנס ונגיע את המים בגופנו, נכיר את התנועה הפנימית של המים בתוכנו ואת הצורות בהם המים והרגשות מתגלמים בגופנו. ננוע וננוע...

סדנת אמהות חד הוריות ויחידניות וילדיהן / רחל גלעד וולנר
מפגש של אמהות חד הוריות וילדיהן לשעתיים של כיף. אנחנו האמהות, על כיבוד וקפה, נכיר ונתמך בשעה שהילדים יהיו בפעילות יצירתית. שעתיים של הירגעות מהלחץ היומיומי. טלפון לבירוים 052-3879161. *עד 15 נשים. כל הקודם זוכה.

מדע על הבר #1: אבנים מדברות / שקמה זעור
פעילות אינטראקטיבית בה נתבונן ובחן אבנים שונות מהאזור וגם ממקומות רחוקים יותר ונראה מה הן מספרות...

מדע על הבר #2: צמחים מתים אחרת / בוזי רביב
כולם יודעים שהצמחים חיים אחרת מאיתנו. לאחרונה אנחנו מתחילים לגלות שהם גם מתים אחרת. הרצאה שתעיד אתכם לעולם הבא (של הצמחים). משתתפים מגיל 14 בלבד.

קיפולי נייר / אנט פיין
סדנת קיפולי נייר - נכין ציפורים מנייר. פעילות להורים וילדים מגיל 12.

לולואים בסלון / לנה איוב
הכנת לולואים - בפעילות נלמד לשזור חוטים צבעוניים בשיער, אפשרי גם כצמידים ואביזרים שונים. מומלץ לבוא עם חברות בכדי להתנסות במלאכה אחת על השנייה! נתנסה בשיצירות שונות ויחודיות שיוצרות צבע חדש בחיים.

אימפרו בסלון / יערה רייך ואבישי חניבד
הסלון מארח מופע אימפרוביזציה פרוע! בעזרת רהיטים, חפצים ואוורים, נייצר 60 דקות של תיאטרון חד פעמי שבו ה-כ-ל יכול לקרות! *עד 15 משתתפים.

קבלת שבת וניגונים / עופר כהן וחברים
נקבל את השבת יחד בשירים מסורתיים וחדשים, נתבל בכמה מילים על פרשת השבוע ונברך על השבוע שהיה והשבת שהגיעה. מיועד לדיתיים ולחילונים כאחד.

כשהספרים ישנים #3 / אמנים מקומיים
לאור הצלחת האירועים הקודמים, מפגש לילי נוסף, מוסיקלי, מילולי ואקספירימנטלי. מה קורה כשמערבבים משוורים, מוזיקאים וספריה עירונית אחת בשעת לילה מאוחרת. ניסוי מהפכני בכלים שלובים.

18:00
מתנ"ס - חדר מראות

18:00-20:00
אצל שלומית כמטבת, נחל עחד 14, כניסה פנימית, ק אחורה, ד' שסאל

19:00
אצל בת בסלון, עין משק 14

19:00
נפגש בכניסה לבית ספר שדה

20:30
מועדון הגלית, רובע דרכי הבשמים



קהילה משתפת ידע הפנינג ידע, יצירה וקהילה

חמישי-שבת 8-10.03.2018 כ"א-כ"ג באדר תשע"ח



יום שבת 10/3 כ"ג באדר

"פריזקול" - טיול להרפתקנים שמתעניינים באקלים! / אריאל מרון ממרכז המדע
במסלול נדבר על האקלים היום, ועל עדויות לשינויי אקלים קדומים שמתחבאות ממש מתחת לאף שלנו. בסוף הסיור ננסה לענות על השאלה האם יש סיכוי ששבוע הבא יהיה שלג? ציוד: נעלי הליכה, פנס, כובע, בקבוק מים. נקודת התחלה: בבוסתן רימונים שנמצא ליד חץ ושקט. נקודת סיום: סמוך לשכונה החדשה. אורך המסלול: כ 2 ק"מ. הסיור מתאים לקטנים וגדולים, העיקר הרפתקנים! מוגבל ל-20 מטיילים (לבידורים אריאל - 054-7633870)

סיור היסטוריה ואמנות בגן הפסלים / איצו רימר
שיחת היסטוריה על הפארק - סיור רגלי בן שעתיים בין הפסלים שעל הטיילת סיפורי אומן ואינטרפנטציה. שיח על היצירה. *פעילות שומרת שבת.

תקשור עם זהר
בסדנא נלמד כיצד להיכנס למצב תודעה גבוה באמצעות תרגילי נשימה פשוטים ונלמד כיצד להניע את מרחב התקשור ולהיכנס לדיאלוג עם מצב תודעה גבוה יותר מן ההכרה היומיומית. נלמד כיצד להיעזר במרחב התקשור להתמודדות עם דילמות חיים יומיומיות וכיצד להפוך מצב תודעה זה לכלי להתפתחות עצמית שניתן לתרגל יומיום. *עד 10 משתתפים.

המחזור הנשי - בחזרה למהות / גליה רביץ קרפול
"נשים שנוולו בעולם המערבי, אשר בו התנאים מוכתבים על ידי גברים, חונכנו להתייחס לזמן הוסת שלנו כזמן רגיל, בו אנחנו אמורות להתנהל כמו בכל יום אחר. דבר זה יצר נתק בינינו לבין הזמן היקר והמשמעותי מכל ולכן אין פלא שרובנו סובלות מתסמיני הוסת- עצבנות, מצבי רוח וכו'...אני מזמינה אתכן ללמוד איך לשלב את זמן קדושת הוסת בחיי היומיום ולאפשר לעצמנו להתחבר שוב אל העוצמות שזמן זה מאפשר לנו לאסוף. *המפגש לנשים בלבד. **אירוע שומר שבת.

גברים מדברים מיניות / אביב שניר
מפגש של שיח פתוח לדיבור בין גברים על גוף, מיניות ויחסים מאיך שגדלנו ועד היום. *המפגש לגברים בלבד. **עד 15 משתתפים, כל הקודם זוכה. ***פעילות שומרת שבת.

"חץ וקשת"- בין הספורט והנפש / מקס זסלבסקי
ברצאה נלמד על סוגים וההיסטוריה של הקשתות שהתפתחו ככלי ציד מרכזי שעזר לאדם להשיג מזון, כלי נשק שסיעה לאימפריות לכבוש שטחים נרחבים וכלי ספורט העוזר לאדם להתמודד עם פחדים ולהתמקד במטרה- גם במטווח וגם בחיים.

תיאטרון אימפרוביזציה / אביבית שקד
"העולם הוא במה וכולנו שחקנים" שייקספיר, כל אחד ואחת יכולים להביא ולגלות את השחקן שבהם, שעה וחצי של שחרור. תרגול כלי האימפרוביזציה תוך שימוש בחשיבה חיובית. מוגבל ל- 25 משתתפים.

הכנת קערה מאדמה / נעמה בכר
סדנה לילדים: נכיר את האדמה מזוית שונה. נאסוף ונערבב חומר ליצירה קסומה, נעימה ומצחיקה יחד בקבוצה. מיועד לגילאי 10-5. מוגבל עד 15 ילדים.

"הטרגדיה של הכנר ניקולו פאגאניני" / אלה זסלבסקי
הרצאה בנושא מוזיקה קלאסית על חייו ויצירותיו של ניקולו פאגאניני- מגדולי הכנרים והמלחינים של המאה ה-18/19. ההרצאה כוללת האזנה ליצירות מוזיקאליות. הרצאה ברוסית.

Трагедия скрипача Николо Паганини
Заславская Алта живет в Мицпе - Рамоне 24 года. В прошлом закончила музыкальное училище, пед институт. Сейчас ухаживает за пожилыми людьми. Любит классическу музыку
В этой лекции (на русском языке)Я расскажу о жизни Николо Паганини, о его "сложной судьбе, о его необыкновенной музыке
Лекция состоится 10.03.2018 20:30 в Матнасе

