



חוגים והעשרה לילדים ולמבוגרים



תשפ"ד - 2023

**הוועד מאחל
לכל התושבים
שנת פעילות מהנה,
ספורטיבית
ויצירתית**



ריכוז החוגים במתקני היישוב

החוג	מי מפעיל ...	מתי...	איפה...
מועדון ההרצאות	דניאלה נתיב	ד' אחה"צ (לסירוגין)	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)



פעילות ספורטיבית לילדים

בהדרכת אלוף ישראל.

לי קוראים **יואב שמש**, זו כבר השנה ה-12 שאני מדריך ג'ודו ברמות השבים. מאמן מוסמך מטעם מכון וינגיט. לשעבר מאמן נבחרת ישראל לנערים ונוער ומאמן באקדמיה למצוינות בוינגיט.

קצת על החוג: ג'ודו מיועד לילדים מגיל 4- בנים ובנות. בחוג לומדים לפתח כישורים מנטליים כבר מגיל צעיר שבאים לידי 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:

• 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

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

דף הפייסבוק שלנו - ג'ודו עם יואב שמש.

לפרטים והרשמה: יואב 054-6170176

**המרכז
הישראלי
לג'ודו
בשיטת אורן
סמדה**

בבית העם



ביה"ס לטניס בניהולה של **טלי מירון** שחקנית תחרותית לשעבר, מאמנת טניס מקצועית מטעם מכון וינגיט, וותק בהדרכה של למעלה מ 20 שנה. החוג מתקיים זו השנה ה 17 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

טניס

**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 בני\בנות 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

**כדורסל
לילדים**

**במגרש
הכדורסל**



החוג בהדרכת **שי יצחק**, מאמן כדורגל בכיר עם ניסיון של 20 שנים באימון קבוצות ליגה בכל הגילאים. מומחה בבנייה גופנית, קואורדינציה וניהול מקצועי של קבוצות. החוג מתקיים בימי ראשון ורביעי החל משעה 17:00 במגרש הכדורגל.

לפרטים והרשמה 050-6573845 שי יצחק

**כדורגל
לילדים –
הכנה לליגה –**

**במגרש
הכדורגל**



החוג בהדרכת **שי יצחק** ומיועד לגילאי 3-6 בנים/בנות. לילדים שלנו מגיע ליהנות מכדורגל יצירתי יותר, חכם יותר ובעיקר מהנה יותר. לשם כך יצירתי 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

**חוג פיתוח
קואורדינציה
ומיומנות יסוד
והכנה לכדור**

בבית העם



**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: 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

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 **דנה אופנהיים**, את דרכי בעולם הקפוארה התחלתי לפני כ- 20 שנים כנערה צעירה. התחלתי ללמד שיעורי קפוארה לפני כ- 11 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 שלישי בערב ושישי בבוקר מתקיימים שיעורי קפוארה לבוגרים.

למידע נוסף והרשמה- 054-5930422 דנה

יצירה ופנאי לילדים

חוג יצירה

בכיתת החוגים
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-10 שנים ובשנים האחרונות מעבירה חוגי יצירה וסדנאות. בוגרת המחלקה לעיצוב תעשייתי בHIT ובעלת תעודת הוראה בתחום האמנות.

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



פיסול בקרמיקה לילדים

בכיתת החוגים
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 22 שנה עם **שרונה בן אליעזר ברקן** בוגרת המדרשה לאמנות בית-ברל, אמנית יוצרת.

החוג מתקיים בימי שני 16:30-17:30.

לפרטים והרשמה: שרונה 050-7599524.



פעילות ספורטיבית למבוגרים

טניס במגרש הכדורסל	ביה"ס לטניס בניהולה של טלי מירון , מדריכת טניס מקצועית מטעם מכון וינגיט. <u>בתכנית: לימוד יסודות הטניס, שיפור קואורדינציה ומיומנויות משחק וכושר גופני.</u> החוג מתקיים בימי ראשון ורביעי בערב ביום שלישי קבוצות מבוגרים מתחילים וקבוצת אימהות בערב <u>לפרטים והרשמה: טלי 050-4567178.</u>
---	---



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: דניאל עמוס- בוגר תואר ראשון בחינוך גופני ממכללת וינגייט, מתמחה בפעילות שיקומית (שיקום-לב). החוג מתקיים בימים שני וחמישי בין השעות: 20:30-21:30 <u>לפרטים והרשמה: דניאל 054-7495450.</u>
---	---

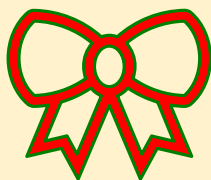
פנאי למבוגרים

מועדון 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.
---	---

במהלך השנה יתקיימו קורסים שונים לוותיקים אשר יובאו לידיעת התושבים באמצעות המיילים ובקבוצות הווטסאפ.
--



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



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



פיסול בחומר קרמי – אצל אורית וטליה

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 של טליה ואורית. בסטודיו ותיק, בחצר קסומה, אתם מוזמנים לחוות דיבור בשפה נוספת.

לפרטים והרשמה: אורית פוביצר 052-2305186 ; טליה קין 058- 5683756, 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.

פעילות גופנית

לתרגל יוגה עם נועם צ'י

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

לפרטים נוספים: נועם - 054-9222442



פילאטיס מכשירים, מזרן וערסל

שמי מיכל באור, מדריכת פילאטיס מכשירים ומזרן מעל 10 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
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 מסורתי משולב בנגינה בתוף מסגרת.

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

לפרטים והרשמה: קובי הגואל 050-7451040

פילאטיס מזרן

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: רות 050-2308490



לרקוד מהמרידיאנים ולחולל אנטומיה

בא לך לרקוד?

ותוך כדי כך:

לחוש את החומר שבגוף עשוי ממנו- ותכונותיו: הפשייה, המים והעצמות

לקשר בין חלקי הגוף, לארגן מחדש, לרכך ולחזק מפרקים,

להיותמך ולהתמלא בנוכחות קבוצה, לתקשר גם ללא מילים, להביע, ולקבל השראה מהאחר.

להכיר את האנטומיה של השלד ומסלולי הפשייה באופן תחושת סומאטי.

ימי רביעי 18:30-20:15

בסטודיו-גלריה כלנית ברחוב הכרם 10.

לפרטים והרשמה 052-4550619 ורד



ניווט ספורטיבי - מבוגרים, בני נוער, ילדים

ניווט ספורטיבי - מבוגרים, בני נוער וילדים

מועדון ניווט השרון אשר מרכזו ברמות השבים, מזמין בני כל הגילאים לבד או בפורום משפחתי להתנסות בספורט המלהיב, המאתגר המשפחתי של ניווט ספורטיבי ולהצטרף לאיגוד הניווט ולמועדון השרון.

מתחילת ספטמבר מתחילה עונת הניווטים. בכל סוף שבוע מתקיים ניווט אחד או שניים (כמעט תמיד

בשבת בבוקר ולא פעם גם בשישי) בתחילת העונה מדובר לרוב על ניווטי ספרינט, ניווטים קצרים יחסית,

בפארקים קיבוצים או שטחים בנויים, ניווטים שמתאימים מאוד גם למתחילים.

אפשר לנווט בהליכה או בריצה, לבד או בזוג (הורה וילד יכל להיות זוג מצוין).

נשמח במועדון השרון, להסביר ללוות ולהכניס אתכם לספורט.

לפרטים נוספים: ניר קלקשטיין, רכז מועדון ניווט השרון 054-6170703

ללוח אירועי הניווט הקרובים: www.nivut.org.il



אחר...

השמיים 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



הקול מתגלה

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
כל הפרטים בלינק: <https://gilasinai.ravpage.co.il/hakolmitgale2022>



אומנות הפיסול בחוטי ברזל

סדנאות ייחודיות וחד פעמיות בנושאים שונים. המועברות בסטודיו גלריה של עינב חג'ג' - אומנית רב
תחומית, המתמחה באומנות הפיסול בחוטי ברזל ומתכת.
נלמד טכניקות שונות של פיסול בחוטי ברזל, את תכונותיו של החוט ואת הסודות הטמונים בו, נעורר את
הדמיון ואת היצירתיות הקיימת בכל אחד מאיתנו. והכל באווירה כפרית ומלאה השראה עם כיבוד קל
ומפנק.

הסדנאות מיועדות לבני 18 ומעלה (ניתן להזמין גם כשוברי מתנה),
רח' משה שרת 6 רמות השבים

לפרטים והרשמה: עינב חג'ג' טל- 0544396250

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

פעילות במתכונת גן לילד בלוויית מבוגר (הורה/סבתא/מטפלת).
הפעילות מיועדת לגילאי שנה עד שנתיים, אשר אינם 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.
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 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 לחמש עשרה שנים (כולל מנחת גן ביחד ב"דיאדה").

לפרטים והרשמה: מיה כרמלי 050-2177929

פייסבוק: מיה גן עם אמא יד ביד.



הזרכת הורים

ההורות שלנו לא נראית כמו שדמיינו ורצינו? יש דברים שאולי כדאי 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 להנחיה 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 והרשמה נועה נימרי 050-2060096 noa182902@gmail.com



קבוצת תרגול 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 הכשרת מורי MBSR (Mindfulness Based Stress reduction) של מכון "מודע", בבית הספר לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי.

קבוצת בוקר – פעם בשבוע ב 8:30 בבוקר, כשעה ורבע

קבוצת ערב – פעם בשבועיים ב 20:30, כשעה ורבע

פרטים והרשמה אצל יעל נבט 050-7626215

יעל נבט, רקע ונסיון: מומחית בתחום ההתנהלות הפיננסית האישית והמשפחתית, הכותבת הראשית של תוכנית לימודים של משרד החינוך בחינוך פיננסי לכיתות י', יועצת התוכן של מחלקת חינוך פיננסי במשרד האוצר, מלמדת ניהול פיננסי אישי ומשפחתי, מכשירה מורים להוראת החינוך הפיננסי, מפתחת תוכניות לימוד, ומלמד קבלת החלטות השקעה. 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.



קורס מיינדפולנס להפחתת מתח (MBSR)

מחקרים מדעיים רבים בתחומי הפסיכולוגיה ומדעי המוח מלמדים שמודעות קשובה היא יכולת ('שריר מוחי') שאפשר לפתח על ידי אימון ותרגול 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 להפחתת והרגעה של מתח (סטres) וטיפול הדרגתי של יציבות רגשית ושקט פנימי.

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

התרגול בבית הוא חלק בלתי נפרד מהקורס. מומלץ להתכונן להקדיש 4-6 פעמים בשבוע כ- 10-15 דקות לתרגול ביתי.

8 מפגשים בני שעתיים וחצי + מפגש בן 5 שעות ביום שישי .

אין צורך בניסיון או בידע מוקדם. לפני הקורס תתקיים שיחה אישית לתיאום ציפיות.

בתום הקורס המשתתפים והמשתתפות יוזמנו להצטרף לקבוצת תרגול שבועית.

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

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 ובנות נוער כלים לניהול ושימוש בכסף מתוך ידע, מודעות ובחירה, ומיועד לרכישת כלים לבחירה ולתיעדוף 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 בתחום הפיננסי, במציאות של אי ודאות, בהשפעתם של הרגלים, רגשות, חברים.
 - 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 הכלכלי ו/או במערכות יחסים שלי.
 - היכרות עם מושגים מהעולם הכלכלי.
 - חשיפה לעולם היזמות, ההשקעות והעסקים.
- המפגשים יתקיימו בין השעות 17:00-18:15
מתכונת המפגשים:
הקניית ידע, מיומנויות וכלים באמצעות הרצאה, שיחה, חיפוש מידע, תרגול, קריאה, צפיה בסרטונים בשיעורים וביניהם.

פרטים והרשמה: יעל נבט 050-7626215

