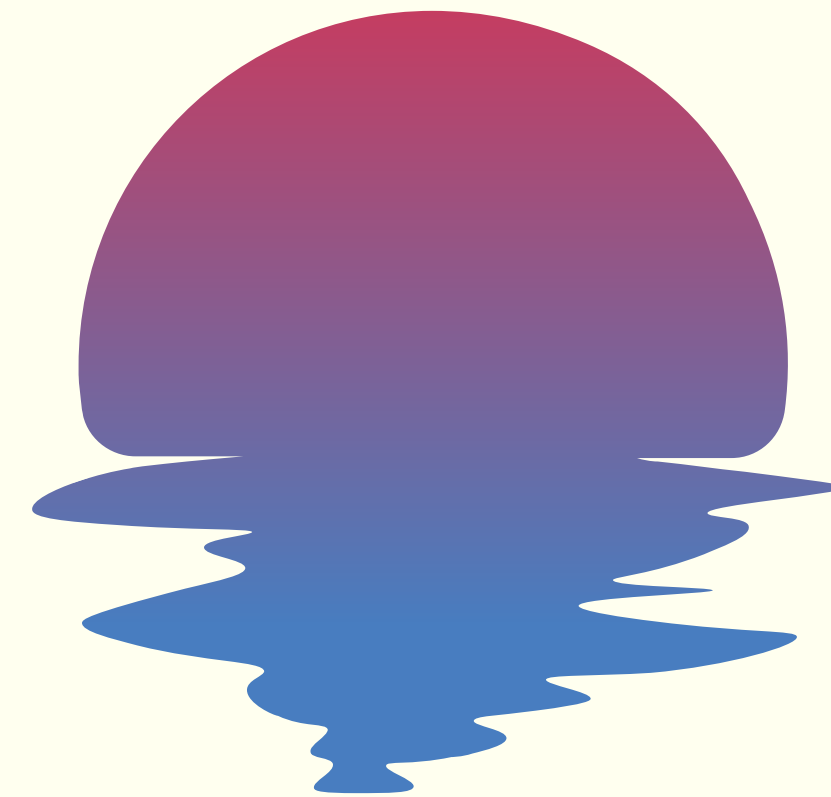


# מעייין כוחי

יוצרים סיפור משותף



קטלוג עבור קהילות וצוותים מקצועיים

תיבות



## תוכן עניינים

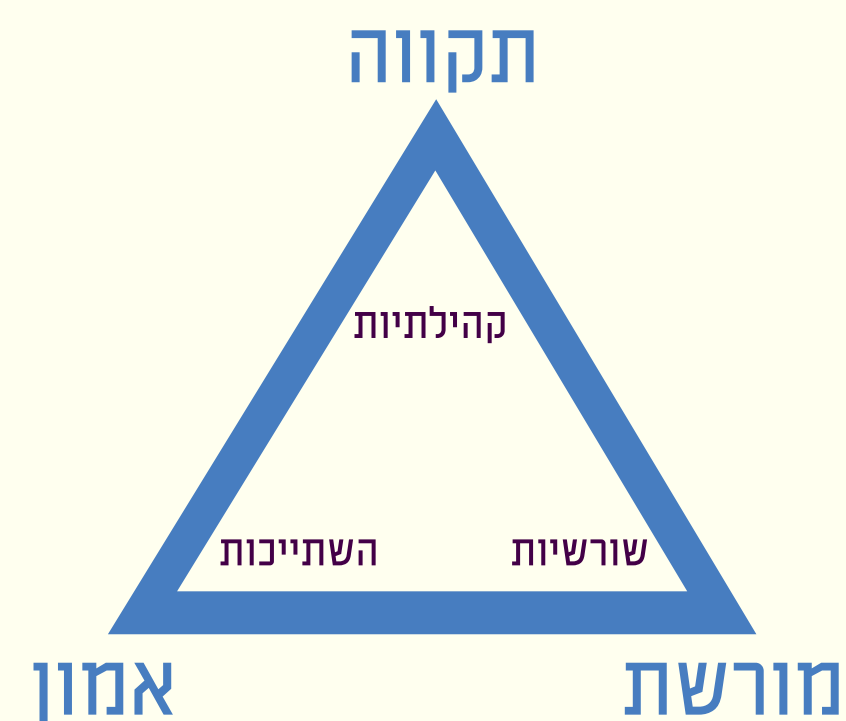
3 - 1	אודות ומודל עבודה
7 - 4	פרק א': מסלולי "המיזם הלאומי לבריאות בקהילה"
8	פרק ב': נבחרת הסדנאות
12 - 9	עולם הבמה, המשחק והתנועה
17 - 13	עולם החומר והיצירה החזותית
18 - 17	עולם המילה ההשראה והמפגש
19	יצירת קשר

## מעין כוחי - מבוא

בעת הנוכחית, הרשויות המקומיות ניצבות בחזית העשייה הקהילתית והחברתית, ומהוות עוגן חיוני עבור התושבים. תוכנית "מעין כוחי" היא מודל ייחודי שנוצר למטרה זו: חיזוק היציבות המקצועית, האישית והחברתית של ההון האנושי והמרקם הקהילתי ברשות, באמצעות כלים מעולם האמנות, התרבות והמורשת. התוכנית, שזכתה בפרס יושב ראש הכנסת לאיכות חיים לשנת תשפ"ד, פועלת לחיזוק הבריאות הציבורית והיכולת להתמודד עם השלכות המלחמה המתמשכת.

המודל שלנו בנוי על משולש חיזוק המשלב בין תקווה, מורשת ואמון - שלושת אבני הבניין המרכזיות לבניית עמידות. במקום הרצאות תאורטיות, אנו מציעים סדנאות מעשיות המותאמות לצרכים המשתנים בשטח, ופונות למגוון קהלי יעד - מצוותים מקצועיים ועד לקבוצות תושבים וקהילות. הקטלוג מציע טווח רחב של אפשרויות - מסדנאות קלילות, מהנות והומוריסטיות, ועד לתהליכי עומק משמעותיים. כלים אלו נועדו לשפר את החשיבה, לפתח פתרונות יצירתיים, לאמן יכולות דמיון וחיזוי, ולספק ארגז כלים יישומי לשימוש יומיומי.

במהלך המפגשים, המשתתפים רוכשים ידע ופרקטיקה לשימוש באמנות, בתרבות ובמורשת ככלי לפתרון בעיות, לחיזוק האיתנות ולהעלאת איכות החיים - של הפרט ושל הקהילה כולה. התהליך כולל חיזוק ושימוש בהון האנושי המקומי, כדי להבטיח שהיכולות הנרכשות ישמשו את הקבוצות גם בטווח הארוך.



- ✓ מודל מוכח ומוערך: תוכנית שזכתה להכרה רשמית מטעם הכנסת.
- ✓ הכשרה יישומית ומגוונת: סדנאות מעשיות המקנות מיומנויות רכות וכלים לחיזוק החוסן, במגוון רחב המתאים לכל צורך ארגוני או קהילתי.
- ✓ חיבור עמוק: שימוש בתרבות ומורשת כדרך לחזק את האיתנות האישית והקהילתית.

אנו מזמינים אתכם ליצור יחד איתנו סיפור משותף של צמיחה ויצירה.



## מי אנחנו?

תנועת תרבות היא אקו-סיסטם לפיתוח התרבות כמנוע צמיחה לאומי.

בבסיסה של התנועה עומדת נחיצותן של התרבות, האומנות והמורשת לאתגרים של החברה הישראלית, היותן רלוונטיות וחיוניות לכל אדם ולכל קהילה.

אנו מונים מעל 4,000 אומנים ואנשי תרבות הפעילים בתחומי התרבות, החינוך, הרווחה, התחדשות עירונית וקהילה, 60 מוסדות תרבות ומורשת, מכון מחקר ומדיניות ועוד. אנו מקיימים פעילות שטח רחבה מרמת הגולן ועד אילת עם כלל המגזרים לילדים, נוער, מבוגרים וקשישים לצד פיתוח וקידום מדיניות ברמה המקומית, הלאומית והאזורית.

## מסלולי "המיזם הלאומי לבריאות בקהילה"

אנו גאים להעמיד לרשותכם את מודל 'מעין כוחי', זוכה פרס יו"ר הכנסת לאיכות חיים, כחלק מהמענים הנבחרים של המיזם הלאומי לבריאות בקהילה.

בפרק זה תמצאו את המסלולים הייעודיים שאושרו עבורכם במסגרת המיזם, המשלבים בין מסגרת תקציבית ברורה לבין עושר תכני המותאם אישית לצרכי התושבים והצוותים שלכם. המסגרת קבועה, התוכן מותאם אישית לכם.

**העיקרון שלנו פשוט:** אתם בוחרים את מסגרת הזמן והתקציב (החבילה), ואנחנו מתאימים לה את התוכן המדויק מתוך מאגר של למעלה מ-4,000 סוכני תרבות ומנחים בפריסה ארצית.

**כלל החבילות כוללות את המעטפת המלאה:**

מנחה מקצועי, שעות הדרכה לצוות המלווה, חומרי פעילות והפקת תוצר.



## שלב 1: בוחרים את המסגרת (החבילות המאושרות)

1. תהליך יצירה קצר: "ניצוצות"  
היקף: 7 מפגשים שבועיים (עד 3 חודשים).  
מסלול התנעה מהיר לחיזוק שייכות מיידית,  
הגברת תקווה ויצירת תוצר אישי.

2. תהליך יצירה בינוני: "גשרים"  
היקף: 15 מפגשים שבועיים (עד חצי שנה).  
תהליך להעמקה במיומנויות, פיתוח גמישות מחשבתית,  
עיבוד קבוצתי ויצירת תוצר משותף.

3. תהליך יצירה ארוך: "ייסודות"  
היקף: 30 מפגשים (שנתי).  
מסלול עומק לשינוי בר-קיימא,  
בניית סיפור קהילתי של צמיחה ואירוע שיא חגיגי.

4. הנשרת צוותים ממוקדת: "כלים לדרך"  
היקף: 4 מפגשים (שנתי).  
כלים יישומיים לצוות, שיפור מיומנויות מקצועיות ותוצר משותף.

5. הנשרת צוותים מורחבת: "מנהיגות יוצרת"  
היקף: 8 מפגשים + 2 ערבי תוכן (שנתי).  
פיתוח חוסן ארגוני-אסטרטגי, בניית פתרונות יצירתיים לאתגרים וערבי העשרה.

## שלב 2: מתאימים את הכלי האומנותי לצורך שלכם

לכל אחת מהחבילות הנ"ל ניתן ליצוק תוכן ממגוון דיסציפלינות, בהתאם לאופי הקבוצה והמטרות שלכם. אנו נבצע איתכם חשיבה משותפת ונבחר את הכלי הנכון ביותר מבין עולמות התוכן שלנו:

### עולם הצליל, הקצב והתנועה

מתאים לקבוצות הזקוקות לאנרגיה, הרמוניה וחיבור ללא מילים. פעילות המבוססת על תקשורת בלתי-מילולית: הרכבים מוזיקליים, מעגלי מתופפים, מקהלות קהילתיות, מחול ותנועה.

**האימפקט:** יצירת סנכרון קבוצתי ("אמון"), הפגת מתחים ושחרור אנרגטי.

### עולם הבמה, הסיפור והנרטיב

מתאים לקבוצות הזקוקות לעיבוד חוויות, שחרור ויצירת שפה משותפת. מפגשים המשתמשים בכוחה של המילה והדרמה: תיאטרון, פלייבק, כתיבה יוצרת, תיאטרון בובות או סדנאות שירה.

**האימפקט:** ונטילציה רגשית, עיבוד סיפור אישי וקהילתי, ושיפור מיומנויות תקשורת.

### עולם החומר והיצירה החזותית

מתאים לקבוצות הזקוקות לקרקע יציבה, עשייה פיזית והשארת חותם. מגוון סדנאות המשתמשות בחומר ככלי לביטוי ועיבוד: החל מציור ופיסול, דרך מלאכות יד מסורתיות ועד בנייה בעץ או יצירת מיצבים סביבתיים במרחב הציבורי.

**האימפקט:** חיבור לקרקע ("שורשיות"), תחושת מסוגלות מוחשית וגאווה מקומית.

### עולם המנהיגות והכלים לצוותים

מותאם ספציפית לחבילות הכשרת הצוותים (4 ו-5). תהליכים לפיתוח חוסן ארגוני המשלבות כלי צמיחה: שימוש באמנות לפיתוח מנהלים, ניתוח דפוסים, חשיבה יצירתית ופתרון בעיות באמצעים ויזואליים.

## למה לבחור בנו?



### **:Tailor Made**

אנחנו לא "מוצר מדף". כל תוכנית נתפרת לפי ה-DNA של הרשות המקומית והתושבים.



### **פריסה ארצית:**

מאגר עצום של אומנים ומנחים המאפשר לנו להגיע לכל רשות עם אנשי מקצוע מקומיים.



### **ניצול תקציב מקסימלי:**

הארגון שלנו פטור ממע"מ – מה שמאפשר לכם לקבל 100% פעילות על כל שקל מהתקציב המוקצה.



### **מומחיות מוכחת:**

זוכי פרס יו"ר הכנסת לאיכות חיים,

עם ניסיון עשיר בעבודה עם קהילות נפגעי המלחמה וצוותי חירום.

## קטלוג הסדנאות

נבחרת הסדנאות והתכנים שלנו מוצגת כאן בחלוקה לפי עולמות תוכן, ומאפשרת לכם לבחור את השפה האומנותית המדויקת ביותר. כל אחד מהכלים המופיעים כאן יכול לשמש כבסיס לתהליך ארוך טווח במיזם, או כחוויה חד-פעמית של פנאי ומילוי מצברים.

**עולם הבמה, המשחק והתנועה**

**עולם החומר והיצירה החזותית**

**עולם המילה, ההשראה והמפגש**






## קהילה על הבמה: משחקי תיאטרון שמגלים את כוחה של הקהילה

חוויה יצירתית המשלבת הומור, משחק ואימפרוביזציה כדי להחיות סיפורים משותפים במרחב בטוח. הסדנה מאפשרת לחקור דרכי ביטוי עצמי, לשפר תקשורת ושיתוף פעולה, ולפתח כלים להתמודדות עם מצבי לחץ.

- שעה וחצי 
- עד 50 איש 
- 3,200 ש"ח 
- מקום מרווח 

## לשמוע את הילד: סדנת תיאטרון בובות למבוגרים

סדנה ייחודית עם בובנאית ודרמה תרפיסטית המאפשרת עיבוד לרגשות וחוויות שחרור וצחוק באמצעות בובות.

- שעתיים 
- עד 50 איש 
- עלות 2,000 ש"ח 
- חלל גדול, כסאות, 2 שולחנות. 

## חוסן ארגוני: סדנת ג'אגלינג לעבודה צוותית

ג'אגלינג הוא הרבה יותר מסתם משחק – הוא כלי עוצמתי לתרגול כישורי חיים חיוניים. בסדנה חווייתית זו, המשתתפים יתנסו בלהטוטנות ויתמודדו עם אתגרים דומים לאלו שבשגרת העבודה המקומית: מולטי-טאסקינג, התמודדות עם כישלון ("מה עושים כשנופל?"), ולמידה הדרגתית.

שעה ורבע / וחצי 

עד 100 איש 

8,200 ש"ח 

נדרש חלל גדול, תלוי במספר המשתתפים. 

## מופע שיר חוזר

חווייה אינטראקטיבית ומרגשת שבה סיפורים אישיים מהקהל הופכים לשיר מקורי וחד-פעמי. על הבמה, צוות של משוררת ומוזיקאים יוצר יחד עם הקהל יצירה מוזיקלית ספונטנית ומרגשת.

שעה - שעתיים 

מתאים לכל גודל של קהל. מעל 30 משתתפים דורש הגברה 

עד 30 משתתפים - 3,000 ש"ח, מעל 30 משתתפים - 5,200 ש"ח 

אולם גדול / במה. 





## צלילים הם סיפור של יחד - שירה בציבור

ערב בלתי נשכח של שירה בציבור, שירים ישראלים ומוכרים לכולם, מכל התקופות, מכל הסגנונות, ועם התאמה לצוות ולחוויות שעברו במהלך השנה בשילוב הקדשות וסיפורים של חברי הצוות.

שעתיים 🕒

לא מוגבל 🧑🏻‍🤝‍🧑🏻

5,000 ש"ח (ניתן להתאים לפי מספר המשתתפים) 🏠

אולם גדול (תלוי במספר המשתתפים), כולל הגברה. 📺

## איתמר מנגיש את הבלוז

מופע של שירים וסיפורים אמיתיים על החיים עם נכות. באמצעות גיטרה, מפוחית ושירים מקוריים, איתמר בק מעניק חוויה כנה ומרגשת שפותחת פתח לשיח על התמודדות,

שעה וחצי 🕒

20 - 150 🧑🏻‍🤝‍🧑🏻

2,500 ש"ח מופע | 1,500 ש"ח הגברה (במידת הצורך) 🏠

מקום מתאים לנגינה ומונגש 📺

## צליל ונשימה – סדנת האזנה מודרכת

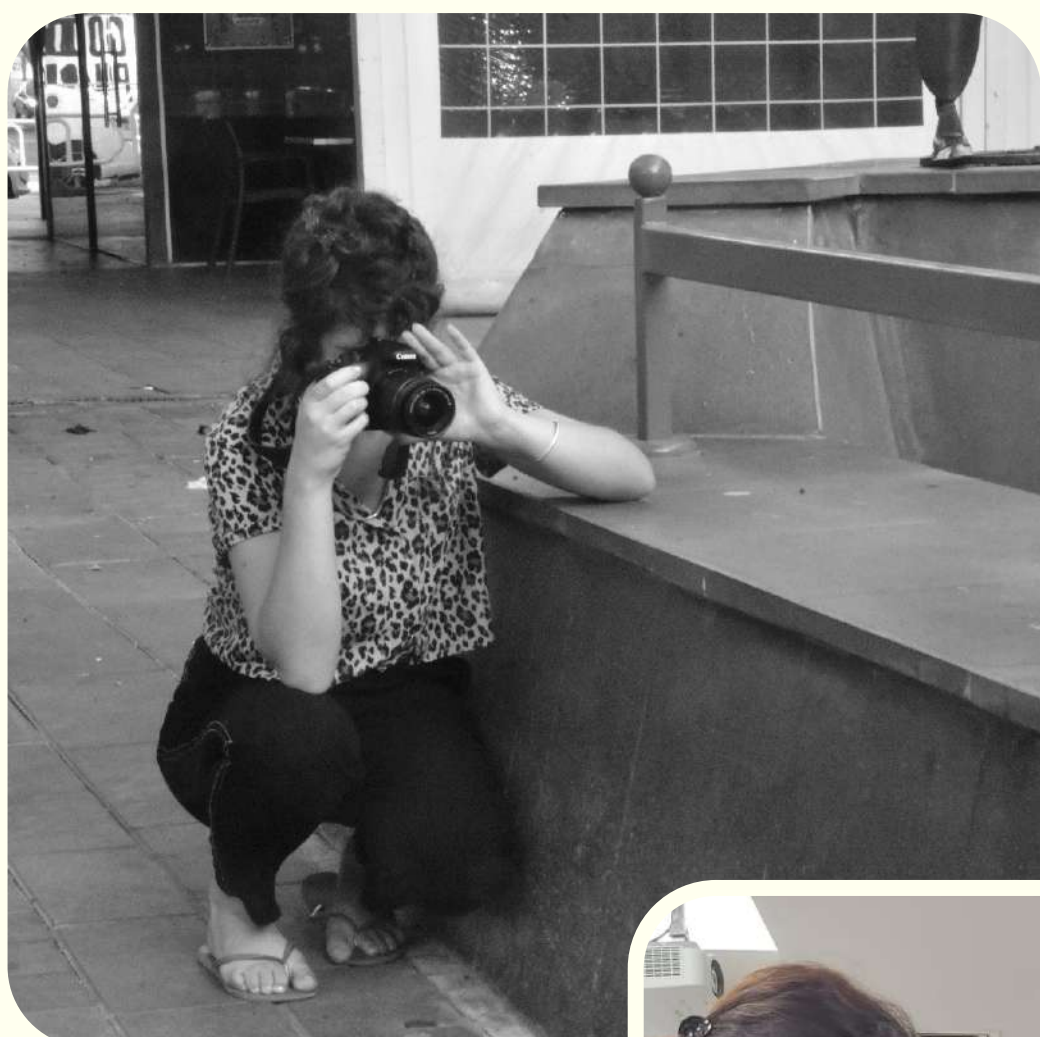
מפגש חווייתי שמזמין לעצור, לנשום, ולהקשיב אחרת. נתרגל נשימה, נתחבר מחדש לגוף, ונגלה את המוזיקה לא רק כצלילים – אלא כמרחב שמרגיע, מעורר ומאפשר לנו לפגוש את עצמנו מחדש.

שעה 🕒

עד 30 איש 🧑

2,100 ש"ח 🏠





## רואים קרוב רואים רחוק: סדנת צילום עירונית לחיבור למקום

מפגש חוויתי מחוץ למשרד המזמין להתבונן אחרת בנוף שסביבנו ובאנשים שלצידנו. באמצעות הצילום נפתח את העין לפרטים הקטנים וגם למבט רחב אל האופק, נגלה נקודות מבט חדשות, ונלמד כיצד המצלמה יכולה לשקף לא רק את הטבע אלא גם את עולמנו הפנימי. נצא עם תמונות אישיות וקבוצתיות שיהוו תזכורת לרגע של חיבור, הקשבה ויצירה משותפת.

שעה 🕒

עד 30 איש 🧑

2,600 ש"ח 🏠

## מקום לכוח הפנימי: סדנת ציור וקצב בעקבות קנדינסקי

מה מחבר בין מוזיקה, צבע וצורה? בהשראת האמן הרוסי וסילי קנדינסקי, שראה באמנות ביטוי של "הצורך הפנימי" והאמין בכוחה ליצור הרמוניה בין נפש האדם לצבעים ולצורות, נצא למסע משותף של הקשבה ויצירה. ניצור ביחד קצב, נצייר רגשות ותחושות, ונרכיב יחד יצירה קבוצתית גדולה – מנדלה צבעונית שמספרת את סיפור הצוות. היצירה

שעתיים וחצי 🕒

עד 100 משתתפים בעבודה כצוותים עם 3 מנחים 🧑

8,200 ש"ח 🏠

אולם גדול 🏢



## להיפגש מחדש: סדנת ציור בפחם

מפגש שבו נלמד להסתכל בעיניים חדשות על האנשים שסביבנו. דרך ציור דיוקנאות בפחם, הסדנה מאפשרת לחוות יצירה כמרחב של קשר, קרבה והשראה הדדית.

שעה

עד 60 איש

3,000 ש"ח

נדרש חלל גדול, תלוי במספר המשתתפים

## יש מקום לכולם: סדנת נגרות ליצירת שולחן עץ משותף

נלמד שיטות עבודה בנגרות ונחווה תהליך יצירתי מהרעיון ועד לתוצר המוגמר. בסדנה נבנה יחדיו שולחן עץ כהשארת חותם קבוצתי שימושי ויפה. (ניתן לבחור מתוך: שולחן משושה, שולחן על גלגלים, שולחן קפה דקורטיבי, שולחן גבוה, שולחן אי, שולחן בר)

שעה וחצי

עד 10 איש

3,300 ש"ח

מרחב עבודה נוח המאפשר עבודת נגרות, ביגוד מתאים לעבודה.

## מתמונה אישית לתמונה משותפת

מפגש אינטימי ומקרב המשלב דמיון מודרך ועבודה עם המושג 'תקווה', ומאפשר לעבור מהסתכלות דרך נקודת מבט אישית ליצירת רעיון משותף דרך צבעים וצורות. המשתתפים הקבוצה יוצרת מיצב ויזואלי גדול בזמן אמת, בהנחיית צוות מנחים-ציירים.

שעתיים 🕒

עד 60 איש 🧑🏫

3,600 ש"ח 🏠

## כוחה של חשיפה: טכניקת הדפסה כחולה באור שמש ליצירת תערוכה קבוצתית

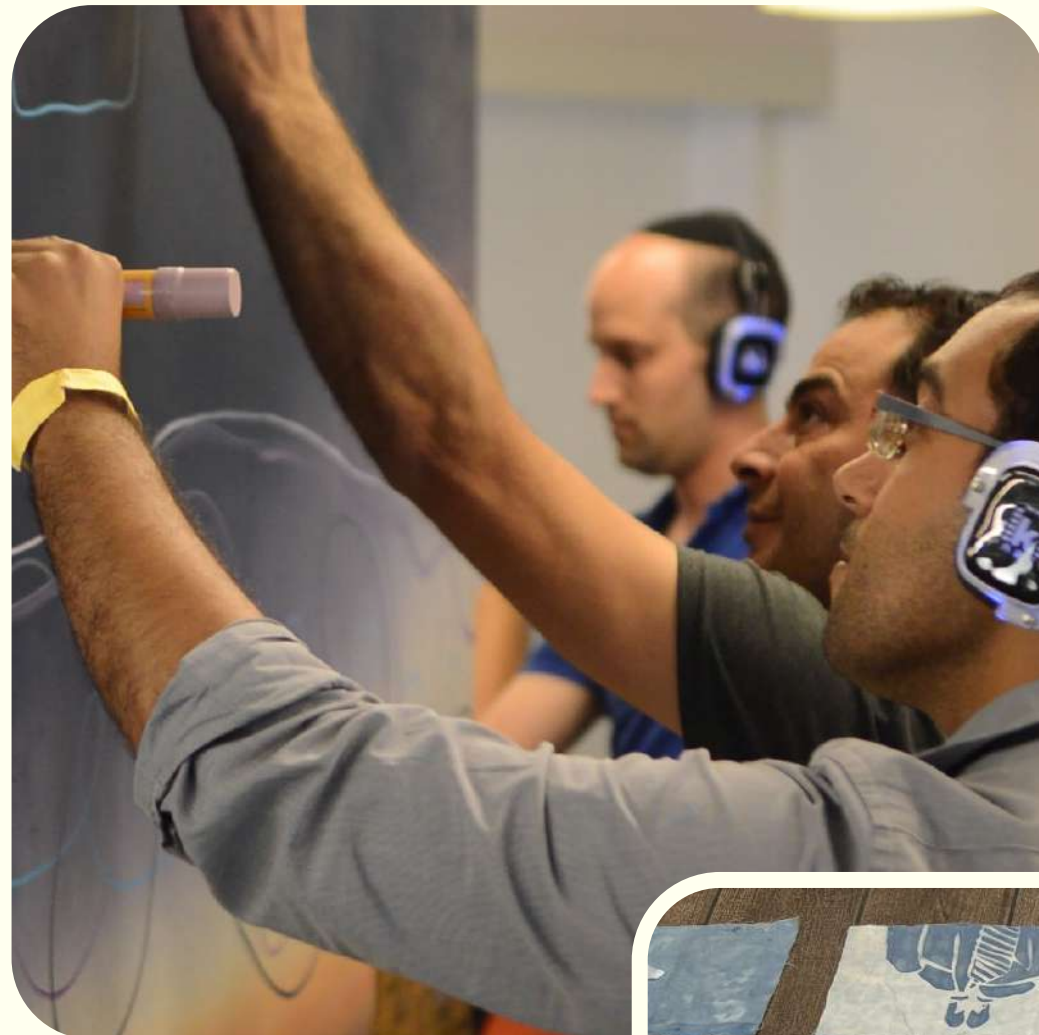
בואו לגלות איך אור, טבע וסיפור נפגשים בסדנת ציאנוטיפיפ, טכניקת הדפס עתיקה בגווני כחול עמוק. נרכיב יצירות מחומרים טבעיים ונחשוף אותן לשמש לקבלת דימויים מפתיעים ומרהיבים.

75 דקות 🕒

בהתאם לגודל הקבוצה ולחלוקה לשולחנות עבודה 🧑🏫

4,000 ש"ח 🏠

אזור חשוף לשמש + שולחנות עבודה 🏠



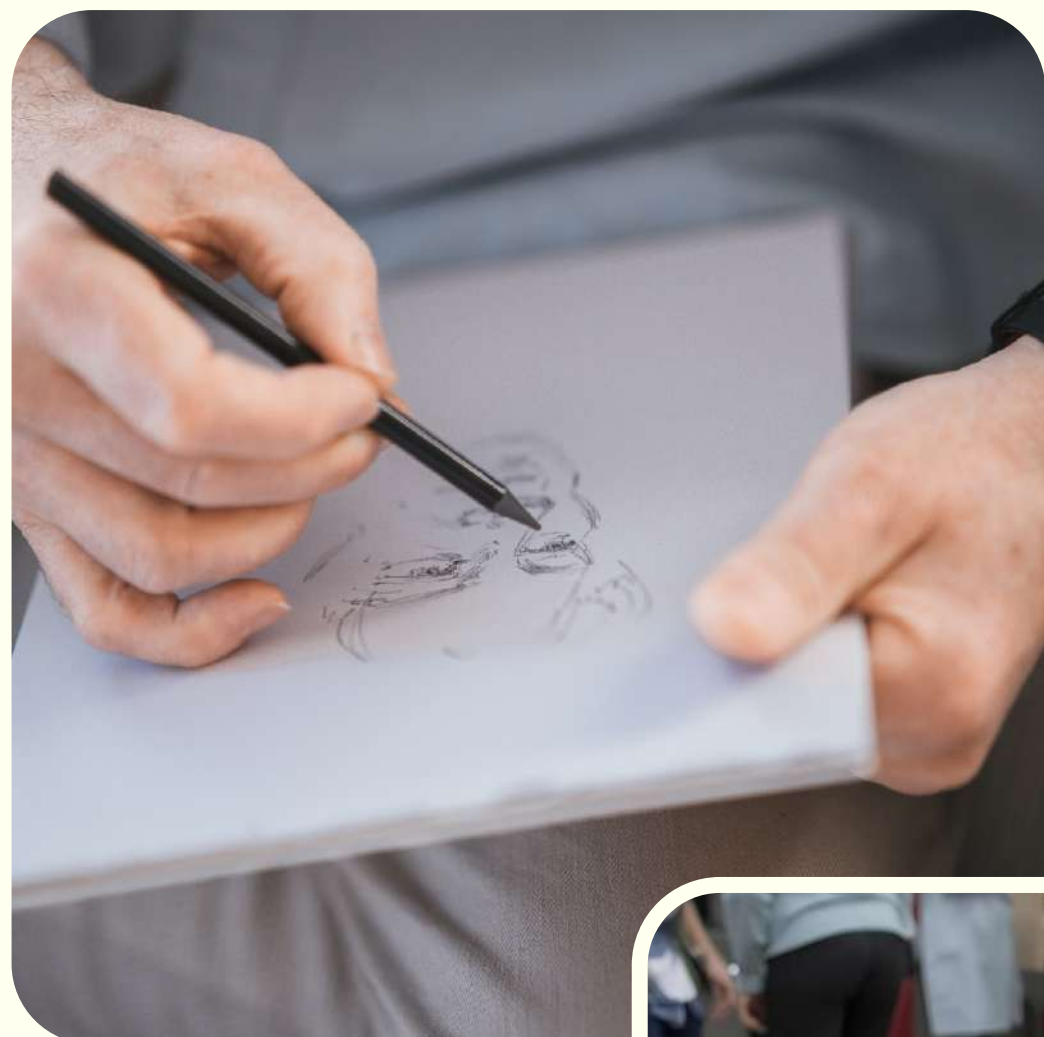
## בכל צחוק יש אמת: סדנאת קריקטורות, עמדת קריקטורות לאירוע

סדנה צבעונית ויצירתית המביאה את ההומור שבאומנות. הסדנה מתאימה כעמדה באירוע פתוח או כסדנה קבוצתית.

שעה וחצי 

עד 40 איש 

2,300 ש"ח 



## העיר שלנו: סדנת ליצירת העיר דרך פיסול בקרטון

איך מדמיינים עיר טובה יותר? בסדנה חווייתית ויצירתית, צוות העובדים בונה מודל קרטון של "העיר שלנו" - עיר המשקפת את הערכים, הצרכים והחלומות של התושבים. תוך כדי עבודה משותפת נבחן איך שיתוף פעולה, יצירתיות וחשיבה מחוץ לקופסה יכולים להפוך חזון למציאות.

שעתיים 

עד 100 איש 

6,000 ש"ח 

חלל גדול - תלוי במספר המשתתפים. 



## בין השורות: סדנת אוצרות - העמקה מזווית אחרת באוכלוסיות היעד

חוויה ייחודית של יצירה וגילוי. המשתתפים יבחרו, יסדרו ויעצבו חלל תערוכה משלהם מתוך מאות שרבוטים וטקסטים של בני נוער, צעירים או אזרחים ותיקים. בתהליך האוצרות נגלה את עולמם הפנימי של האוכלוסיות ונהפוך חומר גלם יומיומי לשיח יצירתי

שעה וחצי 

עד 30 איש 

3,500 ש"ח 

הסדנה דורשת קירות פנויים שניתן לתלות עליהם עבודות או קוליסות. 



## בשתי עיניים פקוחות - עם לוחמי מילואים דרך יצירות שנוצרו מתוך חוויות הלחימה

כיצד האומנות והיצירה מאפשרות ללוחם לראות ולהכיר במה שקורה סביבו? במהלך הסדנא נפגוש יצירות אומנות, שירים ותמונות, הנוצרו מתוך חוויות לחימה במלחמת חרבות ברזל. הזדמנות לקבל תמונה נוספת, אינטימית ומרתקת, על השאלות,

עד שעתיים 🕒

עד 40 איש למפגש אינטימי (כולל אפשרות להרחבה עם יוצר נוסף). 👥

## מסע ביערות המשמעות - סדנת כתיבה וקולאז'

הצטרפו למסע יצירתי בין מילה לדימוי, בו נחקור את עולמנו הפנימי דרך שירי הגדרות בעקבות המשורר הסורי אדוניס וניצור קולאז' חזותי מרגש. סדנה מהנה, מעוררת השראה ומלאת חופש ביטוי - הזדמנות נדירה לעצור לרגע, להעמיק ולהפתיע את עצמכם.

שעתיים וחצי 🕒

עד 100 איש 👥

6,000 ש"ח 🏠

חלל גדול - תלוי במספר המשתתפים. 🏠



## מראות קדומים: סדנת כתיבת סיפור קצר בהשראת דמויות המקרא

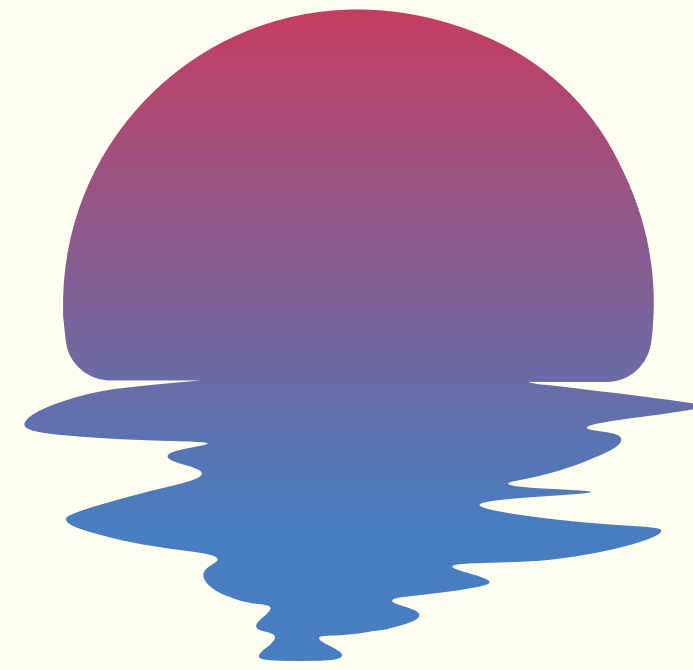
מפגש עומק יצירתי המבקש לחבר בין הטקסט העתיק לקול האישי והעכשווי. בסדנה נצלול אל סיפוריהן של דמויות מקראיות, נבחן את הדילמות והאתגרים שעמדו בפניהן מזווית חדשה, וניצור מתוכן סיפור קצר. תהליך הכתיבה מאפשר לעבד חוויות ותחושות

- 🕒 3 שעות
- 👥 עד 15 איש
- 💰 2,300 ש"ח

## כתיבה שירה: בעקבות גבורה נשכחת

מסע מרגש ומשמעותי אל עבר סיפורי אומץ וחוסן מההיסטוריה היהודית שנותרו בצל. דרך למידה על דמויות ומעשים מעוררי השראה שלא סופרו, נזקק את תחושות התקווה והעוצמה לכדי שירה. הסדנה מעניקה מרחב אינטימי לביטוי רגשי ומחברת אותנו לשרשרת הדורות כמשאב לנחמה, פרופורציה ואיתנות פנימית.

- 🕒 3 שעות
- 👥 עד 15 איש
- 💰 2,300 ש"ח



ליצירת קשר

דוא"ל: [office@tarbutmovement.org](mailto:office@tarbutmovement.org)  וואטסאפ וטלפון: 055-964-8992 