



ועד מקומי מתן

# חוגים ופעילויות - מתנ"ס מתן

if you CAN DREAM it,  
you CAN DO it.

ההרשמה באתר  
[www.matan.muni.il](http://www.matan.muni.il)

תשע"ה 2014-2015

IF YOU CAN DREAM IT,  
YOU CAN DO IT.

## לוח חופשות וימים בהם לא יתקיימו חוגים כרגיל

ראש השנה	24.9.14-26.9.14	רביעי - שישי
כיפור	3.9.14	שישי
סוכות	18.9.14-16.9.14	רביעי - חמישי
חנוכה	החוגים יפעלו כרגיל	
פורים	5.3.15-6.3.15	חמישי - שישי
פסח	3.4.15-10.4.15	שישי - שישי
ערב יום השואה	15.4.15	רביעי - החוגים מסתיימים בשעה 19:00
יום השואה	16.4.15	חמישי - יתקיימו חוגים ללא שימוש במוסיקה
ערב יום הזיכרון	21.4.15	שלישי - החוגים מסתיימים בשעה 18:00
יום הזכרון/ערב עצמאות	22.4.15	רביעי
יום עצמאות	23.4.15	חמישי
ל"ג בעומר	7.5.15	החוגים יפעלו כרגיל
שבועות	24.5.15	ראשון

### לתשומת ליבכם!

בחודשים ספטמבר-אוקטובר פעילות חוגים רגילה.

### תוכן עניינים:

לוח חופשות	2	העשרה והשכלה	22-24
בית יובלים - מרכז למידה	3-7	מחול	25-27
סדנאות ועוד...	8-11	מוסיקה ושירה	28-29
חוגי בוקר	12-13	נוער	30-34
הגיל הרך	14	גמלאים	35
חוגי התעמלות וספורט	15-19	מידע ונהלים	36
אומנויות לחימה	20-21		

גושבים היקרים,



בימים אלו כשכך המדינה בדוכה, אלצקות, טיזים, יירוטיס, ריזה למרחש מולן, באזה אחיויו, עם כל אלה, אנן נקראים להמשיך בשלרה - דבר לא פשוט. החששות, המוסקה, המחש והאחריות הגדולה נכח המצב מקבלים משמעות חדשה. יחד עם זאת, הצלחנו ומצליחים לשמר את השלרה ולקיים את הקייטנות ופעילויות הקיץ כגד כל הצלפויות ובהצלחה מרובה, כשככל יום מקבלים סדכונים מפקוד השורן ומקבלת החלטה, באת, הורים יקרים, סומכים ומביטים למיכה וסולחים את ילדכם ככל בוקר. אכם המודה. למקבל, יפה לראות איך נבממת קהילה שלמה, לאורוח גושבים מהדיום, אם שישוכם קייטנות המגנ"ס, אם באיחוד החקלאי או בבגס, ילדים משמידיס דוכנ מכירה של משחקיהם לאיסול ככל לחזיונות אחיויים, הפייסבוק ובמצעי התקשורת מלאים בקריאות לאיסול חזיונות, וכך אחד בדרכו שלו סוצר ומסייע - כמה מרגש.

ימים אלו מחלדיים את התרונות הרבים שקהילה - כולנו עם אחד. כדוד הוא לי להיות חלק מקהילה תורמת, מגדבת ומגלייטת ברצון לכל משימה, אנן גאה להיות חלק מציבור אכפת ומורס, דבר המהווה נדכר חשוב שביצוד החוסן של קהילה בארץ ככל וזמנן בדרט. עם כל זאת, בצל הקושי, נשכרנו לארלון הפעילויות והחולאים למחילת שנה כסדרה. בחזרה למצאו חולאים ומחומי ענין חדשים לבחירתכם, כולם נכחו בקפידה, במטרה ללון ולאפשר לכל אחד ובחמ למצבו לפחות לחוס ענין אחד שבו יוכל לקחת חלק, נשמח לראובכם גם השנה בחולאים ופעילויות השונות.

צוות המגנ"ס שומד ארשובכם ודלת מליד פתוחה בפניכם ככל ענין ודבר.

דברכת שנת פעילויות שקטה, פרייה ומצלחת

ורד כהן, מנהלת המגנ"ס



גושבי מן היקרים,



פעילויות המגנ"ס של מלקינו השונים מהווה נדכר חשוב בחיי התרבות, הנער והספורט ביישוב. פעילויות הקיץ ביישוב התקיימו בהצלחה למרות המצב הביטחוני בארץ שחייב היסרכות מיוחדת של צוות המגנ"ס המסור. ועד היישוב שם דגש רב על קיום הפעילויות המלוונות במגנ"ס ארוחת הגושבים שלאיס השונים וסובל אהרחיה ככל שניתן. אנן קורב אכם לקחת חלק בפעילויות השונות המתקיימות במסגרת המגנ"ס וכך לרגום לשדודל חיי קהילה ביישוב.

ברצונן לאחוז לגושבים ולסודו הוועד והמגנ"ס שנה פרייה של פעילויות ושטייה.

דברכה

ד"ר אורי פריזלנדר, יו"ר ועד מן

בית יובלים  
לכל הגילאים  
יסודי ועל-יסודי  
א' - י"ב

# "בית יובלים"

מרכז למידה רב תחומי המשלב צוות מקצועי טל. 03-6437917  
רכזת - תמר לוי רייך 052-2222147



מתמטיקה

אסטרטגיות  
למידה

הכנה  
לבגרות

אנגלית

מילים  
במעגלים

רכיבה  
טיפולית

"יובלים בגובה  
העיניים"

פיזיותרפיה

עזרה  
בשיעורי בית

הוראה  
מתקנת

מוכנות לכיתה א'

תרפיה  
בהבעה ויצירה

וידי...

פירוט מורחב על התחומים שנפתחים וימי פעילות בהמשך...

### תמר לוי רייך - מנהלת המרכז

**מורה להוראה מתקנת, מאבחנת דיסקטית ומלמדת אסטרטגיות למידה.**  
 תמר הינה תושבת מתן, במהלך יותר מעשרים שנות ניסיונה, תמר קצרה אינספור הצלחות בקידום ילדים בכל מגוון הגילאים - מהגיל הרך ובית הספר היסודי ועד לגילאי תיכון, וכן בסיוע למבוגרים. תמר נהלה מרכזים מסוג זה וכיום היא גם מרצה, מנחה מורים ומדריכה ארצית בתחומים אלו במגוון מסגרות. טווח הגילאים איתם עובדת תמר הוא גן-יב', היא שמה דגש בעבודתה על הקניית כלים בלמידה, התמודדות עם קשיים לימודיים, ארגון ידע וארגון למידה. תמר מלמדת יחידים וקבוצות. בקבוצות - צורת ההוראה היא קבוצתית (סביב נושא אחד) או יחידנית בתוך קבוצה (החל מהחומר בו שולט התלמיד). תמר אחראית על בניית תכניות ההוראה - למידה במרכז.

### נגה כהן - מורה להוראה מתקנת

נגה בעלת תואר ראשון בחינוך ותעודת הוראה ממכללת בית ברל. בוגרת לימודי הנחיית קבוצות בבי"ס לעבודה סוציאלית - אוניברסיטת בר אילן. בעלת ניסיון רב בעבודה עם ילדים וקבוצות. צורת ההוראה היא התפתחותיים ורגשיים. מנחה תלמידים בבתי ספר ובגנים בהם משולבים ילדים עם צרכים מיוחדים.

### מאיה סיטנר - ביבליותרפיה ואומנות - תרפיה בהבעה וביצירה

תרפיסטית, חברת קיבוץ חורשים, בעלת ותק של 38 שנים במערכת החינוך מתוכן, 15 שנים כתרפיסטית במת" פתח תקוה.

### אורלי ציפסר - מורה להוראת שפה ומתמטיקה לגילאי בי"ס יסודי

אורלי תושבת מתן. בעלת ותק של 22 שנים במערכת החינוך. בעלת תעודת הוראה ותואר ראשון (BA) בחינוך של האוניברסיטה הפתוחה. אורלי מורה למתמטיקה, שפה והוראת קריאה לגילאי א' - ו'. מאמינה בדרכי הוראה מגוונות ובהקשבה מלאה, תוך מתן דגש בטיפוח היכולות האישיות של כל תלמיד.

### ד"ר איריס שלו שטיין - הומאופתיה קלאסית

איריס (DVM, RCHom) תושבת מתן, בעלת רקע רפואי וניסיון בתחומי מחקר ופיתוח בתחום הרפואה. ניסיון מגוון בתחום ההומאופתיה כמו גם בטיפול בהפרעות קשב וריכוז ושלל בעיות רגשיות והתנהגותיות. איריס מטפלת בהומאופתיה קלאסית בילדים ומבוגרים.

### נילי הלחמי

#### מורה להוראה מתקנת ומנחת סדנת מנדלות "מלים במעגלים"

נילי גרה כיום בירחיב. בעלת תעודת הוראה מסמינר הקיבוצים בת"א, ותואר BA במנהל החינוך וארגונו מאוניברסיטת תל אביב. בעלת ותק של עשרים שנים וניסיון במסגרות חינוכיות מגוונות ובהוראה לתלמידים מתקשים בגילאים שונים. נילי שמה דגש בעבודתה על פיתוח והקניית מיומנויות למידה, שיפור הריכוז והקשב, פיתוח יכולת למידה עצמאית ומתן כלים להתמודדות עם קשיים בלמידה. בנוסף, מפעילה סדנאות ייחודיות בתחום היצירה האמנותית ככלי לביטוי אישי ומתמחה בשיטת "דרך המנדלות".

#### איריס אור - מורה לאנגלית ומנהלת המרכז לאנגלית בראש העין.

איריס הינה תושבת ראש העין. היא בעלת תואר בספרות אנגלית וביעוץ חינוכי. איריס הקימה בראש העין מרכז לאנגלית הקיים כ-19 שנה. במהלך שנות עבודה איריס פיתחה שיטות ללימוד אנגלית ייחודיות שמטרתן לענות על הצרכים המיוחדים של הלומד הישראלי. בתוכניות הלימוד ישנה התייחסות לכל החלקים של השפה האנגלית.

פיתחה תוכניות לימודים מיוחדות: לנושא הקריאה והכתיבה, ללימוד הדקדוק בצורה שונה מזו הנלמדת בבית הספר, לימוד מקיף ונרחב לעבודה עם אנסינים, פיתוח נושא הזיכרון בלימוד מילים חדשות, ותוכנית מיוחדת ללימוד "speaking". מטרת תוכניות הלימוד לתת מענה לצרכיו השונים של הלומד הישראלי בכל גיל. תהליך הלימוד נעשה בדרך חיובית המכילה את קשיו של הלומד.

#### רויטל קליין - מתמטיקה

מורה למתמטיקה ופיזיקה של מערכות טכנולוגיות בבי"ס (חטיבה עליונה ותיכון), הכנה לבגרות. עבודה בעיקר עם תלמידים בעלי הפרעות קשב. בבית יובלים - מלמדת מתמטיקה לחטיבת ביניים וחטיבה עליונה. העבודה בקבוצות קטנות ופרטני.

#### עמרי מיטב - מתמטיקה חטיבה עליונה

##### הכנה לבגרות 3, 4 ו-5 יחידות

סטודנט בפקולטה להנדסה ביו-רפואית באוניברסיטת בן-גוריון. בעל ניסיון בהוראת מתמטיקה בכל הרמות לגילאי תיכון, חטיבה, תלמידי מכינות וסטודנטים. הוראה פרטנית ובקבוצות.

## "בית יובלים"

מרכז למידה רב תחומי המשלב צוות מקצועי  
רכזת - תמר לוי רייך 052-2222147

### סדנת מנדלות והבעה "מלים במעגלים"

**נילי הלחמי**, מורה להוראה מתקנת ולאומנות.  
התנסות במבע חזותי בשילוב מבע מילולי. הפעילות נעשית תוך שימוש בשפת הצבעים והצורות ובמבע מילולי. מומלץ לשיפור הסדר והארגון הפנימי, הביטוי האישי בכתב ובע"פ ולשיפור עיצוב הכתב.  
**אחת לשבוע. הסדנא מיועדת לגילאי א'-ד'. הסדנא תיפתח במנימום משתתפים.**

### הכנה למבחן הבגרות "לשון א"

#### לתלמידי כיתה י'

תמר לוי רייך

הלמידה תעשה בקבוצות אחת לשבוע. תכנית הלימודים תכלול את הנושאים: הבעה ולשון על פי דרישות בחינת הבגרות.

### אסטרטגיות למידה

בקבוצות קטנות, לפי גיל. מיועד לכיתות ה'-ו'.

### חוות משה - רכיבה על סוסים

במושב נוה ימין, משה - 057-2936110, 09-7653851

בחוות משה מגוון יתרונות לקשר של הילד עם הסוסים. במקום, שיעורי רכיבה לכל הגילאים רכיבה אנגלית, רכיבה מערבית, רכיבה טיפולית. מדריכים מקצועיים בעלי הסמכה מווגייט. מדריכים טיפוליים - משפרים לילד את הביטחון, היציבות, הקורדינציה ועוד... בנוסף לרכיבה - טיפול בסוסים, אירועים משותפים, פינת ליטוף ועוד... בימי גשם תתקיים הפעילות בחווה. כולל ביטוח צד ג' וביטוח אחריות מקצועית. יום התנסות ללא תשלום עפ"י רישום מראש. מחירים מיוחדים לתושבי מתן הנרשמים דרך המתנס'.

### אנגלית - תוכנית ייחודית ללימוד השפה האנגלית

**אריס אור** - מנהלת המרכז ללימוד אנגלית

תהליך הלימוד מתחיל לאחר מפגש ראשוני של ההורים והתלמידים עם אריס. לאחר מפגש זה, מתקיים אבחון בו הילד נבדק ב-3 פרמטרים: קריאה, אוצר מילים ודקדוק. לאחר האבחון, מותאם חומר לימודי לילד ותהליך הלימוד מתחיל. השיעורים ניתנים אחת לשבוע בקבוצות כאשר הלמידה הינה יחידנית בקבוצה. "חשבתי שאנגלית זה מקצוע שתמיד אני לא אצלתי בו, וכבר בשיעור השלישי גיליתי שאני טובה" תלמידת כיתה י' - סניף מתן.

כן, פה לומדים אחרת! כך חושבים תלמידינו. אצלנו לומדים באהבה עם מורים מקצועיים ושיטה מוכחת.

באמצעות חומרי הלימוד ושיטות מתודולוגיות וחינוכיות ייחודיות, תלמידינו חווים הצלחה ומשפרים את הישגיהם באנגלית.

אורך שיעור 60 דקות. למידה יחידנית בקבוצה של עד 6 תלמידים.

השלמת שיעור לנעדרים (בכפוף לתקנון).

שיעור ניסיון ללא התחייבות.

הלימודים לתלמידי כיתות ג'-יב (כולל הכנה למבחן הבגרות).



הערות	מחיר לתושב מתן	מחיר רגיל	
המחיר לחודש רכיבה יחידנית: 30 דקות רכיבה קבוצתית: 45 דקות (עד 5 רוכבים)	420 ש"ח	480 ש"ח	רכיבה רגילה
5 שיעורים	490 ש"ח	650 ש"ח	רכיבה טיפולית
10 שיעורים	955 ש"ח	1300 ש"ח	
15 שיעורים	1375 ש"ח	1950 ש"ח	

\* החוג הינו חודשי, אי הודעה מראש על ביטול שיעור, מחייבת תשלום.

\* החזר שיעור על ביטול שיעור בזמן, ניתן עד 3 פעמים בשנה.



## "בית יובלים"

מרכז למידה רב תחומי המשלב צוות מקצועי  
רכזת - תמר לוי רייך 052-2222147

בית יובלים  
לכל הגילאים  
יסודי ועל-יסודי  
א' - י"ב

### "יובלים בגובה העיניים" - שיעורי עזר

שיעורי עזר בכל המקצועות, לכל הגילאים, הניתנים ע"י תלמידים מצטיינים בכיתות ט-י"ב. \* בתשלום.

### ביבליותרפיה ואומנות

#### תרפיה בהבעה ויצירה-טיפול רגשי מאיה סיטנר

תרפיה בהבעה ויצירה זו עבודה בתחום הרגשי המאפשרת מתן ביטוי אישי בעזרת חומרי יצירה (צבע, שיר, סיפור, קטע מוסיקלי ועוד), שמטרתה הכרות יותר מעמיקה של הפרט עם עצמו (יכולות וקשיים). העלאת התכנים הפנימיים באמצעות חומרי היצירה מאפשרת דיאלוג בין המטופל למטפל, בו יש נגיעה ביכולות ובקשיים, יתר מודעות אליהם וגם חיפוש דרכים להתמודדות עם הקשיים.

עבודה עם יחידים ועם קבוצות בגילאי גן עד כיתה ט'.  
משך כל מפגש - שעה.

\* ניתן לקיים טיפולים קצרי מועד (מס' מפגשים).

### הומאופתיה קלאסית

עם ד"ר איריס שלו שטיין

איריס (DVM, RCHom) תושבת מתן, בעלת רקע רפואי וניסיון בתחומי מחקר ופיתוח בתחום הרפואה. ניסיון מגוון בתחום ההומאופתיה כמו גם בטיפול בהפרעות קשב וריכוז ושלל בעיות רגשיות והתנהגותיות.

בתהליך ההומיאופתי, מותאמת לילדכם תרופה טבעית ייחודית לו, הנלקחת מספר פעמים בודדות, מסייעת לו להתגבר על הקושי שהוא חווה ולעלות על הנתיב הנכון.

התרופות ניתנות למטופלים, בהיותן טבעיות ובטוחות לשימוש, אינן מלוות בתופעות לוואי (גם בתינוקות ונשים בהריון), וגורמות לשיפור במגוון רחב של תחומי חיים.

ניתן לטפל בהומאופתיה קלאסית גם במבוגרים, נשים בהריון, ילדים ותינוקות במגוון בעיות פיזיון כגון אלרגיות, דלקות חוזרות, נזלת כרונית, כאבי ראש, דלקות פרקים, כאבי גב, הרטבת לילה ועוד.

פגישת אבחון ראשונה - כשעתיים - בעלות של 350 ש"ח

מפגש שני ואילך - כשעה - בעלות של 220 ש"ח

עלות המפגש אינה כוללת תרופה

■ החיובים יבוצעו עפ"י מספר המפגשים בפועל

לפרטים נוספים ובכל שאלה, אתם מוזמנים להתקשר לאיריס: 054-5467034

ואו אצל רכזת המרכז, תמר לוי רייך 052-2222147





מרכז למידה רב תחומי המשלב צוות מקצועי  
רכזת - תמר לוי רייך 052-2222147

## "בית יובלים"

### ילדים ונוער

שם המדריך	מחיר לחודש	מחיר למפגש	גיל וכיתה	שעות הפעילות	ימים	מקום הפעילות	שם החוג
מועבר ע"י תלמידים בוגרים מצטיינים		40 ש"ח	א-יא	במשך כל השבוע יקבע עפ"י רישום		בית יובלים	"יובלים בגובה העיניים" שיעורי עזר בכל המקצועות
מאיה סיטנר		185 ש"ח - יחידני 150 ש"ח - קבוצתי (למפגש - כולל חומרים)	ילדים ונוער	יקבעו ע"פ רישום והתאמה			תרפיה בהבעה ויצירה
רויטל קליין		130 ש"ח - יחידני 100 ש"ח למשתתף - למפגש זוגי	ז-יב'	בתיאום מראש			מתמטיקה לחטיבת ביניים + תיכון
עמרי מיטב		130 ש"ח - יחידני 100 ש"ח למשתתף - למפגש זוגי	חטיבה עליונה	בתיאום מראש			מתמטיקה - תיכון והכנה לבגרות
תמר לוי רייך נילי הלחמי גנה כהן		130 ש"ח - יחידני 67.5 ש"ח - קבוצתי למפגש	א-יב'	יקבעו ע"פ רישום והתאמה		בית יובלים	הוראה מתקנת עברית/חשבון
תמר לוי רייך	270 ש"ח (בקבוצה)	67.5 ש"ח (10 מפ')	ו' ומעלה קבוצה				אסטרטגיות למידה
תמר לוי רייך	270 ש"ח (בקבוצה)	67.5 ש"ח (10 מפ')	י'				לשון א' הכנה לבגרות
אורלי צ'יפטר	250 ש"ח	67.5 ש"ח קבוצתי 130 יחיד	בית ספר יסודי				מתמטיקה ליסודי
איריס אור	300 ש"ח	75 ש"ח	ג-יב' עבודה יחידנית בקבוצה	15:00-20:00	ד'		אנגלית
נילי הלחמי		100 ש"ח (90 דק') (קבוצתי)	א-ד'				מילים במעגלים - מנדלות

שם המדריך	מחיר	גיל וכיתה	ימים ושעות הפעילות	מקום הפעילות	שם החוג
ד"ר איריס שלו שטיין הומאופתית קלאסית	350 ש"ח (שעתיים) - מפגש ראשון 220 ש"ח (שעה) - מפגש שני ואילך	תינוקות, ילדים, ונוער, נשים, גברים	יקבעו עפ"י רישום ותיאום מול המטפלת	בית יובלים	הומאופתיה קלאסית

- עלות למפגש - המחיר בעמודה זו לדיעה בלבד, למעט מפגשים יחידניים.
- פתיחת הקבוצות מותנית במינימום משתתפים.
- כללי הרישום בבית יובלים מפורסמים ומחייבים את הנרשמים.
- המחיר לחודש הינו ממוצע 4 מפגשים לחודש במהלך השנה.

## סדנאות ועוד ...



### סדנא ליוגה נשית - בריאות האישה דרך היוגה

בהדרכת: **אורית אפרת**

**ימי חמישי בערב, 20:00-21:30 ש"ח לחודש**

היוגה הנשית משלבת ידע עתיק מעולם היוגה עם ידע מדעי עדכני בבריאות האישה. ייחודה בהתאמת התרגול לחיי האישה תוך התייחסות לגוף הנשי, למחזוריות הנשית והשפעתה, לתודעה הנשית והחיבור ביניהם. בתרגול נתנסה בתנועה דינאמית של הגוף בנושמה ומציאת איזון, זו הזדמנות לעשות משהו טוב עבור עצמנו כנשים, לשפר את איכות החיים ולהינות. לעצור רגע מהמירוץ כדי לקבל כלים להתמודדות עם השינויים שכל אישה חווה כל חודש, לקחת פסק זמן לנשימה, להתבונן, להקשיב, להתחזק, להתגמש.

### "בדרך שלך" - הכח להביט והאומץ לשנות



עם **לורנס דור**, מאמנת זוגית, משפחתית ומתבגרים מתמחה בתיווך עולם הילדים להורים

- האם את/ה עושה בחייך אתך מה שחלמת לעשות
- האם את/ה מממשת את הפוטנציאל האישי שלך
- האם את/ה מרגישה שהחיים מנהלים אותך ולא את/ה אותם
- סדנת אימון חדשה ועדכנית בה המשתתפים יעברו תהליך אימוני מלא (Coaching) ומרתק בקבוצה.

במהלך הסדנא ירכשו המשתתפים כלים אימוניים לשיפור או שינוי איכות חיים. התמודדות עם האתגרים הקיימים וליישום ארוך טווח של הכלים הנ"ל.

**8 מפגשים, ימי שני, 20:00, בין התאריכים 15.12.14-2.2.15 במחיר 600 ש"ח למשתתף**

**אני מזמינה אותך לבצע את השינוי המיוחל בחייך במסגרת אימון קצר ממוקד מטרה.**

### מחול מזרחי - ריקודי בטן

בהדרכת: **דליה בר**, מורה מוסמכת וינגייט.



מורה ורקדנית מקצועית עם הרבה שנות ניסיון.

**ימי שלישי, 19:15-20:30**

ריקוד שכולו בריאות לגוף וגם לנפש. השיעור לצלילי מוסיקה מגוונת, קלאסית, שמחה, הרבה תופים, סגנון אומנותי יחד עם הרבה כיף. ריקוד משחרר המבטיח גם הרבה שריפת קלוריות. בשיעור יושם דגש על לימוד שיטתי של הטכניקה של הריקוד באופן פשוט וברור.

### "חושבים רזה"

חזה **מרמז M.C.**, עם ימי מונטה.



**ימי ראשון, 19:30, מחיר לחודש 280 ש"ח + התחייבות לשלושה חודשים, החוג מתקיים 12 חודשים בשנה.**

אם באמת חושבים רזה אז מצליחים!

חברת "חושבים רזה" מקיימת קבוצות לשינוי הרגלי אכילה וירידה במשקל ברחבי הארץ מזה 15 שנה.

השיטה מבוססת על אכילה מאוזנת ובריאה, הכוללת 6 ארוחות ביום ושימוש בכל אבות המזון.

המפגשים מתקיימים אחת לשבוע וכל משתתף מקבל תוכנית אכילה המותאמת לצרכיו. אנו שמים דגש על נושא ההפנמה של תהליך השינוי, ומקנים כלים להתמודדות יעילה יותר, **ארוכת טווח**, עם האכילה ההתקפית. המשתתפים שמגיעים למשקלם הרצוי מקבלים תפריט שמירה מיוחד וממשיכים להשתתף בקבוצות ללא תשלום.

לפרטים נוספים: ימי - 052-2575500.

### "ביודנסה" ריקוד החיים - BIODANZA

**סדנת מבוא להיכרות עם הביודנסה**

**8 מפגשים, החל מ-6.11.25.12**

**ימי חמישי 08:00-09:30 בבוקר, מחיר: 200 ש"ח**

**מפגש ניסיון ללא תשלום בתאריך 30.10.14**



הביודנסה מעודדת חיוניות, הגאה ושמחת חיים, מביאה להרמוניה גופנית, מפחיתה סטרס, מגבירה את הפוטנציאלים שלנו. הביודנסה משתמשת במוסיקה ובתנועה ככלים לחיבור עם עוצמתנו הפנימית, עם יופיו של האחר, עם החיים.

אין צורך לדעת לרקוד, השיטה מיועדת לגברים ונשים מכל הגילאים. מנחה: **דו' קטרין ברמי**, מבית ספר לביודנסה, ישראל

\* **בכל הסדנאות ומפגשי המבוא, יש צורך בהרשמה מוקדמת באתר מתן, לצורך הערכות!**



## נטורופתיה ביתית - הסדנא הבריאה



מנחה - נגה אמיר יצחקי, נטורופתית, הרבליסטית קלינית ורפלקסולוגית בכירה. מרצה לרפלקסולוגיה במכללת כרכור לרפואה הוליסטית.

**6 מפגשים בני שעתיים, ימי שני, 20:00-22:00**  
**בין התאריכים 8.12.14-3.11.14**  
**מחיר הסדנא - 350 ₪**

**ערב מבוא ללא תשלום**  
**27.10.14**  
**בשעה 20:00**

**מי מאיתנו לא מתמודד עם נושאי בריאות באופן כמעט יומיומי? דלקות אוזניים, אלרגיות, הפרעות קשב וריכוז, בעיות עיכול, מיגרנות, פריחות, בעיות נשימה, אנמיה, חרדות ועוד ועוד.**

מטרת הסדנא היא להעניק לכם כלים להתמודד ולטפל באמצעות שימוש בנטורופתיה - תזונה בריאה, צמחי מרפא, שמנים ומגע.

הסדנא מעניקה כלים מעשיים לשיפור התזונה הביתית, שמירה על בריאות וטיפול במצבים נפוצים שונים.

נלמד להשתמש באמצעים פשוטים וזמינים למניעת מחלות, לשיפור הבריאות ולהקלה במצבים אקוטיים. נכיר מגוון שימושים בצמחים ושמנים בטוחים לשימוש ביתי, נבין לעומק מנגוני בריאות וחולי ואת הטיפול הטבעי בהם, ונתנסה בטכניקות מגע.

נושאי המפגשים:

■ תזונה לבריאות - עקרונות, מתכונים, רשימת קניות והמון עצות מעשיות וטיפים.

■ צמחי מרפא ושמנים ארומתיים - ערכת "עזרה ראשונה" ביתית.

■ טיפול במצבים ספציפיים - מחלות חורף, עיכול, ילדים, עור ועוד.

■ סדנת מגע מעשית.



**\* ככל הסדנאות ומפגשי המבוא, יש צורך בהרשמה מוקדמת באתר מתן, לצורך היערכות!**

## סדנת ניקוי רעלים אביבית

מנחה - נגה אמיר יצחקי, נטורופתית, הרבליסטית קלינית ורפלקסולוגית בכירה. מרצה לרפלקסולוגיה במכללת כרכור לרפואה הוליסטית.

**5 מפגשים בני שעתיים, ימי שני, 20:00-21:30**  
**בין התאריכים 23.2.15-23.3.15**  
**מחיר הסדנא - 500 ₪**

**ערב מבוא ללא תשלום**  
**16.2.15**  
**בשעה 20:00**

סדנא חווייתית ומקצועית, בשימת דגש על תהליך הניקוי האישי שיעבור כל משתתף. במהלך הסדנא נקבל הדרכה מקיפה בכל נוגע לתהליך הניקוי, נלמד כללי תזונה בסיסיים ונבין איך להפוך את התהליך ל"קרב קפיצה" להרגלי אכילה בריאים יותר.

מה זה ניקוי רעלים?

ניקוי רעלים (דה-טוקסיפיקציה) הוא תהליך תזונתי שמטרתו נטרול וניקוי של הגוף מרעלים המצטברים בו ומפריעים לפעילות תקינה ומאוזנת של הגוף. התהליך מעודד את כוחות הרפוי הטבעיים של הגוף לפעול במלוא עוצמתם ומהווה נקודת פתיחה נהדרת לחיים בריאים יותר.

למי הסדנא מתאימה?

- לאנשים בריאים המעוניינים לשפר את רמת האנרגיה והחיוניות שלהם.
- לאלו הרוצים להפחית משקל עודף.
- למעוניינים לשפר מצבי עייפות, מתח וחרדות ולהגיע לאיזון גוף-נפש.
- לסובלים ממצבים כרוניים כמו - כולסטרול גבוה, כאבי ראש, כבד שומני, יתר לחץ דם, אלרגיות ועוד.

**כדי לוודא שאכן הסדנא מתאימה לכם, תתבקשו למלא שאלון בריאות בטרם בהרשמה.**

## "שפה משפחתית"

סדנא בנושא תקשורת במשפחה

מנחה: אודיל רוזנפלד, B.Sc, מנחת הורים בגישת אדלר

**6 מפגשים של שעתיים, מחיר: לזוג 500 ש"ח, הורה בודד 420 ש"ח**  
**ימי רביעי, 20:30-22:30, בין התאריכים: 14.1.15 עד 18.2.15**  
**הרשמה מוקדמת עד 8.1.15**



בסדנא נלמד דרכים לשיפור התקשורת עם ילדינו. להבין את התנהגותם, לחזק אותם ולעודד אותם לשיתוף פעולה.

**עוד בסדנא:** סמכות הורית בעידן המודרני, העלאת הערך העצמי של הילד, חוקים וגבולות. שיפור האווירה במשפחה, מאבקי כוח ועוד.

**מפגש מבוא יתקיים בתאריך 31.12.14 בשעה 20:30**

# מטיילים ב"שביל הכיף"

## עם שילהב טיולים יומי כיף

ימי שבת, שעת מפגש משוערת 09:00 הגעה עצמית  
מחיר למשפחה: 200 ש"ח  
תאריכי הטיולים: 27.12.14, 29.11.14, 25.10.14  
27.6.15, 30.5.15, 21.3.15, 28.2.15, 31.1.15  
\* יתכנו שינויים עפ"י הצורך

- \* ההרשמה באתר כחוג מטיילים שנתי - אחת לחודש.
- \* לכל טיול ניתן לצאת בקבוצה של עד 12 משפחות.
- \* מותנה במינימום משפחות.

הטיולים והסדנאות מותאמים לכל הגילאים, מהקטנטנים ועד ההורים. במהלך שנה נצא יחדיו לטיולים ברחבי הארץ, במהלכם נכנס למערות חשוכות, נשתכר במעיינות, נהנה מנופים שונים ומרהיבים, נחל בנקבות מים עתיקות, נפליג בסיפורים על גבי ההיסטוריה, נלמד את סודות הטבע, נכיר חיות חדשות ומרתקות, נגלה

תרבויות שונות שמתקיימות כאן אתנו בארצנו הקטנה, נעבור הרפתקאות וכמובן, נתגבש ונצבור עוד הרבה רגעי כיף וחוויות. בנוסף, בסוף כל טיול, תחכה לנו הפתעת סוף מסלול (סדנאות יצירה, בישולי שטח, פעילויות גיבוש ייחודיות, סדנאות משחק, גינה ועוד).



## סיור חנוכיות בעיר העתיקה

בתאריך: יום ראשון, 21.12.14  
יציאה ממתן ב-16:15  
מחיר: מבוגר 110 ש"ח, ילד 85 ש"ח



סיור ערב בין סמטאות הרובע היהודי בעיר העתיקה הוא חוויה מדהימה לכל המשפחה, לחוויה זו מצטרפות פעם בשנה מאות חנוכיות צבעוניות המאירות מחלונות הרובע והופכות את הסיור לחוויה מעוררת חושים! פסטיבל האורות המדהים הזה מתקיים כל שנה 8 ימים בדיק.

מה מיוחד כל כך בחג החנוכה? מה סיפור החג ואיפה כל זה קרה? כל זאת ועוד נגלה בסיור מרתק במקום בו הכל קרה לפני כ-2,000 שנה.

במהלך המסלול נפגוש את מתתיהו החשמונאי שיקום לתחיה ויספר לנו מנקודת מבטו על המרד ואולי אף נזכה לפגוש דמויות ירושלמיות נוספות... במהלך הסיור נשיר את שירי החג, נשחק את משחק הסיבוב המקורי, נאכל סופגניות וכמובן נדליק חנוכיה כמיטב המסורת, נשלב הפעלות, משחקים, תחרויות, הצגות וכמובן למידה חווייתית על הטבע.

## סיור סליחות בירושלים

בתאריך: יום שני, 29.9.14  
יציאה ממתן ב-17:30, חזרה משוערת 24:30  
מחיר: 110 ש"ח למשתתף  
הרשמה מוקדמת עד 18.9.14



נפתח את היום בסיור ב'נחל'אות' שם נסתובב בין הסמטאות, נריח, נחוש את האווירה המיוחדת השוררת במקום ונשמע את סיפורי השכונה, החיים המשותפים וכמובן על איש הסליחות שדופק על דלתות וחלונות הבתים בלילות. נמשיך לעבר שוק מחנה יהודה, נגלה איך נראה השוק בשעות הערב ואת חיי הלילה שהוא מציע, וכמובן גם נטעם מהמטעמים הירושלמיים. משם נצא לסיור מרתק בין חומות העיר העתיקה ונעצור בפינות חן המספרות את סיפור קדושת העיר, וייחודם של עשרת הימים הנוראים וכמובן תפילות הסליחות שמתקיימות באמצע הלילה בכל שנה מחדש. נטייל בין מבנים קדומים, נסתובב בין סמטאות העיר, נעבור ב'קרדו' מהתקופה הרומית ולבסוף נגיע אל הכותל המערבי.

ציוד לטיול:

- נעליים נוחות להליכה
- ביגוד חם וצנוע
- כרית ופרי ינתן זמן חופשי במחנה יהודה לארוחה קלה
- מצלמה
- מים



## מועדון הסרט הטוב

אחת לחודש, ימי שבת, שעה 17:30.  
סרטי קולנוע חדשים ועכשוויים בדיבוב עברי לכל המשפחה.  
**25 ש"ח כולל טרופית, הורה מלווה חנים.**  
פרטים בהמשך ועל לוחות המודעות.



## "שילוב ידיים"

### סיוע למשפחות במצוקה

ארגון סיוע ועזרה הקיים כ-11 שנים ופועל ביישוב מתן ובאזור.  
הארגון מושיט יד לעזרה ותמיכה לכל נזקק: מזון, ריהוט, הלבשה, הנעלה, ציוד לביה"ס וכו'.  
נשמח לתרומות מזון יבש! צורי - 052-2684242.

## ג'ימבורי לקטנטנים

**עד גיל 4, יום ג' 16:00-19:00** סטודיו אומנויות לחימה  
10 ש"ח כניסה חד פעמית. \* הפעילות בליווי ובאחריות ההורים.  
\* הנהלת המתנ"ס שומרת לעצמה את הזכות לשנות ו/או לבטל את הפעילות או חלק ממנה עפ"י צרכיה ושיקול דעתה.

## תרבות במתן

חיי התרבות הם נדבך חשוב ומשמעותי בחיי הקהילה, לאורך השנים מתקיימות במתן פעילויות תרבות יישוביות התורמות לשגשוג חברתי ותרבותי. אירועים חדשים ומגוונים המפיחים רוח חדשה ונעימה בקרב הקהילה תוך הקשבה לצרכיה. צוות התרבות בשיתוף המתנ"ס מפיקים את אירועי התרבות עם צוותים שונים לכל אירוע.

**אנו קוראים לתושבים להצטרף לעשייה התרבותית ולמתנדבים הרבים העמלים על פיתוח חיי התרבות והקהילה במתן.**



## מסיזומבה

### טל ברגר

מוצ"ש, בשעה 20:30

\* מועד הפעילות יפורסם בהמשך.

**כרטיסיה 10 כניסות 200 ש"ח / תושב חוץ 250 ש"ח.**  
**בערב האירוע 35 ש"ח, לתושבי מתן 25 ש"ח.**

זומבה משלב צעדי ריקוד של מוזיקה לטינית מהפנטת בפעילות גופנית כדי ליצור אימון דינאמי, כיפי וקל לביצוע. בשעה אחת של פעילות אינטנסיבית שורפים בין 500 ל-800 קלוריות. כל זאת נעשה באווירה של מסיבה מחשמלת!!!

## ספריה

**מיקום:** רחוב הדס מס' 3, בחלק האחורי של מבנה נעמת לשעבר.

**התקשרות:** טל': 9102387

**מייל:** [sifriyatmatan@gmail.com](mailto:sifriyatmatan@gmail.com)

**הכולה:** ספרי קריאה למבוגרים, נוער וילדים. ספרי עיון במגוון של נושאים עבור ילדי בית החינוך, ילדי החטיבה והתיכון ואף עבור סטודנטים ומבוגרים. החלפת הספרים בספריה אינה כרוכה בתשלום. המנוי מתבקש לשלם דמי עירבון חד פעמיים בסך 120 ש"ח. התשלום באתר מתן בהרשמה לחוגים - ספריה. דמי העירבון יוחזרו עם תום תקופת המנוי.

**שעות פתיחה:** הספרייה פתוחה בימים א' עד ה', בין השעות 19:00-17:00.

**אופן הפעלה:** ספריית מתן מופעלת באמצעות קבוצת מתנדבים מסורים הנמנים על ועדת הספרייה במתן.

בראשות הועדה - דוד הוד. הספרנית המקצועית - אסתי גרשוני.

נשמח לקבל מתנדבים נוספים. הספרייה מתוקצבת ע"י ועד מתן.

**פעילויות נוספות:** פינת קפה, אינטרנט אלחוטי, עיתונים לילדים ולמבוגרים, תוכנית לעידוד הקריאה, חוג כתיבה יוצרת, חוג קריאה (בקרוב), שעת סיפור ויצירה בעקבות ספרים (בקיץ) ופעילויות באירועים שונים.

**נשמח לראותכם בספריה.**



# חוגי בוקר

**יעיצוב הגוף, טיפוח היציבה וחזקוק שרירים - אילה מרגולין**  
 אם את רוצה להרגיש טוב עם גופך ולהראות טוב בואי הצטרפי לחוג יעיצוב הגוף בהדרכת אילה מרגולין בוגרת מכון יוגניט בעלת תואר ראשון ב.Ed עם ניסיון של 20 שנים. השיעורים מתמקדים באיזורים שחשובים לנו הנשים, שרירי הבטן, רצפת האגן, זרועות, ישבן וירכיים וכמובן יציבה נכונה. התרגילים תורמים לחזקוק וצפיפות העצם להגברת מודעות לגופינו ולחזקוק שרירי היציבה והשרירים המייצבים את המפרקים. התרגילים מלווים במכשירי עזר קטנים: גומיות כושר, כדורים, משקולות, בודי בר ועוד.

**"ביודנסה" ריקוד החיים - BIODANZA**  
**סדנת מבוא להיכרות עם הביודנסה - 8 מפגשים, החל מ-12.11-25.12**  
**ימי חמישי 08:00-09:30 בבוקר, מחיר: 200 ש"ח - מפגש ניסיון ללא תשלום בתאריך 14.10.30**  
 הביודנסה מעודדת חיוניות, הנאה ושמחת חיים, מביאה להרמוניה גופנית, מפחיתה סטרס, מגבירה את הפוטנציאלים שלנו. הביודנסה משתמשת במוסיקה ובתנועה ככלים לחיבור עם עצמנו הפנימיים. עם יופי של האחר, עם החיים. אין צורך לדעת לרקוד, השיטה מיועדת לגברים ונשים מכל הגילאים. מנחה: **דו' קטרין ברמי**, מבית ספר לביודנסה, ישראל

**TRX**  
 מאמנת: **מיטל יהודאי**  
 אימון המבוסס על רצועות כושר והתנגדות למשק הגוף תוך חיזוק שרירי הליבה, שיפור סיבולת לב-ריאה, סיבולת שריר וכוח, לחיזוק, גמישות ושריפת שומנים.



**רכיבת אופני שטח לנשים ולגברים**  
**בועז מתן**, מדריך לרכיבה באופני שטח, בעל הכשרה בב"ס לתיירות אתגרית בוינגייט. [www.boaz-riders.co.il](http://www.boaz-riders.co.il)  
**ימים ג', ו' - נשים, יום ד' - גברים, 06:00-08:30 בבוקר - חד שבועי (שעות משתנות עפ"י עונות השנה) מחיר לחודש 190 ש"ח.**  
 ניווט ממוחשב וניווט ממפה, רכיבות מתונות דרוג קושי קל עד מתון. מסלולים באיזור מתן והסביבה וגם בנסיעה ליעד מרוחק, אורכם 30-20 ק"מ קצב 14-12 תוך שיפור הכושר הגופני, שיפור טכניקת הרכיבה. יציאה לאירועים מיוחדים, בתשלום נפרד.  
**לכל מפגש יש להביא:** אופניים תקינים, קסדה, נעלים סגורות, לבוש מתאים, כפפות, מים.  
**רכיבת התנסות בתאום עם מדריך הרכיבה לחדשות.**  
 \* פתיחת הקבוצות מותנית במספר המשתתפים.



**ניה Nia - סולי קרמזין**  
 ניה היא שיטת תנועה המשלבת תנועות, אנרגיה ופילוסופיה מ-9 אומנויות שונות: ריקוד, לחימה וטכניקות ריפוי. העיקרון המוביל והמנחה בניה הוא ההנאה שבתנועה. כל אחד מוזמן לנוע לפי מה שמתאים לגוף שלו, באחד משלושה מישורי תנועה ובאחת משלוש רמות של עצימות, לצלילי מוזיקת עולם סוחפת וקצבית או רגועה ושקטה. דרך הנאה תחושתית ניה מפתחת מודעות לגוף, כושר ועיצוב, מאפשרת עבודה על כוח, זריזות, יציבות, גמישות ותנועתיות ומשפרת את הקואורדינציה ואת התפקוד הפיזי והרגשי. ניה מתאימה לכולם בכל גיל ובכל רמה של כושר גופני. כל אחד יכול לשמור על כושר ועל אורח חיים בריא דרך הנאה ותחושת חופש ויצירתיות. שעורי ניה מדי שבוע, יאפשרו לנו ליהנות מיתרונות ניה בצורה מובנית, איכותית ומדויקת יותר לגוף. מעבר לאפשרויות התנועה והריקוד, נשלב תרגילי נשימה, כח, שרירים, ומפרקים, הן בעמידה והן על מזרונים. השיעור יתאים בתוכו, בקצב ובחזק לכולם!!! בכל רמת כושר ובכל גיל!!

**התעמלות משולבת - דנה טמיר**  
 התעמלות בריאותית מתונה לחיזוק והארכת השרירים, הגמישות המפרקים, חיזוק השלד, שיפור שווי משקל וקואורדינציה, משולבת פילאטיס.

**טאי צ'י - שחר קובץ**  
 בית-הספר ארג'ונה לאומנויות הלחימה הגוף והנפש, מזמין אתכם לפתוח את הבוקר בסדנת טאי צ'י שתיערך מידי שישי בבוקר. אמנות הטאי צ'י מדגישה תנועה הרמונית שוטפת, ומשלבת יציבה, קצב, נשימה, מודעות והתבוננות פנימית, ומאפשרת למעשה מדיצטיה בתנועה. הטאי צ'י מקנה יציבות, בריאות, שלווה וגמישות, ועוזר למגר כאבי פרקים וגב ומצמצם בעיות משקל ולחץ. **מוזמנים לנסות ולהתנסות.**

**התעמלות בריאותית בונה עצם - ענת עינב**  
 שילוב בין עבודה על קבוצות שרירים לחיזוק הגוף ובין תרגילי העמסה ייחודיים על עצם מסוג כפיפה, פיתול דחיסה ומתיחה המסייעים לבניית העצם תוך שימת דגש על מרכיבי כושר גופני נוספים: שיווי משקל, קואורדינציה, גמישות ועוד. הפעילות נעשית בשילוב אביזרים שונים.

## חוגי בוקר

### גזש - איפור השירות

על מנת לקבל מידע עדכני ב-sms, גם לבן משפחה נוסף וללא הגבלת כמות/מס' הניידים, יש להוריד אפליקציית com4com לאייפון ואנדרואיד, במעמד הרישום באתר יש לעדכן מס' טלפון של הנרשם (לכל נרשם בנפרד).

\* להתקנה באייפון - חפשו com4com messenger ב-app-store.  
\* להתקנה באנדרואיד חפשו com4com messenger ב-googleplay.

שם המדריך	מחיר לחודש	גיל וכיתה	שעות הפעילות	ימים	מקום הפעילות	שם החוג
אילה מרגולין	160 ש"ח	נשים	08:00-09:00	ב', ה'	קראוון מחול / אולם מתנ"ס	עיצוב הגוף
ענת עינב	155 ש"ח	מבוגרים	08:30-09:15	א, ד'	אולם מתנ"ס	התעמלות בונה עצם
כרמי ארנון	(שעה) חד שבועי 130 ש"ח	מבוגרים	08:00-09:00	ב'	סטודיו מחול	יוגה
בועז מתן	חד שבועי 190 ש"ח	ג', ו' - נשים ד' - גברים	06:00-08:30 שעות משתנות	ג', ד', ו'	שטח	רכיבת אופני שטח נשים / גברים
מיטל יהודאי	155 ש"ח	מבוגרים	20:00-21:00	ג' - ערב	קראוון מחול	פילאטיס דו-שבועי
			08:00-09:00	ו' - בוקר		
טולי קרמזין	חד שבועי בוקר - 130 ש"ח דו שבועי בוקר ערב - 185 ש"ח דו שבועי ערב - 185 ש"ח	נשים וגברים	08:30-09:30	ג'	סטודיו מחול	ניה
			20:40-21:40	א, ג'		
דנה טמיר	155 ש"ח	מבוגרים	08:30-09:15	א, ד'	קראוון מחול	התעמלות משולבת
מיטל יהודאי	155 ש"ח	גברים	21:00-22:00	ג' - ערב	קראוון מחול	כושר גופני לגברים
			07:00-08:00	ו' - בוקר		
בי"ס ארגונו שחר קובץ	170 ש"ח	מבוגרים	08:00-09:30	ו'	סטודיו מחול	טאי צ'
דר' קטרין ברמי	8 מפגשים - 200 ש"ח	נשים וגברים	08:00-09:30	ה'	סטודיו מחול	ביודנסה
מיטל יהודאי	200 ש"ח - בוקר 220 ש"ח - ערב	נשים וגברים	08:00-09:00 19:30-20:30 20:30-21:30	א' - בוקר ד' - ערב	סטודיו מחול	TRX

- יגבה תשלום נוסף עבור תלבושת, העשרה, תגבור, מופעים וסדנאות שונות עפ"י דרישה וצורך.
- בכל חוגי הספורט, אומנויות הלחימה והמחול, יגבה תשלום של 100 ש"ח חד פעמי, עבור ביטוח תאונות אישיות ועפ"י חוק הספורט.
- תושבי חוץ מישובי המועצה - תוספת של 20% על מחירי החוגים.

# גיל הרך



## מדע ויצירה - חברת הארה

ימי ג' גילאי חובה-ב

לימוד רזי המדע אגב החוויה. בחוג בונים התלמידים צעצועים הממחישים תופעות פיסיקליות. הילדים יוצרים במו ידיהם פרויקטים שביסודם עומד עקרון מדעי חשוב הגורם לפרויקט לפעול. הבנת המדע הופכת לפשוטה יותר מתמיד והרצון לדעת כיצד פועל הצעצוע בו הושקעו מאמצים יוצר תהליך של למידה.

הפרויקטים הינם בקשת רחבה של נושאים מדעיים: כימיה, פיסיקה, ביולוגיה, אקולוגיה, מדעי הטבע והחי ועוד, כך שאף פעם לא משעמם. בכל שיעור יוצר התלמיד עם פרויקט חדש לביתו כך שגם ההורים מעורבים בנעשה בחוג. מבין הפרוייקטים שייבנו: מכונית עם מנוע קפיץ (אנגריה), קטאמרן - יאכטה (הידראוליקה), פריסקופ (אופטיקה), יצירת ברק מלאכותי, חשמל סטטי, גידול גבישים, בועות גליצרון, משקפי מדע, מגוון בעלי החיים בטבע, התפשטות גזים, מטוסלת, הכנת אפקט הר געש ועוד. בסוף כל פרויקט מקבלים הילדים סליפי המספר מה למדנו בשיעור.



## "זומבה טומיק" - לילדים

טל ברגר

"זומבה טומיק" הוא שיעור זומבה שעוצב במיוחד לילדים בגילאי 4-6. הוא משלב לימוד וחזרה על צעדי בסיס במקצבים לטיניים ובינלאומיים שונים כגון קליפסו, רגטון והיפ הופ, לימוד כוריאוגרפיה, משחקי תנועה ועוד. כל זאת על מנת לעודד את הילדים לאורח חיים בריא ופעיל, לתת קואורדינציה, שיווי משקל, זיכרון ויצירתיות ולהעניק ערכים של כבוד, מנהיגות, עבודת צוות, ביטחון עצמי ואחריות.

**אימון הכרות לחדשים**  
יום א' 31.8, 18:00

## מיני טניס מועדון הטניס

תוכנית מיוחדת לילדי הגן, פיתוח קורדינציה, מוטוריקה עדינה, משמעת, יכולת ריכוז והכי חשוב, כיף והנאה.

## בובה של מני תיאטרון בחמישי

לגילאי 3-8 ולכל המשפחה.

אחת לחודש בימי חמישי בשעה 17:45 כל הצגה היא חוויה. מבחר הצגות איכותיות של תיאטראות שונים ומוכרים ההצגות מותאמות לגילאי 3-8 ולכל המשפחה. מחיר מני ל-5 הצגות - 220 ש"ח.

מחיר כרטיס בודד - 55 ש"ח. (אין החזר כספי) הורה מלווה חינם. מספר המקומות מוגבל בשל אופי ההצגה. תוכנית מפורטת תפורסם בהמשך.



## התעמלות לגיל הרך

אבי קוריאט

החוג פועל לשיפור היכולות המוטוריות - עדינה וגסה. שיפור קואורדינציה, שיווי משקל, תנועה במרחב, מנהיג ומונהג, שיתוף פעולה ועבודת צוות.

שם החוג	מקום הפעילות	ימים	שעות הפעילות	גיל וכיתה	מחיר לחודש	שם המדריך
התעמלות לגיל הרך	קראון ג'ודו	א'	16:30-17:15 17:15-18:00	2-3 שנים 4-5 שנים	חד שבועי - 145 ש"ח	אבי קוריאט
בובה של מני - תיאטרון חמישי	אולם מתנ"ס	ה'	17:45	3-8 ולכל המשפחה	מנוי 220 ש"ח (בודד 55 ש"ח)	תיאטראות שונים
מיני טניס תוכנית מיוחדת לילדים	מגרש	א', ד'	16:30-17:15	ט. חובה - חובה דו שבועי	165 ש"ח	מועדון הטניס - דורון גרטל
"זומבה טומיק" לילדים	קראון מחול	ב'	16:30-17:15	ט. חובה - א' (גילאי 4-6)	145 ש"ח	טל ברגר
מדע ויצירה	חדר אומנות	ג'	17:45-18:45	חובה - ב'	190 ש"ח (ערכת חומרים 295 ש"ח חד פעמי יחוייב ב-3 תשלומים)	חברת הארה
אומנות ופיסול	חדר אומנות	ב'	16:45-17:45	חובה - ג'	240 ש"ח כולל חומרים	רותם ותמי

• יגבה תשלום עבור תלבושת, העשרה, תגבור, מופעים, סדנאות שונות עפ"י דרישה וצורך. • תושבי חוץ מישובי המועצה - תוספת של 20% על מחירי החוגים.



**אימון היכרות יום ב' 25.8, יום ה' 28.8**  
**18:00-19:00 לכל הגילאים בחלוקה לקבוצות**

## כדורגל - גולאסו קיד



ניהול מקצועי: **ירום לוי**  
 חינוך ספורטיבי לילדים המבוסס על הטמעת תרבות, ערכיות, ישרה ומצוינות.  
 למה גולאסו קיד?  
 ■ אנו מלמדים מושגים ראשוניים בכדורגל.  
 ■ אנו מדריכים להישגיות.  
 ■ אנו משפרים ביטחון עצמי.  
 ■ מפתחים ומשפרים קואורדינציה.  
 ■ והכי חשוב, בגולאסו קיד משחקים ונהנים.  
**יצאה למשחקי ידידות ומשחקי טורניר - פרטים בהמשך.**  
**תשלום חד-פעמי לערכת אימון - אצל המאמן.**  
**אתר: www.golasskid.com**

## TRX

מאמנת: **מיטל יהודאי**

אימון המבוסס על רצועות כושר והתנגדות למשק הגוף תוך חיזוק שרירי הליבה, שיפור סיבולת לב-ריאה, סיבולת שריר וכוח, לחיזוק, גמישות ושריפת שומנים.



**אימון הכרות למתחילים**

יום א' 31.8, 18:15-17:30 חובה-ג'  
 19:00-18:15 ד'-ו', 19:00-19:45 ז' ומעלה  
**הרשמה באתר**



## טניס

**מועדון הטניס**

משחק המלכים במגרש הטניס. יכשיר את החניכים להיות שחקנים בספורט הלבן. גם השנה נירשם לליגת המועדונים ובמסגרתה נצא להשתתף בתחרויות אזוריות מספר פעמים בשנה. שחקנים מוכשרים במיוחד יוזמנו להשתתף כיחידים במשחקי אימון ובתחרות במסגרת "מכבי הרצליה".

**אימון הכרות למתחילים א'-ג'**

יום ג' 26.8, 18:00 - הרשמה באתר

## הוקי רולר

**ביה"ס להוקי רולר**



חוג ההוקי רולר משלב ספורט והנאה.  
 מטרת החוג: פיתוח קואורדינציה, מהירות מחשבה, רזיזות, יציבות ועוד.  
 המשתתפים בחוג ילמדו את יסודות המשחק, טקטיקה, תוך כדי לימוד תפקידים שונים כגון: הגנה, התקפה ושערות. במסגרת ביה"ס להוקי רולר לוקחים החניכים חלק בליגה לאומית. שיעורי החוג מתקיימים תוך הקפדה על סטנדרט ביטחוני גבוה וביצוע בדיקה רפואית למשתתפים במהלך השנה.  
 החוג כולל את הציוד הבסיסי: קסדה, מגנים, רולר ומקלות כשבמהלך השנה ירכשו המשתתפים ציוד אישי עפי" ביקוש ועפי" התקדמות.

# חוגי התעמלות וספורט

## ביה"ס לכדורסל

**צוות מאמנים מקצועי ומיומן**



בית הספר עוסק בהכשרת שחקני כדורסל החל מהצעד הראשון. לימוד מיומנויות בסיסיות כגון: אחיזת הכדור, כדור, קליעה וכדומה. לימוד חוקי המשחק, המשחק הקבוצתי ורוח הלחימה במגרש. הפעילות הספורטיבית מפתחת בילדים מיומנויות מוטוריות וחברתיות חשובות: קואורדינציה, שיווי משקל, מהירות, כוח ועוד... בנוסף, שיפור הביטחון

## כדורסל בנים

בהדרכת **גל גביש**, מאמן כדורסל בכיר, 15 שנות וותק. מאמן קבוצות גיל מכיתה ב' ומעלה (ביס לכדורסל) מכשיר את כיתות ד'-עונה לקראת הצטרפותם לליגה מכבי מתן.



## כדורסל בנות

כדורסל בנים-בנות חט"ז ו-1 בחלוקה לגילאים **בהדרכת אפרת גורפינקל**, מאמנת מוסמכת מכון וינגייט ושחקנית קבוצת הנשים הבוגרות. מאמנת קבוצת עתודה בנות כיתות ה'-ו', המיועדת לשחק בליגה לילדות מטעם אגוד הכדורסל הארצי.

## כדורסל מבוגרים - גברים ונשים

**יום ב' חד-שבועי - גברים | יום ד' - נשים (חד-שבועי)**

קבוצות מבוגרים נפגשים למשחקי אימון באולם הספורט. המשתתפים ירשמו באתר וישלמו באופן אישי תשלום חודשי קבוע. לא תאושר השתתפות, ללא רישום אישי ומילוי הצהרת בריאות (במעמד ההרשמה באתר).  
 \* תוספת תשלום עבור ביטוח תאונות אישיות.



## קבוצות תחרותיות - "מכבי מתן"

מכבי מתן פועלת בישוב כ-13 שנים ובמסגרתה 9 קבוצות תחרותיות מכיתות ה'-יב'. החל מכתה ה', מצטרפים הילדים לאגודה ומשחקים בליגות התחרותיות הפועלות במסגרת אגוד הכדורסל הארצי.



## קבוצת הריצה של אלתרמנס

ניהול מקצועי: רן ודן אלתרמן  
אלופי ישראל בטריאתלון

**בואו להגשים חלום, כל אחד יכול!**  
(מתחילים, מתקדמים ותחרותיים)

פעילות ספורטיבית, מקצועית ומהנה, המותאמת לכל הרמות.  
מסגרת האימונים כוללת שימת דגש על שיפור הסגנון והטכניקה ופיתוח הסיבולת האירובית.

**ימי האימון:**

**יום ראשון 20:30-21:45 | יום שלישי 06:00-07:15**

- אפשרות להצטרף לקבוצת הטריאתלון בתוספת תשלום.
- אפשרות לבניית תוכנית אימונים אישית.

**הטבה לכל משתתף עד סוף חודש ספטמבר - חולצה דרייפיט מתנה!**



## קבוצת הריצה של אלתרמנס - קידס

ניהול מקצועי: רן אלתרמן  
אלוף ישראל בטריאתלון

**לגילאי 8-14 | ימי חמישי**  
**ד' 17:30-16:45**  
**ז'ט' 18:45-17:30**

אימוני הריצה עם קבוצת אלתרמנס קידס, יעניקו לילדכם חוויה ספורטיבית ומהנה המובילה לדרך חיים בריאה, שאפתנית ומלאת אתגרים.

רכישת טכניקה ומיומנות התורמים לפיתוח רכיבי הכושר הגופני: סיבולת אירובית, קואורדינציה, כוח, גמישות, חיזוק הגוף ושיווי משקל. כל זאת, לצד פיתוח מיומנויות חברתיות, התמדה, אחריזת, הישגיות וחיזוק הדימוי העצמי.

- האימונים מתאימים לילדים בכל הרמות וקיימת חלוקה לקבוצות גיל 8-10, 11-14.
- הטבה לכל משתתף - חולצת דרייפיט מתנה.



## חוגי אופני הרים מקצועי

בהדרכת חנוך רדליך  
לבנים/בנות, כיתות ד'-7'

חנוך, 33 - רוכב עילית, מדריך ומאמן אופניים מהמובילים בישראל. מעביר אימונים מקצועיים לילדים ברכיבת אופני הרים. החוג מתמקד ברכיבה טכנית נכונה בשטח, אימוני כושר ותחזוקת האופניים. החוג מתקיים בקיץ ובחורף - שעות משתנות, ביער חורשים - יציאה ברכיבה ממתן.

**דרישות החוג:**

אופני הרים תקינים (הילוכים), קסדה, שתיה, פנימית ספייר ומשאבה.

**נראה בשבילים!**



## גלישת גלים

מדריך ראשי עידן קורצמן

**הפעילות מתקיימת בחוף הצוק, הרצליה. הגעה עצמית.**

אם אתם מעוניינים לשפר את הטכניקה שלכם, את הסגנון, את הידע בים ואת אופן בחירת הגלים, אנו נהיה שם בכדי לעשות אתכם גולשים טובים יותר.

התכנית המקצועית שלנו עוצבה במטרה להוציא את המיטב מכל גולש.

**התכנית כוללת:** הכשרת הגוף (חיזוק הגוף, מתיחות, עבודה על קצב לב, יציבות מרכז הגוף, כוח, שיווי משקל) ■ אימון טכניקה ומכניקה על סטריט-בורדז (סקייטבורדים מיוחדים המדמים גלישה ביבשה) ■ האימון כולל עבודה על: ביצוע פנייה תחתונה (bottom turn) ■ קאט-בק, פנייה עליונה ועוד שנים של גלישה עם תיקון טעויות והדרכה לאחר כל ששן. חלק מהשנים מצולמים בוידאו לצפייה וניתוח בסוף האימון.

כולל ביטוח וציוד גלישה במקום, בהתאמה אישית: גלשן, לייקרה וחליפת גלישה בחורף.

**זמן וימי פעילות - שעון קיץ: שני, רביעי 16:00-18:00**

**שעון חורף: שני, רביעי 15:00-17:00**

**וביום ו' - כל השנה - שתי קבוצות: 13:00-15:00 | 15:00-17:00**

**יש להירשם מראש מינימום חמישה חודשים - ספטמבר-ינואר כולל. אופציה להארכה לחמישה חודשים נוספים - פברואר-יוני כולל.**

**לפרטים נוספים: עידן | 052-8804131 | [countrysurfschool@gmail.com](mailto:countrysurfschool@gmail.com)**



## התעמלות מכשירים

### ביה"ס להתעמלות - לילך תדמור ואסנת פידל

פעילות על 4 מכשירים, קפיצות, מתח, ספסלים וקרקע. בנוסף, החוג מפתח את כל מרכיבי הכושר הגופני: כח, גמישות, קואורדינציה, זריזות/מהירות ועוד. הבנות נחשפות לאקרובטיקה, פירמידות ופעילות בליווי מוסיקה וכן יוצאות להופעות ומחנות אימונים. המשתתפים יקבלו תוספת זמן אימון בחפיפה בין שתי הנבחרות.  
\* תלבושת קבוצתית תירכש במרוכז.

## התעמלות משולבת - דנה תמיר

התעמלות בריאותית מתונה לחיזוק והארכת השרירים, הגמשת המפרקים, חיזוק השלד, שיפור שווי משקל וקואורדינציה.

## זומבה - טל ברגר

זומבה משלב מספר ריקודים לטיניים אנרגטיים וקצביים יחד המשתלבים ויוצרים ריקוד שאינו רק לשם הריקוד, אלא גם מפתח לנו סיבולת לב ריאה, שורף קלוריות רבות - בשל האינטנסיביות של השיעור ניתן לשרוף בין 500 ל-800 קלוריות בכל אימון. בנוסף הזומבה מחזק את השרירים ובכך תורם לעיצוב וחיטוב הבטן, הישבן, הירכיים והמותניים. לא צריך להיות רקדנים כדי להשתתף בשיעורי זומבה. מדובר בצעדים פשוטים שחוזרים על עצמם במקצבים שונים. כל שיעור הוא מסיבה אחת גדולה! (אחת לחודש - מסיזומבה באולם הספורט).

## עיצוב דינאמי - אימון משולב לנערות / נשים - טל ברגר

חוג המשלב סיבולת לב ריאה יחד עם חיטוב ועיצוב הגוף. שיעור אינטרוולי של אירובי דאנס, מדרגה, קיבוקס, שימוש באביזרים ותרגילים מעולם חדר כושר. כל זאת בליווי מוזיקה קצבית, כעשויות וסוחפת. כל שיעור הוא חגיגה.

## כושר גופני לגברים - מיטל יהודאי

ימי שלישי ערב וישיבי בוקר. אימון סוחף ומאתגר לשיפור הכושר הגופני וסיבולת לב-ריאה. חיזוק שרירים, שיווי משקל, גמישות ומהירות תנועה. פעילות גופנית אינטנסיבית - עבודה אירובית ועבודת כח המשולבים יחד. אימון ארוגטי בשילוב אביזרים, משקלות ומשקל הגוף. אז קומו מהכורסא ובואו להתאמן איתנו!!!

## פילאטיס - תמר גיסר

ראשון ורביעי - ערב. שיטה המשמשת הן כהתעמלות שיקומית, על גבול הפיזיותרפיה והן כהתעמלות מניעתית לחיזוק שרירי היציבה: שרירי הגב והבטן העמוקים, חגורת הכתפיים ורצפת האגן. רמת הקושי יותאמת לרמת המתאמנים.



## ניה Nia - טולי קרמזין

ניה היא שיטת תנועה המשלבת תנועות, אנרגיה ופילוסופיה מ-9 אומנויות שונות: ריקוד, לחימה וטכניקות ריפוי. העיקרון המוביל והמנחה בניה הוא ההנאה שבתנועה. כל אחד מוזמן לנוע לפי מה שמתאים לגוף שלו, באחד משלושה מישורי תנועה ובאחת משלוש רמות של עצימות, לצלילי מוזיקת עולם סוחפת וקצבית או רגועה ושקטה. דרך הנאה תחושתית ניה מפתחת מודעות לגוף, כושר ועיצוב, מאפשרת עבודה על כוח, זריזות, יציבות, גמישות ותנועתיות ומשפרת את הקואורדינציה ואת התפקוד הפיזי והרגשי. ניה מתאימה לכולם בכל גיל ובכל רמה של כושר גופני. כל אחד יכול לשמור על כושר ועל אורח חיים בריא דרך הנאה ותחושת חופש ויצירתיות. שיעורי ניה מדי שבוע, יאפשרו לנו ליהנות מיתרונות ניה בצורה מובנית, איכותית ומדויקת יותר לגוף. מעבר לאפשרויות התנועה והריקוד, נשלב תרגילי נשימה, כח, שרירים, ומפרקים, הן בעמידה והן על מזרונים. השיעור יתאים בתוכו, בקצב ובחוזק לכולם!!! בכל רמת כושר ובכל גיל!!!

## פילאטיס - מיטל יהודאי

ימי שלישי ערב, וישיבי בוקר. הפילאטיס הוא אימון גופני העובד על כל שרירי הגוף, תוך שימת לב מיוחדת לנשימה ושרירי הבטן העמוקים והמייצבים. העבודה מתרכזת במיוחד בשרירי הבטן, הגב וריצפת האגן ויוצרת מעין תורה מייצבת - The Powerhouse, שהיא המקור לכל תנועה. הפילאטיס הינו אימון שיקומי המאפשר עבודה על השריר תוך כדי הארכתו וחיזוקו, אימון זה עוזר בשיפור היציבה וכן במקום נכון יותר של אברי הגוף השונים. לכל תרגיל מספר דרגות קושי המותאמות לפי רמת המתאמן ויכולותיו.

## יוגה - נעמי פונדק-לובל, MA

בריארות הוליסטית ומורה בכירה ליוגה. יום ב' ערב ויום 1 בוקר. מפגש של איזון גופני ונפשי. תירגול היוגה מאפשר מתחילת שרירי הגוף, טיפול בעומד השידרה, העמקת הנשימה, שיחרור מתחים פיזיים, שיפור יכולת הריכוז ושיווי המשקל. נתאמן גם על שיפור היכולת המדיטטיבית להרגיע את המחשבות ולגלות יותר שקט ושלווה בפנים. השיעורים מיועדים לכל הרמות גם למתחילים ולנשים בהריון.

## עיצוב הגוף, טיפוח היציבה וחיזוק שרירים - אילה מרגולין

אם את רוצה להרגיש טוב עם גופך ולהראות טוב באי הצטרפי לחוג עיצוב הגוף בהדרכת אילה מרגולין בוגרת מכון וינגרט בעלת תואר ראשון B.ed עם ניסיון של 20 שנים. השיעורים מתמקדים באיזורים שחשובים לנו הנשים, שרירי הבטן, רצפת האגן, זרועות, ישבן וירכיים וכמובן יציבה נכונה. התרגילים תורמים לחיזוק וצפיפות העצם להגברת מודעות לגופינו ולחיזוק שרירי היציבה והשרירים המייצבים את המפרקים. התרגילים מלווים במכשירי עזר קטנים: גומיות כושר, כדורים, משקולות, בודי בר ועוד.

## מחול מזרחי - ריקודי בטן - דליה בר, מורה מוסמכת

ינגיטי. מורה ורקדנית מקצועית עם הרבה שנות ניסיון. ריקוד שכולו בריאות לגוף וגם לנפש. השיעור לצלילי מוסיקה מגוונת, קלאסית, שמחה, הרבה תופים, סגנון אומנותי יחד עם הרבה כף. ריקוד משחרר המבטיח גם הרבה שריפת קלוריות. בשיעור יושם דגש על לימוד שיטת של הטכניקה של הריקוד באופן פשוט וברור.



שם המדריך		מחיר לחודש	גיל וכיתה	שעות הפעילות	ימים	מקום הפעילות	שם החוג
אלתרמנט	170 ש"ח	170 ש"ח	ד-ו'	16:45-17:30	ה'	שטח	ריצת אלתרמנט קידס
	180 ש"ח		ז-ט'	17:30-18:45			
גולאסו קיד ירום לוי	165 ש"ח	220+ ש"ח ערכת אימון חד פעמית (אצל המאמן)	ג-ו'	15:45-16:45	ה', ב'	מגרש פתוח	כדורגל גולאסו קיד
			חובה-ב'	16:45-17:45			
סכום חד-פעמי יגבה בכל הקבוצות עבור חולצת אימון + כדורסל	אפרת גורפינקל	155 ש"ח	חט"צ-א' בנים+בנות	16:45-17:30	א', ג'	אולם / מגרש	כדורסל בניים
	גל גביש		ב-ג'	13:30-14:15			
	אפרת גורפינקל		ד'	14:15-15:00			
מועדון הטניס דרוון גרטל * לנרשמים חדשים / מתחילים מחבט טניס ב-50 ש"ח במקום ב-100 ש"ח אצל המאמן * המבצע עד לסוף ספטמבר	165 ש"ח	165 ש"ח	ד-ו' מתקדמים	15:00-15:45	א', ד'	מגרש כדורסל פתוח	טניס
			ג-ה' מתחילים	15:45-16:30			
			א-ב'	16:30-17:15			
ב"ס להוקי רולר	170 ש"ח	170 ש"ח	ט' חובה - חובה	16:30-17:15	ג'	מגרש כדורסל פתוח	הוקי רולר
			ז-ט' - מתחילים	17:15-18:00			
			ז-ט' - מתקדמים	18:00-19:00			
חנך רדליך	198 ש"ח	198 ש"ח	י-יב'	19:00-20:00	ג'	מגרש כדורסל פתוח	הוקי רולר
			ג-ד'	15:30-16:30			
			א-ב'	16:30-17:30			
חנך רדליך	220 ש"ח	220 ש"ח	ה-ז'	17:30-19:00	ד'	שטח	ריצת אופני הרים מקצועי
			ד-ו'	16:30-18:00 קיץ			
			ד-ו'	15:30-17:00 חורף			
עידן קורצמן	320 ש"ח חד-שבועי 540 ש"ח דו-שבועי	320 ש"ח חד-שבועי 540 ש"ח דו-שבועי	ג-יב'	16:00-18:00 קיץ	ד', ב'	ים חוף הצוק	גלישת גלים
			8-18	15:00-17:00 חורף			
				+ 13:00-15:00	ו'	15:00-17:00	
ביה"ס להתעמלות בהנהלת לילך תדמור ואסנת פידל *תוספת חד פעמית לתלבושת קבוצתית	175 ש"ח	175 ש"ח	ג'	14:00-14:45	ה', ב'	אולם הספורט	התעמלות מכשירים
			ד' ומעלה	14:45-15:30			
			א-ב'	15:30-16:15			
סטודיו D - אבי קוריאט	145 ש"ח	145 ש"ח	נבחרת צעירה	16:15-17:30	ה', ב'	קראוון ג'ודו	התעמלות לילדים בניים ובנות
			נבחרת בוגרת	17:00-18:30			
ינתם פלד	180 ש"ח	180 ש"ח	2-3 שנים	16:30-17:15	ה'	אולם מתנ"ס	אקרובטיקה
	4-5 שנים	17:15-18:00					
	180 ש"ח	180 ש"ח	ג-ו'	15:30-16:30	ה'	אולם מתנ"ס	אקרובטיקה

107

107

107

107

התעמלות מכשירים מחנה סוכות 12-13.10 פרטים בהמשך

- יגבה תשלום נוסף עבור תלבושת, העשרה, תגבור, מופעים, סדנאות שונות עפ"י דרישה וצורך.
- בכל חוגי הספורט, אומנויות הלחימה והמחול יגבה תשלום של 100 ש"ח חד פעמי, עבור ביטוח תאונות אישיות ועפ"י חוק הספורט.
- תושבי חוץ מישובי המועצה - תוספת של 20% על מחירי החוגים.

שם החוג	מקום הפעילות	ימים	שעות הפעילות	גיל וכיתה	מחיר לחודש	שם המדריך
אופניים - רכיבת שטח לנשים וגברים	שטח	ג, ד, ו'	06:00-08:30 שעות משתנות	ג', ו' - נשים ד' - גברים	190 ש"ח חד-שבועי	בוועז מתן
טניס	מגרש כדורסל פתוח	א' (מתחילים) ד' (מתקדמים)	20:00-21:00 20:00-21:00	מבוגרים מינימום 4 משתתפים	175 ש"ח חד-שבועי	מועדון הטניס דורון גרטל
כדורסל נשים / גברים	אולם ספורט	ב' - גברים ד' - נשים	21:30-23:00	גברים / נשים	360 ש"ח לשנה כולל ביטוח	אימון חופשי
ריצה	שטח	א' - ערב ג' - בוקר	20:30-21:45 06:00-07:15	נוער ומבוגרים	חד-שבועי 190 ש"ח דו-שבועי 250 ש"ח	אלתרמנט
כדורשת נשים	אולם ספורט	ג, ה'	20:30-22:00	נשים	150 ש"ח (תוספת תשלום לליגה בנפרד)	אוסקר קורנשטיין
מחול מזרחי - ריקודי בטן	סטודיו מחול	ג'	19:15-20:30	נשים	160 ש"ח	דליה בר
TRX	סטודיו מחול	א' - בוקר ד' - ערב	08:00-09:00 19:30-20:30 20:30-21:30	נשים וגברים	200 ש"ח - בוקר 220 ש"ח - ערב	מיטל יהודאי
התעמלות משולבת	קראון מחול	א', ד'	08:30-09:15 - בוקר	נשים / גברים	155 ש"ח	דנה טמיר
ניה	אולם מתנ"ס / סטודיו למחול	א, ג' ג' בוקר	20:40-21:40 08:30-09:30	נערות/נשים/גברים	חד-שבועי 130 ש"ח בוקר דו-שבועי 185 ש"ח דו-שבועי בוקר + ערב 185 ש"ח	טולי קרמזין
עיצוב הגוף	קראון מחול / מתנ"ס אולם	ב', ה'	08:00-09:00 - בוקר 19:00-20:00 20:00-21:00 21:00-22:00	נשים	160 ש"ח	אילה מרגולין
אירובי	קראון מחול	א'	20:30-21:30	נשים ונערות	חד-שבועי 130 ש"ח	טל ברגר
זומבה	אולם מתנ"ס	ד'	20:30-21:30	נשים ונערות	חד-שבועי 150 ש"ח	
אירובי + זומבה	קראון / אולם מתנ"ס	א, ד'	20:30-21:30	נשים ונערות	דו-שבועי 160 ש"ח	
פילאטיס ערב+בוקר	קראון מחול	ג' ערב ו' בוקר	20:00-21:00 08:00-09:00	נשים / גברים	155 ש"ח	מיטל יהודאי
פילאטיס ערב	קראון מחול / מתנ"ס אולם	א, ד'	20:00-21:00 21:00-22:00	נשים / גברים	155 ש"ח	תמר גיטר
יוגה - ערב	סטודיו מחול	ב'	20:30-22:00	מבוגרים	חד-שבועי 170 ש"ח	נעמי פונדק
יוגה - בוקר	סטודיו מחול	ב'	08:00-09:00	מבוגרים	חד-שבועי 130 ש"ח (שעה)	ארנון כרמי
כושר גופני לגברים	קראון מחול	ג' - ערב ו' בוקר	21:00-22:00 07:00-08:00	גברים ונערים	155 ש"ח	מיטל יהודאי
קיביבוקסינג נשים	קראון ג'ודו	א'	19:00-20:00	נערות ונשים	130 ש"ח	מיטל יהודאי
יוגה נשים	סטודיו מחול	ה'	20:00-21:30	נשים	170 ש"ח	אורית אפרת



- יגבה תשלום נוסף עבור תלבושת, העשרה, תגבור, מופעים וסדנאות שונות ע"פ דרישה וצורך.
- בכל חוגי הספורט, אומנויות הלחימה והמחול, יגבה תשלום של 100 ש"ח חד פעמי, עבור ביטוח תאונות אישיות וע"פ חוק הספורט.
- חלק מחוגי הלחימה ימשיכו גם בחודש יולי.
- תושבי חוף מישובי המועצה - תוספת של 20% על מחירי החוגים.





### ג'ודו - עופר בן צבי

למה ג'ודו? הספורט האולימפי המוביל בישראל טומן בחובו איכויות ייחודיות לגוף ולנפש של ילדכם. חינוך לערכים, כבוד לחבר, ליריב ולמורה. משמעת עצמית, ביטחון והגנה עצמית, בריאות וכוח, קואורדינציה, יציב וחיזוק חגורת כתפיים ואגן, יכולת ניתוח מצבים, קבלת החלטות, תגובות מהירות, התמודדות עם קשיים, לשאוף לנצח וללמוד להפסיד. מתאים לבנים ובנות בכל הגילאים ולמבוגרים. מותאם לכל הרמות מהבסיס ועד מתקדמים.

### קיקבוקסינג לנשים - מיטל יהודאי

כשמו כן הוא שילוב של בוקסינג ובעיסות. זהו המקום בו אימון הכוח פוגש את האימון האירובי בדרך כיפית ומהנה. המקום בו אומנות לחימה פוגשת מוסיקה. קיקבוקסינג הוא אימון סוחף המפעיל את כל הגוף והחושים תוך כדי עבודה על קורדינציה, שיווי משקל, סיבולת לב ריאה, גמישות ומהירות תנועה. קיקבוקסינג הוא אימון שכולו חוויה. חד-שבועי, יום א', 19:00-20:00.

### טאי צ'י - שחר קובץ

בית-הספר ארג'ונה לאומנויות הלחימה הגוף והנפש, מזמין אתכם לפתוח את הבוקר בסדנת טאי צ'י שתיערך מידי שישי בבוקר. אמנות הטאי צ'י מגדישה תנועה הרמונית שוטפת, ומשלבת יציבה, קצב, נשימה, מדענות והתבוננות פנימית, ומאפשרת למעשה מדיטציה בתנועה. הטאי צ'י מקנה יציבות, בריאות, שלווה וגמישות, ועוזר למגר כאבי פרקים וגב ומצמצם בעיות משקל ולחץ. **מוזמנים לנסות ולהתנסות.**



### קרב מגע - הגנה עצמית

**חיים נחום**, (דאן 4), מאמן מוסמך מטעם מכללת וינגייט, שיטת קרב להגנה עצמית ובטחון אישי, המתאפיינת בפשטותה, ביעילותה ומתאימה לכל אחד מגיל 5 ומעלה. האימונים משולבים תוך מתן דגשים לשיפור מרכיבי הכושר הגופני, קואורדינציה, העלאת הביטחון העצמי יחד עם חינוך נגד אלימות, ערכים, כבוד ושליטה עצמית. עקרון ההתגוננות בדרך הקצרה, הופכת את השיטה ליעילה ביותר לרחוב בקרב פנים אל פנים, כנגד נשק קר או חם, התמודדות עם מצבי קרקע וכנגד יותר מתוקף אחד. סניף מתן נחשב כאחד המובילים בענף, בכל שנה מוכשרים ומוסמכים מדריכים ועוזרי מדריך בוגרי הסניף. מיועד לנשים וגברים בכל גיל.

## אומנויות לחימה

### קראטה לילדים - קונג פו

ב"ס ארג'ונה - מאמן: **שחר קובץ**  
(אומנויות לחימה מתקדמות שמקורן במזרח - סין ויפן). אימון קוגניטיבי לשיפור זריזות המחשבה, קבלת החלטות, בריאות, קואורדינציה, איזון, משמעת עצמית, בנייה וחיזוק הביטחון העצמי.

### קונג פו - נוער ומבוגרים

ב"ס ארג'ונה - מאמן: **שחר קובץ**  
אומנות לחימה מתקדמת שמקורה בסין, שיטת הלחימה פרקטית ומהירה, שמתבססת על חולשות היריב ליצירת אימפקט רב במינימום מאמץ, ובכך מאפשרת התמודדות עם כל איום, להעלאת הביטחון, העצמה פנימית ובריאות פיזית. מתאים לכל אחד בכל מבנה גוף.



### כושר גופני לגברים

#### מיטל יהודאי

ימי שלישי ערב ושישי בוקר - אימון סוחף ומאתגר לשיפור הכושר הגופני וסיבולת לב-ריאה. חיזוק שרירים, שיווי משקל, גמישות ומהירות תנועה. פעילות גופנית אינטנסיבית - עבודה אירובית ועבודת כח המשולבים יחד. אימון אנרגטי בשילוב אביזרים, משקלות ומשקל הגוף. אז קומו מהכורסא ובואו להתאמן איתי!!!



### קפוארה

#### ב"ס לקפוארה - שלומי נקר

אומנות הלחימה האקרובטית הברזילאית, אותה המציאו העבדים הברזילאים על מנת להסתיר את העובדה שהם מתאמנים בלחימה ללא נשק. לקפוארה מספר שיטות וצורות אימון המשלבות במינונים שונים תרגילי לחימה עם שיווי משקל, קואורדינציה ואקרובטיקה עוצרת נשימה. מועבר ע"י שלומי (פרנס) נקר מקבוצת "מיניו בום" האקדמיה הישראלית לקפוארה. קבוצת נבחרת לפי התאמה. לקראת סוף השנה ייערך טקס חגורות שנת.



שם המדריך	מחיר לחודש	גיל וכיתה	שעות הפעילות	ימים	מקום הפעילות	שם החוג
בי"ס ארגוזה שחר קובץ	170 ש"ח	א-ד'	18:00-18:45	ב', ד'	קראון ג'ודו	קראטה - קונג פו קונג פו
	185 ש"ח	ה'-ו'	18:45-19:45			
עופר בן צבי * תוספת תשלום לתחרויות במסגרת האיגוד, בנפרד	170 ש"ח	ב' - ג'	15:00-15:45	ב', ה'	אולם אומנויות לחימה/ קראון ג'ודו	ג'ודו
		א'	15:45-16:30			
		ט. חובה	16:30-17:15			
		גן חובה	17:15-18:00			
	195 ש"ח	ח' ומעלה, נוער ומבוגרים-תחרותי	18:00-19:00	19:00-20:30		
ע"פ רמה, בתאום והזמנה ע"י המדריך יש צורך בהרשמה נפרדת באתר	100 ש"ח	תגבור נבחרת ו' ומעלה דו שבועי		ג'		
				ו'		
שלמי נקר (פרנס)	170 ש"ח	ט. חובה - חובה	16:00-16:45	א, ד'	קראון מחול	קפוארה
		א-ג'	16:45-17:30			
		ד-ה'	17:30-18:15			
		ו' ומעלה	18:15-19:15			
100 ש"ח	נבחרת	19:15-19:55	א'			
חיים נחום	180 ש"ח	חובה-א'	16:30-17:15	א, ד'	אולם אומנויות לחימה	קרב מגע
		ב-ג'	17:15-18:00			
		ד-ו'	18:00-19:00			
		ז' + בוגרים	19:00-20:15			
		200 ש"ח	בכירים חגורה כחולה ומעלה			

מבוגרים

שם המדריך	מחיר לחודש	גיל וכיתה	שעות הפעילות	ימים	מקום הפעילות	שם החוג
עופר בן צבי	190 ש"ח	מבוגרים - לא תחרותי	20:45-22:15	ב', ה'	אולם אומנויות לחימה	ג'ודו
חיים נחום	185 ש"ח	נשים, גברים	20:15-21:30	א, ד'	אולם אומנויות לחימה	קרב מגע
בי"ס ארגוזה - שחר קובץ	185 ש"ח	מבוגרים	19:00-20:00	ג'	קראון ג'ודו	קונג פו
בי"ס ארגוזה - שחר קובץ	170 ש"ח	נשים וגברים	08:00-09:30	ו'	סטודיו מחול	טיא צ'י
מיטל יהודאי	155 ש"ח	גברים ונוער	21:00-22:00 07:00-08:00	ג' - ערב ו' - בוקר	קראון מחול	כושר גופני לגברים
מיטל יהודאי	130 ש"ח חד שבועי	נשים ונערות	19:00-20:00	א'	קראון ג'ודו	קיקבוקסינג - נשים

- יגבה תשלום נוסף עבור תלבושת, העשרה, תגבור, מופעים וסדנאות שונות עפ"י דרישה וצורך.
- בכל חוגי הספורט, אומנויות לחימה ומחול, יגבה תשלום של 100 ש"ח חד פעמי, עבור ביטוח תאונות אישיות ועפ"י חוק הספורט.
- תושבי חוץ מישובי המועצה - תוספת של 20% על מחירי החוגים.

# העשרה והשכלה



## תיאטרון לילדים ונוער

**פינה לוי - מורה למשחק ובימאית, מלמדת ב"תיאטרון בימתיים" בגבעתיים**  
 "כל העולם במה ואנחנו השחקנים", בואו לפגוש את הבמה בשלל דמויות ותפקידים. לימוד משחק ברמה גבוהה, שעשועי תיאטרון, שימוש בתחפושות ובחפצים שבעזרתם תלמדו לבטא את עצמכם ותפתחו כלים להגברת הביטחון העצמי דרך שימוש בטכניקות שונות מעולם התיאטרון.  
 קבוצת הפקה - מיועדת לילדים שחקנים שמעוניינים להופיע בפני קהל. בסוף השנה יופיעו בפני ההורים וחברים על הבמה בהעלאת מחזה לילדים. קבוצת משחק-מיועדת לילדים שרוצים ללמוד ולהתפתח ולגדול למקום של חופש וביטוי עצמי. נלמד איתור, דיאלוגים, טקסטים, עבודה עם מסכות, מוסיקה ועוד.....



## ביה"ס לשחמט ליאור אייזנברג

מחקרים מוכיחים כי אין כמו משחק השחמט לשם פיתוח מיומנויות הלימוד, החשיבה, הזיכרון, כושר הריכוז, סבלנות ועוד.  
 ביה"ס לשחמט מתן המופעל ע"י מועדון "שחמט לכל" הינו מהמובילים בארץ בהישגיו.  
 פעילות ההדרכה במתנ"ס פותחת צוהר לעולם חדש ומלא אתגר, הנותן כלים לשיפור יכולות לימודיות. במהלך השנה הילדים נחשפים לארועי העשרה שונים, כאשר המצטיינים מייצגים את היישוב באליפויות הארץ השונות. בשנים האחרונות זכו חניכי החוגים בהישגים רבים בכללם זכיות באליפות ישראל לנבחרות בתי"ס ותנופת הפעילות תמשיך גם בשנת תשע"ד. בשנת תשע"ד צפויה להמשיך תוכנית העשרה תחרותית בבית החינוך כהשלמה לפעילות ההדרכה במתנ"ס.  
 \* תפתח קבוצת "מאסטר קלאס" למצטיינים ובנוסף משחקי ליגה לנוער ולבוגרים.

## תיאטרון המעגל

עם מרדכי שימשוביץ



המעגל הקבוצתי מחבר בין החלקים הפנימיים באישיותו של כל משתתף כמו: רגשות, מחשבות, משאלות ועוד, לבין החלקים הגלויים: דיבור, התנהגות והתנהלות כיחיד וכקבוצה.  
 עבודת התיאטרון מהווה גשר בין הגלוי והנסתר אצל השחקן לבין הסיפור, העלילה והדמויות במחזה.  
 השילוב בין שני עולמות אלו, מעודד למידה וצמיחה אישית, ומאפשר כקבוצה להשתחרר, להתרגש, לחוות וליהנות.  
 שיטת העבודה משלבת טכניקות מתחום העבודה הקבוצתית הדינמית (מודעות ובחינה עצמית בקבוצה) וטכניקות מעולם התיאטרון (משחק, סיפור, שירה).  
 מצמינים אתכם לקחת חלק ולמצוא את הנסתר.  
 פתוח לכל - נשים וגברים.  
**עבודת הבימוי וההנחה מתבצעת ע"י מוטי שמשוביץ**  
 B.A בתיאטרון, אוניברסיטת תל-אביב  
 במאי ומורה לתיאטרון, בעל נסיון בבנייה ופיתוח של קבוצות תיאטרון, בימוי וכתבת הצגות.  
 מנחה קבוצות תהליכיות, אוניברסיטת תל-אביב, ביה"ס לעבודה סוציאלית.  
 מנחה קבוצות למודעות עצמית ופיתוח אישי.



## טיסנאות ותעופה - חברת הארע ימי ג' - לגילאי ג ומעלה



חוג המשלב בצורה אופטימלית לימודי פיסיקה, אווירודינמיקה, חוזק ומבנה, הכרות עם עולם מלא של חומרים וכלי עבודה ייחודיים ייחיד עם בנייה של כלי טיס שונים והטסתם. בחוג מתנסים התלמידים בבנייה של טיסני גלשון, דאוניס, עפיפונים, כדור פורח, הליקופטר ועוד, התלמידים רואים במו עיניהם כיצד עומדת התיאוריה במבחן המציאות. תלמידי החוג לטיסנאות לא צריכים להתבייש ולשאול. כל מה שנלמד בכיתה מוכח הלכה למעשה שיוצאים לשדה הקרוב. החוג משלב יכולות בנייה הנובעות מהתבוננות בתרשימים ובסקיצות והפיכת הדו מימד לעצם תלת מימד המסוגל להתגבר על כוח המשיכה ו... לטוס. על מנת שזה יקרה נדרשת עבודה מדויקת, בחירה נכונה של חומרים, שילוב שיטות בנייה המשלבות מקסימום חוזק במינימום משקל. נראה כי עבודת הטיסנאי דורשת יותר מקורטוב של מחשבה ונכון הדבר כי מי שנכנס לתחביב לא יצא ממנו לעולם. על כן, מציע החוג טיסני המשך לבעלי ניסיון במגמות של דאוניס, מנוע וטיסני אל חוט. במהלך השנה יקבלו הילדים הזמנות לצפייה בתחרויות ארציות של הסטת טיסני F3A (אווירובטיקה מדויקת).  
 כמו כן, יתנסו הילדים בהסטת טיסנים ממונעים באמצעות סימולטור בכיתה. החוג מיועד לבנים ולבנות כאחד.



## אומנות ופיסול

עם תמי - אומנית בתחום הפיסול ורותם - מדריך אומנות

באווירה כיפית ושמחה נפגשים פעם בשבוע לשעה של פיסול ויצירה. נעסוק בעיקר בפיסול בחימר ומפעם לפעם, נפליג וניצור בחומרי אומנות שונים. נתנסה בטכניקות עבודה ונגלה אפשרויות חדשות של יצירה בתחומים מגוונים. מזמינים אתכם להצטרף לעולם האמנות והכיף!!!



## יוגה נשית בריאות האישה בדרך היוגה אורית אפרת

ימי חמישי בערב, 20:00-21:30

היוגה הנשית משלב ידע עתיק מעולם היוגה עם ידע מדעי עדכני בבריאות האישה. ייחודה בהתאמת התרגול לחיי האישה תוך התייחסות לגוף הנשי, למחזוריות הנשית והשפעתה, לתודעה הנשית והחיבור ביניהם. בתרגול נתנסה בתנועה דינאמית של הגוף בנשימה ומציאת איזון, זו הזדמנות לעשות משהו טוב עבור עצמנו כנשים, לשפר את איכות החיים ולהינות. לעצור רגע מהמירוץ כדי לקבל כלים להתמודדות עם השינויים שכל אישה חווה כל חודש, לקחת פסק זמן לנשימה, להתבונן, להקשיב, להתחזק, להתגמש.

## מדע ויצירה - חברת הארה

ימי ג' גילאי חובה-ב



לימוד רזי המדע אגב החוויה, בחוג בונים התלמידים צעצועים הממחישים תופעות פיסיקליות.

הילדים יוצרים במו ידיהם פרויקטים שביסודם עומד עקרון מדעי חשוב הגורם לפרויקט לפעול. הבנת המדע הופכת לפשוטה יותר מתמיד והרצון לדעת כיצד פועל הצעצוע בו הושקעו מאמצים יוצר תהליך של למידה.

הפרויקטים הינם בקשת רחבה של נושאים מדעיים: כימיה, פיסיקה, ביולוגיה, אקולוגיה, מדעי הטבע והחי ועוד, כך שאף פעם לא משעמם. בכל שיעור יוצר התלמיד עם פרויקט חדש לביתו כך שגם ההורים מעורבים בנעשה בחוג. מבין הפרויקטים שייבנו: מכונת עם מנוע קפיץ (אנרגיה), קטארמן - יאכטה (הידראוליקה), פריסקופ (אופטיקה), יצירת ברק מלאכותי, חשמל סטטי, גידול גבישים, בועות גליצ'רין, משקפי מדע, מגוון בעלי החיים בטבע, התפשטות גזים, מטוטלת, הכנת אפקט הר געש ועוד. בסוף כל פרויקט מקבלים הילדים סליף המספר מה למדנו בשיעור.

החוג מתאים לבנים ולבנות כאחד.

## משחקי תפקידים מבוכים ודרקונים

ונטרו משחקי תפקידים



רוצים להציל את הנסיכה? חושבים שאולי עדיף לעזור לדרקון? חולמים על משחק לוחם עצבני, או אולי קוסם רב עוצמה? בשבילכם אגדה זאת דרך חיים? אם כן, אז משחקי תפקידים זה החוג בשבילכם! בחוג תשחקו דמות בעלילה שבה אנחנו קובעים מה יקרה... והסוף... לא ידוע מראש. החוג מתאים גם למחוננים.

## מהנדסים צעירים לגו אתגרי

קבוצת העשור

קבוצת גילאים: 6-11 (כיתות א'-ה')



מהנדסים צעירים - מטרת החוג להקנות ידע תיאורטי ויישומי בתחומי פיזיקה, מתמטיקה והנדסת מכונות, זאת תוך שימוש בלגו טכני ממועג ו/או פניאומטי כאמצעי לבניית דגמים אשר ממחישים לילד את העקרונות המדעיים באופן חווייתי.

פיתוח יכולתו המוטורית של הילד. פיתוח מיומנות של תקשורת בין-אישית (בשיעורים של עבודה משותפת). עידוד חשיבה עצמאית - יוצרת בשלב ה"שכלולים והמצאות" אליו מגיע כל ילד עם סיום בניית הדגם. פיתוח יכולות ניתוח של תהליכים הנדסיים בסיסיים והבנת הקשר בין מרכיבי המכונה השונים.

## מהנדסים צעירים - "גלילגו"

קבוצת העשור

מיועד לבוגרי לגו אתגרי

חקירת המכונות מנקודת מבט מקצועית. החוג מתמקד במציאת פתרונות ועבודת צוות לבניית מכונות מורכבות.

- יגבה תשלום נוסף עבור תלבושת, העשרה, תגבור, מופעים וסדנאות שונות עפ"י דרישה וצורך.
- בכל חוגי הספורט, אומנויות הלחמה והמחול, יגבה תשלום של 100 ש"ח חד פעמי, עבור ביטוח תאונות אישיות ועפ"י חוק הספורט.
- תושבי חוץ מישובי המועצה - תוספת של 20% על מחירי החוגים.

שם המדריך	מחיר לחודש	גיל וכיתה	שעות הפעילות	ימים	מקום הפעילות	שם החוג
שילהב	200 ש"ח למשפחה	כל המשפחה	09:00	שבת	כל הארץ	מטיילים ב"שביל הכיף"
"זונטר" עמית בורבוב	170 ש"ח	ג-ד'	16:30-18:00	א	ת. חשיבה / ת. אומנות	משחקי תפקידים
		ה-ו	18:00-19:30			
פנינה לוי	160 ש"ח	ז ומעלה שעתיים	19:45-21:45	ה'	סטודיו מחול	דרמה ומשחק
		א-ג'	15:00-16:15			
קבוצת העשור	185 ש"ח	ד' ומעלה	16:30-18:30	ב'	ת. אומנות	מהנדסים צעירים "לגו אתגר" גלילגו
		א, ב'	16:30-17:45			
		ג-ה'	15:00-16:15			
		בוגרי לגו אתגר/מתקדמים	17:50-19:05			
חוות משה	פרטים בעמוד 6 בית יובלים					
שחמט לכל אייזנברג ליאור תוספת תשלום חד פעמית בסך 60 ש"ח ברישום למתחילים בשחמט, עבור ערכת שחמט מהודרת	180 ש"ח	עבודה	15:00-16:30	א	ת. חשיבה / ב"ס	שחמט
		מתקדמים - 1	16:30-17:30			
		מתקדמים - 2	17:30-18:30			
		נבחרת	18:30-20:00			
		תגבור מתקדמים	16:00-17:00			
		חובה - מתחילים	17:15-18:00			
		א-ג' - מתחילים	18:00-19:00			
מאסטר קלאס למצטיינים - עדכון והזמנה למתאימים 130 ש"ח	פרוייקט מצטיינים - למוזמנים תיתן הודעה למתאימים					
חברת "הארה"	190 ש"ח (295+ ש"ח חד פעמי עבור ערכת חומרים)	חובה - ב'	17:45-18:45	ג'	ת. אומנות	מדע ויצירה
		ג' ומעלה	15:45-16:45 מתחילים 16:45-17:45 מתקדמים	ג'	ת. אומנות	טיסנאות
רותם ותמי	240 ש"ח - כולל חומרים	חובה - ג'	16:45-17:45	ב'	ת. אומנות	אומנות ופיסול
		ד-ו'	17:45-18:45			

מבוגרים

שם המדריך	מחיר לחודש	גיל	שעות הפעילות	ימים	מקום הפעילות	שם החוג
נגה אמיר יצחקי	6 מפגשים 350 ש"ח החל מ-3.11.14	נשים גברים	20:00-22:00	ב'	חדר חשיבה	נטורופתיה ביתית - הסדנא הבריאה סדנת ניקוי רעלים
	5 מפגשים 500 ש"ח החל מ-23.2.15		20:00-21:30			
ימי מונטה	280 ש"ח התחייבות ל-3 חודשים	נשים וגברים	19:30-20:30	א	ת. מוסיקה	"חושבים רזה"
מוטי שמשובץ	210 ש"ח	נשים וגברים	20:30-23:30	ה'	חדר חשיבה	תיאטרון המעגל
אודיל רוזנפלד	500 ש"ח - לזוג	6 מפגשים של שעתיים החל מ-8.1.15	20:30-22:30	ד'	חדר חשיבה	שפה משפחתית - סדנת תקשורת במשפחה
	420 ש"ח - הורה בודד					
לורנס דור	8 מפגשים 600 ש"ח החל מ-15.12.14	נשים / גברים / מתבגרים	20:00-21:30	ב'	חדר חשיבה	"בדרך שלך" אימון אישי בקבוצה Coaching





בהנהלת קרן קליין תג'ר

## אמנויות המחול

- בלט קלאסי
- נעלי פוינט
- פלור בר
- ג'אז
- מחול מודרני
- היפ הופ
- ברייקדאנס
- אקרודנס
- הרכבים
- מחול יצירתי
- ג'אז/מודרני - נשים

**חבילות למסלול מקצועי:  
חבילת בסיס:**

קלאסי + הרכב - 325 ש"ח.

**חבילה מקצועית (מומלץ להתקדמות מקצועית):**

קלאסי+פוינט+היפ הופ+ אקרודנס+מודרני - 650 ש"ח.

קלאסי+פוינט+היפ הופ+אקרודנס+מודרני+ג'אז+הרכב - 750 ש"ח.



ההרשמה החל מ-1.8 באתר מתן. פרטים בטלפון: 03-9021505  
[www.kerenorstudio.co.il](http://www.kerenorstudio.co.il)

## קן קליין תגר - מנהלת מרכזי המחול "קן אור"

מורה למחול וכוריאוגרפית כ-19 שנה, חברת הנהלה בעמותת ממ" - מועדון מחול ישראל. מפיקה ומביימת הפועות מחול, מפקחת מקצועית במרכז למחול "גלר" בכפר סבא. מקיימת פרויקט "הכוריאוגרפית" הצעירה/ה לעידוד היצירה. הוסמכה ב"סמינר הקיבוצים" במסלול להוראת תנועה ומחול ובעלת תואר B.E.D של מכללת "זינגייט". מקיימת פרויקט יצירה "הכוריאוגרפית הצעירה" והרכבים מקצועיים.

## רויטל קליין - רכזת מחול קרן אור-מתן

במקצועה עורכת דין ומורה למתמטיקה ופיסיקה. בשנים האחרונות, מלווה את קבוצת המחול קרן אור, מפיקה את פעילויות המחול השונות ונותנת דגש בהיבט החינוכי, החברתי והרגשי שמעבר לריקוד.

## רונית לסקי - מורה לבלט קלאסי, פוינט

רקדנית לשעבר בלהקת הבלט הישראלי, הופיעה במגוון הפקות מחול כגון: סינדרלה, היפייה הנרדמת, קופליה, רומיאו ויוליה ועוד. בוגרת האקדמיה למחול ע"ש רוני בירושלים, מורה לבלט במגמת המחול של תיכון "אלון" רמת השרון, מורה ותיקה לבלט קלאסי וגאז מודרני.

## יותם פלד - מורה לאקרודאנס

יליד 89', התאמן ולימד קפוארה - אומנות לחימה ברזילאית, במשך שנים רבות. לאחר שירותו הצבאי החל לרקוד בצורה מקצועית ולמד במסלול להכשרת רקדנים בביכורי העיתים, ת"א. עם תום לימודי המחול פנה לכיוון אמנות הקרקס ובשלוש השנים האחרונות עובד כאקרובט ורקדן בלהקות והפקות שונות. השיעורים שמעביר מתמקדים בשילוב של טכניקת רצפה יסודית, אקרובטיקה תנועתית, אימפרוביזציה ועבודת פרטרנינג. זוגית.

## ירדן אדר - מודרני לקידום רקדנים + הרכבים

מורה ויוצרת בעלת תואר ראשון במכללת סמינר הקיבוצים בהוראת מחול. בעלת ניסיון של שנים בהדרכת ילדים ונוער, והתמקצעות בעשר השנים האחרונות בהדרכת מחול מודרני בסטודיואים שונים ברחבי הארץ, ביניהם להקות בוגרות של בתי ספר מקצועיים למחול.

השיעורים משלבים בתוכם את טכניקת הבלט הקלאסי עם עבודה משוחררת של הגוף. שיעורים דינאמיים ששמים דגש על חיזוק, גמישות, עבודה ממרכז הגוף ועבודה יצירתית ומתחכמת המפתחת, מקדמת ובונה את הרקדנים מבחינה טכנית ווירטואוזית.

## גלינה קגן - פסנתרנית

בוגרת האקדמיה למוסיקה של וילנה. עבדה בקטדרה כוריאוגרפיה וקטדרה פסנתר. ותק של 40 שנה בתחום.

## יסמין ורנר - מורה למחול יצירתי ובלט

טרום חובה - ב'

בוגרת תוכנית המסטינים בסמינר הקיבוצים לתואר B.E.D במסלול מחול ותנועה. בוגרת ביה"ס למחול של "נדן בומר", השתתפה באנסמבל "הקבוצה ב'פון". רקדנית ויוצרת בפרוייקטים שונים בשיתוף עם כוריאוגרפים מהארץ ומחול. הופיעה ב"סוזן דלל" כרקדנית וכוריאוגרפית ליצירותיה שנתיים ברציפות במסגרת "עבודות נבחרות" של סמינר הקיבוצים. מלמדת בבתי ספר למחול ברחבי הארץ. כיום עוסקת בעיקר בגיל הרך וכתות יסודי בתחום המחול היצירתי.

## אורטל חתוקה-ג'אן - מורה לג'אז

כוריאוגרפית, מפיקה ומורה לג'אז מזה 14 שנה, בעלת תעודה הסמכה מטעם וינגייט ומסיימת תואר ראשון בסמינר הקיבוצים. כוריאוגרפית משנית לטקס פתיחת המכביה ה-18 הפלאש מוב הגדול בישראל, עברה השתלמויות והעבירה שיעורי ג'אז בארה"ב. מלמדת במסלול מקצועי שיעורי ג'אז על סגנונותיו, פיתוח רקדנים מקצועיים להופעות על פי דרישה. מפיקה אירועי סיום וכוריאוגרפית להפקות ואירועים שונים בארץ, ביניהם עדלאידות (הוד-השרון, כפר-סבא, אשקלון...), הצגות ילדים, אירועים עירוניים, הפקות טלוויזיה, אירועים לאומיים וכו'.

מתפקדת כמפיקה ראשית ומפיקה בפועל של מופעים חיצוניים, לרבות מופעי סוף השנה, של בתי ספר, מנהלת ומרכזת להקות ורקדנים רבים בשכבות גיל מגוונות בפרוייקטים למחול שונים. עוסקת גם כיום בלימוד ופיתוח רקדנים מקצועיים להופעה על במה במסגרות השונות בארץ ובחול'.

## ליאון קרביץ - מורה לברייקדאנס

במקצוע הברייק כ-10 שנים, מתוכן מאמן כ-5 וחצי שנים קבוצות של ילדים ונוער. השתתף בלהקת "אריות ציון" אשר זכתה באליפות הארץ בברייקדאנס מספר פעמים. השתתף בפרסומות רבות בתוכניות הטלוויזיה - "הכשרון הגדול", "נולד לרקוד" ועוד. תוכלו למצוא אותו בסרטוני הדרכה רבים המופצים באינטרנט. יכניס אתכם לעולם הברייקרים וילמד אתכם גרוב רחובי, פריסטייל ואקרובטיקה מרשימה.

## ידין סופר - מורה להיפ-הופ

ידין החל ללמד כבר בגיל 15. חונך ע"י המורים הטובים ביותר בארץ ובעולם, השתתף בתחרויות בין-לאומיות בארה"ב. עבר בהצטיינות קורס אפסטייג' למורים וכוריאוגרפים בסטודיו למחול דאניסטי. עבר קורס הכשרה בברודווי דאנס סנטר, ניו יורק, מרכז המחול המוביל בעולם. מתמחה במגוון סגנונות ביניהם פופינג/לוקינג, סטריט ג'אז, היפ-הופ, ג'אז לירי, בלט קלאסי וברייקדאנס. רקדן מצטיין בצבא, מלמד ברחבי הארץ ובאותה העת רוקד במסגרת כ-20 שעות שבועות. ידיו מאמין שלכל אחד יש מה ללמוד ולכן לשאוף. ידיו מדגיש בשיעורים שלו את ערך המקצועיות ואת ניקיון ההופעה והתנועותיות.



שם המדריך	מחיר לחודש	הערות	מקום הפעילות	שעות הפעילות	יום	גיל וכיתה	סגנון הריקוד	
יסמין ורנר-טבצניק	155 ש"ח	חד-שבועי	סטודיו	16:45-17:30	ג'	3	מחול יצירתי	
				17:30-18:15		4		
				16:00-16:45		5		
				15:00-15:45		א'		
				18:15-19:00	ג'	ב'	מחול משולב	
				14:45-15:30		ב'	בלט קלאסי	
155 ש"ח 180 ש"ח	חד-שבועי		אולם	14:30-15:30	א'	ד'		
				225 ש"ח	דו-שבועי		אולם	15:30-16:30
275 ש"ח	דו-שבועי	סטודיו	14:30-15:30					ד'
			15:30-17:00	א'				
			15:30-16:30	ד'	ז-ח'			
			18:00-19:30	ב'				
			16:30-17:30	ד'	ח-ט'			
			16:30-18:00	ב'				
			17:30-18:30	ד'	ט-י'			
			17:00-18:30	א'				
			18:30-19:30	ד'	יא-יב'			
			18:30-20:00	א'				
19:30-20:30	ד'							
קרן קליין תגר	155 ש"ח	חד-שבועי	אולם	14:30-15:15	ג'	ג'	גאז	
				13:45-14:30		ד'		
	180 ש"ח	חד-שבועי	אולם	15:15-16:15	ג'	ה'		
אורטל חתוכה	180 ש"ח	חד-שבועי	סטודיו	15:00-16:00	ב'	ו'	גאז	
				16:00-17:00		ז-ח'		
	205 ש"ח	חד-שבועי	סטודיו	17:00-18:00	ב'	ח-ט'		
19:30-20:30				ט-י'				
ליאון קרביץ	205 ש"ח	דו-שבועי	קראון מחול קראון ג'יזו	16:15-17:00	ג'	א-ג'	ברייקדאנס	
				18:00-18:45		ה'		
				15:15-16:15		ג'		ד-ו'
				17:00-18:00		ה'		ז ומעלה
180 ש"ח	חד-שבועי	קראון מחול קראון ג'יזו	קראון ג'יזו	17:00-18:00	ג'	מבוגרים		
				18:45-19:45			ה'	
	180 ש"ח	חד-שבועי	קראון ג'יזו	20:00-21:00	ה'			
ידין סופר	180 ש"ח	חד-שבועי	סטודיו	16:30-17:30	ד'	ג-ו'	היפ הופ	
				17:30-18:30		ז-ט'		
	180 ש"ח	חד-שבועי	אולם	18:30-19:30	ג'	י-יב'	מחול מודרני	
16:15-17:15				ג'		ד-ו'		
ירדן אדר	205 ש"ח	חד-שבועי	אולם	16:00-17:00	א'	ז'		
				17:15-18:15		ג'		ח'
				18:30-20:00		א'		ט-י'
יותם פלד	180 ש"ח	חד-שבועי	אולם	17:00-18:30	א'	יא-יב'		
				18:15-19:15		ג'		נשים
יותם פלד	205 ש"ח	חד-שבועי (3 פעמים בחודש)	אולם	18:00-19:30	ה'	ו-ח'	אקרודנס	
				16:30-18:00		ה'		ט-יב'
דיקלה הר-גיל	100 ש"ח	חד-שבועי	אולם	13:00-14:30	ו'	צעירות בוגרות	הרכבים	
יותם פלד	180 ש"ח	חד-שבועי (3 פעמים בחודש)	אולם	11:30-13:00	ה'	ג-ו'	אקרובטיקה	

- כל רישום לשיעור נוסף (מחוג חוגי ומעלה) תוספת של 100 ש"ח בלבד.
- הרכב רפרטואר - לאחר אישור מקצועי, בתיאום ואישור רכזת/מנהלת מחול.
- יתכנו שינויים בשעות הפעילות עפ"י הצורך.

## מרכז המוסיקה והשירה

### מרכז המוסיקה לילדים, נוער ומבוגרים רכז יואל מאיר

במרכז המוסיקה לומדים במבחר כלי הנגינה: גיטרה קלאסית, גיטרה חשמלית, תופים, פסנתר, אורגנית, גיטרה בס, כלי נשיפה. במרכז מלמדים מורים מקצועיים וותיקים וחדשים. רכז המוסיקה: יואל מאיר, עם ניסיון רב בתחום המוסיקה, יתן מענה לכל שאלה ובקשה בטל. 054-3388343.

### כללי רישום

- משך שנת הלימודים החל מ-1.9.14 ועד 30.6.15 (בחודש יולי 2015 יתקיימו שיעורים בתיאום עם המורה).
- השיעורים יקבעו עם המורים/מרכז המוסיקה בהתאמה אישית.
- ניתן להגיע למפגש ניסיון עפ"י תיאום מראש בתשלום.
- במקרה של שינוי או ביטול שיעור, יש להודיע לפחות 48 שעות מראש!
- **החזר שיעור על ביטול שיעור בזמן, ינתן עד 3 פעמים בשנה.** כל שיעור שאינו מתקיים עקב אי הופעת התלמיד, או שהודיע באותו היום של השיעור, יזקף לחובתו, למעט מקרה של מחלה, בו יידרש התלמיד להציג אישור רפואי - **בכל מקרה יש להודיע על אי הופעה לשיעור.**
- במקרה של היעדרות תלמיד משיעור מכל סיבה אחרת, ללא הודעה מראש, לא יינתן זיכוי.
- שיעור המתבטל מצד המורה, ינתן במועד אחר בתיאום עם התלמיד.
- במקרה של ביטול חוג - חובה למלא ולחתום על טופס ביטול במזכירות - ניתן להוריד מהאתר ולשלוח במייל או בפקס.
- לפרטים נוספים ניתן לפנות לרכז המוסיקה יואל מאיר 054-3388343.

## צוות המורים במרכז המוסיקה

### יואל מאיר - רכז

בוגר בית ספר "רימון" ובית ספר הגבוה למוסיקה "CIM" שבפריז, מלחין ומנגן בהרכבים שונים עם ניסיון של 20 שנה בתחום המוסיקה.

### ינון טל - תופים

מעבד ומפיק מוסיקלי, מתופף ויוצר בהרכבים שונים, ניסיון רב בהוראה.

### אילן הגר - אורגנית וגיטרה

בוגר המדרשה למוסיקה, בעל ניסיון של 26 שנה בהוראה. השתתף בפסטיבל הזמר 87, אירוויזיון 88, בליווי ונגינה עם ירדנה ארזי ו"הופה ה".

### ייבגני ויינברד - כלי נשיפה

תואר שני במוסיקה מהאקדמיה של מוסקבה, ניסיון רב בהוראה ובניצוח תזמורות.

### איתי טל - גיטרה

למד בבית ספר למוסיקה "רימון", בעל גישה מיוחדת ללקויי למידה, מלמד רוק, ג'אז וקלאסי, סולן וגיטריסט להקת דגים.

### עידן סוכובולסקי - פסנתר

תושב מתן, מוסיקאי ותיק, עובד כמלחין ונגן בתאטראות ישראל, מורה ומנהל מוסיקלי בעיריית רעננה, פעיל כנגן פסנתר במופעים והפקות. בעל ניסיון רב בהוראת הפסנתר בסגנונות השונים.

### אסף כהן - גיטרה קלאסית, בס וחשמלית

מנגן על גיטרה מגיל 13.

ניגן בלהקה שנקראה "סאנדיי" שנבחרה להיות הלהקה של "צופי חיפה". למד ב-Musician Institute בהוליווד לוס אנג'לס, עם גדולי הנגנים- פול גילברט, פראנק גמבלי, סקוט הנדרסון, ג'ניפר באטן ועוד..

אסף חי כנגן מקצועי בהוליווד והופיע עם להקתו בסגנון רוק כבד במועדונים כגון ויסקי אגו-ו והטרנדור בנוסף הופיע עם חברים בלהקות בלוז במועדונים שונים.

הקים אולפן ביתי יחד עם חברים בו היה למורה, מפיק ויוצר עצמאי בתחום המוזיקה האלקטרונית ורוק ישראלי.

כיום מלמד גיטרה חשמלית, באס וקלאסית ומנגן בכמה להקות בסגנון סול, רוק קלאסי ומטאל פרוגרסיבי.

# מרכז המוסיקה והשירה

## חבורת הזמר של מתן יוסי סידי

חבורת הזמר מתן בהנהלת יוסי סידי פותחת את שורותיה לכל אוהבי השירה. החבורה נפגשת אחת לשבוע, מופיעה במקומות ובאירועים שונים בארץ ובפרטוטואר מגוון וכן באירועים בקהילה - כולם מוזמנים!  
**המפגשים בימי רביעי 21:30. הצטרפות מותנית במפגש התאמה עם יוסי סידי.**

## להקות הזמר של מתן מנהל מוסיקלי - טל סונדק

בכל יום חמישי מתקבצים זמרים וזמרות מוכשרים לעבודה קולית המשלבת בתוכה פיתוח קול וכמו כן עובדים על כוריאוגרפיה ומשחקי תיאטרון. הילדים יעלו מופע מוסיקאלי וכן ייקחו חלק בטקסי מתן השונים. חוויה מוסיקלית חד פעמית. כל מי שאוהב ורוצה לשיר, להקליט באולפן, להופיע ובעיקר להנות - זה המקום בשבילו.  
**\* סדנאות העשרה במהלך השנה בתשלום נוסף.**

שם המדריך	מחיר לחודש	גיל	שעות הפעילות	ימים	מקום הפעילות	שם החוג
טל סונדק	165 ש"ח	א-ג'	16:15-17:15	ה'	סטודיו מחול	אפרוחי מתן
		ד-ו'	15:00-16:15			ילדי מתן
		ז-ט'	17:15-18:30			צעירי מתן
		י-יב'	18:30-19:45			בוגרי מתן
יוסי סידי	160 ש"ח	נשים / גברים	21:30-23:30	ד'	סטודיו מחול	חבורת זמר

פירוט מחירים - מרכז המוסיקה	שעות הפעילות	ימים	מקום הפעילות	מקום הפעילות	שם החוג
30 דקות יחידני 295 ש"ח   45 דקות קבוצתי 240 ש"ח   45 דקות קבוצתי 285 ש"ח   60 דקות יחידני 480 ש"ח   45 דקות קבוצתי 190 ש"ח   אנסמבל מבוגרים	יקבעו עפ"י רישום ותיאום מול רכז המוסיקה	א'	חדר מוסיקה "גוונים"	אילן הגר	אורגנית / גיטרה
		ג, ה'	חדר מוסיקה קטן "תו"	אסף כהן	גיטרה בס / חשמלית / קלאסית
		ג'	חדר מוסיקה "גוונים"	איתי טל	גיטרה קלאסית
		ג'	חדר מוסיקה "גוונים"	איתי טל	פיתוח קול
		ב', ג', ד'	חדר מוסיקה "צליל"	יינון טל	תופים
		ב'	חדר מוסיקה	יבגני ויינברנד	כלי נגיפה
		א, ב'	חדר מוסיקה קטן "תו"	עידן סוכובולסקי	סקסופון / קלרינט / חליל צד חלילית - קבוצות 3-5 ילדים
		ב' בתיאום	חדר מוסיקה "גוונים"	עידן סוכובולסק	פסנתר
		ב', ג', ד'	חדר מוסיקה "גוונים"	יינון טל	אנסמבל הרכבים למבוגרים מתחילים וגם כאלו שרוצים לחזור לנגינה הרכבים
			מותנה בפניות החדרים	חדר מוסיקה "גוונים"	יינון טל

**\* תושבי חוץ מישובי המועצה - תוספת של 20% על מחירי החוגים.**  
**\* יום ושעת הפעילות יקבעו עפ"י הגילאים והרמות בתיאום עם המדריך/רכז.**

# נוער



## "אסא אותי לוחם"

**אסא יואב** מיועד לבנים ולבנות י"ב'

שיפור הכושר הגופני תוך שימת דגש על הכושר הקרבי, חשיפה לתכנים צבאיים, יכולות ניווט ועבודת צוות. פיתוח השאיפה למצוינות ומיצוי יכולות המבוססים על: אמינות ויושרה, עמידה בזמנים, מחויבות ואחריות אישית וקבוצתית, פיתוח מנהיגות, הקניית יסודות חשיבה מנהיגותית וערכים. במהלך השנה יקבלו החניכים תכנית אימונים אישית אשר תכין אותם לאתגרים פיזיים, חברתיים ומנטאליים להם יידרשו.

כמו כן, יערכו ימי הכנה לימי הסיירות והגיבושים השונים, שילוו במדריכים מן הצבא ובוגרי יחידות מובחרות, מפגשי אימון מיוחדים במגוון תנאי שטח הכוללים: אימוני שטח, ניווטים, טיולי הישרדות, הכנה פיזית ומנטאלית לימי הגיבוש ועוד... \* בתשלום נוסף.



## קפוארה - ב"ס לקפוארה - שלומי נקר



אומנות הלחימה האקרובטית הברזילאית, אותה המציאו העבדים הברזילאים על מנת להסתיר את העובדה שהם מתאמנים בלחימה ללא נשק. לקפוארה מספר שיטות וצורות אימון המשלבות במינונים שונים תרגילי לחימה עם שיווי משקל, קואורדינציה ואקרובטיקה עוצרת נשימה. מועבר ע"י שלומי (פרנס) נקר מקבוצת "מינינו בום" האקדמיה הישראלית לקפוארה. קבוצת נבחרת לפי התאמה.

## משחקי תפקידים - מבוכים ודרקונים - ונטרו משחקי תפקידים

עולם החשיכה ואחרים. "תרקוד איתי?" היא שאלה אותי באותו לילה. היה קר, חורף ולמרות זאת הקור לא נגע בנו. רקדנו, ידי על גבה, אך היא הובילי ללא עוררין. המוסיקה הגיע ממ... מקום כלשהו. מעולם לא ראיתי את הנגנים. רקדנו והיא התקרבה לנשק את צווארי. אך זו, לא היתה נשיקה, אלא קללה מתוקה. היא לקחה את חיי אז הרגשתי את החיים משתפלים מצווארי כעלי כותרת ארגמניים. ואז היא התזירה לי אותם. הוחז הוא משחק תפקידים בעולם החשיכה, מעין תיאטרון מאולתר. בו העלילה מתפתחת בידי השחקנים והסוף לא ידוע מראש!

## קבוצת הריצה של אלתרמן

ניהול מקצועי: רן ודן אלתרמן אלופי ישראל בטריאתלון **בואו להגשים חלום, כל אחד יכול!** (מתחילים, מתקדמים ותחרותיים) פעילות ספורטיבית, מקצועית ומהנה, המותאמת לכל הרמות. מסגרת האימונים כוללת שימת דגש על שיפור הסגנון והטכניקה ופיתוח הסיבולת הארובית.

**מבוגרים + נוער מכיתה ' ומעלה**  
**ימי האימון:** יום ראשון 20:30-21:45 | יום שלישי 06:00-07:15

- אפשרות להצטרף לקבוצת הטריאתלון בתוספת תשלום.
- אפשרות לבניית תוכנית אימונים אישית.

**גילאי ז'-ט' 18:45-17:30 בימי חמישי**

חוויה ספורטיבית ומהנה המובילה לדרך חיים בריאה, שאפתנית ומלאת אתגרים. רכישת טכניקה ומיומנות התורמים לפיתוח רכיבי הכושר הגופני: סיבולת אירובית, קואורדינציה, כוח, גמישות, חיזוק הגוף ושיווי משקל. כל זאת, לצד פיתוח מיומנויות חברתיות, התמדה, אחריות, הישגיות וחיזוק הדימוי העצמי.

**הטבה לכל מי שירשם עד סוף חודש ספטמבר - חולצה דרייפיט מתנה!**

## צעירי מתן - נוער - טל סונדק

בכל יום חמישי, מתקבצים זמרים וזמרות מוכשרים לעבודה קולית המשלבת בתוכה פיתוח קול, עובדים על כוריאוגרפיה, משחק ותיאטרון. המשתתפים יקחו חלק בטקסים ומופעים שונים של הישוב. סדנאות העשרה במהלך השנה - בתשלום נוסף.

## גלישת גלים - עידן קורצמן

**הפעילות מתקיימת בחוף הצוק, הרצליה. הגעה עצמית.**

אם אתם מעוניינים לשיפר את הטכניקה שלכם, את הסגנון, את הידע בים ואת אופן בחירת הגלים, אנו נהיה שם בכדי לעשות אתכם גולשים טובים יותר. התכנית המקצועית שלנו עוצבה במטרה להוציא את המיטב מכל גולש.



**התכנית כוללת:** הכשרת הגוף (חיזוק הגוף, מתיחות, עבודה על קצב לב, יציבות מרכז הגוף, כוח, שיווי משקל) ■ אימון טכניקה ומכניקה על סטריט-בורדז (סקייטבורדים מיוחדים המדמים גלישה ביבשה) ■ האימון כולל עבודה על: ביצוע פנייה תחתונה (bottom turn) ■ קאט-בק, פנייה עליונה ועוד שנים של גלישה עם תיקון טעויות והדרכה לאחר כל ששן. חלק מהסשנים מצולמים בוידאו לצפייה וניתוח בסוף האימון. כולל ביטוח וציוד גלישה במקום, בהתאמה אישית: גלשן, לייקרה וחליפת גלישה בחורף.

**זמן ימי פעילות - שעון קיץ: שני, רביעי 16:00-18:00 | שעון חורף: שני, רביעי 15:00-17:00**  
**וביום ו' - כל השנה - שתי קבוצות: 13:00-15:00 | 15:00-17:00**

**יש להירשם מראש, מינימום לחמישה חודשים - ספטמבר-ינואר כולל.**  
**אופציה להארכה לחמישה חודשים נוספים - פברואר-יוני כולל.**

**לפרטים נוספים: עידן 052-8804131 | countryrurfschool@gmail.com**

## קונג פו לנוער - ב"ס ארג'ונה - מאמן שחר קובץ

אומנות לחימה מתקדמת שמקורה בסין, שיטת הלחימה פרקטית ומהירה שמתבססת על חולשות היריב ליצירת אימפקט רב במינימום מאמץ, ובכך מאפשרת התמודדות עם כל איום. להעלאת הביטחון, העצמה פנימית ובריאות פיזית. מתאים לכל אחד בכל מבנה גוף.



## אנגלית ומתמטיקה פרטים בהרחבה בעמ' 7-4 "בית יובלים"

## מוסיקה - הרכבים

חדר חזרות/הרכבים לנוער נגן  
הרוצה להתפתח ולנגן בהרכבים.  
פרטים בעמ' 28-29.



## תיאטרון לנוער

יום ה' 16:30-18:30

שם החוג	מקום הפעילות	ימים	שעות הפעילות	גיל וכיתה	מחיר לחודש	שם המדריך
דרמה ומשחק	קראון מחול	ה'	16:30-18:30	ז' ומעלה	180 ש"ח לשעתיים	פנינה לוי
קיקבוקסינג	קראון ג'ודו	א'	19:00-20:00	ז' ומעלה	130 ש"ח	מיטל יהודאי
משחקי תפקידים	ת. אומנות/ חשיבה	א'	19:45-21:45	ז' ומעלה	225 ש"ח שעתיים	"אונטר" עמית בורבוב
אסא אותי לוחם	שטח - שעות משתנות	ה', א'	18:00-20:00	י-יב' - בנות	280 ש"ח - דו-שבועי	אסא יואב
			20:00-22:00	י-יב' - בנים		
טניס	מגרש	א', ד'	17:15-18:00	ז-ט' מתחילים	185 ש"ח	מועדון הטניס דורון גרטל
			18:00-19:00	ז-ט' מתקדמים		
			19:00-20:00	י-יב' מתקדמים		
בוגרי מתן צעירי מתן	סטודיו מחול	ה'	18:30-19:45	י-יב'	175 ש"ח (סדנאות העשרה בתשלום נוסף)	טל סונדק
			17:15-18:30	ז-ט'		
אנגלית לחטיבה	בית יובלים	ד'	בתיאום	ז' ומעלה	300 ש"ח (75 למפגש)	אריס אור
מתמטיקה לתיכון + חטיבת ביניים	בית יובלים		יקבעו עפ"י רישום	תיכון + חטיבת ביניים	130 ש"ח יחידני 100 ש"ח זוגי (למשתתף)	רויטל קליין
אומנויות לחימה	ג'ודו, קפוארה, קרב מגע, קונג פו ועוד...					
מרכז המוסיקה	תופים, פסנתר, גיטרה חשמלית, בס ועוד...					
חוגי המחול	היפ הופ, ברייקדנס, בלט, ג'אז, פלור בר, אקרודנס ועוד...					
אמנות ופיסול	חדר אומנות	ב'	18:00-19:00	ז' ומעלה	240 ש"ח כולל חומרים	תמי ורותם
אירובי + זומבה	קראון מחול / אולם	א', ד'	20:30-21:30	נערות	130 חד-שבועי / 160 דו-שבועי	טל ברגר
			20:40-21:40	נערות	130 חד-שבועי / 185 דו-שבועי	טולי קרמזין
ניה	סטודיו מחול	א', ג'	20:30-22:00	ז' ומעלה	170 ש"ח	נעמי פונדק
יוגה ערב	סטודיו מחול	ב'	20:30-22:00	ז' ומעלה	170 ש"ח	אורית אפרת
יוגה לנערות	חדר מוסיקה	ה'	20:00-21:30	ז' ומעלה	170 ש"ח	אורית אפרת
חושבים רזה	חדר מוסיקה	א'	19:30-20:30	ז' ומעלה	280 ש"ח	ימי מונטה - פרטים בעמ' 8
ריצה	שטח	ה'	17:30-18:45	ז-ט'	180 ש"ח	אלתרמנט
ריצה	שטח	א' - ערב ג' - בוקר	20:30-21:45	י' ומעלה	חד-שבועי 190 ש"ח דו-שבועי 250 ש"ח	אלתרמנט
			06:00-07:15			
גלישת גלים	ים - חוף הצוק	ב', ד' שישי כל השנה	16:00-18:00		חד-שבועי 320 ש"ח דו-שבועי 540 ש"ח * הגעה עצמית	עידן קורצמן
			15:00-17:00			
			13:00-15:00			
			15:00-17:00			



- יגבה תשלום נוסף עבור תלבושת, העשרה, גנבור, מופעים וסדנאות שונות עפ"י דרישה וצורך.
- בכל חוגי הספורט, אומנויות הלחימה והמחול, יגבה תשלום של 100 ש"ח חד פעמי, עבור ביטוח תאונות אישיות ועפ"י חוק הספורט.
- חלק מחוגי הלחימה ימשיכו גם בחודש יולי.
- תושבי חוץ מישובי המועצה - תוספת של 20% על מחירי החוגים.



# מסגרת פעילות לנוער תשע"ה



**חזון תחום הנוער**  
**הנוער במתן הוא העתיד**  
 קהילת מתן תפעל בתחום הנוער ליצירת סביבה בטוחה, המאפשרת צמיחה, התפתחות אישית והעצמת היתרון היחסי של הנוער כפרט וכקבוצה, קהילת מתן תפעל לפיתוח שיח, יחסי גומלין, שייכות ושותפות בין הנוער לקהילה ותהווה מסגרת תומכת ומסייעת גם לבני נוער בעלי צרכים מיוחדים. הנוער במתן יהיה שותף בהובלה ובעיצוב המארג והמעורבות החברתית קהילתית. הקהילה תוביל ותקדם את הנוער לערכי כבוד האדם, ציונות ואזרחות טובה מתוך ראייה רב תרבותית יישובית, אזוּרית וארצית.



## שעות פתיחת המועדון:

ימים א, ב, ד'  
 בין השעות 17:00-22:00  
 ימי ג', סגור לפעילות התנועה  
 בין השעות 17:00-01:00  
 ישי, בין השעות 20:30-03:00  
 בחגים וחופשים שעות הפתיחה מעודכנות בהתאם.

חפשו אותנו בפייסבוק של ה"מנוער"  
 לעידכונים ופרסום  
 טל מנוער 03-9027725.



## שנת בר מצווה

פרויקט שנת בר המצווה הוא פרויקט שנתי המיועד לבני ובנות השכבה גם יחד. הפרויקט נבנה בהתאם להבנת תהליכים ומאפיינים של תקופה זו, כגון: מעבר מבית החינוך "מתן" לחטיבה, חיפוש זהות ומימוש עצמי, חשיפה למתבגרים נוספים, ללחץ חברתי ולעומס בלימודים. את הפרויקט מניעים ההורים עם רכזי הנוער והשנה יצטרפו אליהם בני נוער מהיישוב המעוניינים לקחת חלק פעיל ולתרום לקהילה. הפרויקט יכלול פעילויות חודשיות, פרויקט נתינה לקהילה, מספר יציאות מהיישוב לאורך השנה ולבסוף טיול מים בן יומיים עם לינת שטח.

**מטרות הפרויקט:**

1. שיתוף פעולה בין הורים, רכזים ובני נוער לטובת שכבת בר המצווה.
2. פעילות ערכית ע"פ מעגלי זהות (אני, משפחתי, חבריי, היישוב שלי והחברה).
3. יצירת קשר אישי עם כל ילדי השכבה.
4. גיבוש השכבה סביב פעילות חיובית.

## תכניות שכבתיות

מרכז הנוער שם לעצמו דגש על בניית תכניות לשכבות השונות על פי הצרכים המשתנים. לכל שכבה רכז אשר אמון על פעילויות השכבה וזיהוי בעיות ומשברים בקרב הילדים והקבוצות. רכזי הנוער נמצאים במהלך השבוע במועדון הנוער על מנת לחזק את הקשר ולאפשר לילדים מקום נוסף אשר בו יוכלו להרגיש בבית.

## יוזמות נוער

אחד העקרונות המובילים במרכז הנוער הוא מתן אפשרות לנוער ליזום פעילויות שכבתיות, התנדבותיות וקהילתיות. רכזי הנוער עוזרים לבני הנוער ליישם ולהגשים רעיונות על ידי מתן כלים, פתיחת דלתות וכתובת קווי מתאר ופעולה לפרויקטים. ויבינו כי קהילה היא המקום למנף רעיונות חברתיים!

## פרויקט נוער למען נוער

המעוניינים להשתתף בפרויקט יעברו ראיון אישי והמתאימים יצטרפו לצוות המנוער.

**מטרות הפרויקט:**

1. לפתח מעורבות בתוך קהילה בין בני הנוער.
2. לאפשר יכולת השפעה אישית ותחושת משמעות בקרב המשתתפים בפרויקט.
3. לשמש דוגמה אישית על מנת לחזק תדמית חיובית, עבור שכבת בר המצווה ועבור המשתתפים בפרויקט.

## פרויקט סיירת הורים

פרויקט שמטרתו מעורבות הורית ולקחת אחריות קהילתית. הסיירת מורכבת ממתנדבים תושבי מתן, אשר עברו הכשרה מקצועית. המתנדבים מסיירים באופן קבוע במוקדי בילוי של בני הנוער ביישוב, בדגש על סופי השבוע, חופשות וחגים – בשעות הלילה. נוכחות הסיירת מאפשרת תקשורת, מענה והקשבה לצרכי בני הנוער, מפחיתה ואף מונעת תופעות התנהגויות סיכנוניות ומאפשרת קהילה בטוחה ואכפתית.

הסיירת פועלת בשיתוף עם רכזת סיירות הורים מועצתית וצוות הנוער במתן.

# אנו דור שנות האלפיים, נלגשים את החזון כפליים כי אנחנו הכוח האמיתי נוער האיחוד החקלאי



## מטרות התנועה:

1. חינוך בני הנוער לאהבת הארץ והמדינה והכנתם כאזרחים מעורבים ופעילים.
2. טיפוח ועידוד מנהיגות צעירה ושכבת מדריכים ופעילים במסגרת תנועתית.
3. טיפוח קשרים חברתיים בין חניכי התנועה מכל רחבי הארץ, תוך נכונות לשיתוף פעולה והתחשבות בצרכי היחיד והקבוצה.
4. חינוך להגשמה עצמית במסגרת תנועת הנוער.

## כיצד אנו מגשימים את מטרותינו?

פעם בשבוע אנו נפגשים בסניף האיחוד החקלאי במתן ומקיימים פעילות מיוחדת במינה. לכל פעולה נושא הקשור באופן שיר או עקיף למטרות. בתנועה יש הרבה משחקים וכיף אבל תמיד גם משמעת ומסר.

## פעילויות הנוער:

פעילות שבועית - בכל יום ג', מפגש בקבוצות השונות. פעילויות שיא - אחת לחודש, פעילות מיוחדת וארוכה יותר בהנחיית פעילי התנועה. ישיבת מדריכים/פעילים בכל יום ה'. ישיבת שכבה מובילה בכל יום א'.

## תנועה בקהילה:

### שכבות י-יב'

מדריכי התנועה, הפעילים והרכז ישתתפו ויובילו פרויקטים קהילתיים שונים תוך דגש על פרויקט ותוצאותיו לקהילה ולנוער במתן. חברי התנועה ישולבו בפרוייקטים חברתיים שונים לנוער וילדים כגון: פרויקט יר מצווה, פרס הנוער וקבוצות נוספות.

## אירועי שיא ומפעלים ארציים קהילתיים

- רפסודיה** - השכבה הבוגרת בונה רפסודיה וחוצה איתה את הכינרת. **טקס פתיחה השנה** - קבלת כיתות ד' לתנועה.
- טיול פתיחת שנה** - גיבוש ויצירת סניף.
- טקס לזכר יצחק רבין** - מטרתו להמחיש את סיפור הירצחו של רוה"מ יצחק רבין ז"ל ואת המשמעות החברתית של הנרצח.
- צעדת ט"ו בשבט** - הצעדה הגדולה של השנה בהשתתפות כל הישוב. **טיול תנוכה** - טיול רק עבור השכבה הבוגרת בו חוצים את רחבי המדבר. טיול נודד, שינה באוהלים במשך 4 ימים.
- הפנינג פורים** - תנועת הנוער מפעילה מתחם אתגרי וייחודי.
- מתנה פסח** - מספר חניכים הגדול ביותר בתנועה, יוצא למחנה מדהים, בנושא סיפור ההגדה.
- טקס יום השואה יישובי** - עריכה והנחיית הטקס היישובי.
- כנסי יא'** - כנסים של שכבה יא' בו הם יעמיקו אל תוך עומקי החברה הישראלית על שם צחי שמאלי ז"ל.

**כנסי יב'** - במהלך השנה המדברים על שנת השירות של האיחוד החקלאי.

**טיול ט'** - טיול אך ורק עבור שכבה ט' באזור הצפון. טיול של יומיים.

**טיול ז' - ח'** - טיול של השכבות הבוגרות של השכב"צ.

**עבור שכבה ז'** - שנת בר מצווה.

**עבור שכבה ח'** - הכנה לכניסה לצוות.

**סמינר י'** - סמינר המכין את שכבת י' להובלת סניף מתן לשנה הבאה. עבור שכבת י' של סניף מתן בלבד!

**קורס מדצ"ים** - הקורס הגדול והיוקרתי של האיחוד החקלאי בו משתתפים גילאי ח'-יא'. הקורס מהווה את שיאו של תהליך ההכשרה לקראת ההנהגה וההובלה של דור העתיד בתנועה ובישוב ושל ארועי התרבות והנוער.

**אירוח בין יישובי** - לקראת מחנה קיץ.

**מתנה קיץ** - מחנה בן ארבעה ימים המסכם את הפעילות השנתית של תנועת הנוער.

**כיף צוות** - סיכום שנה מסורף של יומיים עבור צוות. כיף מתן.

## דמי חבר לתנועה

הרישום מתבצע דרך המיניפי באתר המועצה ובתנועה להשתתפות בפעילות תנועת הנוער. הרישום לתנועת הנוער וההשתתפות בפעילות יהיה כרוך בדמי חבר סמליים לשנת פעילות כולה, שיגבו בשלושה תשלומים בתחילת השנה. לא יהיו החזרי כספים על ביטול השתתפות. עבור מפעלים ארציים, טיולים, מחנות, סדנאות הדרכה וימי שיא, יגבו תשלומים בהתאם לעלויות שיקבעו בהמשך.

# גימלאים

נשים מגיל 60 גברים מגיל 65

## יוגה רכה

**ארנון כרמי** - מורה לאשטנגה ויניאסה יוגה.

מפגש דו שבועי של יוגה עדינה וזורמת המתאימה לצרכים וליכולות של הקבוצה.

התרגול כולל אסאנות - תרגול גופני, פרנאימה - תרגילי נשימה והתבוננות.

שיפור היכולת התנועתית, שווי משקל, זרימת הדם, גמישות, וחיוניות. שיפור מצב הרוח, והרפיית מתחים.

יוגה היא מפגש עם שקט פנימי ואינסופי.



## התעמלות משולבת

### דנה טמיר

התעמלות בריאותית מתונה לחיזוק והארכת השרירים, הגמשת המפרקים, חיזוק השלד, שיפור שווי משקל וקואורדינציה, משולבת פילאטיס.

## התעמלות בריאותית בונה עצם

### ענת עינב

שילוב בין עבודה על קבוצות שרירים לחיזוק הגוף ובין תרגילי העמסה ייחודיים על עצם מסוג כפיפה, פיתול דחיסה ומתיחה המסייעים לבניית העצם תוך שימת דגש על מרכיבי כושר גופני נוספים: שיווי משקל, קואורדינציה, גמישות ועוד. הפעילות נעשית בשילוב אביזרים שונים.

## מועדון ותיקים - דבר הרכזת תמי ששון

גימלאי מתן מנהלים אורח חיים פעיל, הם משתתפים בפעילויות מגוונות, הן במתנ"ס והן במועדון. בשעות הבוקר הם מתעמלים בסוגי הספורט כגון: התעמלות בונה עצם, ניה, יוגה ופולדנקרייז. כשוחרי תרבות מבקרים בהצגות וסרטים, שומעים הרצאות בנושאים שונים. חוגגים את חגי ישראל במועדם וכמו כן, מטיילים ונופשים ברחבי הארץ. לקבוצה יש מועדון המשמש מקום מפגש למגוון הפעילויות החברתיות, מקיימים בו בין היתר סדנאות והרצאות. הגימלאים משלבים בהצלחה פעילויות יומיומיות במקביל לצורכי הבית והמשפחה. השנה נערכו מספר סדנאות ע"י מתנדבות מהיישוב בתחומים שונים וכן המקום יהודות להן מכל הלב. אני מקווה שגם השנה תהיה היענות מבורכת כזאת ואז כולנו יוצאים נשכרים. הגימלאים מודים לורד ולצוותה על המקום החם והפתוח שמעניקים לנו. אני מזמינה את כל גימלאי מתן והסביבה להשתתף בפעילויות מאתגרות, מעשירות ומגונות. רכזת הגימלאים - 052-8248101.



## ניה Nia - טולי קרמזין

טכניקת ניה משלבת אומנויות שונות מתחום הריקוד (מחול מודרני, גאז, דנקן) אומנויות הלחימה (אייקידו, טייקונדו וטאי צ'י) ואומנויות הריפוי (יוגה, שיטת אלכסנדר ופולדנקרייז). ניה שמה דגש על הקשבה לגוף, למבנה האנטומי וליכולת התנועה של כל אחד ואחת. בסיס השיטה הוא העיקרון של ההנאה שבתנועה. ניה מתאימה לכל אדם בכל גיל. מתאמנים בניה ברגליים יחפות לצלילי מוזיקת עולם, כזו שמתאימה להעצמת החוויה שבתנועה. ניה מאפשרת לנוע ולרקוד, להשתחרר ממתחים, לחוות אושר והבעה עצמית, שיפור הכושר הגופני, שיפור סיבולת לב-ריאה ועיצוב הגוף.

שם החוג	מקום הפעילות	ימים	שעות הפעילות	מחיר לחודש	שם המדריך
סל לגימלאי לתושבי מתן	ע"פ פירוט החוגים מטה			2 חוגים 150 ש"ח / 3 חוגים 220 ש"ח	
יוגה	סטודיו מחול	ב', ג'	08:00-09:00	תושב מתן 85 / תושב חוץ 100	כרמי ארנון
התעמלות בונה עצם	אולם מתנ"ס	א', ד'	08:30-09:15	תושב מתן 85 ש"ח / תושב חוץ 100 ש"ח	ענת עינב
התעמלות משולבת	סטודיו/קראוון מחול	א', ד'	08:30-09:15	תושב מתן 85 ש"ח / תושב חוץ 100 ש"ח	דנה טמיר
ניה	אולם מתנ"ס	ג'	08:30-09:30	תושב מתן 65 ש"ח / תושב חוץ 95 ש"ח	טולי קרמזין
מועדון גימלאים	בניין הוועד	משתנה	יפורטם		תמי ששון
מועדון הפטאנק	מגרש פטאנק	ג', מוצ"ש	18:00		משחק קבוצתי
תכשיטנות	מועדון גימלאים	ב'	18:00-19:30	פרטים אצל הרכזת	רחל שטרנבוים

# דף מידע ונוהלים

ההרשמה באינטרנט [www.matan.muni.il](http://www.matan.muni.il) החל מ-1.8.14

בעת רישום באתר, הצהרת הבריאות נעשית אוטומטית, ההרשמה דרך האתר ללא עמלה!

- שנת הפעילות תחל ב-1.9.2014 ותסתיים ב-30.6.2015. \* החוגים יפעלו במהלך השנה פרט לערבי חג, חגים ומועדים בהתאם ללוח חופשות (עמ' 3).
- מס' המשתתפים בכל חוג מוגבל - הקדימו והרשמו - אין שמירת מקומות!
- פתיחת קבוצה והפעלתה תלויה במינימום משתתפים.
- יתכנו שינויים במקום, בזמן ובימי פעילות עפ"י שיקול דעת המתנ"ס.

## נהלי הרשמה:

- באחריות הנרשם להודיע על כל שינוי בכרטיס האשראי. (יש לוודא שכרטיס האשראי בתוקף).
- כל פעילות עקב תקלה/בעיה בכרטיס האשראי או בצ'קים שיחזרו, תחויב בעלות גביה של 50 ש"ח.
- התשלום יתבצע בזמן הרישום - אין רישום ללא תשלום. ההרשמה באתר.
- ניתן להירשם ולהגיע לשיעור ניסיון אחד בלבד!
- התשלום יתבצע באמצעות המחאות/כרטיסי אשראי (הקפידו למלא מספר תקין של כרטיסי אשראי).
- הצהרת בריאות - הנרשמים לחוגי הספורט, תנועה ומחול חייבים לחתום על טופס, נמצא באתר אוטומטית בעת ההרשמה.
- בכל חוגי הספורט, אומנויות הלחימה והמחול יגבו 100 ש"ח חד פעמי עבור ביטוח תאונות אישיות ועפ"י חוק הספורט. ניתן לעיין בעותק מהפוליסה במשרדי המתנ"ס.
- עם ההרשמה הנרשם מאשר את הנחיות הרישום, הכללים והצהרת הבריאות.
- המחירים בחוברת הינם לתושבי מתן. תושבי חוץ יחוייבו בדמי רישום בסך 80 ש"ח משפחתי, ותוספת של 20% על מחיר החוג - למעט, מחול, מוסיקה, מרכז למידה - בית יובלים וסדנאות שונות.
- לוח החופשות מחושב בעלות החוג.

## אופן התשלום:

הבסיס לתשלום החוגים הוא שנתי ומחולק ל-11-10 תשלומים לנוחיותכם. (מבוסס על ממוצע של 4 מפגשים בחודש).

## אפשרויות התשלום:

- המחאות מחודש ספטמבר ועד חודש יוני-יולי לתאריך ה-10 בכל חודש (כרטיס אשראי לביטחון).
- כרטיס אשראי יגבה כל חודש בחודשו. יש לעדכן בכל שינוי בכרטיס האשראי.
- אין אפשרות לשלם עבור החוגים חודש בחודשו.

**הנחות:** הנחה של 10% ניתנת לילד שני אצל אותו מדרך.

## ביטול השתתפות / החזרי כספים:

- אי השתתפות בפעילות אינה משחררת את המשתתף מתשלום מלא עבור הפעילות.
- במקרה של העדרות מדרך/מאמן, הפעילות תתקיים ע"י מדרך ממלא מקום, או במועד מאוחר יותר בנוסף לפעילות הרגילה.
- בקשה לביטול חוג תופנה למזכירות המתנ"ס על גבי טופס ביטול חוג שימולא עד ה-25 לאותו חודש, כנ"ל מעבר מחוג לחוג. טפסים באתר מתן.
- יש לשלוח חזרה במייל/פקס. אין ביטולי חוגים בטלפון!!!

אין ביטול חוגים והחזר כספים רטרואקטיבית.

## אין החזר כספי על ביטול חוגים לאחר ה-28.3.2015 - ניתן לעבור לחוג אחר.

- הנהלת המתנ"ס שומרת לעצמה הזכות לא לפתוח, לבטל או לשנות חוגים, מחירים, מיקומים ולוח זמנים לפי צורך ובהתאם לתנאים במשק.
- חוגים שלא יפתחו עקב שיקולי המתנ"ס - יוחזר הכסף במלואו לנרשמים.
- ההנהלה רשאית להפסיק פעילות משתתף, במידה והוא פוגע בפעילות השוטפת של החוג עפ"י שיקולה.
- לידיעתכם, במהלך שנת פעילות אנו מתעדים בצילום את הפעילויות והמשתתפים וחלק מהתמונות יוצגו באתר היישוב ובפרסומי המתנ"ס השונים.
- במידה ואינכם מעוניינים בצילום ילדכם - יש לציין זאת מפורשות בכתב ולהעביר למזכירות.

אשמוע' אכסא, הנח'ים נשדו א'אפטר ו'אקייס א'מרכ' חו'אס ו'פ'איו'א מק'צ'א'א, א'אוי'נה ו'צ'י'ה! א'ג'ה א'ז ס'י'ג'ו א'ה'פ'א'ז'ה!

אין החזר כספי על ביטול חוגים לאחר 28.3.2015

חדש - לשיפור השרות!  
הורדת אפליקציית com4com לאייפון ואנדרואיד  
פרטים עמ' 13