



חוגים  
והעשרה  
לילדים  
ולמבוגרים

תשפ"ג  
2022-2023

# ריכוז החוגים במתקני היישוב

החוג	מי מפעיל ...	מתי...	איפה...
מועדון ההרצאות	דניאלה נתיב	ד' אחה"צ	חדר ותיקים
קפוארה	דנה אופנהיים 054-5930422	א' ה' אחה"צ	חדר ותיקים
יצירה לילדים	שרון קרבר 052-3496660	א' אחה"צ	כיתה
קרמיקה	שרונה בן אליעזר 050-7599524	ב' אחה"צ	כיתה
התעמלות קרקע ומכשירים	ענת צור 054-5531718	א' ג' אחה"צ	בית העם
ג'ודו	יואב שמש 054-6170176	ב' ה' אחה"צ	בית העם
פיתוח קואורדינציה לגיל הרך	שי יצחק 050-6573845	א' ד' אחה"צ	בית העם/מגרש
כדורסל	ברק כהן 054-2771888	ב' ה' אחה"צ	מגרש ספורט (כדורסל)
כדורגל	שי יצחק 050-6573845	א' ד' אחה"צ	מגרש ספורט (כדורגל)
טניס	טלי מירון 050-4567178	א' ג' ד' אחה"צ וערב	מגרש ספורט (כדורסל)
כושר גופני למבוגרים	דניאל עמוס 054-7495450	ב' ה' ערב	מגרש ספורט (כדורסל)

הוועד המקומי מאחל לכל התושבים  
שנת פעילות ספורטיבית,  
יצירתית ומהנה



# החוגים המתקיימים במתקני היישוב: פעילות ספורטיבית לילדים

## המרכז הישראלי לג'ודו בשיטת און סאדג'ה - בבית העם

בהדרכת אלוף ישראל.

לי קוראים **akiva eve**, זו כבר השנה העשירית שאני מדריך ג'ודו ברמות השבים. מאמן מוסמך מטעם מכון וינגייט. לשעבר מאמן נבחרת ישראל לנערים ונוער ומאמן באקדמיה למצוינות בווינגייט.

קצת על החוג: ג'ודו מיועד לילדים מגיל 4- בניס ובנות. בחוד לומדים לפתח כישורים מנטליים כבר מגיל צעיר שבאים על ידי ביטוי בכושר התמדה, משמעת עצמית שאיפה למצוינות, כבוד וסובלנות. איך מתמודדים עם הפסד וניצחון.

במהלך השנה יתקיימו פעילויות שונות:

• יום קרבות

• שיעור פתוח להורים

• מחנה אימונים

• לילה יפני

• טקס חגורות.

בואו לטעום קצת מהספורט האולימפי מספר 1 בישראל.

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

• 15: 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

\*\*לשיעורי מבוגרים ניתן לפנות אליי גם ונפתח קבוצה בהתאם לביקוש.

דף הפייסבוק שלנו - ג'ודו עם יואב שמש.

**לפרטים והרשמה: יואב 054-6170176**



## כדורסל לילדים - באגרש 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 \ בניס \ בנות

צוות אימון מקצועי ומנוסה!

החוג מתקיים בימים שני וחמישי אחה"צ.

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



## טניס - באגרש הכדורסל

ביה"ס לטניס בניהולה של **סלי 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 (חד שבועי) וקבוצות נבחרת בימי שלישי החל מהשעה 17:00.**

**לפרטים והרשמה: טלי 050-4567178.**



## חוג פיתוח קואורדינציה ומיומנות יסוד והכנה לכדור

החוג בהדרכת **עי 3'חק** ומיועד לגילאי 3-6 בנים/בנות. לילדים שלנו מגיע ליהנות מכדורגל יצירתי יותר, חכם יותר ובעיקר מהנה יותר. לשם כך יצרת 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 - באגרש הכדורגל

החוג בהדרכת **עי 3'חק**, 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 ואכשירים 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, גלגונים, קפיצות, גלגולים וסיבובים, תוך יישום אלמנטים המשלבים כוח, גמישות ואיזון לפי רמות התקדמות שונות.

החוג חווייתי ומועבר באווירה כיפית ומקצועית.

המאמנת **סנת 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:** גילאי ג' ומעלה ומתקדמות : 17:30-18:30

נבחרת - 18:30-20:00

**יום שלישי:** 15:15-16:45 נבחרת

16.45-17.30 - טרום חובה – חובה

17.30-18.15 - חובה – כיתה א

18.15-19.15 - כיתות ב-ד

\* יתכנו שינויים קלים בשעות

\* אופציה לפעמיים בשבוע

**לפרטים והרשמה: ענת 054-5531718**



## קפוארה בתדר 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- 19 שנים כנערה צעירה. התחלתי ללמד שיעורי קפוארה לפני כ- 10 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 ולילדי 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 לקהילת הקפוארה.

שיעורי הקפוארה מתקיימים בימים א', ג', ה' בשעות אחה"צ בחדר ותיקים.

בימי רביעי בערב ושישי בבוקר מתקיימים שיעורי קפוארה לבוגרים.

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



# יצירה ופנאי לילדים

## חוג יצירה בכיתה הסמוכה לספרייה

בחוגי היצירה נכיר מגוון חומרים וטכניקות עבודה שונות התורמות לפיתוח היצירתיות והדמיון והמוטוריקה העדינה. ניגע בחומרים ונחקור אותם, ניצור עבודות שימושיות וגם כאלו שלא כי חלק חשוב ביותר זו ההנאה מהתהליך והלמידה.

החוג מתאים מגן טרום-טרום חובה ועד כיתה ו' (בחלוקה לקבוצות עפ"י גיל) מזמינה אתכם לתאם איתי שיעור ניסיון ללא עלות.

קצת עלי, אני **שרון קרבר**, גרה בכפר כ-8 שנים וב-6 השנים האחרונות מעבירה חוגי יצירה וסדנאות.

בוגרת המחלקה לעיצוב תעשייתי ב-HIT ובעלת תעודת הוראה בתחום האמנות.

**לתיאום שיעור ניסיון ללא עלות מוזמנים ליצור קשר בוואטסאפ 052-3496660**



## 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 בחזקתו

• 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 ברקן** בוגרת המדרשה לאמנות בית-ברל,

אמנית יוצרת.

החוג מתקיים בימי שני 17:30-16:30.

**לפרטים והרשמה: שרונה 050-7599524**



# פעילות ספורטיבית למבוגרים

## טניס באגרש הכדורסל

ביה"ס לטניס בניהולה של **סלי אירון**, מדריכת טניס מקצועית מטעם מכון וינגיט. 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: טלי 050-4567178.**



## כושר גופני באגרש 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: **זינגל 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.**



# פנאי למבוגרים

## אועדון ההרצאות בחדר ותיקים

ההרצאות מתקיימות בימי רביעי, אחת למספר שבועות, החל מהשעה 17:30. פרסומים שוטפים בנושא ההרצאות יפורסמו על לוחות המודעות, בעלון החודשי, במייל ובווטסאפ.



# 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 אוברגלייז העוברים שריפה בתנור ומתקבעים אל תוך הזיגוג.

**לפרטים והרשמה: איריס מורג 050-8320123**



### הסטודיו הפתוח - חוגי אבוגרים

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**



### סטודיו פיסול בחמר באווירה כפרית

למבוגרים - בבית העם 17.

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 אנדלות

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'

ללמוד לעשות יוגה מדויק ונכון. למתחילים ולמתקדמים, באופן פרטני ובקבוצות קטנות, אפשרות לשעות הבוקר והערב. ברחוב המייסדים.

**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**



## פילאטיס מכשירים, מזון וערסל

שמי **מיכל באור**, מדריכת פילאטיס מכשירים ומזון מזה כשמונה שנים. בוגרת ווינגייט. שיעורי פילאטיס מכשירים בקבוצות של עד 4 מתאמנים.

שיעור משולב של רפורמר, קאדילק, כיסא ומזון.

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

השיעורים מתקיימים בבוקר ובערב.

**לפרטים והרשמה: מיכל 054-2230027**



## פילאטיס מזון

אימוני פילאטיס מזון בקבוצות קטנות. אימונים המשלבים מספר עולמות

בסטודיו-גלריה כלנית, ברחוב הכרם 10

בימים שלישי ושישי בשעות הבוקר בסטודיו גלריה כלנית ברמות השבים עד 8 מתאמנות.

קבוצות חדשות נפתחות

שישי ב - 09:00 ; שלישי ב - 07:00

**לפרטים והרשמה: רות 050-2308490**



## לרקוד עם היסודות

לחזור לקום כל בוקר מלאי אנרגיה עם גוף ונפש יותר גמישים. להצליח להרים את סלי הקניות הביתה. להתחבר לשקט פנימי.

**סדנת צ'י קונג מסורתית משולב בנגינה בתוף מסגרת.**

בסטודיו-גלריה כלנית ברחוב הכרם 10, בימי שני בוקר וערב. עד 15 משתתפים.

**לפרטים והרשמה: קובי הגואל 0507451040**

## פילאטוס אזור

קבוצות חדשות נפתחות בימים שלישי ושישי בשעות הבוקר, עד 8 מתאמנות, בסטודיו-גלריה כלנית ברחוב הכרם 10.

יום שישי ב - 09:00

יום שלישי ב - 07:00

**לפרטים והרשמה: רויט 050-2308490**



## חוג ניווט ספורטיבי זוגות של הורה + ילד/נער (או בוגרים בודדים)

מועדון ניווט השרון, אשר מרכזו ברמות השבים, מזמין זוגות של הורה+ילד/נער לסדנת 3 מפגשים של הדרכה והתנסות בניווט ספורטיבי – ספרינט.

ניווט ספורטיבי הינו ספורט מלהיב, מאתגר, משפחתי. בענף הספרינט מדובר לרוב על ניווטים קצרים יחסית בפארקים, קיבוצים או שטחים בנויים. אפשר לנווט בהליכה או בריצה.

לאחר הסדנא אנו מקווים, כי תיכנסו לתחום, תצטרפו למועדון השרון ולאיגוד הניווט, ותמשיכו לנווט במהלך השנה בתמיכה ובהדרכת המועדון (יש ניווט כמעט בכל שישי ושבת). בהמשך העונה תתקיים סדנא דומה לגבי ניווטי שטח/יער.

מועדי ההדרכות (יש אפשרות לבחור 3 מועדים מבין הניווטים ברשימה או פחות אם לא מסתדר):

- שבת - 3/9 שעה 8:30, הדרכה+השתתפות בניווט תחרותי (מסלול מתחילים/קצר) בתוך הישוב שוהם.
- יום שישי 16/9 שעה 8:30 הדרכה+השתתפות בניווט תחרותי, בתוך קמפוס בית-ברל
- יום שישי 23/9 שעה 8:30 הדרכה+השתתפות בניווט תחרותי (מסלול מתחילים/קצר) בקיבוץ עין החורש
- יום שבת 1/10 שעה 9:00 הדרכה+השתתפות בניווט תחרותי (מסלול מתחילים/קצר) בכפר סבא הירוקה

גיל מומלץ: כיתה ג עד י"ב.

- \* לוח האירועים יכול להשתנות.
- \* יש אפשרות גם לנוער או מבוגרים מתחילים, שאינם בזוג הורה/ילד להשתתף.
- \* לוח האירועים יכול להשתנות.
- \* מבוגרים יכולים לנווט בזוג.

כל ההדרכות חינם. עלות הרישום לניווטים בהם משתתפים כ 30 ש"ח למפה בכל אחד מהניווטים.

**לפרטים: ניר קלקשטיין, מועדון ניווט השרון 0546170703**

## ...אחר

## השאים הם רק קו ההתחלה

חשבת פעם לעצמך: "הלוואי וכבר משהו ישתנה"

ומה באמת יקרה אם משהו בנו ישתנה? אפילו משהו קטן...?

איזו השפעה יכולה להיות לזה על המערכות יחסים, התקשורת הבין-אישית, שביעות הרצון, הדימוי העצמי, תחושת הביטחון ההורות הזוגיות...? יכול להיות שהשינוי בכלל בידיים שלך?

במיוחד בימים אלו, כל אחד לוקח אחריות על חייו.

הצטרפו אלינו לקורס NLP PRACTITIONER

בסטודיו-גלריה כלנית ברח' הכרם 10.

**לפרטים והרשמה: רונה - 050-6676503 ; מור - 054-5606084**

**מפגש הכרות: יום ד' - 7.9**

## הקול אתגלה

קורס שהוא מסע לגילוי ושחרור הקול. מיועד:  
\* לאלו שמסתובבים בעולם בתחושה שהקול שלהם "לא מספיק טוב" ולא מעזים לשיר  
\* לאלו שנהנים לשיר וסקרנים לדעת עוד על האפשרויות האינסופיות של הקול שלהם  
\* לאלו שרוצים להגיע אל עמקי הנפש דרך הקול.  
\* למטפלים שמעוניינים להתנסות בכלי טיפולי מרתק.  
בקורס נצלול, נגלה ונשחרר את הרבדים העמוקים של קולנו, נחפש בו גוונים ואיכויות שאנחנו לא מכירים, נפתח את הגוף והנפש לביטוי קולי חופשי ומהדהד.  
כל זאת בקבוצה אינטימית.  
12 מפגשים בימי ששי בשעות 10:00-13:30 בחודשים אוקטובר עד ינואר  
בסטודיו גלריה כלנית ברחוב הכרם 10.

**המנחה: גילה סיני - M.A - מטפלת בקול ופסיכותרפיסטית יונגיאנית.**  
בעלת ניסיון של 30 שנה בטיפול בקול עם קבוצות ויחידים. פיתחה את התחום מתוך ניסיונה כקלינאית תקשורת, מטפלת במוסיקה ותנועה וזמרת. בעלת קליניקה פרטית בפרדס חנה.  
**לפרטים והרשמה: גילה סיני – 0544527811** [gilasinai@gmail.com](mailto:gilasinai@gmail.com)  
כל הפרטים בלינק: <https://gilasinai.ravpage.co.il/hakolmitgale2022>



## פעילות אשותפת לפעוטות והורים. "גן עם אמא" - יד ביד - איה 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 ומונחית: שירים ודקלומים, התנסות בחומרי יצירה, שעת סיפור, תנועה, מוסיקה, ועוד.  
למבוגר משמשת הקבוצה מקום למפגש חברתי, התייעצות ושיתוף, כאשר הילד נמצא בסביבה בטוחה ומותאמת.

בספטמבר נפתחות קבוצות חדשות בימים שני ושלישי, שעות הפעילות – 9:00-12:00.  
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**

## קבוצת תרגול מדיטציה אינדפולנס

תרגול מדיטציה אינדפולנס 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 מדיטציה אינדפולנס. המפגשים יונחו על ידי יעל נבט, בוגרת קורס הכשרת מורי MBSR (Mindfulness Based Stress reduction) של מכון "מודע", בבית הספר לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי בהרצליה.

קבוצת בוקר – ימי שני ב 8:30 בבוקר - כשעה ורבע, החל מ 24.10.22  
שיעור נסיון ללא תשלום – יום שני 19.9.22, 8:30 בבוקר

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



## קורס אינדפולנס להפחתת אתח (MBSR)

מחקרים מדעיים רבים בתחומי הפסיכולוגיה ומדעי המוח מלמדים שמודעות קשובה היא יכולת ('שריר מוחי') שאפשר לפתח על ידי אימון ותרגול מדיטציה אינדפולנס, ושייכות זו היא בעלת תועלת רבה לחיינו היומיומיים. תרגול מדיטציה אינדפולנס 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 מדיטציה אינדפולנס ביומיום, ככלי להפחתה והרגעה של מתח (סטריס) וטיפול הדרגתי של יציבות רגשית ושקט פנימי. כל שיעור יכלול מדיטציה מונחית בשייבה או בשכיבה. בנוסף תהיה הרצאה קצרה ושיחה פתוחה בה תהיה הזדמנות לשאול ולהבין יותר לעומק סוגיות הקשורות למדיטציה ולמיינדפולנס.

8 מפגשים בימי רביעי 7.12.22-19.10.22 בין השעות 11:00-8:30

ומפגש בן 4.5 שעות ביום שישי 2.12.22 בין השעות 13:30-9:00

כל שיעור יכלול תרגול מונחה בשייבה 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 כ-4 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**



## 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 והרשמה נועה נימרי 050-2060096 noa182902@gmail.com**



## "להיות פשוט"

קורסים למבוגרים במגוון נושאים מעולם המשק האוטרקי

תמיד רציתם לגדל ירקות ופירות לצריכה עצמית? מה לגבי ביצים טריות מהתרנגולות שלכן?

וכדי להשלים את הארוחה - פטריות בגידול עצמי!

בקורסים ילמדו מגוון מדריכים המובילים בארץ את תחום הידע.

**להרשמה ופרטים נוספים: תמר 0523414065**

או כנסו לקבוצה <https://chat.whatsapp.com/GvGSvrS9mDLBEZiYKqpYJO>