

עלון בנק הזמן – ירושלים

יולי 2011



סדנה לניהול זמן



המפגשים התקופתיים של כל ראשי האשכול של בנקי הזמן בירושלים יצאו לדרך (ראו עלון בנק הזמן ינואר 2010).

במפגש השני של ראשי האשכול, לאחר טיפול בנושאים הקשורים לניהול הבנקים בירושלים, ערכה **גב' גלית לייף גרינבלט** סדנה עבור המשתתפים במפגש, שמטרתה לצייד אותנו בכלים לניהול אפקטיבי יותר של הזמן שלנו, בעיקר לנוכח התגברות העבודה הנחוצה בבנק הזמן בשל הצטרפותם המתמדת של חברים חדשים..

גלית, חברת בנק זמן ותיקה, עוסקת מזה זמן באימון אישי ועסקי. היא מאמנת מוסמכת, מחזיקה בתואר M.A, מרצה ומנחת קבוצות העצמה חווייתית; היא מאמנת קו-אקטיבית מוסמכת, CPCC, בוגרת בית הספר הבינלאומי לאימון – CTI, ובוגרת התכנית הבינלאומית למנהיגות. במהלך הסדנה נוכחנו לדעת שגלית מיומנת בסיוע לאנשים להשתחרר מתקיעות, להציב יעדים, להתגבר על קשיים, להגביר מוטיבציה ולפעול למימוש פוטנציאל. עבורנו היתה הסדנה ממוקדת בניהול נכון ונבון של הזמן שלנו.

השפעת הסדנה עלי, למשל, היתה מיידית. מכיוון ששיטת ההצגה של גלית היתה מאד עניינית ומשכנעת, נוכחתי לדעת, שמצבי שלי בנושא ניהול הזמן הוא בכי רע. אולם כאשר התחלתי מיד לאחר הסדנה ליישם ניהול זמן אישי הגיוני יותר, על פי הנחיות שהוצגו בסדנה, נתקלתי בחסמים מהסביבה דווקא. למשל, כאשר בקשתי לקצר בשיחות טלפון, למדוד את זמני במפגשים עם אנשים, למעט בשיחות חולין – נתקלתי בתגובות של עלבון, תסכול ואפילו כעס.

לכן, בסדנת המשך יהיה הכרח ללמוד איך מתמודדים גם עם ההשלכות של ניהול חדש של הזמן...

לסדנה של גלית נשאר טעם של עוד. באחד המפגשים הבאים נבקש את גלית להמשיך את הסדנה.

קבוצת האזנה למוסיקה

הקבוצה להאזנה למוסיקה של בנק הזמן 'גינות העיר' נפגשת כבר כמה שנים. בשלוש השנים האחרונות מנחה את הקבוצה חבר בנק הזמן **אבי ברמן** - מוסיקאי, מלחין ופסנתרן. אבי, שהתחיל להלחין כבר בגיל 7 ("כי נמאס לי לנגן יצירות של אחרים"), והתחיל ללמוד קומפוזיציה בגיל 12, הוא בוגר האקדמיה למוסיקה בירושלים (1996), סיים תואר אמן ב- Hochschule der Kunste-Berlin (1997) ותואר שני (MA) באוניברסיטת פנסיילבניה בפילדלפיה (2001). אבי כותב מוסיקה להרכבים בארץ ובעולם ויצירותיו בוצעו במדינות רבות ביניהן: ישראל, גרמניה, איטליה, לוקסמבורג, שבדיה, ארה"ב, קולומביה וקובה. הוא הלחין יצירות תזמורתיות, יצירות קאמריות ומוסיקה למחול, לימד והרצה במוסדות רבים בעולם. מאז שובו ארצה ב-2003 הוא משמש מרצה בכיר ב"מוסררה" – בית הספר לצילום, מדיה, מוסיקה חדשה, אנימציה ופוטותרפיה, וכן מלמד בתיכון האקדמיה למוסיקה.

אבי מביא לפגישות של קבוצת ההאזנה לא רק ידע עצום בתולדות המוסיקה והנגשה למוסיקה עצמה, אלא מאפשר היכרות אישית ונדירה של חברי הקבוצה עם מוסיקאי שכותב מוסיקה כאן ועכשיו.

לאחרונה נכחו כמה מחברי קבוצת ההאזנה בקונצרט שבו נוגנה בהשמעת בכורה יצירה מוסיקלית

19:00 הרצאה
"האופוס האחרון של סטפן וולפה"
מרצה מיכאל וולפה

ברכה קול - קול
נעמה גולן - חצוצרה
מיכאל וולפה - מנצח

22.1.2011

מיתר בתיבה

קונצרט מספר 2 בסדרה

20:30

שרה נמצוב (גרמניה), "ששה סימנים", לצילו ופסנתר
ראובן סרסי "ג'אז...בעקבות מאטיס", לשלישיית פסנתר
אבי ברמן "זמן", לקול ולאנסמבל, בכורה
יוסף ברדנשווילי דואט לכינור וצ'לו
אסף נוי So I can Climb Back, לחמישייה
סטפן וולפה מוסיקה לחצוצרה ושבעה כלים

כרטיסים:
50-70 ש"ח
הכרטיס כולל את ההרצאה
התיבה: 03-6822403
שד' ירושלים 19 יפו
חצרות יפו (קומת הניון)
teiva@013.net

www.hateiva.com
www.meitar.net
meitarensamble@gmail.com
חפשו אותנו בפייסבוק "Meitar Ensemble"

מרכז תרבות ומוסיקה יפו
מרכז תרבות ומוסיקה יפו

שכתב אבי. היצירה, "זמן", לקול ולאנסמבל, מושתתת על טכסט של המשורר ריינר מריה רילקה (1875-1926): 'פרידה' (Abschied). * אבי התחיל את כתיבת היצירה בישראל, אך את עיקרה כתב במהלך שהייה בברלין ב-2009, שם הסתגר כמה שבועות והשלים את עיקר הכתיבה. לדבריו, זו יצירה ראשונה ממחזור יצירות שעוסק במושג הזמן, מושג שהתחדד אצלו בשל נסיבות אישיות. (מעניינת הסמיכות של המלחין לבנק הזמן...).

על היצירה כותב אבי בתוכניה:

"הטכסט של רילקה נקי, מדויק, נוגע ברגש מזוקק מאד, ממרחק של זמן, כאלו הוא נוגע בנימי הרגש עצמו, אך ממוסגרים במעטה של קרח קר, צלול, שקוף, זו הייתה תחושתי בבואי להלחין את הטכסט.

המוסיקה מנסה לשמר את הניקיון והדיוק הללו ולא להכביד בעודף צלילים. לתת את עמקו של הרגש ועם זאת להישאר במרחק ממנו. דרך מימד הזמן אני משאיר למאזין מרחב אישי בתוך חוויית ההאזנה.

כדי לכתוב יצירה זו, המוקדשת למורי, פרופ' וולטר צימרמן (ליום הולדתו ה-60), נסעתי לברלין 10 שנים לאחר שסיימתי לגור בה וממרחק הזמן האישי שלי ושל העיר המשתנה, נגעתי ברגשותיי מתקופה זו דרך הטכסט של רילקה."

* הטכסט: <http://rainer-maria-rilke.de/080044abschied.html>



סדר פסח קהילתי

זו הפעם השלישית שבנק הזמן במינהל הקהילתי גינות העיר מציע לחברי בנק הזמן ולתושבים בקהילה סדר פסח במינהל הקהילתי. עריכת סדר פסח בקהילה היא במידה לא מעטה עניין של

הימור: אין לדעת כיצד יחשו המתכנסים אלה עם אלה במפגש שהוא פתוח להרשמה לציבור רחב ואנונימי, ושמעצם טבעו הוא מפגש שחייב באינטימיות מסויימת ובאווירה של חג.

עיקר ההכנות המורכבות לסדר נעשו בראש וראשונה על ידי ניצה אילני, חברת בנק הזמן, שניהלה את התהליך המורכב של ההרשמה לסדר; ישראל קאודרס ומיכל ברוידא (שאינם חברי בנק הזמן), ופאייז, מטעם המינהל הקהילתי. מכאן שלוחה תודה עמוקה לארבעתם. תודה גדולה למינהל הקהילתי 'בית יהודית', שהעמיד למען הסדר אולם נעים ומרווח וסיוע מערכתי נדיב. תודתנו גם לגיורא ויינברך, חבר בנק הזמן, עבור פלטות השבת הגדולות שהעמיד לרשותנו עבור הסדר.

ישראל קאודרס גם ניהל את סדר הפסח הקהילתי בנועם ובביטחה, והצליח להשרות אווירה של קסם. גם בסדר הזה התמזגו טכסטים עם דגשים חברתיים עכשוויים, שנקראו מתוך ההגדה שחיברה עמותת 'מעגלי צדק': "הלילה הזה – הגדה ישראלית", מתוך הגדות שתרמה העמותה ליוזמת הסדר הקהילתי כבר בשנה שעברה.

קהל המשתתפים היה מגוון, ואחדים מהם הביאו לסדר שירים וניגונים מפזורות יהודיות שונות.

נקודת התורפה של הסדר השנה היה ממקום לא צפוי - דווקא בנושא המזון, שלא עמד בציפיות, אם כי הזמן מאתו מקום שהוזמן בשנה שעברה, ואז הוא היה ברמה גבוהה ביותר ובשפע.





אריאלה סמן-טוב, זיכרונה לברכה



(אם ברשותך רמקולים, נא להפעיל את הקליפ הזה ולהקשיב למוסיקה בזמן קריאת הטכסט:
<http://www.youtube.com/watch?v=hUdG4Cifhmk&NR=1>*)

בנק הזמן בתלפיות מזרח וארנונה הצעירה אבד את אחד מעמודי התווך של הצוות ההיגוי שלו. אריאלה סמן-טוב הצטרפה לבנק הזמן לפני שנתיים ומיד הפכה לאישיות משמעותית בתפעולו של הבנק והרחבת פעילותו בקהילה. אריאלה היתה מורה בתל"י מעלה אדומים וכשיצאה לגימלאות מצאה בפעילות הקהילתית בכלל ובבנק הזמן בפרט כר נרחב לביטוי הכישרונות, האנרגיה, היכולות האישיות, הרצון להעניק ולהשתתף.

מחלתה הפתאומית של אריאלה ומותה המהיר הכה את כולנו בהלם. במפגש לזכרה שהתקיים בחמישי ביולי התכנסו בתלפיות מזרח כמה עשרות בני משפחה ואנשים, אשר אריאלה השאירה את חותמה עליהם: מורות עמיתות, שכנים, אנשי הקורס למחשבים, חברי החוג לשירה שהדריכה, חברי בנק הזמן, ואף שלוש חברות ילדות של אריאלה. אחד אחד ספרו המתכנסים על האשה המופלאה הזאת, שרק אחרי מותה ניתן היה, לראשונה, לרכז את כל העדויות האישיות עליה לתמונה גדולה אחת של אדם יוצא דופן מכל בחינה. דווקא תובנה זו עוד הגבירה את עוצמת הצער על לכתה מאתנו, בעיצומה של העשייה.

מנדי, ידיד ותיק של אריאלה, ומנחה קבוצת ההאזנה למוסיקה קלאסית בבנק הזמן של תלפיות מזרח וארנונה הצעירה, קבוצה שאריאלה ריכזה, ספר על אהבתה של אריאלה למוסיקה, והקדיש לאריאלה במפגש שני קטעי נגינה בפסנתר: חלק מתוך סונטת אור הירח של לודביג ון בטהובן, ו-אלגרטו מתוך אימפרומפטו מספר 2, אופוס 142 של פרנץ שוברט (*שנשמע בביצועו של אלפרד ברנדל בקליפ שצורף למעלה).



מנדי מנגן במפגש לזכרה של אריאלה

הצלחתו של בנק זמן מותנית, בראש וראשונה, בכונות הצוות המנהל אותו להשקיע עבודה רבה ומתמשכת. על נחישותה ועומק מעורבותה של אריאלה בפעילותה בבנק הזמן ועל האיכפתיות שלה לאנשים שמסביבה ניתן להתרשם מהמיילים הבאים שכתבה במהלך הזמן:

ערב טוב חברים,

קראתי עכשיו את סיכום המפגש האחרון.

מאירה יקרה, צר לי מאד שהחמצתי את הפגישה בביתך ואת ההזדמנות לראותך. אני מבינה מהכתוב שאת בדרך לניתוח ואני שולחת לך את מיטב ברכותי!!!

הייתי היום במתנס ויצרתי קשר עם כל החברים של קבוצת ההאזנה כדי להודיע שבשבוע הבא לא יתקיים המפגש וגם קבעתי עם מטילדה ויהודית כדי לצרפן לבנק הזמן.

חיים ניסקי פנה אלי וביקש להצטרף לקבוצה של גדעון.

גם במפגש הבא של הצוות (17/11) לא אוכל להיות, ביום זה יש לי מופע ראשון במסגרת מנוי שעשיתי בהיכל אומנויות הבמה בהרצליה. אשמח מאד אם תסכימו שנמצא יום אחר לפגישה.

ענבל, שרה בל עדיין לא מקבלת את ההודעה השבועית שלנו. בדקתי והמייל שלה רשום במערכת והיא כן מקבלת את המייל של המתנס, מה שמעורר אצלי את החשש שאולי יש איזו בעייה ועוד אנשים לא מקבלים את ההודעה של בנק הזמן.

רחל, נסיעה טובה לך! עשי חיים וחזרי אלינו עם הרבה כוחות!

אריאלה

[11.11.2010]

היי ענבל,

אתמול עשיתי הרבה טלפונים וגיליתי הרבה דברים מענינים.
אספר לך בע"פ כי אין לי חשק להקליד כל כך הרבה.

ישבתי גם לא מעט זמן על האמנה ואני שולחת לך הצעה מנוסחת טוב וברור הרבה יותר מהמקור. (לדעתי כמובן!).

אני יודעת שאת צפופה בזמן ובכל זאת נסי לקרוא ולהתרשם.
השתמשתי במושג חדש, שהציע גדעון בפגישה הקודמת - "משקיע זמן", מה שנראה לי מוצלח ביותר וכדאי לאמץ כמינוח קבוע במקום תורם, מנדב, נותן וכל השאר.
גם המינוח - "מחליפי זמן" יכול להיות קיצור מוצלח ל- משקיע הזמן ומקבל הזמן....
אם תרצי הבהרות אשמח כמובן לתת.

אצרף גם כקובץ.

בברכה,

אריאלה

[12.1.2011]

ארטקפה

מינה דושקין, חברת בנק הזמן של תלפיות מזרח וארנונה הצעירה, העלתה רעיון לקיים אחת לכמה שבועות מפגש מוסיקלי, שימומש בשותפות של כמה בנקי זמן בירושלים. מינה הגתה, טרחה ומימשה את הרעיון. יחד עם בנק הזמן 'גינות העיר' התקיים קונצרט הג'אז ב-2 ביוני, 2011.

הרקע ליוזמתה של מינה הוא הרצון לחשוף לקהל הרחב כישרונות מוסיקליים המצויים בתוך הקהילות הירושלמיות, כאשר בנקי הזמן השונים בירושלים הם הגורם היוזם והמאפשר. יש לקוות שאחת מתוצאות הלואי של היוזמה הזאת תהיה חיזוק הקשר בין צוותי הניהול של הבנקים.

קונצרט הג'ז שיזמה מינה היה מגוון ומרתק. לקחו חלק בנגינה חברי הרכב הג'אז של 'הקונסרבטוריון למוסיקה – הסדנה', השוכן ברחוב עמק רפאים, ושמינה שייכת לצוות ההוראה שלו כבר זמן רב: ארתור גלדון, טהיר קורן, שאולי קוהן, ספיר רוזנבלט, נעם בורנס, רועי דויק, שי יובל, דנה ששון – שירה; מורים: בוריס גמר, דניס סובולב, ואולג בוגוד.

ההזמנה - בנספח לעלון.

בנק הזמן בארצות הברית

קליפ מרשת הטלוויזיה האמריקאית abc

<http://www.youtube.com/watch?v=uR8ArHGgA7A&NR=1>

17 בפברואר, 2011
י"ג אדר א', תשע"א

לכבוד
מר עוז לוי

שלום רב,

הנדון: מכתב תודה.

ברצוני להודות לך, בשמי ובשם חברי קהילה תומכת, על המפגש המרתק בנושא "רפואה סינית,

דיקור סיני וצמחי מרפא לכל גיל" אותו העברת בהתנדבות ביום רביעי י"ב באדר א'.

בזמן הקצר שעמד לרשותך, הצלחת לרתק את הנוכחים ולהעביר את החומר בצורה ברורה ומעניינת, גם לאנשים שאינם מגיעים מתחום הרפואה. השקט המופתי ששרר באולם, העיד כי השומעים היו מרותקים להרצאתך. המצגת אותה הבאת עמך בהחלט הוסיפה עניין ותוכן וסייעו בהמחשת הנושא.

מי ייתן ותזכה להפיץ תורה זו עוד שנים רבות,

בברכה,

עליזה מלול, מנהלת תחום הגיל השלישי,
מינהל קהילתי-גינות העיר.

העתק:

שירה אבני, מנהלת תחום קהילה, מינהל קהילתי-גינות העיר.

צורית יעיר, רכזת בנק הזמן, מינהל קהילתי-גינות העיר.

גדעון ברוידא, ראש אשכול בנק הזמן, מינהל קהילתי-גינות העיר.

עוז לוי הוא חבר בנק הזמן גינות העיר.
הבנק מקדיש שעות של חברים בבנק במסגרות קהילתיות שונות

עורך העלון: גדעון ברוידא
יש לך תגובה? שאלה? הצעה למאמר לעלון?
gideon@m-tarbut.org.il
לעלונים קודמים: www.m-tarbut.org.il