



חוגים והעשרה אילדים ומבוגרים



ספורט פנאי יצירה
תשפ"ה 2024-2025



הוועד מאחז לכל התושבים שנת פעילות מהנה, ספורטיבית ויצירתית

לידיעתכם,

החוגים המתקיימים במתקני היישוב מיועדים לתושבים.

על כל מפעיל חוג מוטלת האחריות להפעילו
רק כאשר לפחות 50% מהמשתתפים הם תושבי הכפר.



ריכוז החוגים במתקני היישוב

החוג	מי מפעיל ...	באיזה יום...	איפה...
מועדון ההרצאות	דניאלה נתיב	ד' אחה"צ (לסירוגין)	חדר ותיקים
יצירה לילדים	שרון קרבר 052-3496660	א' אחה"צ	כיתה
קרמיקה	שרונה בן אליעזר 050-7599524	ב' אחה"צ	כיתה
מרחב יצירה בחומר	שרונה 050-7599524 מיכל 052-6622518	ב' ערב	כיתה
שעת סיפור ומשחק לקטנטנים	אורין 052-2238309	ד' אחה"צ	משחקה
Book club	אורין 052-2238309	ה' אחה"צ	משחקה
פיתוח חשיבה ביקורתית ובישורי שפה	אורין 052-2238309	ה' אחה"צ	משחקה
התעמלות קרקע ומכשירים	ענת צור 054-5531718	א' ג' אחה"צ	בית העם
פילאטיס שיקומי	ריס 050-5882887	ב' ה' בוקר	בית העם
ניה/נועי	יעל אשמן 050-8884821	א' ג' בוקר	בית העם
מדיטציה ודמיון מודרך	יעל אשמן 050-8884821	א' בערב	בית העם
ריקודי עם	אבי פרץ – בתיה 052-4833345	ד' ערב	בית העם
ג'ודו	יואב שמש 054-6170176	ב' ה' אחה"צ וערב	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

המרכז הישראלי לג'ודו בליווי אורן סמדג'ה

בבית העם

בהדרכת אלוף ישראל ואלוף המכביה לי קוראים **יואב שמש**, זו כבר השנה ה-14 שאני מאמן ג'ודו ברמות השבים. מאמן בכיר מוסמך מטעם מכון וינגיט, לשעבר מאמן נבחרת ישראל לנערים ונוער ומאמן באקדמיה למצוינות בווינגיט. קצת על החוג: ג'ודו מיועד לילדים מגיל 3.5 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:

16:15-16:45	יום ב'	טרום טרום חובה -
16:45-17:30	יום ה'	טרום חובה-
16:45-17:30	יום ב'	גן חובה-
17:30-18:15	ימים ב' ו-ה'	כיתות א'-ג'
18:15-19:15	ימים ב' ו-ה'	כיתות ד'-ח'

**לשיעורי מבוגרים ניתן לפנות אליי להצטרף לקבוצה קיימת! ימים ב' ו-ה' 19:15-20:45
דף הפייסבוק שלנו - ג'ודו עם יואב שמש. דף האינסטגרם: Shemeshjudo

לפרטים והרשמה: יואב 0546170176



חוג פיתוח קואורדינציה ומיומנות יסוד והכנה לכדור

בבית העם

החוג בהדרכת **שי 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



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, קפיצת, 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:

ימי ראשון:

16:45-17:30 כיתות ב-ג

17:30-18:45 ד ומעלה ועתודה

18:30-20:00 נבחרת

ימי שלישי:

15:15-16:45 נבחרת

16:45-17:30 חובה וכיתה א"

17:30-18:15 כיתה ב-ג

18:15-19:30 עתודה וד' ומעלה

לפרטים והרשמה: ענת 054-5531718



לילדים – הכנה לליגה

במגרש הכדורגל

החוג בהדרכת **שי יצחק**, מאמן כדורגל בכיר עם ניסיון של 20 שנים באימון קבוצות ליגה בכל הגלאים. 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



טניס במגרש הכדורסל

ביה"ס לטניס בניהולה של **טלי מירון** שחקנית תחרותית לשעבר, מאמנת טניס מקצועית מטעם מכון וינגייט, 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 ועד השעה 22:00.

לפרטים והרשמה: טלי 050-4567178



כדורסל לילדים במגרש הכדורסל

ביה"ס לכדורסל לגילאי 4-14. האימונים מועברים בצורה חווייתית וחינוכית, תוך דגש על הנאה, חינוך לספורט, מצינות 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 החל מהשעה 16:00 ועד השעה 19:30

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



יצירה ופנאי אילדים

חוג יצירה

בכיתת החוגים הסמוכה לספריה

בחוגי היצירה נכיר מגוון חומרים וטכניקות עבודה שונות התורמות לפיתוח היצירתיות, הדמיון 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.

החוג מתקיים בימי ראשון בשעה 16:00

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



פיסול בקרמיקה לילדים

בכיתת החוגים הסמוכה לספריה

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



שעת סיפור ומשחק לקטנטנים (גילאי 3-5)

במשחקיה הסמוכה לספריה

שעת סיפור, הפעלה ועידוד ראשית קריאה לכיתות א-ג. כל מפגש נפגש עם סופרת וספר חדש, נצלול לתוך עולם הדמיון והסיפורים, נדבר על הדמויות, על התכונות שלהם, מה המשל והערכים העולים מתוך הסיפור וכיצד זה קשור לעולמנו שלנו. בכל מפגש תהיה הפעלה הקשורה בסיפור שקראנו.

החוג מתקיים בימי רביעי בשעה 17:00-17:40

לפרטים והרשמה: אורין 052-2238309



BOOKCLUB לכיתות א-ג (גילאים 6-8)

במשחקיה הסמוכה לספריה

שעת סיפור והפעלה ועידוד ראשית קריאה לכיתות א-ג. כל מפגש נפגש עם סופרת וספר חדש, נצלול לתוך עולם הדמיון והסיפורים, נדבר על הדמויות, על התכונות שלהם, מה המשל והערכים העולים מתוך הסיפור וכיצד זה קשור לעולמנו שלנו. בכל מפגש תהיה הפעלה הקשורה בסיפור שקראנו.

החוג מתקיים בימי חמישי בשעה 17:00-17:45

לפרטים והרשמה: אורין 052-2238309



פיתוח חשיבה ביקורתית וכישורי שפה לכיתות ג-ד

במשחקיה הסמוכה לספריה

ילדים סקרנים, שאוהבים לחקור את העולם סביבם ושאוהבים לשאול שאלות. חוג מיוחד הישר מעולם המוזיאונים, נטייל ביחד דרך מקומות שונים בעולם, נכיר ממצאים, אומנויות וסיפורים מהארץ ומהעולם. נלמד להתבונן ולנתח, לשאול שאלות לחוות דעה ולהאזין אחד לשני. החוג מתאים להעשרת ידע עולם, פיתוח כישורי שפה, הבעה, כתיבה, העשרת אוצר מילים ופיתוח כישורי של הצגה מול קהל ועבודה בקבוצה.

החוג מתקיים בימי חמישי בשעה 18:00-18:45

לפרטים והרשמה: אורין 052-2238309

קצת עלי, אני **אורין**, אשת חינוך למעלה מעשור, מומחית להוראה מותאמת במקצועות רבי מלל, בעלת ניסיון עשיר בהדרכה, חינוך ופיתוח תוכניות למידה לילדים בחינוך הפורמלי והבלתי פורמלי. משלבת כלים רבים להוראה מעולמות תוכן עשירים ומגוונים על מנת להניע אצל הילדים תהליכי חשיבה, יכולת התבוננות, פיתוח כישורי השפה של הילדים ובעיקר להצית בהם את הסקרנות והרצון ללמוד



פעילות ספורטיבית לחבוברים

טניס

במגרש הכדורסל

ביה"ס לטניס בניהולה של **טלי מירון**, 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

במגרש הכדורסל

החוג מתקיים במגרש הכדורסל 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 וינגיט, ודיאטן קליני בוגר תואר ראשון במדעי התזונה, מתמחה בפעילות שיקומית (שיקום-לב).

החוג מתקיים בימים שני וחמישי בין השעות: 20:00-21:00

לפרטים והרשמה: דניאל 054-7495450



ריקודי עם

בבית העם

ריקודי עם למתחילים מהצעד הראשון עם המרקיד והיוצר **אבי פרץ**

החוג מתקיים בימי רביעי בשעה 19:30.

לפרטים והרשמה: 052-4833345



פילאטיס שיקומי

בבית העם

היי, אני **ריס**, מאמנת שיקומית בכירה עם התמקדות בפעילות והתעמלות מונעת לגיל השלישי ומוכיחה שאפשר גם אחר.

מאז שאני זוכרת את עצמי אני עושה ספורט ורוקדת. בשנת 1996 החלטתי להפוך את הספורט למקצוע ועברתי הסמכה כמאמנת כושר. מאז לא הפסקתי ללמוד ולרכוש ידע החל מהכשרות בוינגייט ובתחומים שונים כמו פילאטיס, יוגה, דיקור, גארודה, התעמלות במים, שיקום בספורט, שיקום רצפת האגן, ליווי קבוצות הרזיה והרשימה עוד ארוכה. עבדתי עם מאות מתאמנים מילדים ועד צעירים בני 90. היום אני מלמדת במכללת לוינסקי-וינגייט מאמני כושר לגיל השלישי. **מתוך הרבה עבודה עם אנשים, פיתחתי שיטה מנצחת למניעת הידרדרות של תפקודי מוח וגוף אצל בני הגיל השלישי.**

הייעוד שלי הוא לעזור לאנשים שזקוקים למוטיבציה, יד מקצועית מכוונת שתדרבן אותם לצאת מגבולות ההגבלות הרפואיות שלהם ולהבין שאפשר יותר. מצאתי שבעיות של כאבים כרוניים ומחלות מח – נבלמים!!! ללא צורך בתרופות! וכאן המקצוע שלי הפך לייעוד!

האימונים מתמקדים ב-3 היבטים: תרגילי כושר גופני, תרגילי מוח ובלימת דמנציה, חיזוק עצמות ומבנה השלד ושרירי ליבה. כל אלו בשילוב שיטות העצמה וניהול מחשבות מעניקים אפקט מדהים, הן ברמה הפיזית והן הנפשית של המתאמן.

החוג מתקיים בבוקר בימי שני בשעה 10:30 ובימי חמישי בשעה 09:00

לפרטים והרשמה: ריס 050-5882887



Nuei ניה – לרקוד בכיף ובקלות

בבית העם

את רוצה לזוז, לנוע, לרקוד?
את יודעת שזה טוב ללב, לראות ובכלל מרים את הנפש אבל אין לך את האמון שאפשר להתחיל כרגע? תני לי לתת לך את התמיכה הנדרשת.
בואי להכיר את Nuei - נועי - שילוב בין מוזיקה נהדרת לתנועה של הגוף המתאימה לכולם ולכולך. צעדים קלים, הנחיה ברורה, דימויים משמעותיים.
שעה של הנאה צרופה! שכלול היכולת הגופנית והמנטלית בדרך נעימה והרמת מצב הרוח.
בהדרכת **יעל אשמן** מורה למחול בוגרת האקדמיה הגבוהה למוזיקה ולמחול.
מדריכת פילאטיס מוסמכת, מטפלת במגע מוסמכת, מורה לאימפרוביזציה. החוג מיועד לנשים ולגברים.
החוג יתקיים בשעות הבוקר בימי א' ג' ב- 11:00 ויום ו' ב- 08:30 (מותנה במספר הנרשמים)

לפרטים והרשמה: 050-8884821



פנאי לחבורים

מדיטציה ודמיון מודרך

בבית העם

בתקופה מורכבת זו בואו לשעה קלה של מדיטציה ודמיון מודרך לשחרור מתחים והרפיית הגוף והנפש להיות ביחד, לשתף ולהיתמך מדיטציה בדמיון מודרך לרווחה של הגוף והנפש. מסגרת שתעזור לך לזכור את עצמך. לאט לאט נרגעים, השירים מרפים, הפנים מתרככות והגוף נינוח יותר.

בימי ראשון בערב בשעה 20:45

לפרטים והרשמה יעל אשמן: 050-8884821



מרחב עבודה בחומר

בכיתת החוגים הסמוכה לספריה

נותן מענה לאנשים שמעוניינים ליצור בחברותא. מתאים גם למי שאין לו ניסיון. אנחנו ניתן ליווי ותמיכה למי שזקוק.

החוג מתקיים בימי שני למשך שלוש שעות 19:30-22:00.

לפרטים והרשמה: שרונה 050-7599524 ומיכל 052-6622518



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/סדנות לוותיקים
אשר יובאו לידיעת התושבים באמצעות המייל והווטסאפ



חוגים פרטיים של תושבים

יצירה

המרכז הישראלי לאמנות על פורצלן

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 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

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.



סדנאות ציור אנרגטי

כולנו כישרוניים ולכולנו היכולת לצייר ולהירגע.

נפתחת ההרשמה לסדרת קורסים ע"י האמנית **קן אור בנפשי**. למידת שחרור היצירתיות שבנו החוצה בקלילות ובחופש, בעזרת מדיטציית תנועה, תרגילי יוגה+טכניקות ציור מקוריות אשר פותחות בפנינו את עולם הריפוי העצמי באמצעות צבעים וצורות - ריפוי בצבעים.

לאחר 12 שנים שחיה האמנית קן אור בנפשי ביערות גשם, ג'ונגלים ומנזרים ברחבי העולם, פיתחה האמנית טכניקות ציור מקוריות, אשר מקשרות אותנו לזרימה הטבעית שבנו, כמו"כ שימוש באביזרים טבעיים בתהליך היצירה.

6 מפגשים, כל מפגש שעתיים, 4 משתתפים בכל סדנה

לפרטים והרשמה: קן אור בנפשי 053-4982781



סדנאות פיסול בחוט ברזל

יחד נלמד את תכונותיו של חוט הברזל ואת הסודות הטמונים בו. נעורר את הדמיון ואת היצירתיות הקיימת בכל אחד מאיתנו.

הסדנה מתקיימת בסטודיו גלריה ברמות השבים ומוגבלת עד 6 משתתפים מיועדת לבני 18 ומעלה

לפרטים והרשמה: עינב חג'ג' טל- 0544396250



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 רמות השבים

הסטודיו הוותיק של היישוב, קיים מזה כ 8 שנים. שמי **מיכל באור** בוגרת ווינגייט ומדריכת פילאטיס מעל לעשור.

שיעורי הפילאטיס מתקיימים בסטודיו מרווח ומוקף בהרבה ירוק. קבוצות קטנות. השיעורים מותאמים אישית לכל מתאמן ע"פ גילו ורמת הכושר הגופני שלו.

השיעורים מתקיימים בבקרים, אחהצ וערבים.

לפרטים והרשמה: מיכל 054-2230027

לינק לאינסטגרם של הסטודיו

https://www.instagram.com/pilates_ramot_hashavim?igsh=MW9vMjRtZ2R0OHZkdA%3D%3D&utm_source=qr



לרקוד אימפרוביזציה בשפת הגוף

מתנועה לריקוד עם הגוף העצמי ואחר כך בתקשורת עם פרטנר וקבוצה. נתחיל בליווי הנחייה, ונזרום לריקוד חופשי. נתקרקע, נחוש, נשחרר, נשחק, ניצור וננשום יחד.

3 אפשרויות:

1. ימי שלישי 16:00-13:45. תוכנית של 17 מפגשים (הרשמה מראש).

2. ימי רביעי חוג שנתי פתוח: 18:30-20:30

3. פעם בחודש, בשישי אחה"צ 15:00-17:00 - ג'אם - מסיבת אימפרוביזציה בליווי נגינה חיה

בסטודיו-גלריה כלנית ברחוב הכרם 10.

לפרטים והרשמה 052-4550619 ורד צח



סדרת תנועה של מפגשי חמשת המקצבים

בהנחיית אביה רכס-מנחה מוסמכת לחמשת המקצבים, לתנועה עם מרכבת הגוף, תזונאית קלינית. מנחה לג'ירוטוניק וג'ירוקינזיס. M.Sc. מנחת קבוצות, התמחתה בטיפול קצר מועד, תנועה עם מטאפורות, דמיון מונחה, מנחה סדרות ומפגשים בשיטה מ-2010.

סדרת המפגשים בשיטת חמשת המקצבים היא מרחב להבעה עצמית ולשחרור עצמי תוך תנועה וריקוד במסגרת של קבוצה אינטימית של משתתפים. הזדמנות נפלאה ליצירת אינטימיות ועבודה תהליכית עם המקצבים.

הזמנה לחקור את עצמי ומי אני ואיך אני. חמשת המקצבים הם דרך נפלאה לשחרור בחיים המודרניים המתוחים. לחגוג את עצמי מהמקום שאני מרגיש טוב לגבי עצמי. נחפש בכל מקצב את החלק המרפא שבו-עבורי ועבור נשמתי...בגוף, בתנועה ובעזרת המוזיקה הנפלאה והמרחב המשותף שניצור שם ביחד...נצא למסע שיהיו בו תנועה חוקרת מהמפות של חמשת המקצבים...לבד וביחד נקבוצה ננער, נביע, נשמח, נשחק, נשחרר, נרפה ונחפש את מקורות היצירה שבתוכנו.

קהל היעד-לנשים, גברים, האוהבות ואוהבים לנוע מגיל 20 ומעלה.

תאריכי המפגשים -הסדרה תחל ב 13.10.24 למשך 16 מפגשים שבועיים בימי ראשון.

שעות המפגשים 19:30-21:00

בואי/י רקודי/י את חייהך!

בסטודיו-גלריה כלנית ברחוב הכרם 10.

להרשמה: צרו קשר 052-3694708 / <https://www.mc5.co.il/>



ניווט ספורטיבי – מבוגרים, בני נוער, ילדים

מועדון ניווט השרון אשר מרכזו ברמות השבים, מזמין בני כל הגילאים לבד או בפורום משפחתי להתנסות בספורט המלהיב, המאתגר המשפחתי של ניווט ספורטיבי ולהצטרף בהמשך 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 יכול להיות זוג מצוין). נשמח במועדון השרון, להסביר ללוות ולהכניס אתכם לספורט ללא עלות (פרט לעלות הרישום לתחרויות/אימונים שגם היא סמלית).

על מנת להירשם לרשימת התפוצה בה נספר יותר על הספורט ועל אירועי הניווט הקרובים או לכל שאלה

אפשר לשלוח הודעה לניר קלקשטיין, רכז מועדון ניווט השרון 0546170703

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



אחר...

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.



הדרכת 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

