



# חוגים והעשרה לילדים ולמבוגרים



2021-2022

תשפ"ב

# ריכוז החוגים במתקני היישוב

איפה...	מתי..	מי מפעיל..	החוג
חדר ותיקים	ד' אחה"צ	דניאלה נתיב	מועדון ההרצאות
חדר ותיקים	א' ה' אחה"צ	דנה אופנהיים 054-5930422	קפוארה
כיתה	ב' אחה"צ	שרונה בן אליעזר 050-7599524	קרמיקה
כיתה	א' אחה"צ	שרון קרבר 052-3496660	ציור ילדים
כיתה	ה' אחה"צ	שרון קרבר 052-3496660	יצירה לילדים
בית העם	א' ג' אחה"צ	ענת צור 054-5531718	התעמלות קרקע ומכשירים
בית העם	ד' אחה"צ וערב	אסנת זלדין 052-2648709	תיאטרון ילדים, נוער ומבוגרים
בית העם	ב' ה' אחה"צ	יואב שמש 054-6170176	ג'ודו
בית העם	ג' בבוקר	הרשמה במזכירות	התעמלות על כיסאות
בית העם	א' ערב	אורלי הולנדר 052-6700045	ריקודי בטן
בית העם	ב' ערב	לירון זר 054-2112756	זומבה
בית העם	ג' ערב	שי קבילי 054-6616668	האתה סאי יוגה
בית העם	ג' ערב	שי קבילי 054-6616668	תנועה ואילתור
בית העם/מגרש	א' ד' אחה"צ	שי יצחק 050-6573845	פיתוח קואורדינציה לגיל הרך
מגרש ספורט	ב' ה' אחה"צ	ברק כהן 054-2771888	כדורסל
מגרש ספורט	א' ד' אחה"צ	שי יצחק 050-6573845	כדורגל
מגרש ספורט	א' ג' ד' אחה"צ וערב	טלי מירון 050-4567178	טניס
מגרש ספורט	ב' ה' ערב	דניאל עמוס 054-7495450	כושר גופני למבוגרים

# פעילות ספורטיבית לילדים

## המרכז הישראלי לג'ודו בשיטת אורן סמדג'ה - בבית העם

בהדרכת *eve aki*, אלוף ישראל.

לי קוראים יואב שמש, זו כבר השנה השמינית שאני מדריך ג'ודו ברמות השבים. קצת על החוג: ג'ודו מיועד לילדים מגיל 4- בנים ובנות. בחוג לומדים לפתח יכולות קואורדינציה, משמעת עצמית, כבוד ליריב ואיך מתמודדים עם הפסד וניצחון. במהלך השנה יתקיימו פעילויות שונות:

- יום קרבות
- שיעור פתוח להורים
- מחנה אימונים
- לילה יפני
- טקס חגורות

קצת עליי: מאמן נבחרת ישראל עד גיל 21, מתאמן אצל אורן סמדג'ה מגיל 7, עברתי קורס מאמנים מוסמכים במכון וינגייט ועובד עם ילדים כבר מגיל 15.

המרכז לג'ודו בשיטת אורן סמדג'ה: אורן כיום מאמן נבחרת ישראל, לאחר שזכה במדליה הראשונה לישראל במשחקים האולימפיים בברצלונה 1992, עשה זאת בתור מאמן שוב בריו 2016. כאשר אורי ששון זכה במדליית ארד ושגיא מוקי דורג במקום ה-5. [גם שגיא מתאמן איתי אצל אורן באותו מועדון]. כל הידע שלי וההבנה שלי לגבי הספורט המדהים הזה קיבלתי מאורן ועכשיו אני רוצה להעביר אותו בדרך שלי.

בואו לטעום קצת מהספורט האולימפי מספר 1 בישראל.

החוג מתקיים בימי שני וחמישי אחה"צ לפי חלוקה לקבוצות:

- 16:30-17:15 כיתות א' ב'
- 17:15-18:00 בימי שני ילדי טרום חובה, בימי חמישי ילדי חובה
- 18:00-18:45 כיתות ג' ומעלה

דף הפייסבוק שלנו - ג'ודו עם יואב שמש.

לפרטים והרשמה: יואב 054-6170176



## כדורסל לילדים - במגרש הכדורסל

ביה"ס לכדורסל לגילאי 4-14. האימונים מועברים בצורה חווייתית וחינוכית, תוך דגש על הנאה, חינוך לספורט, מצוינות וכבוד הדדי. במהלך השנה המשתתפים בחוג:

- ילמדו את יסודות וחוקי המשחק
- ישתתפו בטורנירים ואימונים משותפים עם בניובנות גילם
- יצאו לצפייה במשחק כדורסל של ליגת העל
- ועוד הרבה הפתעות ...

חלוקת קבוצות לפי גילאים \ בנים \ בנות  
צוות אימון מקצועי ומנוסה!

החוג מתקיים בימים שני וחמישי אחה"צ.

לפרטים והצטרפות: טל מלכה 050-9844054 / ברק כהן 054-2771888



## טניס - במגרש הכדורסל

ביה"ס לטניס בניהולה של **ש. אירון** שחקנית תחרותית לשעבר, מאמנת טניס מקצועית מטעם מכון וינגייט, וותק בהדרכה של למעלה מ 20 שנה. החוג מתקיים זו השנה ה 14 ברציפות ביישוב. **בתוכנית:**

לימוד יסודות הטניס

שיפור קואורדינציה לצד פיתוח כושר גופני

רכישת ביטחון עצמי והכרת גופינו בתנועה

הקניית ערכים ספורטיביים והכרת המשחק

במהלך השנה מתקיימים מחנות אימונים בארץ ובחו"ל וימי כיף וגיבוש.

**החוג מתקיים בימי ראשון ורביעי החל מהשעה 16:00 ועד השעה 22:00**

**לכיתות א'- ב' ביום שלישי (חד שבועי) החל מהשעה 17:00**

**לפרטים והרשמה: טלי 050-4567178.**



## חוג פיתוח קואורדינציה ומיומנות יסוד והכנה לכדור

החוג בהדרכת **ע' יצחק** ומיועד לגילאי 3-6 בנים/בנות. לילדים שלנו מגיע ליהנות מכדורגל יצירתי יותר, חכם יותר ובעיקר מהנה יותר. לשם כך יצרתי מסלול ייעודי לגיל הרך המשלב המון הנאה מהמשחק יחד עם שיטה ייחודית המפתחת את התנועה והמחשבה.

**החוג מתקיים בימי ראשון ורביעי 15:45 - 17:00 בית העם/מגרש הכדורגל**

**לפרטים והרשמה: שי 050-6573845**



## כדורגל לילדים - הכנה לליגה - במגרש הכדורגל

החוג בהדרכת **ע' יצחק**, מאמן כדורגל בכיר עם ניסיון של 20 שנים באימון קבוצות ליגה בכל הגילאים. מומחה בבניה גופנית, קואורדינציה וניהול מקצועי של קבוצות.

**החוג מתקיים בימי ראשון ורביעי החל משעה 17:00 במגרש הכדורגל.**

**לפרטים והרשמה 050-6573845 שי יצחק**



## חוג התעמלות קרקע ומכשירים בבית העם

ענף הספורט הנפלא הזה, מפתח קואורדינציה, גמישות, שיווי משקל, חיזוק הגוף, כוח רצון ועמידה בפני אתגרים ועל ידי כך- חיזוק הביטחון העצמי. נעבוד על מגוון מכשירים בהם ספסל, קפצית, מזרני קרקע, ארגז קפיצות, מקבילון ואייר פלור - מזרון מתנפח מקצועי. נלמד מגוון מיומנויות על כל מכשיר: עמידות ידיים, גלגלונים, קפיצות, גלגולים וסיבובים, תוך יישום אלמנטים המשלבים כוח, גמישות ואיזון לפי רמות התקדמות שונות.

החוג חווייתי ומועבר באווירה כיפית ומקצועית.

המאמנת **ענת צור**, מוסמכת וינגייט, מתעמלת ומדריכת התעמלות קרקע ומכשירים מזה 25 שנה,

בעלת ניסיון רב באימון קבוצות התעמלות ברחבי הארץ.

**החוג מתקיים בימי ראשון ושלישי לפי קבוצות:**

יום ראשון: פעמיים בשבוע (גילאי ב' ומעלה) : 17.45-18.45

בוגרות- כיתות ד' ומעלה - 18.45-19.45

יום שלישי: נבחרת: 15.15-16.45

טרום חובה – חובה - 16.45-17.30

כיתות א-ב: 17.30-18.30

כיתות ג-ד: 18.30-19.30

• יתכנו שינויים קלים בשעות

**לפרטים והרשמה: ענת 054-5531718**



## קפוארה בחדר ותיקים

הקפוארה- היא אומנות לחימה אפרו ברזילאית המשלבת ריקוד, לחימה, אקרובטיקה, משחק, מוזיקה, ויוצרת שיחה תנועתית. בשורשיה הקפוארה מסמלת את היציאה מעבדות לחירות והחופש להביע, להתחבר ולתקשר עם אנשים דרך תנועה ומשחק.

שמי הוא **צ'נה אופנהיים**, את דרכי בעולם הקפוארה התחלתי לפני כ- 17 שנים כנערה צעירה.

התחלתי ללמד שיעורי קפוארה לפני כ- 7 שנים. הנני מדריכת קפוארה מוסמכת מטעם מכון וינגייט, בעלת

תעודת הוראה ותואר ראשון בחינוך מטעם סמינר הקיבוצים, בעלת ניסיון בחינוך וולדורף לגיל הרך.

**אופי החוג -** בשיעור לילדי הגן וילדי בית הספר היסודי מתודת ההדרכה ומבנה האימון מושתתים על משחק והנאה הגורמים לילד לנוע, להתחזק וללמוד מתוך מקום טבעי ולא מאולץ. מטרתי העיקרית היא

לעזור לכל ילד וילדה לחזק את הביטחון העצמי ותחושת המסוגלות, לעודד התמדה, התפתחות אישית ולמידה, ולהקנות חוויית הצלחה ותחושת שייכות.

**החוג מתקיים בימי ראשון וחמישי בחדר ותיקים**

**16:30-17:15 טרום חובה- חובה** אפשרות לפעם או פעמיים בשבוע

**17:15-18:30 כיתות א'-ג'** (פעמיים בשבוע)

בהתאם להיענות נוכל לפתוח שיעורים לקבוצות גיל נוספות.

**למידע נוסף והרשמה- 054-5930422 דנה**



# יצירה ופנאי לילדים

## חוג תיאטרון ילדים בבית העם

חוג התיאטרון פותח את שעריו לכל ילדי רמות השבים. בחוג נלמד לשחק / לשיר / לרקוד ונעלה הצגות החוג מתקיים בימי רביעי בחלוקה ל- 3 קבוצות: כיתות א - ב ; כיתות ג - ד ; כיתות ה - ו  
לפרטים והרשמה: **סניף סניף**, מנחת החוג, 052-2648709



## פיסול בקרמיקה לילדים בכיתה הסמוכה לספרייה

מרחב של התפתחות הנאה ואתגר. בחוג יילמדו טכניקות עבודה ייחודיות שמאפשרות לתלמיד להביע את עצמו בקלילות. נעבוד מתוך האספקטים הבאים:

- הערכה עצמית והכרה של הילד בחוזקותיו
- פיתוח התקשורת בקבוצה
- תרפיה ורגיעה בזמן היצירה
- עידוד לתעוזה ושיתוף

נעשיר את חוויית הלימוד תוך התבוננות וחקירה של התוצרים שעברו תהליך של חימום בתנור הקרמיקה.

חוג מקצועי המנוהל מזה 21 שנה עם **שרונה בן אליעזר ברוק** בוגרת המדרשה לאמנות בית-ברל, אמנית יוצרת.

החוג מתקיים בימי שני 16:30-17:30.  
לפרטים והרשמה: שרונה 050-7599524.



## חוג יצירה בכיתה הסמוכה לספרייה

בהדרכת **שרון קרבר**. החוג מתחיל את שנתו השישית ברמות השבים.

בחוג נתנסה עם מגוון חומרים וטכניקות שונות - פיסול בפימו, עיסת נייר, תפירה קלה, חומרים ממחזרים ועוד.

החוג מתקיים בימי חמישי. מתאים לגילאי גן חובה ומעלה (בחלוקה לקבוצות גיל)  
לתיאום שיעור ניסיון ללא עלות מוזמנים ליצור קשר בוואטסאפ 052-3496660



## חוג ציור בכיתה הסמוכה לספרייה

בהדרכת **שרון קרבר**. בחוג נתנסה עם מגוון מדיות וטכניקות ציור שונות - אקריליק, רישום, פחם, צבעי מים ועוד

בנוסף נכיר אמנים וסגנונות אמנות שונים

החוג מתקיים בימי ראשון.

מתאים מכיתה א' ומעלה (בחלוקה לקבוצות גיל)  
לתיאום שיעור ניסיון ללא עלות מוזמנים ליצור קשר בוואטסאפ 052-3496660



# פעילות ספורטיבית למבוגרים

## טניס במגרש הכדורסל

ביה"ס לטניס בניהולה של **ש. לירון**, מדריכת טניס מקצועית מטעם מכון וינגייט.  
בתכנית: לימוד יסודות הטניס, שיפור קואורדינציה ומיומנויות משחק וכושר גופני.  
החוג מתקיים בימי ראשון ורביעי בערב  
ביום שלישי קבוצות מבוגרים מתחילים וקבוצת אימהות בערב  
לפרטים והרשמה: טל 050-4567178.



## החוג המיתולוגי חוזר לפעילות ריקודי בטן למתחילות

חגיגת נשיות שנוגעת ברוך האישה, באווירה שמחה ואנרגטית  
בהדרכת **אורלי האלצר**  
החוג מתקיים בימי ראשון בשעה 20:00 בבית העם  
לפרטים והרשמה: אורלי 052-6700045



## זומבה עם לירון - חוג חדש !

שיעורי זומבה אנרגטיים ומהנים בניחוח לטיני המשלבים את הסגנונות: קומביה, בצ'אטה, רגאטון,  
מרנגה ועוד... עם מדריכת הזומבה **לירון זר** שמבטיחה לכם שאפשר להתאמן ובאמת להנות מזה!  
השיעור מותאם למשתתפים בכל הרמות בגילאי 16 ומעלה.  
מוזמנים ומוזמנות להגיע ולהתרשם בשיעור הראשון שיתקיים בחודש אוקטובר.  
החוג יתקיים בבית העם, ביום שני בשעה 20:00  
פייסבוק: Zumba With Liron אינסטגרם: ZumbaLiron  
לפרטים והרשמה: לירון 054-2112756



## התעמלות על כיסאות - חדש !

החוג יתקיים בבית העם בימי שלישי בשעה 08:30 בבוקר  
הרשמה במזכירות היישוב



## כושר גופני במגרש הכדורסל

החוג מתקיים במגרש הכדורסל שברמות השבים ונחלק לשני חלקים. בחלקו הראשון של האימון (חצי שעה), מתבצע אימון כושר אשר כולל בתוכו עבודה על כל מרכיבי הכושר לרבות- חיזוק שרירים, פעילות אירובית, תרגילי קואורדינציה ועוד. החוג מלווה באמצעי אימון חדישים כגון: TRX, סולמות, קואורדינציה ועוד. בחלקו השני של האימון (חצי שעה) הקבוצה כולה משתתפת במשחק כדורסל אשר מתבצע עם כל חברי החוג.

מפעיל החוג: **צ'יאל סונו** - בוגר תואר ראשון בחינוך גופני ממכללת וינגייט, מתמחה בפעילות שיקומית (שיקום-לב).

החוג מתקיים בימים שני וחמישי בין השעות: 20:30-21:30  
לפרטים והרשמה: דניאל 054-7495450.



## האתה סאי יוגה - חדש !!

רצפים יצירתיים של וויניאסה יוגה בשילוב תנוחות ארוכות שמחפשות דיוק והעמקה בהשראת איינגר. השיעור כולל גם הרבה עבודת נשימה, מדיטציה והבעה. תרגול קשוב ומחזק, גם לגוף, שרירים, שלד ויציבה וגם למודעות גוף-נפש-רוח.

המורה-**עי קבילי** - בת היישוב, נולדה ברמות השבים, התחילה לתרגל ולחקור יוגה בשנת 2005, מחקר שכלל גם 5 ביקורים בהודו אצל מאסטרים של האתה, איינגאר ומדיטציה. לימדה ברחבי העולם בעשר שנים האחרונות, מהודו עד מקסיקו דרך אנגליה ואירופה.

החוג יתקיים בבית העם, בימי שלישי בין השעות 19:15-20:30  
לפרטים והרשמה: שי 054-6616668



## שיעור תנועה ואלתור

שיעור של חקירה תנועתית, השואף לתת במה לכל אחד לביטוי אישי דרך תנועה. האם צריך להיות רקדן?? ממש לא, אבל אפשר.

האם זה בעצם ריקוד חופשי? לא בדיוק... אבל מאפשר הרבה חופש... זה מביך? זה בדיוק הקטע, בדרך שוכחים מכל מבוכה.

למה לי בכלל?? כי לכולנו יש סיפור לספר, והגוף שלנו הוא מספר סיפורים מוצלח ביותר, ולכל סיפור צריך במה. איך??

השיעור יתחיל בחימום, תרגילים מתחלפים השואבים השראה ממסורות תנועה שונות ומוכרות, מחול מודרני רליס, תיאטרון פיזי, בוטו, גאגא אפילו... וימשיך לתרגילים מודרכים ביחידים, בזוגות או קבוצות. המתמקדים כל פעם באספקט ונושא אחר של ביטוי תנועתי...

לפעמים נסיים ברצף הופעות קצר של יחידים או קבוצות. כי אין כמו לספר את הסיפור של הגוף לקהל. למי זה מתאים? לכל מי שרוצה הזדמנות, לזוז, לשחרר, לבטא, להגיד הכל בלי לומר מילה, לחזק את הגוף, להנות, לצחוק, ולהיות רגע שחקן-רקדן לערב אחד...

המורה - **עי קבילי** - בת רמות השבים, בנוסף להיותה מורה ליוגה גם תלמידה סקרנית של תיאטרון ומחול, למדה בתיאטרון החזותי בירושלים, הכשרת הרקדנים של הסדנה בחיפה, סדנת הרקדנים של להקת המחול ורטיגו, וסדנאות נוספות של מחול ותיאטרון פיזי ברחבי העולם. מעבירה סדנאות תנועה ואלתור לרקדנים ולחובבי תנועה.

החוג יתקיים בבית העם, בימי שלישי בין השעות 20:30-22:00  
לפרטים והרשמה: שי 054-6616668





# פנאי למבוגרים

## מועדון ההרצאות בחדר ותיקים

ההרצאות מתקיימות בימי רביעי, אחת לשבועיים בחדר ותיקים, החל מהשעה 17:30.  
פרסומים שוטפים בנושא ההרצאות יפורסמו על לוחות המודעות, בעלון החודשי, במיילים בווטסאפ.



## חוגי תיאטרון למבוגרים ונוער

### מחדשים את חוגי המשחק ברמות השבים

לכל אוהבי הבמה ההרפתקנות והאקשן, קבוצות משחק נפתחות בימי רביעי בבית העם

**חוג משחק לנוער** יתקיים בין השעות 19:00-20:30

**חוג משחק למבוגרים** יתקיים בין השעות 20:30-22:00

במהלך החוג יתנסו משתתפי החוג בטכניקות וכלים ללימוד משחק כל קבוצה תעלה מופע שנתי

לפרטים והרשמה: **אסנת זלצין, מנחת החוג, 052-2648709**



# חוגים פרטיים של תושבים

## יצירה

### המרכז הישראלי לאמנות על פורצלן

בסטודיו מתקיימים חוגים לציור על כלי פורצלן וקרמיקה. השיעורים מיועדים לנשים וגברים. לא נדרש ידע קודם. הלימוד הוא בקצב אישי, בקבוצה קטנה ובאווירה ביתית. נלמד את הטכניקה של ציור בצבעי אוברגליז העוברים שריפה בתנור ומתקבעים אל תוך הזיגוג.

**לפרטים והרשמה: איריס מורג 050-8320123** [www.artonporcelain.co.il](http://www.artonporcelain.co.il)



### הסטודיו הפתוח - חוגי מבוגרים

בואו ללמוד וליהנות מיצירה באווירה נעימה ויחס אישי.

- **פיסול בעיסת נייר** – נלמד טכניקות שונות של פיסול בנייר, הכנת העיסה, הכנת השלד, כמו כן טכניקות שונות לצביעה וגימור לכה תוך שילוב חומרים נוספים. הסדנא כוללת את כל החומרים.
- **פסיפס** – נלמד את עקרונות העבודה בפסיפס, נתנסה בעבודה עם אריחי קרמיקה, זכוכיות, שבירה חופשית וחיתוך מדויק. נכין מנורות, שולחנות, מראות ועוד.
- **אובניים** – נלמד להכין כלים שימושיים על אובניים, כמו כן טכניקה בסיסית שממנה כל אחד יכול לצאת לכיוון האישי שמתאים לו ולהמשיך בזמנו החופשי.

**לפרטים והרשמה: ענבל פוביצר - 052-5604010 רח' הכרם 3** [www.the-open-studio.com](http://www.the-open-studio.com)



### פיסול בחומר קרמי - אצל אורית וטליה

אתם מוזמנים לגעת בחומר, שנוגע ברוח – ליצור.

פיסול בחומר קרמי, בקבוצה, תהליך יצירה המאפשר ביטוי אישי, תוך קבלת טכניקות עשייה ותמיכה, בסטודיו ותיק, בחצר קסומה.

**לפרטים והרשמה: אורית פוביצר 052-2305186 ; טליה קין 09-7432082, רחוב הכרם 3**



### אורנה אקרמן

**סטודיו לפיסול בחמר באווירה כפרית** ברחוב בית העם 17 - למבוגרים

בהנחיית הפסלת **אורנה אקרמן**, בוגרת מכון אבני, עם מעל 20 שנות ניסיון בפיסול והדרכה, הציגה בתערוכות בארץ ובחו"ל. פיסול בחמר תוך כדי ביטוי אישי, ליווי והכוונה. פיסול קרמי שימושי – יצירת כלים בעבודת יד כולל ציור וצביעה בגלזורות ושריפה בתנור.

הסטודיו מאפשר מרחב יצירה וביטוי אישי לכל אחד – אין צורך בניסיון קודם.

**שיעור ראשון חינם.**

**לפרטים והרשמה: אורנה אקרמן – 052-6440097.**



## חוג לציור מנדלות

קבוצות בוקר וערב.

לאוהבי עפרונות וצבע – מנעורים ועד שיבה – יצירה, הנאה וחברותא

**לפרטים והרשמה: עפרה 052-5916381**

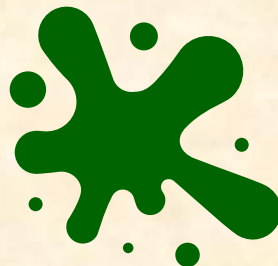


## יצירה לילדים

במסגרת החוג נכיר טכניקות שונות וחדשות מעולם היצירה ובמגוון חומרים: אלבומי נייר, חותמות, עיצוב קופסאות, מגנטים, לוח מודעות ועוד.

החוג מתקיים בסטודיו נעים בלב הכפר ויועבר על ידי **דנה אביגדורוב**, יוצרת בנייר, מורה לאומנות וחינוך מיוחד והבעלים של "קייטנה בכפר". בעלת ניסיון רב בעבודה עם ילדים בתחומי האומנות והיצירה. החוג יתחיל אחרי החגים ויערך בקבוצות אינטימיות בשעות אחר הצהריים ברחוב הלימון.

**לפרטים והרשמה: דנה אביגדורוב 052-8914514**



# פעילות גופנית

## לתרגל יוגה עם נועם צ'י

ללמוד לעשות יוגה מדויק ונכון. למתחילים ולמתקדמים, באופן פרטני ובקבוצות קטנות, אפשרות לשעות הבוקר והערב. ברחוב התרנגול.  
**על נועם:** מטפל ומורה ותיק המכשיר מטפלים בעיסוי תאילנדי, יוגה רפלקסולוגיה ועוד בעל ניסיון רב באבחון ותיקון בעיות יציבה, כאבים ועוד.  
מוכר בחברות הביטוח.

[www.NoamChi.co.il](http://www.NoamChi.co.il)

**לפרטים נוספים: נועם - 054-9222442**



## יוגה נשית, הכנה ללידה ועיסוי תינוקות

נעים מאד, אני לילך צוברי ואני מורה ליוגה נשית, יוגה להיריון ולאחר לידה, דולה ומדריכת הכנה ללידה בשיטת פשוט ללדת (היפנוברתינג) ועיסוי תינוקות.  
בביתי שברמות השבים באווירה אינטימית ונעימה, אני מעבירה שיעורי יוגה נשית, מלווה באופן פרטי ואישי נשים בהיריון בדרך היוגה, סדנאות ומפגשים להכנה ללידה ולאחר לידה ועיסוי תינוקות, מזמינה באהבה ליצור אתי קשר.

**לקבלת קבלת פרטים נוספים: לילך 054-2276905**



## פילאטיס מכשירים ומזרן

שמי מיכל באור, מדריכת פילאטיס מכשירים ומזרן מזה כשמונה שנים. בוגרת ווינגייט.  
שיעורי פילאטיס מכשירים בקבוצות של עד 4 מתאמנים. שיעור משולב של רפורמר, קאדילק, כיסא ומזרן.

השיעור מותאם אישית לכל מתאמן ע"פ גילו ורמת הכושר הגופני שלו.

השיעורים מתקיימים בבוקר ובערב.

**לפרטים והרשמה: מיכל 054-2230027**

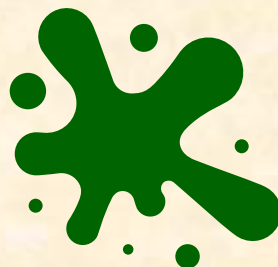


## פילאטיס מזרן

אימוני פילאטיס מזרן בקבוצות קטנות. אימונים המשלבים מספר עולמות בגלריה של כלנית, ברח' הכרם 10.

החוג מתקיים בימי שלישי 08:15 ושישי בבוקר 08:00.

**לפרטים והרשמה: רוית 050-2308490**



## אחר...

### פעילות משותפת לפעוטות והורים. "גן עם אמא" - יד ביד - מיה כרמלי

פעילות במתכונת גן לילד בלוויית מבוגר (הורה/סבתא/מטפלת), לגילאי שנה עד שנתיים, שאינם נמצאים במסגרת בשעות הבוקר, ומאפשרת להם קבוצה חברתית מוכרת בה הם צוברים ביטחון, ונחשפים להתנסויות חדשות בסביבה מוגנת ומונחת: שירים ודקלומים, התנסות בחומרי יצירה, שעת סיפור, תנועה, מוסיקה, ועוד.

למבוגר משמשת הקבוצה מקום למפגש חברתי, התייעצות ושיתוף, כאשר הילד נמצא בסביבה בטוחה ומותאמת.

אחרי החגים נפתחות קבוצות חדשות בימים שני ושלישי, שעות הפעילות – 00:00-12:00. על עצמי: בת רמות השבים (דור שלישי למשפחת שטיינהרדט), אמא לחמישה ילדים: נועה, אלון, אורי, שירי, ולורית. נשואה בשמחה לניר. בעלת תואר ראשון בחינוך, ותעודה בטיפול באמצעות אומנות (ART THERAPY), מנחת קבוצות הורים ומנחת משפחה במכון אדלר, מפעילה בהמון הנאה "גן עם אמא" כבר מעל לעשר שנים (כולל מנחת גן ביחד ב"דיאדה").

**לפרטים והרשמה: מיה כרמלי 050-2177929**

פייסבוק: מיה גן עם אמא יד ביד.



### הדרכת הורים

כולנו אחרי תקופה ארוכה של חוסר בהירות ושינויים בשגרה שהכרנו- יש דברים שאתם רוצים לחשוב עליהם מחדש? שאלות כמו: איך לעודד את הילדים לשיתוף פעולה? מה המשמעות של סמכות הורית בימנו? איך יוצרים שינוי של האווירה בבית?

אם אתם הורים שישמחו לחשוב ביחד על דרכי חינוך והתנהלות הבית, לקבל רעיונות ואולי לבחור להתנסות בשינויים – אתם מוזמנים לפנות אלי.

אפשרות גם להתארגנות של כמה משפחות להנחה קבוצתית, בנושאים ספציפיים שמעניינים אתכם כמו: מריבות אחים, חוקים וגבולות, שקרים, זוגיות בהורות ועוד.

מיה כרמלי – בוגרת מכון אדלר להנחיית קבוצות הורים והנחיית משפחה פרטנית, בעלת תואר בחינוך, מטפלת באומנות, ומנחת "גן עם אמא" -פעילות להורים ופעוטות. אמא לחמישה ילדים, תושבת הכפר.

**לפרטים והרשמה: מיה כרמלי 050-2177929**



### טיפול רגשי בעזרת כלבים

נועה נימרי בוגרת תואר ראשון בזואולוגיה, מטפלת ריגשית בעזרת כלבים בעלת ניסיון רב, מקיימת חוגים בקבוצות קטנות של עד 3 משתתפים, לטיפול ביטחון עצמי, תקשורת נכונה, התמודדות עם מצבים חברתיים ואתגרי קשב וריכוז.

כמו כן, מקיימת לילדים, נוער וקשישים טיפולים פרטניים.

**לפרטים נוספים: נועה נימרי 050-2060096 noa182902@gmail.com**



### קבוצת תירגול מדיטציית מיינדפולנס

תרגול מדיטציית מיינדפולנס מביא לרמות גבוהות יותר של בריאות וחוסן נפשי, נמצא כעוזר להתמודדות עם מתח, חרדה, כאב כרוני ודכאון. בכל מפגש יהיו תרגול מדיטציה, שיחה קצרה, שאלות ותשובות ושיתוף. מוזמנים מתרגלים/ות עם ניסיון בסיסי עם מדיטציית מיינדפולנס. המפגשים יונחו על ידי יעל נבט, בוגרת קורס הכשרת מורי (Mindfulness Based Stress reduction) MBSR של מכון "מודע", בבית הספר לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי בהרצליה.

קבוצת בוקר – פעם בשבוע ימי רביעי ב 8:30 כשעה ורבע.

קבוצת ערב – פעם בשבועיים בימי ראשון ב 20:30 כשעה ורבע.

**פרטים והרשמה אצל יעל נבט 050-7626215**



## קורס מיינדפולנס להפחתת מתח (MBSR)

מחקרים מדעיים רבים בתחומי הפסיכולוגיה ומדעי המוח מלמדים שמודעות קשובה היא יכולת ('שריר מוחי') שאפשר לפתח על ידי אימון ותירגול מדיטציית מיינדפולנס, ושאיכות זו היא בעלת תועלת רבה לחיינו היומיומיים. תרגול מדיטציית מיינדפולנס מביא לרמות גבוהות יותר של בריאות וחוסן נפשי, נמצא כעוזר להתמודדות עם מתח, חרדה, כאב כרוני ודכאון.

על הקורס: הקורס בנוי על פי מודל תכנית ה-Mindfulness Bases Stress Reduction, שפותח בארה"ב על ידי פרופ' ג'ון קבאט-זין.

מטרת הקורס היא ללמוד לתרגל עצמאית מדיטציית מיינדפולנס ביומיום, ככלי להפחתה והרגעה של מתח (סטריס) וטיפול הדרגתי של יציבות רגשית ושקט פנימי.

כל שיעור יכלול מדיטציה מונחית בישיבה או בשכיבה. בנוסף תהיה הרצאה קצרה ושיחה פתוחה בה תהיה הזדמנות לשאול ולהבין יותר לעומק סוגיות הקשורות למדיטציה ולמיינדפולנס.

8 מפגשים בימי שלישי 26.11.21-30.11.21 בין השעות 11:00-12:30: 8 ומפגש בן 5 שעות ביום שישי 26.11.21. כל שיעור יכלול תרגול מונחה בישיבה או בשכיבה. בנוסף תהיה הרצאה קצרה ושיחה פתוחה בה תהיה הזדמנות לשאול ולהבין יותר לעומק סוגיות הקשורות למדיטציה ולמיינדפולנס.

התרגול בבית הוא חלק בלתי נפרד מהקורס. מומלץ להתכונן להקדיש 4-6 פעמים בשבוע כ-30 דקות לתרגול ביתי. אין צורך בניסיון או בידע מוקדם. לפני הקורס תתקיים שיחה אישית לתיאום ציפיות.

בתום הקורס המשתתפים והמשתתפות יוזמנו להצטרף לקבוצת תרגול שבועית.

הקורס יועבר על ידי יעל נבט, בוגרת קורס הכשרת מורי MBSR של מכון "מודע", בבית הספר לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי בהרצליה.

**פרטים והרשמה אצל יעל נבט 050-7626215**



## להבין כסף ולהתיידד אתו - החוג ששווה כל שקל!

לבני נוער בגיל 14-19

קורס בן 9 מפגשים המעניק לבני וננות נוער כלים לניהול ושימוש בכסף מתוך ידע, מודעות ובחירה, ומיועד לרכישת כלים לבחירה ולתיעודף כלכליים באופן מציאותי ומכוון להשגת מטרות אישיות. המשתתפות והמשתתפים בקורס יכירו ויבינו מושגים ותהליכים מהעולם הכלכלי ומעולם קבלת ההחלטות, ויישום שלהם בחיי היומיום שלהם בהווה ובעתיד.

- הכנת ויישום תקציב אישי בהתאם למטרות, לסדרי עדיפויות ולהכנסות.
- תשומת לב לאופן שבו אנחנו מחליטים ופועלים בהתאם להרגלים, להשפעה חברתית ורגשית. בתחום הפיננסי ובכלל.
- היכרות עם זכויות עובדים צעירים, שכר ומיסוי
- הכרת ויישום זכויות בצרכנות נבונה בכלל ושל שירותים פיננסיים בפרט (בנק, כרטיסי אשראי, אפליקציות תשלום),
- הכרת הכללים לשימוש נכון בהלוואות ובאשראי.
- זיהוי פעולות פיננסיות שעלולות לפגוע בעתיד ו/או במערכות יחסים.
- היכרות עם מושגים מהעולם הכלכלי.
- חשיפה לעולם היזמות, ההשקעות והעסקים.

המפגשים יתקיימו בימי שני 11.10.21-07.12.21 בין השעות 15:00-17:00 מתכונת המפגשים: הקניית ידע, מיומנויות וכלים באמצעות הרצאה, שיחה, חיפוש מידע, תרגול, קריאה, צפייה בסרטונים בשיעורים וביניהם.

יעל נבט-רקע וניסיון: מומחית בתחום ההתנהלות הפיננסית האישית והמשפחתית, הכותבת הראשית של תוכנית לימודים בחינוך פיננסי לכיתות י', יועצת התוכן של מחלקת חינוך פיננסי במשרד האוצר, מלמדת ניהול פיננסי אישי ומשפחתי בבית הספר למדעי המחשב במכללה למינהל, מפתחת תוכניות לימוד, מייצעת ומרצה לחינוך פיננסי והתנהלות כלכלית. בעלת ניסיון של למעלה מ-25 שנה במגוון תפקידים בכירים בשוק ההון ובחברות היי טק בתחומי מחקר פיננסי, יעוץ השקעות, יעוץ עסקי, אימון לשינוי הרגלים כלכליים והוראה. משלבת בעבודת גישות של תקשורת מקרבת ומיינדפולנס.

**פרטים והרשמה: יעל נבט 050-7626215**





# הוועד המקומי ברמות השבים

מאחל לכל התושבים

שנת פעילות

ספארי בית ויצ"רית

