"זו שליחות לעזור לאנשים לשפר את חייהם"

נועה יהושע אביוני תכיר לכם את שיטת NYE לשדרוג עצמי. וגם: מרוץ כפר סבא יוצא לדרך, מני עוזרי בסטנדאפ קורע ודנה ספקטור בהרצאה ליום האישה



נועה יהושע אביוני
צילום **נתי הורעינג**



מני עוזרי
צילום **פיני סילוק**



דנה ספקטור
צילום **אורן זיו**

מאת **מיטל ליאור גוטמן, דניאל סלגניק וחן גוטהולץ-טל**

התחברו לעצמכם

אם עדיין לא שמעתם על שיטת NYE, תשריינו את יום חמישי (14.3) ותגיעו למגדל המשרדים מעל קניון כפר סבא הירוקה, קומה 14, להרצאה שתדבר על איך "חיבור" פותר חיים שלמים באדם ובחייו, וכל זאת מפי מפ־תחת השיטה נועה יהושע אביוני.

"השיטה מדברת על כך שהאדם מסגל לע־צמו למעשה התנהגויות שונות, שאינן תמיד תואמות את העצמי שלו, דבר שגורם אצל הבן אדם סטרס שבסופו של דבר בא לידי בי־טוי מבחינה נפשית ופיזית. ", מסבירה אביוני, "השיטה מאפשרת חיבור מחודש בין האדם לעצמו, בין ה'אני' ל'עצמי'. כדי להבין לעומק אפשר לקרוא על השיטה באתר או פשוט לה־גיע להרצאה".

אביוני קוראת תיגר על עולם הפסיכולוגיה וטוענת ש"אין באמת דבר כזה מחלות נפ־שיות". זאת משום שלדבריה, "כל אדם הוא מקרה לגופו ואין אפשרות לעשות הבחנה כוללת על כל בני אדם באמצעות אותם הכ־לים הפסיכולוגיים. אנשים שאובחנו כבעלי בעיות נפשיות ונזקקו לטיפול תרופתי, הצ־ליחו להירפא בזכות השיטה שפיתחתי ומצאו את האיזון שלהם ללא כל עזרה חיצונית. כדאי להבהיר שלא מדובר רק על בעיות נפשיות, אלא באורח חיים. גם לאדם שחייו 'מושלמים' יש עוד המון מה לגלות על עצמו ובכך לשפר אותם אפילו יותר. למשל, אחים תאומים שג־דלו בדיוק באותו בית מתנהלים בצורה שונה לחלוטין וכל אחד מהם נזקק לטיפול בצורה שונה כפי שמתאים לפרסונה שלו. לא רחוק היום בו יסתכלו על הפסיכיאטריה כעל משהו מימי הביניים. לא הגיוני לתת כדורים בלי לה־בין את הבעיה באמת. מדובר בתקופה חשוכה. זו שליחות לעזור לאנשים לשפר את חייהם. זה משפר את כל הבית והסביבה".

הכניסה להרצאה חופשית, אך יש להירשם מראש בטלפון 03-9670001 או באתר www.nye.co.il או במייל academi@nye.co.il.

המרוץ יוצא לדרך

מרוץ כפר סבא ה־29, על שם רס"ל זיו בלאלי שנהרג במלחמת לבנון השנייה, יתקיים ביום שבת, 9 במרץ. במרוץ, שבו על פי הע־רייה צפויים להשתתף כ־10,000 איש ועוד אלפי צופים, יתקיימו שלושה מקצים: עממי ל־2.5 ק"מ, הליכה עממי לשבעה קילומטר וחצי ומקצה תחרותי לעשרה קילומטרים.

ההתאספות והזינוק החל מהשעה 6:00 בבוקר המרוץ. לשני המקצים העממיים ניתן להירשם גם ביום המרוץ, או בהרשמה מרוכזת דרך בתי הספר היסודיים לתלמידים. למרוץ לעשרה קילומטר יש להירשם מבעוד מועד באתר שוונג. המשתתפים יקבלו חולצת מרוץ, ובסוף המסלול תעודה ומדליה.

רס"ל זיו בלאלי נהרג ב־6 באוגוסט 2006, במלחמת לבנון השנייה, מפגיעת רקטה שהת־פוצצה בשטח הכינוס, סמוך לכפר גלעדי.

מירוץ רעננה. ברעננה יתקיים המרוץ ביום שישי (8.3). המרוץ הוא על שמו של סגן ניר נהרי ז"ל. המרוץ יתחלק לשני מקצים: מקצה עממי בן 3 ק"מ ומקצה תחרותי בן 10 ק"מ. המקצים יוזנקו מפארק רעננה. פרסים בשווי מאות שקלים יחולקו לזוכים במקומות הרא־שונים. שעת התחלה: 07:00 בבוקר. פרטים נו־ספים באתר העירייה.

לא לנשים בלבד

ביום שני (11.3) יחגגו באודיטוריום ספיר בכפר סבא את יום האישה הבינלאומי 2019. בשעה 20:00 תחל ההתכנסות עם כיבוד קל, ומיד לאחר מכן בשעה 20:20, יעלו לברך ראש העירייה רפי סער ויו"ר מועצת נשים עו"ד עדי לוי סקופ. בשעה תעלה 20:30 יעלה המופע של יעל בקר "וונדר וומן האמיתית". בקר, יוצ־רת, שחקנית ומורה לריקודי בטן תרקוד במו־פע מחול מזרחי תיאטרלי וקומי. בשעה 21:00 תעלה השחקנית, יוצרת, כותבת וסטנדאפי־סטית ליטל שוורץ ל־45 דקות של צחוק על החיים. המופע מתאים לגילאי 18 פלוס. מחיר כרטיס 45 שקלים. כרטיסים ניתן לרכוש בקו־פות היכל התרבות באתר או בטלפון כוכבית 6775.

הקולות של אלג'יר

המשכן למוסיקה ואמנויות ברעננה מז־מין אתכם למופע מיוחד, "אלג'יר אלג'יר", בביצועה של התזמורת האנדלוסית הישרא־לית אשדוה. אלג'יריה היא מדינה שמתקיים בה מפגש גבולות ותרבויות, מפגש בין שפות ומקצבים מרחבי העולם, מפגש שיצר סג־נונות מוזיקליים מרתקים וייחודיים, אותם תגיש התזמורת בקונצרט זה, בהשתתפות מוזיקאים אלג'יראים. את התוכנית יוביל את הסולן בנימין בוזגלו, המכיר היטב את הסגנון האלג'יראי ועושה חיל בארץ ובעולם. בין כלי מיתר לנשיפה, בין השפעות המזרח להשפעות ספרד, אתם מוזמנים לקונצרט מרתק ומעניין בעל רפטואר המשתרע על הספקטרום הרחב של המוזיקה האנדלוסית, בביצועה של התז־מורת הנודעת ועתורת השבחים מאשדוד, כלת פרס ישראל, שבעשרים וחמש השנים האחרו־נות משמרת את מסורת המוזיקה האנדלוסית העתיקה. המופע יתקיים ביום רביעי, 13 במרץ, ב־20:30 במשכן למוסיקה ואמנויות ברעננה. מחיר כרטיס: 119-99 שקלים, ניתן לרכוש במוקד "קול טיקט" בטלפון 8864*

עושה צחוק מהעבודה

הסטנדאפיסט מני עוזרי מזמין אתכם לערב שכולו צחוק והומור בריא. הקומיקאי השנון והמרענן, שפרץ לתודעה דרך מסכי הטלוויזיה ("צחוק מהעבודה", "צילומי היהלום", "קבלו אותם") וקטעי היוטיוב שלו יגיע בשבוע הבא לרעננה. עוזרי פוקד את במות ישראל כבר למעלה מעשור, ובשנים האחרונות הוא ממלא אולמות מצפון ועד דרום, בזכות מופע חדש, איכותי ומיוחד. בעזרת הגשה מתוחכמת, כי־שרון משחק קומי וטיימינג מעולה, הפך מני עוזרי לאחד מאמני הסטנד אפ המובילים בי־שראל. במופע מנקודת מבטו של עוזרי, נוגע הקומיקאי בסיטואציות ונקודות בחיים המוכ־רות לכולנו: משפחה, תחבורה ציבורית, פלא־פונים ניידים, זוגיות ועוד רבים נוספים.

המופע יתקיים ביום חמישי, ה־14 במרץ, בשעה 21:30 בהיכל התרבות יד לבנים ברע־ננה. מחיר כרטיס הוא 100 שקלים, ניתן לר־כוש במוקד "קול טיקט" בטלפון 8864*.

החלום על אהבה, ושברו

לרגל יום האישה הבינלאומי העיתונאית, מנחת הטלוויזיה ושדרנית הרדיו דנה ספקטור תגיע ביום שני (11.3) למתנ"ס נוף ים בהרצליה ותרצה על החלום על אהבה וזוגיות, ושברו.

ספקטור תספר על איך מוצאים את השו־בות והזיק באמצע יום עבודה ומדוע אסור להפסיק את האודיסאה המינית שלך אף פעם. היא תספר על כל הטעויות שהיא עשתה בד־רכה להיות אישה "מושלמת" ואיך דווקא בפגמים היא מצאה שמחה. במקביל, תפתח תערוכת ציורים של האמנית תושבת השכונה ענת אגמי, שאותה אצרה דלית רשפי-תור. ית־קיים גם יריד יזמיות מקומיות שיציגו את עצ־מן. היריד הופק על ידי מרי ויגל. כל האירועים יתחילו בשעה 19:30, במתנ"ס נוף ים, עלות כרטיס להרצאה: 35 שקלים, הכניסה לתערוכה וליריד ללא תשלום.

ביצת הפתעה

הצגת הילדים "להתראות באנטרטיקה", שכולה עשויה מנייר ומבוססת על ספרה של נורית זרחי, מגיעה למוזיאון הרצליה לאמנות עכשווית. זום, צלם תל אביבי רווק, משתו־קק למשפחה. הסיפור, המתרחש בעיר הגדו־לה, רק מעצים את בדידותו ואת הרצון שלו לקשר אנושי חם. יום אחד הוא מקבל חבילה לא צפויה. כאשר החבילה נפתחת הוא מג־לה בפנים ביצה. זום מחליט לדגור על הביצה ולדגור ולדגור. האם מה שייבקע ממנה ישנה את חייו? ההצגה היא מחווה משעשעת לש־נות ה־50 העליזות דרך סיפור מסע מוסיקלי מרגש שעובר באתרים תל אביביים מוכרים ומלווה במוזיקת הסווינג ומסתיים בסוף טוב שמעצים את הרצון לקשר אנושי חם. רעיון, ביצוע, בימוי, עיצוב ומשחק - נועה בקר.

ההצגה מיועדת לגילאי 4-6. היא תתקיים בשבת (9.3), ב־11:00 במוזיאון הרצליה לאמנות עכשווית. עלות כרטיס 40 שקלים. משך ההצגה כ־45 דקות.