

# אומרים שיש מקום רגוע בעיר

לוח קורסים ופעילויות | 2009-2010



קוסם עם  
 האמנה  
 די בוקר  
 הקדמה

אומרים  
 אומרים  
 אלקטר  
 אקסטיק

קולקט  
 30

אומרים  
 אומרים  
 שיה

אומרים שווה לדבוק את 'המקום' הרחיב את 'המקום' שלך

# "דברים שאין במקומות אחרים בעיר"



הדר סתווי

ברמנית, תלמידה ב'המקום'

"צ'ה אמל כמו בית מקום אינטימי, יחס  
אילי, כולם מכירים את כולם.  
באווירה תמיד לחמה ופליצוריים מועברים  
באווירה חמה וכיפית. יש ביטוי לאמנות  
פזמונות ופופקות ודברים לאין במקומות  
אחרים בעיר."





## אומרים שיש מקום

אומרים שיש מקום רגוע בעיר: "נווה מדבר", "הפסקה בלב העיר", "מקום עם אנרגיות טובות" (וזה רק חלק קטן ממה שאומרים...).

אומרים שיש שם דברים שאין באף מקום אחר, איפה עוד ניתן ללמוד הלחנה מאביתר בנאי, תיאטרון עם וילוז'ני וכתיבה עם קובי אוז? לשמוע את דדי צוקר מתעמק בדף גמרא? להשתתף בסדנת פיוטים או ימימה? לגלות איך תורת הקבלה האותנטית, בפירושה החסידי, רלוונטית לחיינו?

# "הרבה אנרגיות טובות"



אורית אגמי  
מנכ"לית מאי מדיה

"התקום מאוד נעים ונוח יחס חם, הרבה  
אנרגיה מאוד אל חיובי, אקוסטיקה, צוות  
וספירות. סני' לבאה מהתמוס הצב וחסקה  
בניהול סדנאות של אי אמר אפלוות. הכל כאן  
מלדו מלכו חדל. יסר ונקי, עס הרבה  
אנריות טובות".





## אומרים שזה **מקום** מדהים

מקום יפה, נעים, רגוע. מקום שמזמין אותך לשבת על כוס קפה, לפתוח ספר מהספרייה, למצוא שותף לשיחה. אומרים שיש שם אווירה לא רגילה של פתיחות, של הקשבה, של לימוד משותף ושל מורשת תרבותית השייכת לכולנו. אומרים ששווה לבדוק את 'המקום' הזה. **אולי זה המקום שלך?**



## משפחה וזוגיות

קורסים וסדנאות בעלות אופי אישי וחוויתי בנושאי אהבה, זוגיות, הורות ומשפחה, שסייעו לכל אחד ואחת למצוא פתרונות ולהיטען בכוחות מתוך האנרגיה החזקה מכולן: האהבה.

### עוד סיפור אחד ודי

עזו גנירים | גנן (של ילדים) ומספר סיפורים, מרצה במכללות ומדרשות

ספרי הילדים מתארים לעתים כל כך נכון את מה שקורה אצלנו 'בגובה המותן'. אם רק נקשיב בעצמנו לסיפור שאנחנו מספרים לילדינו, נוכל פתאום להתחיל להקשיב גם להם...  
סדנא ליצירת תקשורת טובה יותר עם הילדים והבנת נקודת המבט שלהם, דרך דמויות מספרות הילדים הקלאסית והמודרנית.

12 מפגשים של שעה | 30 ש"ח למפגש | 100 ש"ח לחודש

ימי ג' 20:00-21:00

### זוגיות בבודדת

מנחם קלכהיים | רב קהילה ומגשר, M.A. בייעוץ חינוכי וזוגי

על מה אנחנו רבים, ולמה זה קורה לנו שוב ושוב? מה אנחנו מביאים לזוגיות מהבית שבו גדלנו? איך נמנעים ממשחקי כוח הדדיים, בונים אמון ומטפחים את הקשר?  
סדנא מעשית לזוגות המשלבת פסיכולוגיה בת זמננו ותובנות מתוך המקורות.

12 מפגשים של שעה וחצי | 30 ש"ח למפגש | 100 ש"ח לחודש

ימי ג' 18:00-19:30

## איך לדבר כך שהילדים יקשיבו

אילנה סטרובינסקי | מנחה בכירה של סדנאות 'לייף סנטר'

כיצד לסייע לילדך להתמודד עם כעסים ותסכולים? כיצד מתמודדים נכון עם מריבות בין אחים? איך משפרים את התקשורת במשפחה ומפתחים כישורים רגשיים אצל ילדים ונוער?  
סדנה ייחודית להורים המספקת כלים מעשיים לשימוש מידי ויוזימי בבית, בבית הספר ובכל מקום.

**7 מפגשים של שעתיים ורבע | 690 ש"ח לכל הסדנא**  
**ימי ה' 21:00-23:15 | יש להירשם מראש | פתיחת הסדנא מותנית במספר המשתתפים | הסדנא תחל ב-22.10.09**

## לאתחל מחדש

על משברי אמון, גירושין והתחלות חדשות  
אברהם כץ | MA בעבודה סוציאלית, מטפל זוגי ומשפחתי

למה בני זוג מרגישים צורך להיפרד? הגוף והשכל אומר נפרדנו - האם גם הלב? מהי בשבילי נשיות וגבריות? מרכיבי שכל ורגש בתהליך בחירת בן/בת זוג. האם אנו יודעים לאהוב וכיצד נוכל לדעת שאוהבים אותנו? בסדנא יהיו נגיעות והתייחסויות לחיי נישואין מתוך ראייה מנוסה ורבת שנים בעבודה עם זוגות ומשפחות בקליניקה.

**8 מפגשים של שעתיים | 240 ש"ח לחודש**  
**ימי ד' 20:30-22:30 | יש להירשם מראש | הסדנא תחל ב-21.10.09**  
**פתיחת הסדנא מותנית במספר המשתתפים**

# "תודה על ההזדמנות ללמוד ולנגן"

אביתר בנאי

זמר מלחין ויוצר ישראלי מוביל,  
מרצה ב'המקום'

"המקום' נפלא. קבוצה יקרה של  
אנשים יקרים ואוהדים, לרוב ומתעניינים.  
סדנה של אימוץ וניגון בחד. בלבלי  
צה אימוץ חלוג מאד. תודה על  
ההזדמנות שאתם נותנים לנו לנגן  
ואלמועד"

# "לגעת בנפש להוציא מתוכה את הצלילים"

טל אנגרט

תלמיד ב'המקום', מנחה נוער ומוזיקאי

"אני אומד באן מוציקה אצל אביה בנאי.  
צו חוויה אחרת אני פוגש את הסניף  
לבתק באנשים. באווירה פתוחה ובלמועד  
פוז מלכו לונה, פחות טכני - אק לאצת  
בנפל, ארצית מתכב את הצלילים... יל  
מלכו מיוחד במקום הפז. יל באן אנשים  
לפניו לי בנפל."

"המקום" | 8 | צמיחה חופשית



פסילויזיון אפילו  
אנו אירקיה  
ויזריק -  
הפנימי אהנו  
הליק לאתנים  
3218 לה

## אמנות ויצירה

פעילויות לעידוד היצירתיות וחיבור למקור הפנימי שממנו אנו שואבים את כוחות היצירה שלנו. מתאים לאמנים ויוצרים ולכל אלה שרוצים ללמוד איך זה עובד...

### המוזיקה הפנימית

אביתר בנאי | זמר, מלחין ויוצר ישראלי מוביל

התנסות, תרגול ופיתוח יכולות מוזיקליות, בנגינה, שירה, כתיבה והלחנה תוך הכרת המקומות הפנימיים שמהם נובעת היצירה.

20 מפגשים של שעתיים וחצי | 650 ש"ח לארבעה מפגשים |  
ימי ד' 19:00-21:30 לבעלי רקע מוזיקלי |  
הרשמה בכפוף לריאיון התאמה.

### צומת ליבך

מאיר דורפמן | מוזיקאי ומרצה, מופיע בפני קהילות יהודיות בעולם ובאוניברסיטה העברית בירושלים  
שמעון בזק | פסנתר וגיטרה

מסע ספרותי-פיוטי-רוחני שעובר דרך פרשת השבוע, שירים ישראליים, ספרות ושירה עברית, מדרשים וסיפורים חסידיים. סדנא המשלבת חשיבה יצירתית והקשבה למקורות בה ננסה יחד לפענח מה אלו אומרים לנו היום. לקראת סיום נשיר יחד שירים אהובים ומוכרים.

סדרת מפגשים של שעתיים | 30 ש"ח למפגש | 100 ש"ח לחודש |  
ימי ד' 20:00-22:00

ש ל י ש י

<p><b>פסיכולוגיה יהודית</b> בי"ס לתורת נפש <b>17</b></p>					<p><b>בוקר</b></p>
			<p><b>זוגיות בבודדת</b></p>		<p>18:00</p>
		<p><b>ימימה נשים</b> קבוצת מתחילות</p>	<p>מנחם קלכהיים</p>		<p>18:30</p>
		<p>אודליה אליפלנט <b>14</b></p>	<p><b>6</b></p>		<p>19:00</p>
<p><b>המוזיקה הפנימית</b> אביתר בנאי <b>9</b></p>		<p><b>ימימה נשים</b> קבוצת ותיקות אודליה אליפלנט <b>14</b></p>	<p><b>עוד סיפור אחד ודי</b> עדו גנירם <b>6</b></p>	<p><b>מהדורה שבועית</b> גיא עשת <b>17</b></p>	<p>19:30 20:00 20:30</p>
	<p><b>אשטנגה יוגה יהודית</b> קבוצת נשים מושית טרי <b>14</b></p>	<p><b>ערב חברותא</b> <b>19</b></p>	<p><b>מבט פנימה</b> צבי אייל <b>15</b></p>	<p><b>התלמוד לא מה שחשבתם</b> דדי צוקר הרב בני פרל <b>18</b></p>	<p>21:00 21:30</p>
					<p>22:00 22:30</p>
					<p>23:00</p>



לנוחיותכם, מספר העמוד בו נמצא קורס זה בתכניה מופיע ליד עשו מניי על המקום וקבלו הנחות והטבות לקורסים, אירועים

**ברנר 5 תל אביב**  
**078-8187777**

"המקום" | 10

# תלבוש ואמורה!

## חמישי

	09:30-11:00 ימימה נשים אביטל ברעם	<b>14</b>
		
ימימה גברים קבוצת ותיקים שמעון שבתא		<b>14</b>
ימימה גברים קבוצת מתחילים שמעון שבתא	הדרך אל האושר יונתן מילוא	<b>15</b>
פיט לשבת יצחק מאיר	איך לדבר כך שהילדים יקשיבו אילנה סטרובינסקי	<b>13</b>
	סיום: 23:15	<b>7</b>

## רביעי

			יגיה ית נפש
		הקבלה ואני נעם שפירא	
		<b>18</b>	
		צומת ליבן מאיר דורפמן	קה ית בנאי
	לאתחל מחדש אברהם כץ	<b>9</b>	
אשטננה יגיה יהודית קבוצת גברים אבי סדן		<b>7</b>	
			

## שישי

קבוצת "למה הדבר דומה" שמואל וילוז'ני ואיתן הכהן	09:00-12:30	<b>13</b>
רבי נחמן בתל-אביב קובי אזוז והרב דב זינגר	10:00-12:00	<b>13</b>
קבלת שבת עם הרב אריאל דורפמן ונעם קליין	שעת כניסת השבת	<b>19</b>

אתמול קדש אלא? והשתתף בסדנת פיוטיים או ימימה? לאלון איך קודם הקבלה  
האמנותית.

אזורים שנה מקום אחרים  
על כוס קפה  
אזורים שיש עם אוניברסיטה  
מוקד. של אלוהים דא  
אזורים שזורה לידני

פיע ליד כל קורס  
ירועים והופעות. פרטים במקום.

# "לבוא לכאן" זה שעתיים של רוגע ושינוי



הילית בן-נעים

מעצבת, תלמידה ב'המקום'

"בתוך החיים הפעילים והתעצתיים של  
תל-אביב, לבוא לכאן זה לעתים לא רואץ  
ושינוי. מצאתי כאן מקום מאוד נעים ומסנן,  
מקום מקביל, חם ומצחין.  
בסאני המיזעב לכאן אני מרגישה לחובקים  
אותי. זה כסף וזה נותן אנרגיות."



## רבי נחמן בתל-אביב

קובי אזז | זמר, מלחין ויוצר ישראלי מוביל  
הרב דוב זינגר | ראש בית המדרש להתחדשות

סדנא של עיון משותף באגדות רבי נחמן מברסלב דרך משקפיים חדשים.  
הסדנא מתובלת בשיר ובניגון.

**מפגשים של שעתיים | 170 ש"ח לחודש | הסדנא תחל ב- 13.11.09**  
**ימי ו' אחת לשבועיים 10:00-12:00 | יש להירשם מראש |**  
**פתיחת הסדנא מותנית בכמות המשתתפים**

## פיוט לשבת

יצחק מאיר | מנחה סדנאות בתורת החסידות וניגוניה  
שמעון בזק | פסנתר וגיטרה

"שלום עליכם מלאכי השרת", "צור משלד", פיוטים עם טעם שלא מסתיים..

במפגש נלמד ונשיר יחד פיוט מזמירות שולחן השבת. נכיר את הפייטן, את כתיבתו ואת המנגינה והצבע שהוא מוסיף לשולחן השבת הביתי.

**מפגש שבועי של שעתיים | 30 ש"ח למפגש | 100 ש"ח לחודש |**  
**ימי ה' 21:00-23:00 עד חנוכה**

## קבוצת "למה הדבר דומה"

שמואל וילז'ני | שחקן, במאי ומחזאי  
איתן הכהן | רב, יוצר ושחקן

קבוצת תיאטרון הלומדת ויוצרת יחד, דרך פרשת השבוע ופרשנות אישית. העבודה בסדנה משלבת בין יוצרים מודרניים וקלאסיים, סיפורי התנ"ך ומדרשים. בסיום הקורס הקבוצה תעלה קטעי אימפרוביזציה פתוחים לקהל.

**20 מפגשים של שלוש שעות וחצי | 700x5 ש"ח לחודש |**  
**ימי ו' 09:00-12:30 | יש להירשם ולעבור אודישן |**  
**פתיחת הסדנא מותנית במספר המשתתפים**



כולנו אחפיים...  
אנחנו יוצאים...  
קריירה...  
קדושים באוטי...  
קטיטה, דונים  
התשובה.

## צמיחה חופשית

כולנו מחפשים משמעות, מטרה, סדר והיגיון בעולם כאוטי.  
אנחנו יוצאים למסעות, הולכים לאוניברסיטה, בונים קריירה...  
אך לא תמיד מוצאים שם את התשובות.

### השיבה הכרתית

שיטת ימימה

אודליה אליפנט | מנחת סדנאות, מותיקות תלמידי ימימה אביטל  
אביטל ברעם | תנועת 'התקשרות', מנחת סדנאות תנועה ופלדנקרייז  
שמעון שבתא | איש חינוך, מותיקי תלמידי ימימה אביטל

סדנאות למידה על פי דרכה של ימימה אביטל, המסייעת לאלפי תלמידים להתמודד עם אתגרי החיים המוכרים - בזוגיות, הורות, חינוך, פרנסה - ולנסות לעשות סדר ולארגן את החיים. לימוד מעשי שאינו משאיר אותנו עם רעיונות נפלאים - שאיכשהו אף פעם לא קורים!

סדרת מפגשים של שעה וחצי | 240 ש"ח לארבעה מפגשים

נשים: קבוצת מתחילות - ימי ג' 18:30-19:30

קבוצת ותיקות - ימי ג' 19:30-21:00 / ימי ה' 09:30-11:00

גברים: קבוצת מתחילים - ימי ה' 20:00-21:00

קבוצת ותיקים - ימי ה' 18:30-20:00

### אשטנגה יוגה יהודית

אבי סדן | מורה ליוגה ומטפל הוליסטי - קבוצת גברים  
מושית טרי | מורה ליוגה, מדריכת כושר - קבוצת נשים

קורס יוגה מונחה, לתרגול פיזי ונפשי. ללימוד לנוע נכון, להרגיש טוב יותר, ולחוש יותר נינוחים ומפויסים עם הגוף שלנו.

12 מפגשים של שעה וחצי | 200x3 ש"ח לקורס | מתקיים בסטודיו

Pure (בצמוד ל'המקום') | נשים: ימי ג' 21:00-22:30 | גברים:

ימי ד' 21:30-23:00 | פתיחת הסדנא מותנית במספר המשתתפים

## הדרך אל האושר

יונתן מילוא | רב, איש חינוך ומרצה בצה"ל ובארגונים שונים

מתי ויתרנו על החלומות שלנו? לאן נעלמה שמחת החיים שלנו? רק מעטים מאיתנו מגדירים את עצמם כמאושרים ומסופקים בחייהם. אנו מחפשים אחר האושר בכל מקום, חוץ מאשר במקום היחיד שבו הוא נמצא, בתוכנו. הקורס מעניק כלים מעשיים להתבוננות ולהבנה, לשחרור מכבלים ומדיכאון, ולמציאת הנתיב הנעלם אל האושר, דרך המקורות שלנו.

**8 מפגשים של שעה וחצי | 30 ש"ח למפגש | 100 ש"ח לחודש | ימי ה' 19:30-21:00**

## מבט פנימה

צבי איל | סופר ("מי שטעם יין הונגרי", "כששומעים סיפור זה אחרת")

האם ישנה פסיכולוגיה יהודית? מהם השורשים היהודיים של תורת הנפש? האם "נפש" ו"רוח" הם מושגים מנוגדים או משלימים? קורס המקנה כלים להתבוננות, מודעות, יכולת תרפיה אישית ותיקון עצמי תוך התמודדות עם מחשבות ורגשות, עצב ושמחה, פחד ואומץ, ייאוש ותקווה - כוחות פנימיים שניתן להפוך אותם מגורמי סבל למקור של למידה ועוצמה!

**10 מפגשים של שעה | 30 ש"ח למפגש | 100 ש"ח לחודש | ימי ג' 21:00-22:00**

# "מקום שמראה את היהדות באור אחר"



יוני וולטר

עובד הייטק ושחקן, תלמיד ב'המקום'

"צפ' מקום לאתנים. מקום צעיר ומלא אור.  
מאוד מרענן ורענן. מתעורר אנרגיה חיובית  
וסופר כל מיני מקומות. מקום למראה את  
היבדות באור אחר מתק חיבור אחותי.  
אם רוצים להעביר את היבדות - כך צריך  
לעלות את צפ'."





## יהדות לבעלי לב חזק

לב רחב. לב אוהב. לב שמח. לב הולם. לב אבן. לב הדברים. לב פועם. לב מתרונון. לב לבייב. לב מתגעגע. לב חם. לב חכם. לב טוב. לב פתוח. לב העולם. לב היהדות.

### מהדורה שבועית

גיא עשת | רב ומרצה על כתבי הרב קוק

האם יתכן שדברי ימי חיינו הם הספר הבא בתנ"ך, שנכתב ממש בימים אלה? מתוך פרשת השבוע, נצלול למעמקי הנפש ולסוגיות אקטואליות, במסע מקורי ומיוחד במינו.

8 מפגשים של שעה וחצי | 30 ש"ח למפגש | 100 ש"ח לחודש | ימי ג' 19:30-21:00

### פסיכולוגיה יהודית

בי"ס ללימודי תורת הנפש

מנחים שונים | רבנים, מרצים ואנשי טיפול וייעוץ

חשיפת התובנות הפסיכולוגיות הטמונות באוצר החכמה של תורת הקבלה והחסידות.

בוקר לימוד | 900 ש"ח לחודש | ימי ד' 10:00-15:15 | תכנית מפורטת תימסר לפונים



## קבלת שבת



**הרב אריאל דורפמן** | רב ומרצה ליהדות ומייסד 'המקום'  
**נעם קליין** | איש חינוך, סמנכ"ל המקום

בכל שישי לפנות ערב, עם השקיעה, נחווה יחד את המעבר מששת ימי המעשה, העבודה והמרדף אחרי הזנב של עצמנו... אל היום שהיהודים שמרו עליו בכל מקום ולאורך כל הדורות: **שבת המלכה**. יחד נרגע, ננוח וננקה את הראש עם תפילה הנאמרת מכל הלב, בשירה ובריקוד. לאחר התפילה נקיים סעודת שבת עם קידוש, חלות, אוכל מסורתי ושירי שבת.

**כל יום שישי בכניסת השבת - הכניסה חופשית**  
**השתתפות בסעודה בהזמנה מראש | 50 ש"ח לסועד | 30 ש"ח לילד**

## אחד על אחד



'חברותא' ('חבר' בארמית) היא מושג מוכר בעולם הרוח היהודי: למידה משותפת, כאשר השוני בין הדעות ונקודות המבט מעורר דיון מפרה ומאתגר.

'המקום' מזמין אתכם לחווית חברותא, עם אנשים כמוכם שישמחו לשוחח ולדון על כל נושא, באווירה ביתית, על כוס קפה ועוגה.

**המפגשים ללא תשלום | המפגשים בתיאום מראש**

## הלובי



בעולם שבו הכל רץ, דחוף, פקוק - מי שנוגע נוסע. מצאת את הזמן לגעת בעצמך? הצלחת 'המקום' מזמין אותך לשחרר את המחשבה, לכתוב, לצייר, לשמוע מוסיקה. לנוח לרגע מהמרוץ של החיים, ולמצוא את המקום שלך.

**על השולחנות תמצאו את התפריטים שלנו - לגוף ולרוח**  
**פתוח עבור בימים ג,ד,ה בשעות 09:00 בבוקר עד 23:00 בלילה.**

## הופעות ב"המקום"



קובי אוז - 'מזמורי נבוכים'

יום שלישי (חזה"מ סוכות) 6.10.09

יום חמישי 19.12.09

עלות כרטיס:

בהזמנה מראש 65 ש"ח בלבד

ביום ההופעה 80 ש"ח

פתיחת דלתות בשעה 22:00

ארז לב ארי - 'אנה אפנה'

יום חמישי 15.10.09

עלות כרטיס:

בהזמנה מראש 65 ש"ח בלבד

ביום ההופעה 75 ש"ח

פתיחת דלתות בשעה 22:00



מאיר

כשהוא מלווה את עצמו בגיטרה ופסנתר  
יבצע מאיר שירים מכל אלבומיו

יום חמישי 26.11.09

עלות כרטיס:

בהזמנה מראש 80 ש"ח בלבד

ביום ההופעה 90 ש"ח

פתיחת דלתות בשעה 22:00



סטודיו קהילה תוויה 054-520036

ברנר 5 תל אביב | 078-8187777

makom@makom.org.il | www.makom.org.il