

זמן אשכול
בסינמה סיטי
גלילות
עמודים 4-11

זמן אשכול
בסינמה סיטי
כפר סבא
עמודים 11-13

זמן אשכול
בסינמה סיטי
נתניה
עמודים 14-16

זמן אשכול
בסינמה סיטי
חדרה
עמודים 17-18

זמן אשכול
בסינמה סיטי
ראשון לציון
עמודים 19-24

זמן אשכול
בסינמה סיטי
אשדוד
עמודים 25-26

זמן אשכול
בסינמה סיטי
באר שבע
עמוד 27

זמן אשכול
בסינמה סיטי
ירושלים
עמודים 28-30

מטיילים
עם זמן אשכול
עמוד 31

סמסטר קיץ | יולי – אוגוסט 2026

זמן ללמוד. זמן לבלות.

זמן אשכול

מרכז לימודי הפנאי הגדול בישראל

בסינמה סיטי גלילות | בסינמה סיטי כפר סבא

בסינמה סיטי נתניה | בסינמה סיטי חדרה

בסינמה סיטי ראשון לציון | בסינמה סיטי אשדוד

בסינמה סיטי באר שבע | סינמה סיטי ירושלים



זמן אשכול
מרכז לימודי הפנאי הגדול בישראל

1-700-50-41-41



שם הקורס	מספר קורס	מתפרסם בחוברת בעמוד	תלמיד ותיק עלות קורס לבני זוג* ולנרשמים לשני קורסים או יותר** (שח)	תלמיד חדש עלות קורס לבני זוג* ולנרשמים לשני קורסים או יותר** (שח)	תלמיד ותיק עלות קורס בודד (שח)	תלמיד חדש עלות קורס בודד (שח)	מספר תשלומים מקסימאלי בברטיס אשראי בלבד
סינמה סיטי - גלילות, רמת השרון							
אומני המופת של העת המודרנית	53501	4	379	399	399	420	4
על צלילים ואנשים	53502	4	379	399	399	420	4
מסע קולנועי אל ישראל האחרת	53503	5	379	399	399	420	4
מועדון טרנס בבורה בקולנוע	53504	6	226	238	238	250	3
פסיכולוגיית הנפש - בראי הקולנוע	53505	7	410	432	432	455	4
זיכרון בלתי נשכח	53506	8	379	399	399	420	4
חוכמת שפת הגוף	53507	8	379	399	399	420	4
תרבויות עולם סביב הגלובוס - בראי הקולנוע	53508	9	410	432	432	455	4
מסע אישי אל עולם הולך ונעלם	53509	10	379	399	399	420	4
הנשים בחיי דוד - "הלבנת" עלילות פשע	53510	10	379	399	399	420	4
סינמה סיטי - כפר סבא							
מועדון טרנס בבורה בקולנוע	53301	6	226	238	238	250	3
על צלילים ואנשים	53302	11	379	399	399	420	4
אסטרטגיה וביטחון בראיה ישראלית ובינלאומית	53303	11	379	399	399	420	4
פסיכולוגיית הנפש - בראי הקולנוע	53304	12	410	432	432	455	4
תרבויות עולם סביב הגלובוס - בראי הקולנוע	53305	13	410	432	432	455	4
סינמה סיטי - נתניה							
מועדון טרנס בבורה בקולנוע	53101	6	226	238	238	250	3
הפסיכולוגיה של כישורי החיים - בראי הקולנוע	53102	14	410	432	432	455	4
תרבויות עולם סביב הגלובוס - בראי הקולנוע	53103	15	410	432	432	455	4
מסע מופלא אל המוח האנושי	53104	16	379	399	399	420	4
סינמה סיטי - חדרה							
הפסיכולוגיה של כישורי החיים - בראי הקולנוע	53601	17	410	432	432	455	4
תרבויות עולם סביב הגלובוס - בראי הקולנוע	53602	18	410	432	432	455	4



שם הקורס	מספר קורס	מתפרסם בחוברת בעמוד	תלמיד ותיק עלות קורס לבני זוג* ולנרשמים לשני קורסים או יותר** (שח)	תלמיד חדש עלות קורס לבני זוג* ולנרשמים לשני קורסים או יותר** (שח)	תלמיד ותיק עלות קורס בודד (שח)	תלמיד חדש עלות קורס בודד (שח)	מספר תשלומים מקסימאלי בברטיס אשראי בלבד
סינמה סיטי - ראשון לציון							
אומני המופת של העת המודרנית	53701	19	379	399	420	4	
בין הקולנוע לחיים: כשהמציאות פוגשת את המסך הגדול	53702	19	410	432	455	4	
מסע קולנועי אל ישראל האחרת	53703	20	379	399	420	4	
מועדון טרם בבורה בקולנוע	53704	6	226	238	250	3	
פסיכולוגיית הנפש - בראי הקולנוע	53705	21	410	432	455	4	
תרבויות עולם סביב הגלובוס - בראי הקולנוע	53706	22	410	432	455	4	
מסע אישי אל עולם הולך ונעלם	53707	23	379	399	420	4	
מעבר לאופק: מסע אל תרבויות מרתקות	53708	23	379	399	420	4	
הנשים בחיי דוד - "הלבנת" עלילות פשע	53709	24	379	399	420	4	
סינמה סיטי - אשדוד							
ביון וריגול, חקירות וביטחון - מבט מבפנים	53201	25	379	399	420	4	
מועדון טרם בבורה בקולנוע	53202	6	226	238	250	3	
תרבויות עולם סביב הגלובוס - בראי הקולנוע	53203	26	410	432	455	4	
סינמה סיטי - באר שבע							
תרבויות עולם סביב הגלובוס - בראי הקולנוע	53801	27	410	432	455	4	
סינמה סיטי - ירושלים							
מועדון טרם בבורה בקולנוע	53901	6	226	238	250	3	
פסיכולוגיית הנפש - בראי הקולנוע	53902	28	410	432	455	4	
תרבויות עולם סביב הגלובוס - בראי הקולנוע	53903	29	410	432	455	4	
בין הקולנוע לחיים: כשהמציאות פוגשת את המסך הגדול	53904	30	410	432	455	4	
מטיילים עם זמן אשכול							
סיורי ערב קסומים אל סודותיה של תל-אביב הלבנה	53551	31	253	266	280	3	
ירושלים של שקיעות ואור כוכבים	53552	31	253	266	280	3	

*הנחה לבני זוג/משפחה, הגרים באותה כתובת. שכר הלימוד המפורט הינו עבור כל נרשם.
**ההנחה היא לנרשמים בו זמנית לשני קורסים או יותר באותו סמסטר.



אמנות

מוזיקה

סדרה חדשה!

על צלילים ואנשים

מרצה: הפסנתרן רועי עלוני.

מפגש מרתק עם יצירות המופת של עולם המוזיקה הקלאסית. ההרצאות מלוות בהדגמות חיות של הפסנתרן רועי עלוני ובהשמעת מבחר מהקלטותיהם של גדולי המבצעים. נאזין למבחר מיצירות המופת של עולם המוזיקה הקלאסית וניצור זיקה בין יצירות אלו למאורעות החברתיים והפוליטיים של התקופה.

נושאי ההרצאות:

אדוארד אלגאר: וריאציות אנגימה
במפגש זה נעמוד על טיבן של החידות הטמונות ביצירה האפית של היוצר הבריטי. נבחן את אלה שפוענחו, ננסה לפצח את אלה שנותרו עלומות ונצלול לעולמו המרתק של המלחין.

קלאסיקן במסווה רומנטיקן: בראהמס, הקונצ'רטו לפסנתר ולתזמורת
כיצד השתלבו פסנתרנות וירטואוזיות וגאונות סימפונית, לכדי שתיים מיצירות המופת של הרפרטואר הקלאסי, ומדוע כתב "יורשו של בטהובן" מספר כה מועט של יצירות בפורמט התזמורתי שהיה כה טבעי עבורו?

הצ'לו, כמיתרי הקול האנושי
הצ'לו בימינו אהוב במיוחד על קהל חובבי המוזיקה. במפגש זה נבחן כיצד הפך לכה ונסקור את התפתחותו בשלוש מאות השנים האחרונות, דרך יצירות המופת שנכתבו עבורו בביצועי כמה מגדולי הצ'לנים בעבר ובהווה.

בטהובן: סימפוניה מס' 3, "אראויקה"
על גבי יצירה זו מופיעה הקדשת המלחין - "סימפוניה הרואית", הולחנה לחגיגת זכרו של אדם גדול. במפגש זה נבחן מיהו אותו "אדם גדול" דרך הכרת משנתו החברתית של בטהובן. כמו כן נבדוק עד כמה הושפעה יצירה אפית זו מנסיבות חייו של המלחין בעת כתיבתה.

הקורס כולל ארבעה מפגשים בימי שלישי
בין השעות 12:30-11:00 ב"זמן אשכול"
בסינמה סיטי - גלילות, רמת השרון.

מועדי המפגשים:

4.8.26, 28.7.26, 21.7.26, 14.7.26

(מספר קורס: 53502)

זמן אשכול גלילות



אמנות

4 | אמנות פלסטית

אומני המופת של העת המודרנית

מרצה: דוד איבגי, אוצר ומרצה לאמנות.

האומנות מרחיבה את גבולותיה מתוך פעולותיהם של אומנים. היא נשענת על חידושיהם ועל דרך ראייתם המיוחדת. עם זאת, אין הם פועלים בחלל ריק. הם מגיבים, לעולם ולאירועים סביבם, מושפעים ממגמות קודמות ושונות, וקשורים לאמנים נוספים בעלי כיוון דומה. בסדרת מפגשים זו, נעמוד על ארבעה יוצרים שפיתחו שפות חדשות ופתחו שערים חדשים לאמנות ודרךם נכיר את המסגרת הרעיונית והסביבה התרבותית בה נוצרו.

נושאי ההרצאות:

שמש יוקדת - בדרך ציורו האישית והבלתי מתפשרת, שרשט וינסנט ון גוך את דמותו של הצייר הטוטאלי, המתמסר לאומנותו בכל נפשו ועד כלות.

"אני והכפר" - מרק שאגאל נשא עימו את מטענו היהודי וביטא באמצעותו מבט ייחודי על העולם. עליו ועל **אסכולת פאריז** ואמניה האחרים, חיים סוטין, ואמדיאו מודיליאני.

פרידה קאלו - "אני מציירת חלומות או סיוטים. את המציאות של חיי אני מציירת". האומנית שחייה וציוריה מעורבים כל כך זה בזה, עד שיצירתה הופכת למסמך אישי, כואב ומרתק.

"עיניים עצומות לרווחה" - התיאורים הפנטסטיים של סלואדור דאלי ושל האומנים הסוריאליסטים משקפים עולם חלופי למציאות ודולה את צורותיה ותכניה ממעמקי התת מודע.

הקורס כולל ארבעה מפגשים בימי חמישי
בין השעות 12:00-10:30 ב"זמן אשכול"
בסינמה סיטי - גלילות, רמת השרון.

מועדי המפגשים:

13.8.26, 6.8.26, 30.7.26, 16.7.26

(מספר קורס: 53501)



מרכזת
הסדרה:
בלהה גזית

זמן אשכול גלילות



סדרה חדשה!

5 | קולנוע דוקומנטרי

מסע קולנועי אל ישראל האחרת

מרכזת הסדרה: **בלהה גזית**, עורכת תוכניות דעת ותרבות.

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

נושאי ההרצאות:

ארץ חדשה, גג רעוע - חיי המעברות שעדיין מעצבים את השעשים בחברה הישראלית
סיפורו של אחד המפעלים הגדולים והשנויים במחלוקת בתולדות המדינה, שהיו בו אפליה, קיפוח ואכזריות, לצד תושייה, רגעי חסד וסולידריות בין העולים לבין עצמם. מפעל שהשלכות שלו מוסיפות להדהד גם בחברה הישראלית של ימינו. התיעודים החשובים ביותר שנעשו על תקופת הקמת המדינה, שוברים סטריאוטיפים ומציפים נושאים כואבים כמו אפליה עדתית ותנאי מחיה קשים שנתרו בייכרון הקולקטיבי הישראלי. **הקרנת הסרט "מעברות" ומפגש עם המפיק אריק ברנשטיין (זכה בפרס האקדמיה לטלוויזיה).**

נשים סוהרות בכלא גברי
האתגרים המורכבים וההומיומיים של נשים המצליחות לבסס סמכות במרחב גברי קשוח, כולל התמודדות עם הטרדות מיניות מצד אסירים, הצורך לשמור על קור רוח ולהילחם על מקומן וסמכותן כסוהרות. בשיחה "בלי פילטרים", משתפות בחוויותיהן האישיות, בעבודתן מול אסירים גברים בחזית המורכבת של בתי הסוהר והמחיר האישי שהן משלמות. **הקרנת הסרט "צלמון" ומפגש עם הבמאית טל ברדה.**

האלימות כנגד נשים בישראל
דרך פרשת רצח מריה טל ז"ל מקרית ביאליק, שהיה אחד מהמקרים המטלטלים שתועדו בישראל, נלמד על המאבק המתנהל בישראל בנושא האלימות כנגד נשים. הסרט מלווה את המאבק המשפטי והמשפחתי בשאלות המרכזיות בנושא זה. **הקרנת הסרט "צדק לאמא" ומפגש עם הבמאית טל שוורץ.**

החצר האחורית של תל אביב
פרח, דרת רחוב ודור שני למעגל הזנות, יוצאת עם הצלמת אנה ים למסע מטלטל בחצר האפלה של דרום ת"א, המשלב בין עדות חיה לנשים שחיות בשולי החברה, לבין מבט אומנותי - צילומי. תיעוד נשים שלרוב שקופות בעיני הציבור, תוך הימנעות מפורנוגרפיה של סבל. היצירה אינה מסתפקת בתייעוד, אלא מבקשת מהצופה לבחון את האחוריות החברתית שלו ואת האופן שבו החברה "מנרמלת" את קיומם של אזורי הפקר כאלה בלב העיר. **הקרנת הסרט "פרח" ומפגש עם הבמאים אנה ים/איתמר רוז.**

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

הקורס כולל ארבעה מפגשים בימי שני
בין השעות 10:30-12:15 ב"זמן אשכול"
בסינמה סיטי - גלילות, רמת השרון.

מועדי המפגשים:

10.8.26, 27.7.26, 20.7.26, 13.7.26

(מספר קורס: 53503)



סרטים בהקרנות
טרום בכורה

סרטים בהקרנות
טרום בכורה

סרטים בהקרנות
טרום בכורה

מועדון "טרום בכורה בקולנוע" של "זמן אשכול" בסינמה סיטי בגלילות - רמת השרון, בכפר סבא, בנתניה, בראשון לציון, באשדוד ובירושלים

נתניה:
הקורס יתקיים
בימי חמישי
החל מהשעה 18:30
ב"זמן אשכול"
**בסינמה סיטי
בנתניה.**

מועדי המפגשים:
13.8.26, 23.7.26
(מספר קורס: 53101)

כפר סבא:
הקורס יתקיים
בימי חמישי
החל מהשעה 18:30
ב"זמן אשכול"
**בסינמה סיטי
בכפר סבא.**

מועדי המפגשים:
6.8.26, 16.7.26
(מספר קורס: 53301)

גלילות:
הקורס יתקיים
בימי שני
החל מהשעה 19:00
ב"זמן אשכול"
**בסינמה סיטי -
גלילות, רמת השרון.**

מועדי המפגשים:
10.8.26, 13.7.26
(מספר קורס: 53504)

במסגרת הקורס יבחרו מומחי הקולנוע של הסינמה סיטי, סרטי איכות טרם 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 חווית הצפייה.

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

סדרה קצרה הכוללת שני מפגשים. 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" וחווית הצפייה באולמות הסינמה סיטי - עושים את ההבדל והופכים את המפגשים לחוויה ייחודית שלא קיימת באף מקום אחר."

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

מועדי המפגשים:
12.8.26, 15.7.26
(מספר קורס: 53901)

אשדוד
הקורס יתקיים
בימי שני
החל מהשעה 19:00
ב"זמן אשכול"
**בסינמה סיטי
באשדוד.**

מועדי המפגשים:
17.8.26, 20.7.26
(מספר קורס: 53202)

ראשון לציון:
הקורס יתקיים
בימי שלישי
החל מהשעה 19:00
ב"זמן אשכול"
**בסינמה סיטי
בראשון לציון.**

מועדי המפגשים:
11.8.26, 21.7.26
(מספר קורס: 53704)



מרצה:
ענת זפרני

זמן אשכול גלילות



7 | פסיכולוגיה

סדרה חדשה!

פסיכולוגיית הנפש – בראי הקולנוע

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

בסדרת מפגשים מרתקת זו, נדון במבני העומק של הנפש וההתנהגות האנושית במציאות המודרנית. נבחן את התפתחות הטיפול הפסיכולוגי ונעמיק בדפוסי אישיות מורכבים, מהצורך בריצוי ונרקיסזם ועד להצבת גבולות פנימיים הכוללים אסרטיביות ושלמות אישית. המפגשים יתמקדו בכלים מעשיים לשחרור מחסומים מנטליים ובבניית חוסן פנימי מול אתגרי החיים.

בחלקו השני של כל מפגש, נצפה בסרט קולנוע באורך מלא העוסק בנושא ההרצאה.

נושאי ההרצאות:

לחיות נוח בתוך עצמך: שיטות לקבלה עצמית
מפגש המוקדש למעבר מביקורת עצמית לחמלה וקבלה. נרכוש כלים פרקטיים להשטמת מחסומים מנטליים ובניית "נינוחות קיומית", המאפשרת לחיות בשלום ובחופש בתוך עצמנו.

סרט לצפייה: "משנות את הכללים"

טיפול פסיכולוגי: הפסיכולוגים המובילים, הוותיקים והחדשים

מסע מרתק מלידת הפסיכואנליזה ועד לגישות עכשוויות. נכיר את הסברי גדולי הפסיכולוגיה למנגנוני נפש האדם, ועל הקשר המיוחד הנוצר בין מטפל למטופל במרחב הקליני המוגן.

סרט לצפייה: "שיטה מסוכנת"

טיפוסי אישיות: על נרקיסזם, ריצוי ומה שביניהם
במפגש זה ננסה להבין מדוע ישנם אנשים המבטלים את עצמם עבור אחרים, או זקוקים לאישור בלתי פוסק, ולעומתם אחרים שאינם מסוגלים לראות את צרכי האחר, אלא רק אם הם משרתים את שלהם וכיצד להתנהל מולם ולחזק את הקול הפנימי.

סרט לצפייה: "בוב טרבינו עשה כך לייק"

אינטליגנציה רגשית: חשיבותה והשפעתה על אסרטיביות
האם הרגש הוא מכשול או מצפן? נלמד להבין רגשות בזמן אמת ולהפוך אותם לכלי לחיזוק האסרטיביות, אותה יכולת להציב גבולות ולומר "לא" בלי אשמה, מתוך עוצמה וחוסן פנימי.

סרט לצפייה: "שיעורים בפניגווינות"

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

הקורס כולל ארבעה מפגשים בימי רביעי
בין השעות 10:30-14:30 ב"זמן אשכול"
בסינמה סיטי – גלילות, רמת השרון.

מועדי המפגשים:

5.8.26, 29.7.26, 22.7.26, 15.7.26

(מספר קורס: 53505)

בדבר מידע אודות נגישות
בפעילויות "זמן אשכול",
יש לפנות לכובב אהרון,
מנהלת שירות הלקוחות
של "זמן אשכול"

1-700-50-41-41

danit@nlc.co.il



מדעי
החברה

שפת גוף

חוכמת שפת הגוף

מרצה: **אלון לאופמן**, מומחה בינלאומי לשפת גוף ותקשורת לא-מילולית. מחבר הספר רב-המכר "חוכמת שפת הגוף".

סדרת הרצאות זו היא חוויה אינטראקטיבית, מהנה ומעשירה, שתשנה את הדרך בה אתם תופסים ומפרשים את העולם סביבכם. בסדרה זו נפתח מיומנויות אנליטיות וחשיבה מחוץ לקופסה, ונלמד לא רק לזהות ולפענח מסרים לא מילוליים, אלא גם להבין את המניעים והתהליכים הפסיכולוגיים העומדים מאחוריהם. התובנות שתרכשו בקורס ילוו אתכם בכל אינטראקציה אנושית ויעניקו לכם יתרון משמעותי בחיים.

נושאי ההרצאות:

הכל מתחיל בפנים: איך לקרוא אנשים מהרגע הראשון
איך ליצור חיבור מידי עם הצד השני, להבין מה הם מרגישים באמת (מבלי שהם יגידו מילה) ולזהות רגשות דרך המבט והבעות הפנים.

להקריין ביטחון: מהיציבה ועד תנועות הידיים
איך לעמוד ולשבת בצורה שמשדרת כריזמה ונוכחות. נלמד להשתמש בידיים כדי להדגיש מסרים ואיך לסגל יציבה שמשלבת סמכותיות לצד נינוחות.

הקול והמרחב: איך להישמע ולהיראות בחדר
איפה כדאי לעמוד בחדר כדי להוביל את הסיטואציה, ואיך להשתמש בקול שלנו (טון, עוצמה וקצב) כדי לגרום לאנשים להקשיב לנו ולשתף פעולה.

מחברים את הכלל: הופכים למאסטרס בשטח
איך לשלב את כל הכללים יחד. נתרגל "על רטוב" סיטואציות מהחיים כדי שהכללים יהפכו לטבע שני שלכם.

הקורס כולל ארבעה מפגשים בימי ראשון
בין השעות 10:30-12:00 ב"זמן אשכול"
בסינמה סיטי – גלילות, רמת השרון.

מועדי המפגשים:

9.8.26, 2.8.26, 26.7.26, 19.7.26

(מספר קורס: 53507)

זמן אשכול גלילות

8 | פסיכולוגיה ומדע



מדעי
החברה

"זיכרון בלתי נשכח" חדר בושר למוח לשיפור הזיכרון

מרצה: **איתי עניאל**, חוקר מוח, דוקטורנט באוניברסיטת בר אילן ומרצה מומחה לשיפור הזיכרון, עורך ומנחה סדנאות וקורסים בארץ ובעולם לפיתוח ושיפור הזיכרון.

הירידה בתפקוד הזיכרון, לצד חשיבותו הרבה בחיינו, מחזקת את הצורך לשפר אותו ולשמור עליו לאורך זמן. בסדרת הרצאות מרתקת, נקבל ידע בנושא, כלים מעשיים וטכניקות מתקדמות לפיתוח ושיפור הזיכרון, שיאפשרו לנו לאמן ולתרגל אותו בצורה נכונה, לזכור במהירות ובקלות את מה שחשוב לנו וכן לשמור ולחזק את יכולות המוח והזיכרון שלנו לטווח הארוך.

נושאי ההרצאות:

זיכרון בלתי נשכח
במפגש מרתק עם הזיכרון שלנו. נלמד איך הוא עובד, ממה הוא מושפע ואיך אפשר לשפר אותו באופן משמעותי? מהו הבסיס החשוב ביותר לתהליך פיתוח ושיפור הזיכרון?

לזכור מצוין במהירות ובקלות
איך לקלוט לזיכרון מידע בצורה נכונה ולשלוף אותו במהירות? במפגש זה נלמד וניישם שיטה מעולה, שתאפשר לנו לזכור כל מידע שנראה בהרבה פחות זמן ובקלות.

שמות של אנשים
בהרצאה זו, נלמד שיטות מתקדמות לזכור שמות של אנשים ולהפוך את תהליך זכירת השמות למעניין ומרתק.

לא לשכוח לזכור
מה רציתי לומר? מה רציתי לעשות? במפגש זה נלמד שיטות נפלאות לזכור מיקומי חפצים ונקבל טיפים מעולים איך להפסיק לשכוח בטווח הקצר את מה שחשוב לנו בחיי היומיום.

הקורס כולל ארבעה מפגשים בימי שלישי
בין השעות 10:30-12:00 ב"זמן אשכול"
בסינמה סיטי – גלילות, רמת השרון.

מועדי המפגשים:

11.8.26, 28.7.26, 21.7.26, 14.7.26

(מספר קורס: 53506)



מרכזת
הסדרה:
איילת
אידלברג

זמן אשכול גלילות



תרבות

9 | תרבויות עולם

סדרה חדשה!

תרבויות עולם סביב הגלובוס – בראי הקולנוע

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

מסע קולנועי ותרבותי מרתק, מעשיר ומסקרן מסביב לגלובוס, בין יבשות ועמים ואל מדינות, חברות אנושיות, פילוסופיות ואומנויות מרתקות ברחבי העולם. מהמדבר האוסטרלי אל התרבות העשירה של הודו, מאומנות במקסיקו לתיאטרון והיסטוריה באנגליה. מזמנים להצטרף למסע! **אחרי כל מפגש נצפה בסרט קולנוע באורך מלא, הקשור לנושא ההרצאה.**

נושאי ההרצאות:

אוסטרליה: הקיום הפשוט, ההתמודדות המורכבת
סיפורם המרתק של האבוריג'ינים, שחיים ביבשת אוסטרליה כבר 40,000 שנה בהרמוניה עם הטבע ועם תרבות מיתולוגית עשירה ומפותחת. מפגש עם האדם הלבן היה טראגי וכמעט הביא להכחדתם. על ה"דורות הגנובים", התנצלות הממשלה ועל הניסיונות לחזור למדבר כדי לשמור על תרבותם.
מרצה: **איילת אידלברג | סרט לצפייה: "האבנים הכחולות"**

אנגליה של טירות ומלכים: בעקבות ריצ'רד השלישי בין לונדון לצ'סטר
נצא למסע באנגליה של עידן הטיירות והמלכים, אל לב אחת המחלוקות המרתקות בתולדותיה. בעקבות ריצ'רד השלישי - מהדמויות המסקרנות במלכי אנגליה. נבקר במצודת לונדון, דרך שדות הקרב של המידלנדס, ועד ליורק וצ'סטר העתיקות. זהו מסע מרתק אל התקופה ששינתה את פניה של אנגליה.
מרצה: **גליה פסח | סרט לצפייה: "למצוא את ריצ'ארד"**

הודו: פסיפס של ניגודים

דלות ועוני לצד פאר ויוקרה, צבעוניות ואסתטיקה לצד הזנחה ולכלוך, מודרנה וקדמה לצד מסורת ורוחניות... הודו היא ארץ של ניגודים חריפים ובלתי נתפסים. בהרצאה זו נתחקה אחר אותו פסיפס מרתק של ניגודים ובאמצעותו נפתח צוהר לתרבות המרתקת והעשירה של הודו.
מרצה: **מורן קושניר | סרט לצפייה: "עוברים להודו"**

מקסיקו: קירות מזברים - המהפכה הצבעונית של מקסיקו

היכרות מרתקת עם אומנות מונומנטאלית ויוצאת דופן - אומנות המורליסטה (ציורי קיר), מקורותיה העתיקים והשפעתה המודרנית. נכיר מעט מיצירותיהם של דוד אלפרו סיקירוס, חוסה קלמנטה אורוסקו וכן את הזוג המלכותי דייגו ריברה ופרידה קאלו.

מרצה: **ד"ר אופיר יעקבסון | סרט לצפייה: "פרידה"**

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

הקורס כולל ארבעה מפגשים בימי שני
בין השעות 10:30-14:30 ב"זמן אשכול"
בסינמה סיטי - גלילות, רמת השרון.

מועדי המפגשים:

10.8.26, 27.7.26, 20.7.26, 13.7.26

(מספר קורס: 53508)



תרבות

זמן אשכול גלילות

10 | תרבויות עולם

סדרה חדשה!

מסע אל עולם הולך ונעלם

מרצה: **נפתלי הילגר**, מרצה בכיר,
צלם גיאוגרפי וחוקר תרבויות.

סדרת הרצאות על מסעות ייחודיים של
נפתלי הילגר, צלם גיאוגרפי וחוקר תרבויות,
שלקח את המצלמה והרבה יצר הרפתקנות
ויצא אל הלא נודע.

נושאי ההרצאות:

מדגסקר: היבשת השביעית

מסע מצולם חוצה יבשות בחיפוש אחרי שורשי התרבות
הייחודית של מדגסקר, אי של חידות ותעלומות ואחד
הרי ההימלאיה. רשמים אישיים מביקור במעצמת הגרעין
מוהינים הם הגיעו? כיצד למורים הגיעו למדגסקר?

פקיסטן: מזרח אחר

פקיסטן מטלטלת בין רחשי אחד הסכסוכים האלימים
ביותר על פני כדור הארץ, לבין ישובים שלווים בשולי
הרי ההימלאיה. רשמים אישיים מביקור במעצמת הגרעין
המוסלמית הראשונה, שנקרעת בין שמרנות דתית קיצונית
למודרנה חילונית: מסע בין איסלמבאד לחבל קשמיר.

צ'ילה והאי פסחא: סוף העולם... ימינה

תרבויות נסתרות, טבע דרמטי וצילומים מרהיבים ממסע
לאורכה של המדינה הארוכה בתבל: מן המדבר היבש
בעולם עד לקרחונים של פטגוניה... ופנייה חדה ימינה
לאי פסחא, הישוב האנושי המבודד בעולם.

פנאמה: בעקבות שבת יהודי אבוד!

מסע הרפתקני באיים הכי רועשים באוקיינוס השקט,
בעקבות קניבלים בדימוס שומרי כשרות ונוצרים שומרי
שבת. וגם: כיצד חיים במאה ה-21 כמו לפני אלפי שנים?
מסע במנהרת הזמן באחת המדינות הכי לא בטוחות
בעולם.

הקורס כולל ארבעה מפגשים בימי שלישי
בין השעות 19:00-20:30 ב"זמן אשכול"
בסינמה סיטי - גלילות, רמת השרון.

מועדי המפגשים:

11.8.26, 4.8.26, 21.7.26, 7.7.26

(מספר קורס: 53509)



מדעי
הרוח

תנ"ך

סדרה חדשה!

הנשים בחיי דוד - "הלבנת" עלילות פשע

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

במסגרת הסיפורים המתארים את שלטונו של
גדול מלכי ישראל, משובצים סיפורים המהווים
"כתם שחור" על עברו. במסגרת הקורס ננסה
להבין מה ראו הסופרים להכניס את הסיפורים
הללו למסגרת תולדות חייו.

נושאי ההרצאות:

אביגיל: מעשיה בשלושה נבלים

שלושה נבלים - דוד, אביגיל והסופר - מתאחדים
לעילה נפשעת. כיצד "מת" בנסיבות מסתוריות בעלה
של אביגיל, איש שכל פשעו היה הגנת רכושו מפני ליסטים?

בת שבע: משל כבשת הרשע

סיפור טיהורו של פשע. מדוע לא נמחק הסיפור הנפיש
הזה, שבו עבר דוד על שלושה דברות מן התורה?
מה תפקידו של "משל נתן" בתהליך טיהורו של דוד?

תמר: אונס אכזרי - על שום מה??

והמפגש עם האישה מתקוע
אונס ברוטאלי ורצח במסגרת המאבק בין שני יורשי
המלוכה - אמנון ואבשלום. דרכו של הסופר המקראי
בהטעיית הקורא ב"אהבת" אמנון את תמר.

אבישג השונמית: סיפור מחדר המיטות

זקנתו המביישת של המלך דוד: "אבישג הצעירה,
"הסוכנת" שהוקנסה למיטתו של דוד, אך למרות זאת
"המלך לא ידעה"! מדוע חושף הסופר פרטים מבזים
מחדר המיטות של גדול מלכי ישראל?

הקורס כולל ארבעה מפגשים בימי רביעי
בין השעות 10:30-12:00 ב"זמן אשכול"
בסינמה סיטי - גלילות, רמת השרון.

מועדי המפגשים:

5.8.26, 29.7.26, 22.7.26, 15.7.26

(מספר קורס: 53510)



זמן אשכול כפר סבא

11 | מוזיקה

אקטואליה
סדרה חדשה!



אסטרטגיה וביטחון בראיה ישראלית ובינלאומית

מרצה: **יריב פלד**, חוקר מומחה לענייני צבא, ביטחון ואסטרטגיה, התוכנית ללימודי ביטחון ביה"ס לממשל באוניברסיטת ת"א.

סיום המלחמה בעזה וחידוש המערכה מול איראן, מציבים שורה של אתגרים ביטחוניים בפני ישראל, לצד הזדמנויות מדיניות חדשות. בסדרה זו נעסוק בניתוח של אותם אתגרים והשפעתם האזורית והבינלאומית.

נושאי ההרצאות:

איראן: בצל מערכת שאגת הארי
מה עומד מאחורי כוונתה של איראן להשמיד את ישראל? והאם "מערכת שאגת הארי" והפגיעה הקשה בתכנית הגרעין והטילים שלה, עדיין מהווה איום קיומי על ישראל?

לבנון: כיצד יוצאים מהמלכוד?
חידוש הלחימה מול ארגון חיזבאללה הכניס את ישראל לסוג של מלכוד אסטרטגי. מהן החלופות הצבאיות והמדיניות העומדות לרשות ישראל לנוכח המציאות החדשה?

סוריה: הזדמנויות אסטרטגית חדשה
הקמתו של המשטר החדש בסוריה, הביאה לתחילתו של משא ומתן מדיני עם ישראל. מהם סעיפיו של ההסכם המתגבש? והאם הוא יוכל להוביל, בעתיד הרחוק יותר, לנורמליזציה מלאה בין שתי המדינות?

טורקיה: איום אסטרטגי או אתגר מדיני
קמפיין ההסתה שמוביל נשיא טורקיה, הגביר את המתיחות בינה לבין ישראל. האם קיימת סכנת עימות בין שתי המדינות? ומהם הסיכויים להפגת המתיחות דווקא וחזרה לנורמליזציה ביחסים?

הקורס כולל ארבעה מפגשים בימי חמישי בין השעות 12:00-10:30 ב"זמן אשכול"
בסינמה סיטי בכפר סבא.

מועדי המפגשים:
6.8.26, 30.7.26, 16.7.26, 9.7.26

(מספר קורס: 53303)

על צלילים ואנשים

מרצה: הפסנתרן **רועי עלוני**.

מפגש מרתק עם יצירות המופת של עולם המוסיקה הקלאסית. ההרצאות מלוות בהדגמות חיות של הפסנתרן רועי עלוני ובהשמעת מבחר מהקלטותיהם של גדולי המבצעים. נאזין למבחר מיצירות המופת של עולם המוסיקה הקלאסית וניצור זיקה בין יצירות אלו למאורעות החברתיים והפוליטיים של התקופה.

נושאי ההרצאות:

אדוארד אלגאר: וריאציות אניגמה
במפגש זה נעמוד על טיבן של החידות הטמונות ביצירה האפית של היוצר הבריטי, נבחן את אלה שפוענחו, ננסה לפצח את אלה שנותרו עלומות ונצלול לעולמו המרתק של המלחין.

קלאסיקן במסווה רומנטיקן: בראהמס, הקונצ'רטים לפסנתר ולתזמורת
כיצד השתלבו פסנתרנות וירטואוזית וגאונות סימפונית, לכדי שתיים מיצירות המופת של הרפרטואר הקלאסי, ומדוע כתב "יורשו של בטהובן" מספר כה מועט של יצירות בפורמט התזמורתי שהיה כה טבעי עבורו?

הצ'לו, כמיתרי הקול האנושי
הצ'לו בימינו אהוב במיוחד על קהל חובבי המוסיקה. במפגש זה נבחן כיצד הפך לכזה ונסקור את התפתחותו בשלוש מאות השנים האחרונות, דרך יצירות המופת שנכתבו עבורו בביצועי כמה מגדולי הצ'לנים בעבר ובהווה.

בטהובן: סימפוניה מס' 3, "ארויאקה"
על גבי יצירה זו מופיעה הקדשת המלחין - "סימפוניה הרואית", הולחנה לחגיגת זכרו של אדם גדול. במפגש זה נבחן מיהו אותו "אדם גדול" דרך הכרת משנתו החברתית של בטהובן. כמו כן נבדוק עד כמה הושפעה יצירה אפית זו מנסיבות חייו של המלחין בעת כתיבתה.

הקורס כולל ארבעה מפגשים בימי רביעי בין השעות 12:30-11:00 ב"זמן אשכול"
בסינמה סיטי בכפר סבא.

מועדי המפגשים:
6.8.26, 29.7.26, 22.7.26, 15.7.26

(מספר קורס: 53302)



מרצה:
ענת זפרני

זמן אשכול כפר סבא



12 | פסיכולוגיה

סדרה חדשה!

פסיכולוגיית הנפש – בראי הקולנוע

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

בסדרת מפגשים מרתקת זו נדון במבני העומק של הנפש וההתנהגות האנושית במציאות המודרנית. נבחן את התפתחות הטיפול הפסיכולוגי ונעמיק בדפוסי אישיות מורכבים, מצורך בריצוי ונרקיסיות ועד להצבת גבולות פנימיים הכוללים אסרטיביות ושלמות אישית. המפגשים יתמקדו בכלים מעשיים לשחרור מחסומים מנטליים ובבניית חוסן פנימי מול אתגרי החיים.

בחלקו השני של כל מפגש, נצפה בסרט קולנוע באורך מלא העוסק בנושא ההרצאה.

נושאי ההרצאות:

לחיות נוח בתוך עצמך: שיטות לקבלה עצמית
מפגש המוקדש למעבר מביקורת עצמית לחמלה וקבלה. נרכוש כלים פרקטיים להשטמת מחסומים מנטליים ובניית "נינוחות קיומית", המאפשרת לחיות בשלום ובחופש בתוך עצמנו.

סרט לצפייה: "משנות את הכללים"

טיפול פסיכולוגי: הפסיכולוגים המובילים, הוותיקים והחדשים

מסע מרתק מלידת הפסיכואנליזה ועד לגישות עכשוויות. נכיר את הסברי גדולי הפסיכולוגיה למנגנוני נפש האדם, ועל הקשר המיוחד הנוצר בין מטפל למטופל במרחב הקליני המוגן.

סרט לצפייה: "שיטה מסוכנת"

טיפוסי אישיות: על נרקיסיות, ריצוי ומה שביניהם
במפגש זה ננסה להבין מדוע ישנם אנשים המבטלים את עצמם עבור אחרים, או זקוקים לאישור בלתי פוסק, ולעומתם אחרים שאינם מסוגלים לראות את צרכי האחר, אלא רק אם הם משרתים את שלהם וכיצד להתנהל מולם ולחזק את הקול הפנימי.

סרט לצפייה: "בוב טרבינו עשה כך לייק"

אינטליגנציה רגשית: חשיבותה והשפעתה על אסרטיביות
האם הרגש הוא מכשול או מצפן? נלמד להבין רגשות בזמן אמת ולהפוך אותם לכלי לחיזוק האסרטיביות, אותה יכולת להציב גבולות ולומר "לא" בלי אשמה, מתוך עוצמה וחוסן פנימי.

סרט לצפייה: "שיעורים בפניגווינית"

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

הקורס "מועדון טרום בכורה בקולנוע"
גם בסינמה סיטי בכפר סבא
פרטים בעמוד 6 בחוברת זו.

הקורס כולל ארבעה מפגשים בימי ראשון
בין השעות 10:30-14:30 ב"זמן אשכול"
בסינמה סיטי בכפר סבא.

מועדי המפגשים:
9.8.26, 26.7.26, 19.7.26, 12.7.26

(מספר קורס: 53304)

בדבר מידע אודות נגישות
בפעילויות "זמן אשכול",
יש לפנות לכוכב אהרון,
מנהלת שירות הלקוחות
של "זמן אשכול"
1-700-50-41-41
danit@nlc.co.il



מרכזת
הסדרה:
איילת
אידלברג

זמן אשכול כפר סבא



תרבות

13 | תרבויות עולם

סדרה חדשה!

תרבויות עולם סביב הגלובוס – בראי הקולנוע

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

מסע קולנועי ותרבותי מרתק, מעשיר ומסקרן מסביב לגלובוס, בין יבשות ועמים ואל מדינות, חברות אנושיות, פילוסופיות ואומנויות מרתקות ברחבי העולם. מהמדבר האוסטרלי אל התרבות העשירה של הודו, מאומנות במקסיקו לתיאטרון והיסטוריה באנגליה. מזמנים להצטרף למסע! **אחרי כל מפגש נצפה בסרט קולנוע באורך מלא, הקשור לנושא ההרצאה.**

נושאי ההרצאות:

אנגליה של טירות ומלכים: בעקבות ריצ'רד השלישי בין לונדון לצ'סטר
נצא למסע באנגליה של עידן הטיירות והמלכים, אל לב אחת המחלוקות המרתקות בתולדותיה. בעקבות ריצ'רד השלישי - מהדמויות המסקרנות במלכי אנגליה. נבקר במצודת לונדון, דרך שדות הקרב של המידלנדס, ועד ליורק וצ'סטר העתיקות. זהו מסע מרתק אל התקופה ששינתה את פניה של אנגליה.
מרצה: **גליה פסח | סרט לצפייה:** "למצוא את ריצ'ארד"

אוסטרליה: הקיום הפשוט, ההתמודדות המורכבת
סיפורם המרתק של האבוריג'ינים, שחיים ביבשת אוסטרליה כבר 40,000 שנה בהרמוניה עם הטבע ועם תרבות מיתולוגית עשירה ומפותחת. מפגש עם האדם הלבן היה טראגי וכמעט הביא להכחדתם. על ה"דורות הגנובים", התנצלות הממשלה ועל הניסיונות לחזור למדבר כדי לשמור על תרבותם.
מרצה: **איילת אידלברג | סרט לצפייה:** "האבנים הכחולות"

מקסיקו: קירות מדברים - המהפכה הצבעונית של מקסיקו
היכרות מרתקת עם אומנות מונומנטאלית ויוצאת דופן - אומנות המורליסטה (ציורי קיר), מקורותיה העתיקים והשפעתה המודרנית. נכיר מעט מיצירותיהם של דוד אלפרו סיקירוס, חוסה קלמנטה אורוסקו וכן את הזוג המלכותי דייגו ריברה ופרידה קאלו.
מרצה: **ד"ר אופיר יעקבסון | סרט לצפייה:** "פרידה"

הודו: פסיפס של ניגודים
דלות ועוני לצד פאר ויוקרה, צבעוניות ואסתטיקה לצד הזנחה ולכלוך, מודרנה וקדמה לצד מסורת ורוחניות... הודו היא ארץ של ניגודים חריפים ובלתי נתפסים. בהרצאה זו נתחקה אחר אותו פסיפס מרתק של ניגודים ובאמצעותו נפתח צוהר לתרבות המרתקת והעשירה של הודו.

מרצה: **מורן קושניר | סרט לצפייה:** "עוברים להודו"

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

הקורס כולל ארבעה מפגשים בימי שלישי
בין השעות 10:30-14:30 ב"זמן אשכול"
בסינמה סיטי בכפר סבא.

מועדי המפגשים:
11.8.26, 28.7.26, 21.7.26, 14.7.26
(מספר קורס: 53305)

**הקורס "מועדון טרום בבורה בקולנוע"
גם בסינמה סיטי בנתניה
פרטים בעמוד 6 בחוברת זו.**



מרצה:
שי
יונגרמן

זמן אשכול נתניה



מדעי
החברה

סדרה חדשה!

14 | פסיכולוגיה

הפסיכולוגיה של כישורי החיים – בראי הקולנוע

מרצה: שי יונגרמן, מרצה בתחומי מדעי ההתנהגות במגוון מסגרות, מאמן אישי ומנחה סדנאות העצמה וצמיחה אישית.

סדרת הרצאות מרתקת על החשוב והמעצב את חיינו. הסדרה תפגיש באופן מרגש ובעיקר פרקטי עם כישורי החיים שכולנו זקוקים להם, וכפי שהם משתקפים במחקרי מדעי החברה העדכניים ביותר, ועם אתגרי היומיום שלנו כמו: סליחה מול אשמה, נתינה מול ריצוי, הומור, תקווה ועוד. **לאחר כל הרצאה, נצפה בסרט קולנוע באורך מלא, הקשור לנושא ההרצאה.**

נושאי ההרצאות:

הומור זה דבר רציני

הומור הוא כלי חשוב להתמודדות עם אתגרי החיים. בהרצאה זו נבחן כיצד צחוק והומור יכולים לשפר את בריאותנו ורווחתנו הנפשית ולחזק קשרים חברתיים. **סרט לצפייה: "אפסייד"**

לשחרר את המטען

אשמה יכולה להעיק עלינו לאורך זמן ופעמים רבות היא טומנת בחובה בושה. בהרצאה זו נבחן את תהליך האשמה אל מול תהליך הסליחה לעצמנו ולאחרים – וכיצד הוא יכול לשחרר אותנו מהעבר ולאפשר התחלה חדשה. **סרט לצפייה: "הלוויתן"**

"לתת את הנשמה ואת הלב"?

מחקרים מעידים כי התנהגויות של נתינה לזולת, תורמות להגברת תחושת האושר. אך מה עם הצד השני הלא מדובר של מטבע הנתינה והוא "הריצוי"? בהרצאה נשוחח על הגבול הדק המרתק והנוכח בחיי כולנו – בין נתינה לריצוי. **סרט לצפייה: "היה הייתה אמא שלי"**

לא לוותר על המחר

התקווה היא כוח מניע בחיינו והיא קשורה קשר עמוק לחוסן נפשי. בהרצאה זו נלמד כיצד לטפח תקווה, גם בזמנים קשים, וכיצד היא יכולה להעניק לנו משמעות ומוטיבציה להמשך הדרך. **סרט לצפייה: "מלון מריגולד האקזוטי"**

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

הקורס כולל ארבעה מפגשים בימי שני
בין השעות 10:30-14:30 ב"זמן אשכול"
בסינמה סיטי בבנתניה.

מועדי המפגשים:

10.8.26, 3.8.26, 20.7.26, 13.7.26

(מספר קורס: 53102)

הקורס "מועדון טרום בכורה בקולנוע"

גם בסינמה סיטי בבנתניה

פרטים בעמוד 6 בחוברת זו.



מרכזת
הסדרה:
איילת
אידלברג



תרבויות עולם סביב הגלובוס – בראי הקולנוע

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

מסע קולנועי ותרבותי מרתק, מעשיר ומסקרן מסביב לגלובוס, בין יבשות ועמים ואל מדינות, חברות אנושיות, פילוסופיות ואומנויות מרתקות ברחבי העולם. מהמדבר האוסטרלי אל התרבות העשירה של הודו, מאומנות במקסיקו לתיאטרון והיסטוריה באנגליה. מזמנים להצטרף למסע! **אחרי כל מפגש נצפה בסרט קולנוע באורך מלא, הקשור לנושא ההרצאה.**

נושאי ההרצאות:

מקסיקו: קירות מדברים – המהפכה הצבעונית של מקסיקו

היכרות מרתקת עם אומנות מונומנטלית ויוצאת דופן – אומנות המורליסטה (צוירי קיר), מקורותיה העתיקים והשפעתה המודרנית. נכיר מעט מיצירותיהם של דוד אלפרו סיקירוס, חוסה קלמנטה אורוסקו וכן את הזוג המלכותי דייגו ריברה ופרידה קאלו.

מרצה: **ד"ר אופיר יעקבסון | סרט לצפייה: "פרידה"**

אוסטרליה: הקיום הפשוט, ההתמודדות המורכבת

סיפורם המרתק של האבוריג'ינלים, שחיים ביבשת אוסטרליה כבר 40,000 שנה בהרמוניה עם הטבע ועם תרבות מיתולוגית עשירה ומפותחת. מפגש עם האדם הלבן היה טראגי וכמעט הביא להכחדתם. על ה"דורות הגנובים", התנצלות הממשלה ועל הניסיונות לחזור למדבר כדי לשמור על תרבותם.

מרצה: **איילת אידלברג | סרט לצפייה: "האבנים הכחולות"**

הודו: פסיפס של ניגודים

דלות ועוני לצד פאר ויוקרה, צבעוניות ואסתטיקה לצד הזנחה ולכלוך, מודרנה וקדמה לצד מסורת ורוחניות... הודו היא ארץ של ניגודים חריפים ובלתי נתפסים. בהרצאה זו נתחקה אחר אותו פסיפס מרתק של ניגודים ובאמצעותו נפתח צוהר לתרבות המרתקת והעשירה של הודו.

מרצה: **מורן קושניר | סרט לצפייה: "עוברים להודו"**

אנגליה של טירות ומלכים: בעקבות ריצ'רד השלישי בין לונדון לצ'סטר

נצא למסע באנגליה של עידן הטיירות והמלכים, אל לב אחת המחלוקות המרתקות בתולדותיה. בעקבות ריצ'רד השלישי – מהדמויות המסקרנות במלכי אנגליה. נבקר במצודת לונדון, דרך שדות הקרב של המידלנדס, ועד ליורק וצ'סטר העתיקות. זהו מסע מרתק אל התקופה ששינתה את פניה של אנגליה.

מרצה: **גליה פסח | סרט לצפייה: "למצוא את ריצ'ארד"**

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

הקורס כולל ארבעה מפגשים בימי רביעי
בין השעות 14:30-10:30 ב"זמן אשכול"
בסינמה סיטי בנתניה.

מועדי המפגשים:

5.8.26, 29.7.26, 22.7.26, 15.7.26

(מספר קורס: 53103)

**הקורס "מועדון טרום בכורה בקולנוע"
גם בסינמה סיטי בנתניה
פרטים בעמוד 6 בחוברת זו.**



מרצה:
פרופ' רביד
דורון

זמן אשכול נתניה

16 | חקר המוח



מסע מופלא אל המוח האנושי

מרצה: פרופ' רביד דורון, ראש המעבדה הפסיכוביולוגית של האוניברסיטה הפתוחה

המוח האנושי הוא איבר מרתק ועלום. בארבעה מפגשים מרתקים נעסוק בחידושים ובמחקרים האחרונים בתחום מדעי המוח.

נושאי ההרצאות:

חקר המוח: האם נישאר אנושיים?

מהם תפקודיה של קליפת המוח? ומה עשוי להתרחש בעקבות פגיעה בה? נתמקד בקליפת המוח המוטורית ובפעולתה ונציג מחקרים חדשים בתחום.

לשם מה אנחנו ישינים?

כשליש מחיינו אנו מבילים בשינה, מה עומד בבסיס תופעה זו? מהם שלבי השינה, כיצד מבחינים בהם? מה יקרה אם נחליט לוותר על שנתנו? האם קיימים מנגנונים מוחיים שאחראים על שינה ומתן מחלות השינה?

טיפול חדשני להפרעות חרדה ודיכאון

מהי חרדה ומה עומד בבסיסה? האם לכל אחד יש פוטנציאל ללקות בה? כיצד ניתן להתמודד מול הפרעה זו? ומה הטיפול הקיים לה? בהרצאה זו נתוודע לטיפול צמחי חדש שפותח במעבדתנו, הפועל כמו התרופות הקונבנציונליות וללא תופעות לוואי.

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

בדבר מידע אודות נגישות
בפעילויות "זמן אשכול",
יש לפנות לכובב אהרון,
מנהלת שירות הלקוחות
של "זמן אשכול"
1-700-50-41-41
danit@nlc.co.il

הקורס כולל ארבעה מפגשים בימי שלישי
בין השעות 10:30-12:00 ב"זמן אשכול"
בסינמה סיטי בנתניה.

מועדי המפגשים:

11.8.26, 28.7.26, 21.7.26, 14.7.26

(מספר קורס: 53104)

הקורס "מועדון טרום בכורה בקולנוע"

גם בסינמה סיטי בנתניה
פרטים בעמוד 6 בחוברת זו.



מרצה:
שי
יונגרמן

זמן אשכול חדרה



17 | פסיכולוגיה

סדרה חדשה!

הפסיכולוגיה של כישורי החיים – בראי הקולנוע

מרצה: **שי יונגרמן**, מרצה בתחומי מדעי ההתנהגות במגוון מסגרות, מאמן אישי ומנחה סדנאות העצמה וצמיחה אישית.

סדרת הרצאות מרתקת על החשוב והמעצב את חיינו. הסדרה תפגיש באופן מרגש ובעיקר פרקטי עם כישורי החיים שכולנו זקוקים להם, וכפי שהם משתקפים במחקרי מדעי החברה העדכניים ביותר, ועם אתגרי היומיום שלנו כמו: סליחה מול אשמה, נתינה מול ריצוי, הומור, תקווה ועוד. **לאחר כל הרצאה, נצפה בסרט קולנוע באורך מלא, הקשור לנושא ההרצאה.**

נושאי ההרצאות:

הומור זה דבר רציני

הומור הוא כלי חשוב להתמודדות עם אתגרי החיים. בהרצאה זו נבחן כיצד צחוק והומור יכולים לשפר את בריאותנו ורווחתנו הנפשית ולחזק קשרים חברתיים. **סרט לצפייה: "אפסייד"**

לשחרר את המטען

אשמה יכולה להעיק עליו לאורך זמן ופעמים רבות היא טומנת בחובה בושה. בהרצאה זו נבחן את תהליך האשמה אל מול תהליך הסליחה לעצמנו ולאחרים – וכיצד הוא יכול לשחרר אותנו מהעבר ולאפשר התחלה חדשה. **סרט לצפייה: "הלוויתן"**

"לתת את הנשמה ואת הלב"?

מחקרים מעידים כי התנהגויות של נתינה לזולת, תורמות להגברת תחושת האושר. אך מה עם הצד השני הלא מדובר של מטבע הנתינה והוא "הריצוי"? בהרצאה נשוחח על הגבול הדק המרתק והנוכח בחיי כולנו: בין נתינה לריצוי. **סרט לצפייה: "היה הייתה אמא שלי"**

בדבר מידע אודות נגישות בפעילויות "זמן אשכול", יש לפנות לכובב אהרון, מנהלת שירות הלקוחות של "זמן אשכול" 1-700-50-41-41
danit@nlc.co.il

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

הקורס "מועדון טרום בבורה בקולנוע" גם בסינמה סיטי בנתניה פרטים בעמוד 6 בחוברת זו.

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

מועדי המפגשים:
12.8.26, 5.8.26, 22.7.26, 15.7.26

(מספר קורס: 53601)



מרכזת
הסדרה:
**איילת
אידלברג**

זמן אשכול חדרה



18 | תרבויות עולם

סדרה חדשה!

תרבויות עולם סביב הגלובוס – בראי הקולנוע

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

מסע קולנועי ותרבותי מרתק, מעשיר ומסקרן מסביב לגלובוס, בין יבשות ועמים ואל מדינות, חברות אנושיות, פילוסופיות ואומנויות מרתקות ברחבי העולם. מהמדבר האוסטרלי אל התרבות העשירה של הודו, מאומנות במקסיקו לתיאטרון והיסטוריה באנגליה. מזמנים להצטרף למסע! **אחרי כל מפגש נצפה בסרט קולנוע באורך מלא, הקשור לנושא ההרצאה.**

נושאי ההרצאות:

מקסיקו: קירות מדברים – המהפכה הצבעונית של מקסיקו

היכרות מרתקת עם אומנות מונומנטאלית ויוצאת דופן – אומנות המורליסטה (ציורי קיר), מקורותיה העתיקים והשפעתה המודרנית. נכיר מעט מיצירותיהם של דוד אלפרו סיקירוס, חוסה קלמנטה אורוסקו וכן את הזוג המלכותי דייגו ריברה ופרידה קאל. מרצה: **ד"ר אופיר יעקבסון | סרט לצפייה: "פרידה"**

אנגליה של טירות ומלכים: בעקבות ריצ'רד השלישי בין לונדון לצ'סטר

נצא למסע באנגליה של עידן הטירות והמלכים, אל לב אחת המחלוקות המרתקות בתולדותיה. בעקבות ריצ'רד השלישי – מהדמויות המסקרנות במלכי אנגליה. נבקר במצודת לונדון, דרך שדות הקרב של המידלנדס, ועד ליורק וצ'סטר העתיקות. זהו מסע מרתק אל התקופה ששינתה את פניה של אנגליה. מרצה: **גליה פסח | סרט לצפייה: "למצוא את ריצ'ארד"**

הודו: פסיפס של ניגודים

דלות ועוני לצד פאר ויוקרה, צבעוניות ואסתטיקה לצד הזנחה ולכלוך, מודרנה וקדמה לצד מסורת ורוחניות... הודו היא ארץ של ניגודים חריפים ובלתי נתפסים. בהרצאה זו נתחקה אחר אותו פסיפס מרתק של ניגודים ובאמצעותו נפתח צוהר לתרבות המרתקת והעשירה של הודו.

מרצה: **מורן קושניר | סרט לצפייה: "עוברים להודו"**

אוסטרליה: הקיום הפשוט, ההתמודדות המורכבת
סיפורם המרתק של האבוריג'נלים, שחיים ביבשת אוסטרליה כבר 40,000 שנה בהרמוניה עם הטבע ועם תרבות מיתולוגית עשירה ומפותחת. מפגש עם האדם הלבן היה טראגי וכמעט הביא להכחדתם. על ה"דורות הגנובים", התנצלות הממשלה ועל הניסיונות לחזור למדבר כדי לשמור על תרבותם. מרצה: **איילת אידלברג | סרט לצפייה: "האבנים הכחולות"**

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

הקורס כולל ארבעה מפגשים בימי ראשון
בין השעות 14:30-10:30 ב"זמן אשכול"
בסינמה סיטי בחדרה.

מועדי המפגשים:

12.7.26, 19.7.26, 26.7.26, 9.8.26

(מספר קורס: 53602)

**הקורס "מועדון טרום בכורה בקולנוע"
גם בסינמה סיטי בנתניה
פרטים בעמוד 6 בחוברת זו.**



אמנות

זמן אשכול ראשון לציון



אמנות

19 | אמנות פלסטית
סדרה חדשה!

קולנוע
סדרה חדשה!

בין הקולנוע לחיים: כשהמציאות פוגשת את המסך הגדול

מרצה: **רחל אסתרקין**, חוקרת סרטים מומחית לרב-תרבותיות ומגדר בקולנוע.

משפחה, מסורת, כלכלה ופוליטיקה הם חומר הגלם ממנה עשויה המציאות העוטפת אותנו. הקולנוע משקף, מתעד ומבקר תופעות אלה, לעיתים באופן ישיר וגלוי לעיתים באופן סמוי תוך התחמקות מצנזורה. במסע קולנועי מרתק נפגוש במציאות זו ברחבי העולם. נעסוק בדומה ובשונה ובמיוחד לתקופה ולמקום?

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

נושאי ההרצאות:

רעלות שקופות

על נשים באסלאם בכלל ועל החיים תחת התחזקות דתית ושוביניזם. **סרט לצפייה:** "ילדות פרא"

זכויות אזרח בתחפושת

על דרישתן של מערכות הבריאות והרווחה תחת מגפי הבירוקרטיה, ההשתלטות הדיגיטלית והקפיטליזם. **סרט לצפייה:** "אני דניאל בלייק"

התפרורות הבית הפרטי והלאומי

צעירים איראנים מבלבלים ונסערים במשבר אומן וזהות תחת משטר האיתולות הפולשני. על אשמה, תאורות נקם ושוביניזם ועל בית מתפורר כמטאפורה לחיים. **סרט לצפייה:** "הסוכן"

ההגירה כמצב נפשי מבלבל

הדילמה הרב-תרבותית בכל העולם בשאלות של זהות, שייכות ועליית כוחן של תנועות ניאון נאציות כתגובה. **סרט לצפייה:** "אלמאניה שלי"

הקורס כולל ארבעה מפגשים בימי רביעי בין השעות 10:30-14:30 ב"זמן אשכול"
בסינמה סיטי בראשון לציון.

מועדי המפגשים:

12.8.26, 5.8.26, 22.7.26, 15.7.26

(מספר קורס: 53702)

אומני המופת של העת המודרנית

מרצה: **דוד איבגי**, אוצר ומרצה לאמנות.

האומנות מרחיבה את גבולותיה מתוך פעולותיהם של אומנים. היא נשענת על חידושיהם ועל דרך ראייתם המיוחדת. עם זאת, אין הם פועלים בחלל ריק. הם מגיבים, לעולם ולאירועים סביבם, מושפעים ממגמות קודמות ושונות, וקשורים לאמנים נוספים בעלי כיוון דומה. בסדרת מפגשים זו, נעמוד על ארבעה יוצרים שפיתחו שפות חדשות ופתחו שערים חדשים לאמנות ודרךם נכיר את המסגרת הרעיונית והסביבה התרבותית בה נוצרו.

נושאי ההרצאות:

שמש יוקדת - בדרך ציורו האישית והבלתי מתפשרת, **סרט וינסנט ון גוך** את דמותו של הצייר הטוטאלי, המתמסר לאומנותו בכל נפשו ועד כלות.

"אני והכפר" - **מרק שאגאל** נשא עימו את מטענו היהודי וביטא באמצעותו מבט ייחודי על העולם. עליו ועל **אסכולת פאריז** ואמניה האחרים, חיים סוטין, ואמדאיו מודיליאני.

פרידה קאלו - "אני מציירת חלומות או סיוטים.

את המציאות של חיי אני מציירת". האומנית שחייה וציוריה מעורבים כל כך זה בזה, עד שיצירתה הופכת למסמך אישי, כואב ומרתק.

"עיניים עצומות לרווחה" - התיאורים הפנטסטיים

של **סלואדור דאלי** ושל האומנים הסוריאליסטים משקפים עולם חלופי למציאות ודולה את צורתה ותכניה ממעמקי התת מודע.

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

מועדי המפגשים:

10.8.26, 3.8.26, 20.7.26, 13.7.26

(מספר קורס: 53701)



מרבית
הסדרה:
בלה גזית

זמן אשכול ראשון לציון



אמנות

סדרה חדשה!

20 | קולנוע דוקומנטרי

מסע קולנועי אל ישראל האחרת

מרבית הסדרה: בלה גזית, עורכת תוכניות דעת ותרבות.

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

נושאי המפגשים:

האלימות כנגד נשים בישראל

דרך פרשת רצח מריה טל ז"ל מקרית ביאליק, שהיה אחד מהמקרים המטלטלים שתועדו בישראל, נלמד על המאבק המתנהל בישראל בנושא האלימות כנגד נשים. הסרט מלווה את המאבק המשפטי והמשפחתי בשאלות המרכזיות בנושא זה.

הקרנת הסרט "צדק לאמא" ומפגש עם הבמאית טל שורץ.

נשים סוהרות בכלא גברי

האתגרים המורכבים והיומיומיים של נשים המצליחות לבסס סמכות במרחב גברי קשור, כולל התמודדות עם הטרדות מיניות מצד אסירים, הצורך לשמור על קור רוח ולהילחם על מקומן וסמכותן כסוהרות. בשיחה "בלי פילטרים", משתפות בחוויותיהן האישיות, בעבודתן מול אסירים גברים בחזית המורכבת של בתי הסוהר והמחיר האישי שהן משלמות.

הקרנת הסרט "צלמון" ומפגש עם הבמאית טל ברדה.

החצר האחורית של תל אביב

פרח, דירת רחוב דודר שני למעגל הזונות, יוצאת עם הצלמת אנה ים למסע מטלטל בחצר האפלה של דרום ת"א, המשלב בין עדות חיה לנשים שחיות בשולי החברה, לבין מבט אומנותי - צילומי תיעוד נשים שלרוב שקופות בעיני הציבור, תוך הימנעות מפורנוגרפיה של סבל. היצירה אינה מסתפקת בתיעוד, אלא מבקשת מהצופה לבחון את האחריות החברתית שלו ואת האופן שבו החברה "מנרמלת" את קיומם של אזורי הפקר כאלה בלב העיר.

הקרנת הסרט "פרח" ומפגש עם הבמאים אנה ים/איתמר רוז.

ארץ חדשה, גג רעוע - חיי המעברות שעדיין מעצבים את השסעים בחברה הישראלית
סיפור של אחד המפעלים הגדולים והשנויים במחלוקת בתולדות המדינה, שהיו בו אפליה, קיפוח ואכזריות, לצד תושייה, רגעי חסד וסולידריות בין העולים לבין עצמם. מפעל שהשלכות שלו מוסיפות להדהד גם בחברה הישראלית של ימינו. התיעודים החשובים ביותר שנעשו על תקופת הקמת המדינה, שוברים סטריאוטיפים ומציפים נושאים כואבים כמו אפליה עדתית ותנאי מחיה קשים שנתרו בוחרן הקולקטיבי הישראלי.

הקרנת הסרט "מעברות" ומפגש עם המפיק אריק ברנשטיין (זכה בפרס האקדמיה לטלוויזיה).

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

הקורס כולל ארבעה מפגשים בימי רביעי
בין השעות 10:30-12:30 ב"זמן אשכול"
בסינמה סיטי בראשון לציון.

מועדי המפגשים:

5.8.26, 29.6.22, 22.7.26, 15.7.26

(מספר קורס: 53703)

הקורס "מועדון טרום בבורה בקולנוע"

גם בסינמה סיטי בראשון לציון

פרטים בעמוד 6 בחוברת זו.



מרצה:
ענת זפרני

זמן אשכול ראשון לציון



מדעי
החברה

21 | פסיכולוגיה

סדרה חדשה!

פסיכולוגיית הנפש – בראי הקולנוע

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

בסדרת מפגשים מרתקת זו, נדון במבני העומק של הנפש וההתנהגות האנושית במציאות המודרנית. נבחן את התפתחות הטיפול הפסיכולוגי ונעמיק בדפוסי אישיות מורכבים, מצורך בריצוי ונרקסיזם ועד להצבת גבולות פנימיים הכוללים אסרטיביות ושלמות אישית. המפגשים יתמקדו בכלים מעשיים לשחרור מחסומים מנטליים ובבניית חוסן פנימי מול אתגרי החיים.

בחלקו השני של כל מפגש, נצפה בסרט קולנוע באורך מלא העוסק בנושא ההרצאה.

נושאי ההרצאות:

לחיות נוח בתוך עצמך: שיטות לקבלה עצמית
מפגש המוקדש למעבר מביקורת עצמית לחמלה וקבלה. נרכוש כלים פרקטיים להשמטת מחסומים מנטליים ובניית "נינוחות קיומית", המאפשרת לחיות בשלום ובחופש בתוך עצמנו.

סרט לצפייה: "משנות את הכללים"

טיפול פסיכולוגי: הפסיכולוגים המובילים, הוותיקים והחדשים

מסע מרתק מלידת הפסיכואנליזה ועד לגישות עכשוויות. נכיר את הסברי גדולי הפסיכולוגיה למגוון נפש האדם, ועל הקשר המיוחד הנוצר בין מטפל למטופל במרחב הקליני המוגן.

סרט לצפייה: "שיטה מסוכנת"

טיפוסי אישיות: על נרקסיזם, ריצוי ומה שביניהם
במפגש זה ננסה להבין מדוע ישנם אנשים המבטלים את עצמם עבור אחרים, או זקוקים לאישור בלתי פוסק, ולעומתם אחרים שאינם מסוגלים לראות את צרכי האחר, אלא רק אם הם משרתים את שלהם וכיצד להתנהל מולם ולחזק את הקול הפנימי.

סרט לצפייה: "בוב טרבינו עשה כך לייק"

אינטליגנציה רגשית: חשיבותה והשפעתה על אסרטיביות
האם הרגש הוא מכשול או מצפן? נלמד להבין רגשות בזמן אמת ולהפוך אותם לכלי לחיזוק האסרטיביות, אותה יכולת להציב גבולות ולומר "לא" בלי אשמה, מתוך עוצמה וחוסן פנימי.

סרט לצפייה: "שיעורים בפניגווינות"

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

הקורס "מועדון טרום בבורה בקולנוע"
גם בסינמה סיטי בראשון לציון
פרטים בעמוד 6 בחוברת זו.

הקורס כולל ארבעה מפגשים בימי שני
בין השעות 10:30-14:30 ב"זמן אשכול"
בסינמה סיטי בראשון לציון.

מועדי המפגשים:
10.8.26, 27.7.26, 20.7.26, 13.7.26

(מספר קורס: 53705)

בדבר מידע אודות נגישות
בפעילויות "זמן אשכול",
יש לפנות לכוכב אהרון,
מנהלת שירות הלקוחות
של "זמן אשכול"
1-700-50-41-41
danit@nlc.co.il



מרכזת
הסדרה:
איילת
אידלברג

זמן אשכול ראשון לציון



תרבות

22 | תרבויות עולם

סדרה חדשה!

תרבויות עולם סביב הגלובוס – בראי הקולנוע

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

מסע קולנועי ותרבותי מרתק, מעשיר ומסקרן מסביב לגלובוס, בין יבשות ועמים ואל מדינות, חברות אנושיות, פילוסופיות ואומנויות מרתקות ברחבי העולם. מהמדבר האוסטרלי אל התרבות העשירה של הודו, מאומנות במקסיקו לתיאטרון והיסטוריה באנגליה. מזמנים להצטרף למסע! **אחרי כל מפגש נצפה בסרט קולנוע באורך מלא, הקשור לנושא ההרצאה.**

נושאי ההרצאות:

הודו: פסיפס של ניגודים

דלות ועוני לצד פאר ויוקרה, צבעוניות ואסתטיקה לצד הזנחה ולכלוך, מודרנה וקדמה לצד מסורת ורוחניות... הודו היא ארץ של ניגודים חריפים ובלתי נתפסים. בהרצאה זו נתחקה אחר אותו פסיפס מרתק של ניגודים ובאמצעותו נפתח צוהר לתרבות המרתקת והעשירה של הודו.

מרצה: **מורן קושניר | סרט לצפייה: "עוברים להודו"**

אוסטרליה: הקיום הפשוט, ההתמודדות המורכבת

סיפורם המרתק של האבוריג'ינלים, שחיים ביבשת אוסטרליה כבר 40,000 שנה בהרמוניה עם הטבע ועם תרבות מיתולוגית עשירה ומפותחת. מפגשם עם האדם הלבן היה טראגי וכמעט הביא להכחדתם. על ה"דורות הגנובים", התנצלות הממשלה ועל הניסיונות לחזור למדבר כדי לשמור על תרבותם.

מרצה: **איילת אידלברג | סרט לצפייה: "האבנים הכחולות"**

אנגליה של טירות ומלכים: בעקבות ריצ'רד השלישי בין לונדון לצ'סטר

נצא למסע באנגליה של עידן הטירות והמלכים, אל לב אחת המחלוקות המרתקות בתולדותיה. בעקבות ריצ'רד השלישי – מהדמויות המסקרנות במלכי אנגליה. נבקר במצודת לונדון, דרך שדות הקרב של המידלנדס, ועד ליוקת וצ'סטר העתיקות. זהו מסע מרתק אל התקופה ששינתה את פניה של אנגליה.

מרצה: **גליה פסח | סרט לצפייה: "למצוא את ריצ'ארד"**

מקסיקו: קירות מדברים – המהפכה הצבעונית של מקסיקו

היכרות מרתקת עם אומנות מונומנטלית ויוצאת דופן – אומנות המורליסטה (ציורי קיר), מקורותיה העתיקים והשפעתה המודרנית. נכיר מעט מיצירותיהם של דוד אלפרו סיקורוס, חוסה קלמנטה אורוסקו וכן את הזוג המלכותי דיגו ריברה ופרידה קאלו.

מרצה: **ד"ר אופיר יעקבסון | סרט לצפייה: "פרידה"**

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

הקורס כולל ארבעה מפגשים בימי שלישי
בין השעות 10:30-14:30 ב"זמן אשכול"
בסינמה סיטי בראשון לציון.

מועדי המפגשים:

11.8.26, 4.8.26, 21.7.26, 14.7.26

(מספר קורס: 53706)

הקורס "מועדון טרום בכורה בקולנוע"

גם בסינמה סיטי בראשון לציון

פרטים בעמוד 6 בחוברת זו.



תרבות

זמן אשכול ראשון לציון



תרבות

23 | תרבויות עולם
סדרה חדשה!

תרבויות עולם
סדרה חדשה!

מעבר לאופק: מסע אל תרבויות מרתקות

מרצה: **מורן קושניר**, עוסקת במחקר תרבותי, מרצה ומדריכת טיולים בחו"ל.

מסע מרתק אל פינות מפתיעות על הגלובוס ומפגשים עם תרבויות רחוקות. ככל מפגש נצלול אל פסיפס אנושי אחר – משבטים מבודדים במזרח הודו ועד לכפרים נידחים בלאוס, מהמודרניזם המרהיב של נורבגיה ועד למסורות עתיקות בלב בולגריה. בואו לגלות את העולם בשפה עשירה ורהוטת ובליווי של תצלומים ססגוניים, שיוציאו אתכם למסע מבלי לצאת מהמוגן.

נושאי ההרצאות:

הודו: מגוון מרהיב של נופים ותרבויות
נדבר על נהר הגנגס הקדוש, נבקר בחבל לאדאק היפה. נפגוש שבטים מקומיים במדינות "שבע האחיות", נטייל במדבר טהאר ונפגוש באוכלוסייה המתגוררת בו.

פסיפס בולגרי: מסע בין תרבויות ומסורות
נכיר את נופי המדינה היפים, נפגוש בפסיפס האנושי והתרבותי בעבר ובהווה, ונשמע את סיפורה יוצא הדופן של הקהילה היהודית בתקופת השואה.

הדרך הנורבגית: איזון עדן בין אדם, טבע וחברה
נבקר בטבע המרהיב ובמבנים המשתלבים בנוף, נדבר על התרבות המקומית ונבחן כיצד מדיניות של שוויון והדדיות מעצבת את חייהם של אסירים ואבות טריים.

מסע בדרום לאוס
מסע יוצא דופן באופנוע, באוטובוס מקומי, באופניים, בריקשה ובסירה, בין מפלים ואגמים, הרים אדירים וירוקים ובתוך כפרים ראשוניים. מפגש מרתק עם תושביה ונופיה המרהיבים של לאוס. טיול בדרכי עפר המשלב בין עבר והווה, היסטוריה ותרבות, טבע ואנשים.

הקורס כולל ארבעה מפגשים בימי שני
בין השעות 19:00-20:30 ב"זמן אשכול"
בסינמה סיטי בראשון לציון.

מועדי המפגשים:
10.8.26, 3.8.26, 27.7.26, 13.7.26

(מספר קורס: 53708)

מסע אל עולם הולך ונעלם

מרצה: **נפתלי הילגר**, מרצה בכיר, צלם גיאוגרפי וחוקר תרבויות.

סדרת הרצאות על מסעות ייחודיים של **נפתלי הילגר**, צלם גיאוגרפי וחוקר תרבויות, שלקח את המצלמה והרבה יצר הרפתקנות ויצא אל הלא נודע.

נושאי ההרצאות:

מדגסקר: היבשת השביעית
מסע מצולם חוצה יבשות בחיפוש אחר ישרי התרבות הייחודית של מדגסקר, אי של חידות ותעלומות ואחד המקומות האחרונים בעולם שבו בני אדם התיישבו: מהיכן הם הגיעו? כיצד למורים הגיעו למדגסקר?

פקיסטן: מזרח אחר
פקיסטן מטלטלת בין רחשי אחד הסכסוכים האלימים ביותר על פני כדור הארץ, לבין ישובים שלווים בשולי הרי ההימלאיה. רשמים אישיים מביקור במעצמת הגרעין המוסלמית הראשונה, שנקרעת בין שמרנות דתית קיצונית למודרנה חילונית: מסע בין איסלמבאד לחבל קשמיר.

צ'ילה והאי פסחא: סוף העולם... ימינה
תרבויות נסתרות, טבע דרמטי וצילומים מרהיבים ממסע לאורכה של המדינה הארוכה בתבל: מן המדבר היבש בעולם עד לקרחונים של פטגוניה... ופנייה חדה ימינה לאי פסחא, הישוב האנושי המבודד בעולם.

פנמה: בעקבות שבט יהודי אבוד!
מסע הרפתקני באיים הכי רועשים באוקיינוס השקט, בעקבות קניבלים בדימוס שומרי כשרות ונוצרים שומרי שבת. וגם: כיצד חיים במאה ה-21 כמו לפני אלפי שנים? מסע במנהרת הזמן באחת המדינות הכי לא בטוחות בעולם.

הקורס כולל ארבעה מפגשים בימי ראשון
בין השעות 10:30-12:00 ב"זמן אשכול"
בסינמה סיטי בראשון לציון.

מועדי המפגשים:
9.8.26, 26.7.26, 19.7.26, 12.7.26

(מספר קורס: 53707)



מרצה:
יוסי ניבונה

זמן אשכול ראשון לציון



מדעי
הרוח

24 | תנ"ך

סדרה חדשה!

הנשים בחיי דוד – "הלבנת" עלילות פשע

מרצה: **יוסי ניבונה**, מרצה בכיר לתנ"ך. בוגר הפקולטה למדעי הרוח באוניברסיטת ת"א.

במסגרת הסיפורים המתארים את שלטונו של גדול מלכי ישראל, משובצים סיפורים המהווים "כתם שחור" על עברו. הסיפורים הללו הם ללא שום יחס לסיפורי כיבושיו, מלכותו, ובנייתו את הארץ. הביוגרפיה הזו של דוד נכתבה על-ידי סופרים מחצר מלכות בית דוד. במסגרת הקורס ננסה להבין מה ראו הסופרים להכניס את הסיפורים הללו למסגרת תולדות חייו. רכילות מרושעת? כתיבת האמת? או אולי טיהור הפשע?

נושאי ההרצאות:

אביגיל: מעשיה בשלושה נבלים

שלושה נבלים – דוד, אביגיל והסופר – מתאחדים לעלילה נפשעת. כיצד "מת" בנסיבות מסתוריות בעלה של אביגיל, איש שכל פשעו היה הגנת רכושו מפני ליסטים? כיצד מטוהר הסופר את דוד? וכיצד מקבל המעשה את אישור אלוהים?

בת שבע: משל כבשת הרשע

סיפור טיהורו של פשע. מדוע לא נמחק הסיפור הנפשע הזה, שבו עבר דוד על שלושה דברות מן התורה? מה תפקידו של "משל נתן" בתהליך טיהורו של דוד, תהליך שימשיך בספר דברי הימים, ואצל חז"ל? ומדוע הומת הילד על-ידי אלוהים?

תמר: אונס אכזרי – על שום מה?? והמפגש עם האשה מתקוע.

אונס ברוטאלי ורצח במסגרת המאבק בין שני יורשי המלוכה – אמנון ואבשלום. דרכו של הסופר המקראי בהטעיית הקורא ב"אהבת" אמנון את תמר. והמפגש המרתק בין שני חכמים משני קצות החברה: המלך דוד ואישה מכפר נידח. כיצד מובילה האישה את דוד בחוכמתה לבצע את אשר לא רצה? אומנות הסיפור המקראי בגדולתה.

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

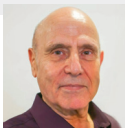
הקורס כולל ארבעה מפגשים בימי שלישי
בין השעות 10:30-12:00 ב"זמן אשכול"
בסינמה סיטי בראשון לציון.

מועדי המפגשים:

4.8.26, 28.7.26, 21.7.26, 14.7.26

(מספר קורס: 53709)

הקורס "מועדון טרום בכורה בקולנוע"
גם בסינמה סיטי בראשון לציון
פרטים בעמוד 6 בחוברת זו.



מרצה:
סא"ל (מיל.)
צביקה
קרוכמל



מרצה:
סער
קדמון

זמן אשכול אשדוד

25 | מודיעין וריגול



מדינה
וחברה

ביון וריגול, חקירות ובילוש – מבט מבפנים

מרצים: סא"ל (מיל.) צביקה קרוכמל – שאחריו למעלה מ-30 שנה בעולם החקירות והבילוש, לשעבר מפקד היחידה המרכזית לחקירות מיוחדות של מצ"ח, מחבר הספרים "כתם – פרשת רמי דותן" ו"במצ"ח נחושה – סיפורים אישיים של חוקר מצ"ח" וכיום מרצה מבוקש.

סער קדמון – שאחריו 28 שנות שירות מרתקות במשרד ראש הממשלה במגוון תפקידים במציעים וייחודיים ברחבי העולם, המשתף את הקהל באופן אינטימי וייחודי ומרתק ומביא את ניסיונו האישי וחוויותיו על עולם הריגול החשאי.

סדרה ייחודית עם מרצים המומחים בתחומם, המביאים הצצה נדירה וניסיון אישי רב שנים אל עולמות המסתורין המוכרים לרוב הציבור בעיקר מסרטים ומספרים. מחקירת רצח מסתורי של קצין במוצב צבאי, לנשים ומבצעים בעולם החשאי. מעוקבים סמויים בסמטאות חשוכות לגיוס אנשים רגילים והפיכתם למרגלים.

נושאי ההרצאות:

הכוח הנשי בעולם החשאי
על היכולות והייחודיות בהפעלת נשים בעולם המודיעין המבצעי במגוון תפקידים. וגם על המחיר – המחלחל עמוק לתוך הפן האישי, המשפחתי והמקצועי.
מרצה: סער קדמון.

האם הרוצח חף מפשע?
מפקד מוצב בגבול ישראל לבנון נהרג מפיצוץ מסתורי באישון לילה. האם תאונה? התאבדות? ואולי אפילו... רצח? סיפור בלשי אמיתי, הנוטל את הקהל אל מאחורי הקלעים של חקירה מרתקת.
מרצה: צביקה קרוכמל.

הבגידות בעולם הריגול
מה מביא אדם ערכי ופטריוט לבגוד במדינתו, חבריו, משפחתו וערכיו. כיצד "מסייעים" ומתמרנים אדם לבגוד והאם זה יכול לקרות גם לנו?
מרצה: סער קדמון.

חוקרים, בלשים, עוקבים ומה שביניהם?
מי מתאים להיות עוקב סמוי ומה נדרש ממנו? במה נבדלים חוקר, בלש ועוקב זה מזה? על מעקבים ופעילות היחידה המבצעית "הסמויה" של משטרת ישראל ושל מצ"ח.
מרצה: צביקה קרוכמל.

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

הקורס כולל ארבעה מפגשים בימי שלישי
בין השעות 10:30-12:00 ב"זמן אשכול"
בסינמה סיטי באשדוד.

מועדי המפגשים:
11.8.26, 4.8.26, 21.7.26, 14.7.26
(מספר קורס: 53201)

הקורס "מועדון טרום בכורה בקולנוע"
גם בסינמה סיטי באשדוד
פרטים בעמוד 6 בחוברת זו.



מרכזת
הסדרה:
איילת
אידלברג

זמן אשכול אשדוד



תרבות

26 | תרבויות עולם

סדרה חדשה!

תרבויות עולם סביב הגלובוס – בראי הקולנוע

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

מסע קולנועי ותרבותי מרתק, מעשיר ומסקרן מסביב לגלובוס, בין יבשות ועמים ואל מדינות, חברות אנושיות, פילוסופיות ואומנויות מרתקות ברחבי העולם. מהמדבר האוסטרלי אל התרבות העשירה של הודו, מאומנות במקסיקו לתיאטרון והיסטוריה באנגליה. מזמנים להצטרף למסע! **אחרי כל מפגש נצפה בסרט קולנוע באורך מלא, הקשור לנושא ההרצאה.**

נושאי ההרצאות:

מקסיקו: קירות מדברים – המהפכה הצבעונית של מקסיקו

היכרות מרתקת עם אומנות מונומנטלית ויוצאת דופן – אומנות המורליסטה (ציורי קיר), מקורותיה העתיקים והשפעתה המודרנית. נכיר מעט מיצירותיהם של דוד אלפרו סיקירוס, חוסה קלמנטה אורוסקו וכן את הזוג המלכותי דייגו ריברה ופרידה קאל. מרצה: **ד"ר אופיר יעקבסון | סרט לצפייה: "פרידה"**

אנגליה של טירות ומלכים: בעקבות ריצ'רד השלישי בין לונדון לצ'סטר

נצא למסע באנגליה של עידן הטירות והמלכים, אל לב אחת המחלוקות המרתקות בתולדותיה. בעקבות ריצ'רד השלישי – מהדמויות המסקרנות במלכי אנגליה. נבקר במצודת לונדון, דרך שדות הקרב של המידלנדס, ועד ליוק וצ'סטר העתיקות. זהו מסע מרתק אל התקופה ששינתה את פניה של אנגליה. מרצה: **גליה פסח | סרט לצפייה: "למצוא את ריצ'ארד"**

הודו: פסיפס של ניגודים

דלות ועוני לצד פאר ויוקרה, צבעוניות ואסתטיקה לצד הזנחה ולכלוך, מודרנה וקדמה לצד מסורת ורוחניות... הודו היא ארץ של ניגודים חריפים ובלתי נתפסים. בהרצאה זו נתחקה אחר אותו פסיפס מרתק של ניגודים ובאמצעותו נפתח צוהר לתרבות המרתקת והעשירה של הודו.

מרצה: **מורן קושניר | סרט לצפייה: "עוברים להודו"**

אוסטרליה: הקיום הפשוט, ההתמודדות המורכבת
סיפורם המרתק של האבוריג'נלים, שחיים ביבשת אוסטרליה כבר 40,000 שנה בהרמוניה עם הטבע ועם תרבות מיתולוגית עשירה ומפותחת. מפגש עם האדם הלבן היה טראגי וכמעט הביא להכחדתם. על ה"דורות הגנובים", התנצלות הממשלה ועל הניסיונות לחזור למדבר כדי לשמור על תרבותם. מרצה: **איילת אידלברג | סרט לצפייה: "האבנים הכחולות"**

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

הקורס כולל ארבעה מפגשים בימי שני
בין השעות 14:30-10:30 ב"זמן אשכול"
בסינמה סיטי באשדוד.

מועדי המפגשים:

10.8.26, 27.7.26, 20.7.26, 13.7.26

(מספר קורס: 53203)

**הקורס "מועדון טרום בכורה בקולנוע"
גם בסינמה סיטי באשדוד
פרטים בעמוד 6 בחוברת זו.**



מרכזת
הסדרה:
איילת
אידלברג

זמן אשכול באר שבע



תרבות

27 | תרבויות עולם

סדרה חדשה!

תרבויות עולם סביב הגלובוס – בראי הקולנוע

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

מסע קולנועי ותרבותי מרתק, מעשיר ומסקרן מסביב לגלובוס, בין יבשות ועמים ואל מדינות, חברות אנושיות, פילוסופיות ואומנויות מרתקות ברחבי העולם. מהמדבר האוסטרלי אל התרבות העשירה של הודו, מאומנות במקסיקו לתיאטרון והיסטוריה באנגליה. מוזמנים להצטרף למסע! **אחרי כל מפגש נצפה בסרט קולנוע באורך מלא, הקשור לנושא ההרצאה.**

נושאי ההרצאות:

מקסיקו: קירות מדברים – המהפכה הצבעונית של מקסיקו

היכרות מרתקת עם אומנות מוטומנטאלית ויוצאת דופן – אומנות המורליסטה (ציורי קיר), מקורותיה העתיקים והשפעתה המודרנית. נכיר מעט מיצירותיהם של דוד אלפרו סיקירוס, חוסה קלמנטה אורוסקו וכן את הזוג המלכותי דייגו ריברה ופרידה קאל. מרצה: **ד"ר אופיר יעקבסון | סרט לצפייה: "פרידה"**

הודו: פסיפס של ניגודים

דלות ועוני לצד פאר ויוקרה, צבעוניות ואסתטיקה לצד הזנחה ולכלוך, מודרנה וקדמה לצד מסורת ורוחניות... הודו היא ארץ של ניגודים חריפים ובלתי נתפסים. בהרצאה זו נתחקה אחר אותו פסיפס מרתק של ניגודים ובאמצעותו נפתח צוהר לתרבות המרתקת והעשירה של הודו. מרצה: **מורן קושניר | סרט לצפייה: "עוברים להודו"**

אנגליה של טירות ומלכים: בעקבות ריצ'רד השלישי בין לונדון לצ'סטר

נצא למסע באנגליה של עידן הטירות והמלכים, אל לב אחת המחלוקות המרתקות בתולדותיה. בעקבות ריצ'רד השלישי – מהדמויות המסקרנות במלכי אנגליה. נבקר במצודת לונדון, דרך שדות הקרב של המידלנדס, ועד ליוקר וצ'סטר העתיקות. זהו מסע מרתק אל התקופה ששינתה את פניה של אנגליה. מרצה: **גליה פסח | סרט לצפייה: "למצוא את ריצ'ארד"**

אוסטרליה: הקיום הפשוט, ההתמודדות המורכבת
סיפורם המרתק של האבוריג'ינלים, שחיים ביבשת אוסטרליה כבר 40,000 שנה בהרמוניה עם הטבע ועם תרבות מיתולוגית עשירה ומפותחת. מפגש עם האדם הלבן היה טראגי וכמעט הביא להכחדתם. על ה"דורות הגנובים", התנצלות הממשלה ועל הניסיונות לחזור למדבר כדי לשמור על תרבותם. מרצה: **זאביק רילסקי | סרט לצפייה: "האבנים הכחולות"**

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

הקורס כולל ארבעה מפגשים בימי חמישי
בין השעות 10:30-14:30 ב"זמן אשכול"
בסינמה סיטי בבאר שבע.

מועדי המפגשים:

13.8.26, 6.8.26, 30.7.26, 16.7.26

(מספר קורס: 53801)



מרצה:
ענת זפרני

זמן אשכול ירושלים



28 | פסיכולוגיה

סדרה חדשה!

פסיכולוגיית הנפש – בראי הקולנוע

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

בסדרת מפגשים מרתקת זו, נדון במבני העומק של הנפש וההתנהגות האנושית במציאות המודרנית. נבחן את התפתחות הטיפול הפסיכולוגי ונעמיק בדפוסי אישיות מורכבים, מצורך בריצוי ונרקיסזם ועד להצבת גבולות פנימיים הכוללים אסרטיביות ושלמות אישית. המפגשים יתמקדו בכלים מעשיים לשחרור מחסומים מנטליים ובבניית חוסן פנימי מול אתגרי החיים.

בחלקו השני של כל מפגש, נצפה בסרט קולנוע באורך מלא העוסק בנושא ההרצאה.

נושאי ההרצאות:

טיפול פסיכולוגי: הפסיכולוגים המובילים, הוותיקים והחדשים

מסע מרתק מלידת הפסיכואנליזה ועד לגישות עכשוויות. נכיר את הסברי גדולי הפסיכולוגיה למנגנוני נפש האדם, ועל הקשר המיוחד הנוצר בין מטפל למטופל במרחב הקליני המוגן.

סרט לצפייה: "שיטה מסוכנת"

טיפוסי אישיות: על נרקיסזם, ריצוי ומה שביניהם

במפגש זה ננסה להבין מדוע ישנם אנשים המבטלים את עצמם עבור אחרים, או זקוקים לאישור בלתי פוסק, ולעומתם אחרים שאינם מסוגלים לראות את צרכי האחר, אלא רק אם הם משרתים את שלהם וכיצד להתנהל מולם ולחזק את הקול הפנימי.

סרט לצפייה: "בוב טרבינו עשה כך לייק"

אינטליגנציה רגשית: חשיבותה והשפעתה על אסרטיביות

האם הרגש הוא מכשול או מצפן? נלמד להבין רגשות בזמן אמת ולהפוך אותם לכלי לחיזוק האסרטיביות, אותה יכולת להציב גבולות ולומר "לא" בלי אשמה, מתוך עוצמה וחוסן פנימי.

סרט לצפייה: "שיעורים בפניגווינות"

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

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

מועדי המפגשים:
11.8.26, 4.8.26, 21.7.26, 14.7.26
(מספר קורס: 53902)

**הקורס "מועדון טרום בבורה בקולנוע"
גם בסינמה סיטי בירושלים
פרטים בעמוד 6 בחוברת זו.**



מרבצת
הסדרה:
איילת
אידלברג



תרבויות עולם סביב הגלובוס – בראי הקולנוע

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

מסע קולנועי ותרבותי מרתק, מעשיר ומסקרן מסביב לגלובוס, בין יבשות ועמים ואל מדינות, חברות אנושיות, פילוסופיות ואומנויות מרתקות ברחבי העולם. מהמדבר האוסטרלי אל התרבות העשירה של הודו, מאומנות במקסיקו לתיאטרון והיסטוריה באנגליה. מזמנים להצטרף למסע! **אחרי כל מפגש נצפה בסרט קולנוע באורך מלא, הקשור לנושא ההרצאה.**

נושאי ההרצאות:

אוסטרליה: הקיום הפשוט, ההתמודדות המורכבת
סיפורם המרתק של האבוריג'ינלים, שחיים ביבשת אוסטרליה כבר 40,000 שנה בהרמוניה עם הטבע ועם תרבות מיתולוגית עשירה ומפותחת. מפגש עם האדם הלבן היה טראגי וכמעט הביא להכחדתם. על ה"דורות הגנובים", התנצלות הממשלה ועל הניסיונות לחזור למדבר כדי לשמור על תרבותם.
מרצה: **זאביק רילסקי | סרט לצפייה: "האבנים הכחולות"**

אנגליה של טירות ומלכים: בעקבות ריצ'רד השלישי בין לונדון לצ'סטר
נצא למסע באנגליה של עידן הטירות והמלכים, אל לב אחת המחלוקות המרתקות בתולדותיה. בעקבות ריצ'רד השלישי - מהדמויות המסקרנות במלכי אנגליה. נבקר במצודת לונדון, דרך שדות הקרב של המידלנדס, ועד ליוק צ'סטר העתיקות. זהו מסע מרתק אל התקופה ששינתה את פניה של אנגליה.
מרצה: **גליה פסח | סרט לצפייה: "למצוא את ריצ'רד"**

הודו: פסיפס של ניגודים
דלות ועוני לצד פאר ויוקרה, צבעוניות ואסתטיקה לצד הזנחה ולכלוך, מודרנה וקדמה לצד מסורת ורוחניות... הודו היא ארץ של ניגודים חריפים ובלתי נתפסים. בהרצאה זו נתחקה אחר אותו פסיפס מרתק של ניגודים ובאמצעותו נפתח צוהר לתרבות המרתקת והעשירה של הודו.
מרצה: **מורן קושניר | סרט לצפייה: "עוברים להודו"**

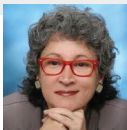
מקסיקו: קירות מדברים - מהפכה הצבעונית של מקסיקו
היכרות מרתקת עם אומנות מונומנטאלית ויוצאת דופן - אומנות המורליסטה (ציורי קיר), מקורותיה העתיקים והשפעתה המודרנית. נכיר מעט מיצירותיהם של דוד אלפרו סיקירוס, חוסה קלמנטה אורוסקו וכן את הזוג המלכותי דייגו ריברה ופרידה קאלו.
מרצה: **ד"ר אופיר יעקבסון | סרט לצפייה: "פרידה"**

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

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

מועדי המפגשים:
5.8.26, 22.7.26, 15.7.26, 8.7.26

(מספר קורס: 53903)



מרצה:
רחל
אסטרקין

זמן אשכול ירושלים



30 | קולנוע

סדרה חדשה!

בין הקולנוע לחיים: כשהמציאות פוגשת את המסך הגדול

מרצה: רחל אסטרקין, חוקרת סרטים מומחית לרב-תרבותיות ומגדר בקולנוע.

משפחה, מסורת, כלכלה ופוליטיקה הם חומר הגלם ממנה עשויה המציאות העוטפת אותנו. הקולנוע משקף, מתעד ומבקר תופעות אלה, לעיתים באופן ישיר וגלוי לעיתים באופן סמוי תוך התחמקות מצנזורה. במסע קולנועי מרתק נפגוש בבעיות ובקשיים איתם מתמודד האזרח הקטן ברחבי העולם. מה הדומה ומה השונה? מה המיוחד לתקופה ולמקום? מה המיוחד בסגנון הקולנועי של כל יוצר?

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

נושאי ההרצאות:

רעלות שקופות

על נשים באסלאם בכלל ועל החיים תחת התחזוקות דתית ושוביניזם.

סרט לצפייה: "ילדות פרא" (דני גמזה ארגובן טורקיה 2015)

ההגירה כמצב נפשי מבלבל

הדילמה הרב-תרבותית בכל העולם בשאלות של זהות, שייכות ועליית כוחן של תנועות ניו נאציות כתגובה. סרט לצפייה: "אלמאניה שלי" (יסמין סאמדרלי גרמניה 2011)

זכויות אזרח בתחפושת

על דריסתן של מערכות הבריאות והרווחה תחת מגפי הבירוקרטיה, ההשתלטות הדיגיטלית והקפיטליזם. סרט לצפייה: "אני דניאל בלייק" (קן לואץ' אנגליה 2016)

התפוררות הבית הפרטי והלאומי

צעירים איראנים מבלבלים ונסערים במשבר אמון וזהות תחת משטר האייתולות הפולשני. על אשמה, תאוות נקם ושוביניזם ועל בית מתפורר כמטאפורה לחיים. סרט לצפייה: "הסוכן" (אסגאר פרהאדי איראן 2016)

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

הקורס "מועדון טרום בכורה בקולנוע"
גם בסינמה סיטי בירושלים
פרטים בעמוד 6 בחוברת זו.

הקורס כולל ארבעה מפגשים בימי שני
בין השעות 10:30-14:30 ב"זמן אשכול"
בסינמה סיטי בירושלים.

מועדי המפגשים:
10.8.26, 3.8.26, 27.7.26, 20.7.26

(מספר קורס: 53904)

בדבר מידע אודות נגישות
בפעילויות "זמן אשכול",
יש לפנות לכובב אהרון,
מנהלת שירות הלקוחות
של "זמן אשכול"
1-700-50-41-41
danit@nlc.co.il



סיורי ערב קסומים אל סודותיה של תל-אביב הלבנה

מדריך: **אור ריין**, מורה דרך המתמחה בתל אביב.
תל אביב היא עיר של קיץ, וערבי הקיץ הנעימים
הם הזמן הטוב ביותר לשוטט ברחובותיה
ולפתוח צוהר אל פניה של העיר דרך המקומות
המוכרים יותר והידועים פחות. נגלה את פינו
החמד, יחד עם הקשיים והעושר הרב-גוני של
חצרותיה האחריות. יחד ננסה להרכיב פסיפס
של העיר החשובה בארץ, המכילה בתוכה עולם
ומלואו.

פירוט הסיורים:

שכונת שפירא מתעוררת לחיים

סיור באחת השכונות המרתקות, התוססות
והמתחדשות בתל אביב. שכונה שהוקמה בלב
הפרדסים בין יפו לתל אביב ומקפת בחובה סיפור
של ישן וחדש בפסיפס ססגוני של עדות, צבעים
ורחות. בשנים האחרונות השכונה מתעוררת לחיים,
ויחד עם זאת מתמודדת עם הקשיים של מיקומה
בדרום העיר. נשמע מי היה הגביר מאיר געצל שפירא
ולמה רב עם דיינוגון? למה היא מכונה שכונת הבוכרים?
מי מכנה אותה פלורנטיין החדשה? ואיך הפכה לאבן
שואבת לצעירי תל אביב.
נכיר את רחובותיה הקטנים, בתי הקפה והמאפיות
המיוחדות, את הבית האדום, ועוד רבים וטובים.
נקודת מפגש: "קפה גרגר" - מסילת ישרים 48, תל אביב.

מפגש מרתק עם "הפיל הלבן"

נבקר בחלליה ונגלה את סודותיה של אחת מתחנות
האוטובוסים הגדולות בעולם - קומת הגרפיטי,
התיאטרון, ספריית האידש, אולמות הקולנוע
הנטושים וקהילות הזרים המשגשגות במקום.
אחד המקומות הכי מיוחדים, לטוב ולרע, בישראל.
נקודת מפגש: רחוב לוינסקי 108.

ירושלים של שקיעות ואור כוכבים

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

שני סיורים מרתקים ומיוחדים במינם בירושלים
לעת ערב. בקרני השמש השוקעת, נחשפים
אתרים נדירים ונופים קסומים באור אחר.
נבקר בפינות היפות ביותר בעיר, כשהערב
היורד והתאורה הצבעונית משווים להן אופי
וקסם שלא מן העולם הזה.

פירוט הסיור:

סיור בין ערביים קסום בשכונות המסוגגות של ירושלים
תצפיות מרגשות, סמטאות ציוריות, סיפורים מרתקים
ובתים מרשימים מוארים בתאורת אתרים ייחודית.
ננשום את אוויר ההרים הלילי הצלול ונחוה את
העיר הקדושה מזווית חדשה. מסלול הסיור:
כיכר החתולות, מרדכי בן סירא, חצר פינגולד,
סמטאות נחלת שבעה ועוד.

נקודת מפגש: בכיכר ספרא על רחוב יפו, ליד הפסנתר.

סוד הגן הנעלם: מזרקות מים בגינות נסתרות

בסיור זה נגלה את סוד הגן הנעלם, נעלה לתצפיות
מרגשות, ונהנה מפינוי חמד חבויות. נשמע על
שצ"פים ופ"ים אתגרים חברתיים בעבר ובהווה.
המסלול: ימקא, גן כתר דוד, הגן האנדולוסי במשכנות
דוד, "המפעל", בריכת ממילא, כפר דוד, פארק טדי.

נקודת מפגש: ימק"א.

הקורס כולל שני סיורים בימי חמישי

בין השעות 18:30-21:30.

היציאה לסיורים מנקודות המפגש המצוינות.

עלות הסיורים כוללת את הכניסה לאתרים.

מועדי המפגשים:

6.8.26, 16.7.26

(מספר קורס: 53552)

הקורס כולל שני סיורים בימי חמישי

בין השעות 18:30-21:00.

היציאה לסיורים מנקודות המפגש המצוינות.

מועדי המפגשים:

6.8.26, 9.7.26

(מספר קורס: 53551)



זמן אנשכול
מרכז לימודי הפנאי הגדול בישראל

סמסטר קיץ
יולי – אוגוסט 2026

להרשמה ולפרטים נוספים:
1-700-50-41-41
www.zmaneshkol.co.il

חדש!

מועדון טרום בכורה בקולנוע – גם בסמסטר הקיץ
בגלילות, בכפר-סבא, בנתניה, בראשון-לציון, באשדוד ובירושלים
פרטים בעמוד 6 בחוברת זו.

סינמה סיטי, בניין רב מכר, צומת גלילות, רמת השרון 4710001, טל. 41-41-50-700-1, פקס: 03-6909541
www.zmaneshkol.co.il | zmaneshkol@nlc.co.il