

חוגים ופעילויות
מתנ"ס מתן
תשע"ו 2015-2016



ההרשמה באתר www.matan.muni.il

לושבים יקרים,

אמנ'ס אמן, הוא אז היישוב, הגופס מקום מרכזי בחיי הקהילה, המקום שוקק חיים בכל ימות השבוע ונתן מענה לרבות הפנאי של רבדיה השונים אצל קשת הילאיוס: תענוקות, יוצים, נוער, מזלרים ולמלאים.

האמנ'ס הוא בית שפנים ומעניין אהלים אלו. שנת הפעילות השש"ו כבר בפתח ואנו שמחים להגיש לכם, כמידי שנה, חוברת חולים ופעילויות שבכנה.

לנוחיותכם, חוברת זו מחולקת לפי גילאים, ומחויי שניין. בחוברת למצאו חולים איכותיים ומאונסי, שבנאות, טוויס, ומחויי שניין חדשים אבהירתם, כולם נחשו בקפידה במטרה ללוון ולהרחיב את שולם העובן, ולאפשר לכל אחד ואחת למצוא תחום שניין שבו יוכל לקחת חלק.

השנה, התחדשנו בבריתות בית למאיד - צהרון לזדי הלן ויזדי בית החינוך, שייגן מענה אופטימלי ואיכותי, מסגרת יציבה, מבינה ומזריכה איזדיוע, ויהיה מקום מחבק בו יוכלו לאכול, לענוח, להכין שיזורי בית ולהנות. כל זאת עם צוות מקצועי, מסור ומנוסה שנחזר בקפידה. כולנו שרוכים ומוכנים לקבל את היוזים עם תחילתה של שנה חדשה.

אנו נעשה כל שנתן כדי להמשיך ולהצמיד את האמנ'ס קדימה גר שמיירה של התחדשות למאיד ושיית דגש על צרכי הקהילה והפרט. אסיום, גודה לדולה לצוות האמנ'ס ולמאנדזים הרבים מהקהילה העושים שבדגם במסירות ומקצועיות כל השנה ועל גרומם הדדולה להצוות האמנ'ס ופולו, והעשרת חיי התרבות במאן.

כבוד הוא לי להיות חלק מהקהילה גרומם, מאנדזב ומאלייסת ברצון לכל משימה, אנו גאה להיות חלק מציבור אכפת ומרים, דבר המהווה נדבך חשוב בעיצוב החוסן של הקהילה בארץ בכלל וזמאן בפרט.

צוות האמנ'ס שומע ארשומכם, ודאלי מאיד פתוחה בפתכם בכל שניין ודבר.

בברכת שנת פעילות פורייה ומוצלחת.

רוד כהן - מנהלת האמנ'ס

לווח חופשות	2	אומנויות לחימה	22-23
צהרון - בית חם במתן	3-4	העשרה והשכלה	24-27
בית יובלים - מרכז למידה	5-9	מחול	28-30
סדנאות ועוד...	10-13	מוסיקה ושירה	31-33
חוגי בוקר	14-15	נוער	34-38
הגיל הרך	16	גימלאים	39
חוגי התעמלות וספורט	17-21	מידע ונהלים	40

תוכן עניינים

לושבי אמן היקרים,

פעילויות האמנ'ס על אמקניו השונים מהווה מלה שנים נדבך חשוב בחיי התרבות הנוער והספורט בישוב.

ועד הישוב שם דגש רב על קיום הפעילויות המלוונת במאנ'ס ארווחת העושים בילאיוס השונים ושואל אהרחיבה ככל הניתן.

אנו קוראו לכם לקחת חלק בפעילויות השונות האמקיימות במסגרת האמנ'ס ובכך לתרום לשדודל חיי הקהילה בישוב.

ברצוני לאחל ללושבים ולעודדי הועד והאמנ'ס שנה פורייה של פעילות ועשייה.

בברכה

ד"ר אורי פרילאנד, יו"ר ועד אמן

לווח חופשות ימים בהם לא יתקיימו חוגים כרגיל

ראש השנה	13.9.15-15.9.15	ראשון - שלישי
כיפור	22.9.15-23.9.15	שלישי - רביעי
סוכות	27.9.15-5.10.15	ראשון - שני
חנוכה	החוגים יפעלו כרגיל	
פורים	24.3.16-26.3.16	חמישי - שבת
פסח	22.4.16-29.4.16	שישי - ששי
ערב יום השואה	4.5.16	רביעי - החוגים מסתיימים בשעה 19:00
יום השואה	5.5.16	חמישי - יתקיימו חוגים ללא שימוש במוסיקה
ערב יום הזיכרון	10.5.16	שלישי - החוגים מסתיימים בשעה 18:00
יום הזכרון/ערב עצמאות	11.5.16	רביעי
יום עצמאות	12.5.16	חמישי
ל"ג בעומר	25.5.16-26.5.16	החוגים יפעלו כרגיל
שבועות	12.6.16	ראשון

לתשומת ליבכם!

חודש ספטמבר יחוייב 50%, למעט חריגים. ההנחה תתבצע ע"י מזכירות המתנ"ס.



בית חם במתן

הצהרון שלנו יוצא לדרך ...

החל משנה"ל תשע"ו (2015-2016), יפתח צהרון - בית תלמיד באחריות ותחת פיקוח המתנ"ס. הצהרון ייתן מענה לילדי הגן וילדי בית חינוך מתן ויופעל במתחם החטיבה הצעירה. הצהרון ייתן מענה אופטימאלי ואיכותי, ויאפשר יצירת מסגרת יציבה, מכילה ומדריכה לילדינו ומקום מחבק בו יוכלו לאכול, לנוח, להכין שיעורי בית ובעיקר להנות!! כל זאת באמצעות צוות מקצועי, מסור ומנוסה ובשיתוף פעולה עם דינה פלד מנהלת בית חינוך מתן וקשר ישיר עם צוות המורים בבית הספר.

הצהרון, עם צוות ה"כוכב הבא", שנבחר בקפידה יהווה בית חם ומסגרת חינוכית המשכית לקבלת תכנים הפגתיים וערכיים השונים מהתכנים המועברים במערך הלמידה בשעות הבוקר ויפתח אפשרויות רבות להעשרה בתחומים שונים.

כמו כן, יתאפשר ליווי הילדים לפעילויות החוגים במתנ"ס.

הצהרון שלנו מחבק כל ילד וילדה עם צוות מקצועי, מסור ומנוסה, הכולל מנהלת צהרון - גנת או מורה מוסמכת - וסייעת מקצועית קבועות לאורך כל שנת הפעילות. הצוות עובר הכשרה ופיקוח פדגוגי, ומלווה את הילדים במהלך שעות הפעילות.

הבית שלנו מוגן, ערכי ומחבק את ילדי החטיבה הצעירה ובית הספר - מסגרת חינוכית יומית שתורמת להתפתחות הרגשית, חברתית, מוטורית, שפתית וקוגניטיבית של הילדים. אנו רואים חובה מקצועית וערכית להעניק לילדים את המיטב בהתמקדות ביכולות הרגשיות והחברתיות ולענות על צרכיהם המשתנים של הילדים, ההורים, המשפחה והקהילה, במיוחד בשעות הקריטיות של היום שהן שעות הצהריים - הכול בדרך מקצועית, חווייתית ומעשירה. הצהרון שלנו פועל באישור ופיקוח משרד התמ"ל ומשרד הבריאות, תוך ליווי וייעוץ פדגוגי לאורך כל השנה.

אנחנו אתכם יד ביד, ומאמינים כי יחד נספק לילדים היקרים את הטוב ביותר!

הורים יקרים, אני רואה חשיבות עליונה להיענות לצרכי הקהילה והמשפחה בכל ההיבטים החינוכיים והרגשיים, ובטוחה כי עם פתיחת בית התלמיד ניצור מערכת יחסים ותקשורת המבוססת על אמון וביטחון בין ההורה לצוות, תוך מתן מלוא תשומת הלב לצרכי הילד.

הצוות שלנו ערוך ומוכן לקבל את הילדים עם תחילתה של השנה החדשה.

בברכת דרך צלחה לכולנו
ורד כהן, מנהלת מתנ"ס מתן
וצוות הכוכב הבא

ילדי גן החובה

הצהרון יפעל עם הילדים בהתאם לתוכנית פעילות קבועה, אשר כוללת 4 ימי חוגים פנימיים + יום פעילות של חוג חיצוני בהלימה לגילאי הילדים בכל קבוצה.

שעות הפעילות בצהרון הגן הן מהשעה 14:00 עד השעה 17:00. ימים א'-ה', כולל ימי קייטנה ארוכים בחופשות החגים בין השעות 17:00-07:30.

(למעט קייטנה בחודש יולי-פרטים בנפרד).



ילדי בית הספר

לילדי בית הספר יש צרכים שונים בכל הקשור למישור הדידקטי בהתאם לגילאי הילדים.

אנו כאן כדי לספק מענה אישי לכל ילד וילדה בעת ההזנה, הכנת שיעורי הבית ותוכנית החוגים.

בצהרון יקבלו את פני הילדים מורה מוסמכת/ת לגילאי א'-ד' ומדריך/ת מנוסה.

תכנית הפעילות בצהרון כוללת מספר פלחי זמן המוקדשים להזנה, הכנת שיעורי בית, חוגים (4 חוגים פנימיים + חוג חיצוני מדי שבוע) ופעילויות העשרה.

שעות הפעילות בצהרון בית הספר הן מתום הלימודים עד השעה 17:00.

ימים א'-ה', כולל ימי קייטנה ארוכים בחופשות החגים בין השעות 17:00-07:30.

(למעט קייטנה בחודש יולי - פרטים בנפרד).

בית חם במתן



נהלים וכללים:

- 5% הנחת אח שני
- חלקיות מסלול על בסיס מקום פנוי
- חריגים באישור מיוחד
- נוהל ביטולים בכל המסלולים והאפשרויות: יש למלא טופס ביטול עפ"י הנוהל המפורסם ובדומה לביטול חוג (ניתן למצוא טופס מקוון באתר, עובר ישירות למייל של מזכירות המתנס).
- במסגרת פעילות הצהרון, יצולמו הילדים מדי חודש.
- את התמונות אנו נפרסם עבורכם בתפוצת מיילים פנימית של הורי הצהרון בלבד במידעון החודשי שישלח אליכם.
- **הצהרון יפעל מתאריך 1.9.15 עד תאריך 30.7.16.**
- **ימים א'-ה' משעה 12:45 עד 17:00.**
- בחלק גדול מימי חופשות משרד החינוך יופעל הצהרון בין השעות 07:30 עד 17:00 ללא תשלום נוסף - ימי הפעילות יקבעו בכפוף לפרסום משרד התמ"ת.
- למעט בחודש יולי - במהלך הבוקר תופעל תכנית במסגרת קייטנה - בתשלום נוסף - פרטים בהמשך.
- **תנאי ואופן התשלום:**
- 11 תשלומים שווים בכל חודש החל מחודש אוגוסט 2015 ועד יוני 2016.
- בחודש יולי יגבה תשלום נוסף עבור קייטנת בוקר.
- החיוב יבוצע בסוף כל חודש הקודם, עבור החודש הבא אחריו, החל מחודש אוגוסט 2015 עבור חודש ספטמבר ועד לחודש יוני עבור חודש יולי 2016.
- חיוב קייטנות יולי 2016 יבוצע בנפרד.
- במידה ולא יכובד תשלום כל שהוא, שמורה לוועד מתן/מתנ"ס הזכות להפסיק באופן מיידי את פעילות הילד/ילדה בצהרון.

חדש - אשיפור 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 לדכנ מס' טלפון של הנרשם (לכל נרשם בנפרד).
* להתקנה באייפון - חפשו com4com messenger ב-app-store.
* להתקנה באנדרואיד חפשו com4com messenger ב-googleplay.

מחירון:

מסלול צהרון	מחיר לחודש
שבוע מלא	1,130 ש"ח
4 ימים	950 ש"ח
3 ימים	800 ש"ח
מסלול הזנה	מחיר
חודש מלא	400 ש"ח
כרטיסיה ל-10 ארוחות בחודש	250 ש"ח

ההרשמה באתר מתן www.matan.muni.il

בדף הבית תמצאו קישור למילוי פרטים - טופס מקוון (חובה למלא) בסיומו תועברו ישירות להרשמה לחוגים, חפשו צהרון ובחרו את הכיתה/גן/קבוצה אליה הילד/ה עולה בשנה הבאה.

מסלול הזנה

מסלול הזנה מיועדים לילדים שאינם רשומים לצהרון.

ההרשמה תעשה דרך קישור באתר מתן - טופס מקוון להרשמה

לצהרון, יש למלא את הטופס המקוון - שם תמצאו אפשרות בחירה לסימון מסלול ארוחות, יש למלא את כל הטופס!!!

עם סיום מילוי הטופס תועברו לקישור להרשמה באתר, שם תבצעו את התשלום לפי הקבוצה שאתם בוחרים. יש לציין את הימים הרצויים במקום הרלוונטי בטופס. * במסלול ההזנה תהיה אפשרות לאכול במקום, או לקחת הביתה - פרטים בהמשך.

"בית יובלים"

מרכז למידה רב תחומי
המשלב צוות מקצועי
לכל הגילאים
יסודי ועל-יסודי
א' - י"ב
טל. 03-6437917
רכזת - תמר לוי רייך
052-2222147



מרכז יובלים

"יובלים
בלזוהה השינויים"

פיזיותרפיה

טרפיה
בהזעה ויצירה

הוראה
מתקנת

אסטרטגיות
למידה

אוכנות
לכיתה או'

רכיבה
טיפולי

מיזמים
מסלולים

מתמטיקה

אנגלית

הואוופתיה קאסית
לזכאי חיים

הכנה
לזכריות

עזרה בטיסורי
זית

הואוופתיה קאסית
לזכאים ומזכרים

ועוד...

פירוט מורחב על התחומים שנפתחים וימי פעילות בהמשך...

צוות המורים בבית יובלים

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.

ענבל גוטמן מתמטיקה

ענבל גוטמן, סטודנטית לחינוך מיוחד עם התמחות במתמטיקה. השיעורים מיועדים לתלמידים העולים לחטיבת הביניים, לתלמידי חטיבת הביניים ולתלמידים הלומדים לקראת 3 יח"ל במתמטיקה. השיעורים ייחודיים או בזוגות

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 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 עם לקויות למידה, מגוון קשיים התפתחותיים ורגשיים. מנחה תלמידים בבתי ספר ובגנים בהם משולבים ילדים עם צרכים מיוחדים.

מאיה סיטנר ביבילותרפיה ואומנות - תרפיה בהבעה וביצירה

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

ד"ר איריס שלו שטיין הומאופתיה קלאסית ווסטרנרית

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.

כמו כן איריס מטפלת בהומאופתיה קלאסית בבעלי חיים, בבעיות התנהגות ובעיות פיזיות חוזרות.

בית יובלים

הכנה למבחן הבגרות "לשון א" לתלמידי כיתה י' תמר לוי רייך

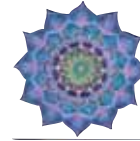
הלמידה תעשה בקבוצות אחת לשבוע. תכנית הלימודים תכלול את הנושאים: הבעה ולשון על פי דרישות בחינת הבגרות.

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. הסדנה מיועדת לגילאי א'-ד'.
הסדנה תיפתח במינימום משתתפים.



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 מוינגייט.

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'ס.



אסטרטגיות למידה

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

אנגלית תוכנית ייחודית ללימוד השפה האנגלית

איריס אור - מנהלת המרכז ללימוד אנגלית תהליך הלימוד מתחיל לאחר מפגש ראשוני של ההורים והתלמידים עם איריס. 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 ייחודית בקבוצה. "חשבת" שאנגלית זה מקצוע שתמיד אני לא אצליח בו, וכבר בשיעור השלישי גיליתי שאני טועה" 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 ייחודית בקבוצה של עד 6 תלמידים. השלמת שיעור לנעדרים (בכפוף לתקנון).

שיעור ניסיון ללא התחייבות.

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

* החוג הינו חודשי, אי הודעה מראש על ביטול שיעור, מחייבת תשלום.
* החזר שיעור על ביטול שיעור בזמן, ינתן עד 3 פעמים בשנה.

הערות	מחיר לתושב מתן	מחיר רגיל	
המחיר לחודש רכיבה ייחודית: 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	

"בית יובלים"

הומאופתיה קלאסית לילדים ומבוגרים

עמ' ד"ר איריס שלו שטיין

איריס (DVM, RCHom) תושבת מתן, הומאופתית קאלסית ווטרינרית, 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 הנתבי 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 פיזיות כגון אלרגיות, דלקות חוזרות, נזלת כרונית, כאבי ראש, דלקות פרקים, כאבי גב, הרטבת לילה ועוד.

פגישת אבחון ראשונה - כשעתיים - בעלות של 500 ש"ח

מפגש שני ואילך - כשעה - בעלות של 300 ש"ח

עלות המפגש אינה כוללת תרופה

■ החיובים יבוצעו ע"י מספר המפגשים בפועל

לפרטים נוספים ובכל שאלה, אתם מוזמנים להתקשר

לאיריס: 054-5467034

ו/או אצל רכזת המרכז, תמר לוי רייך 052-2222147

מרכז למידה רב תחומי

המשלב צוות מקצועי

רכזת - תמר לוי רייך

052-2222147

ביבליוטריפיה 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 גיעה 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 לחיות מחמד

ד"ר איריס שלו שטיין (DVM, RCHom), תושבת מתן, וטרינרית והומאופתית קלאסית מנוסה, המטפלת בבעיות מגוונות מהן סובלות חיות מחמד באמצעות הומאופתיה קלאסית, ומעניקה פתרון בריא, טבעי וללא תופעות לוואי לחיות המחמד.

המצבים הנפוצים בהם ניתן לטפל באמצעות הומאופתיה קלאסית הם בעיות התנהגות (לרבות חרדת נטישה, נביחות יתר, עשיית צרכים בבית למרות אילוף, תוקפנות יתר), אלרגיות, כאבי פרקים, חוסר איזון הורמונאלי, מחלות אוטואימוניות, ועוד.



חדש - אטיפור 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.

"יובלים בגובה העיניים"

שיעורי עזר

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

"בית יובלים"

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

ילדים ונוער



שם החוג	מקום הפעילות	ימים	שעות הפעילות	גיל וכיתה	מחיר למפגש	מחיר לחודש	שם המדריך		
"יובלים בגובה העיניים" שיעורי עזר בכל המקצועות	בית יובלים		במשך כל השבוע יקבע עפ"י רישום	א-יא'	40 ש"ח		מועבר ע"י תלמידים בוגרים מצטיינים		
תרפיה בהבעה ויצירה				ילדים ונוער	185 ש"ח - יחידני 150 ש"ח - קבוצתי (למפגש - כולל חומרים)	מאיה סיטנר			
מתמטיקה לחטיבת ביניים + תיכון			בתיאום מראש	ז-יב'	130 ש"ח - יחידני 100 ש"ח למשתתף - למפגש זוגי	רויטל קליין/ענבל גוטמן			
מתמטיקה - תיכון והכנה לבגרות				חטיבה עליונה	130 ש"ח - יחידני 100 ש"ח למשתתף - למפגש זוגי				
הוראה מתקנת עברית/חשבון	בית יובלים		יקבעו ע"פ רישום והתאמה	א-יב'	130 ש"ח - יחידני 67.5 ש"ח - קבוצתי למפגש	תמר לוי רייך נילי הלחמי נגה כהן			
אסטרטגיות למידה				ו' ומעלה קבוצה	67.5 ש"ח (10 מפ')			270 ש"ח (בקבוצה)	תמר לוי רייך
לשון א' הכנה לבגרות				י'	67.5 ש"ח (10 מפ')			270 ש"ח (בקבוצה)	תמר לוי רייך
אנגלית לילדים - הלן דורון עד כיתה ב'	קראון מחול	ב'	16:15-17:00 17:00-17:45 17:45-18:30	ב' ט. חובה-חובה א'		כלנית פילו ומורי הלן דורון	190 ש"ח + ערכה חד פעמית 295 ש"ח		
אנגלית - יסודי, חטיבה ותיכון	בית יובלים	ד'	15:00-20:00	ג-יב' עבודה יחידנית בקבוצה	75 ש"ח	300 ש"ח	איריס אור		

שם החוג	מקום הפעילות	ימים ושעות הפעילות	גיל וכיתה	מחיר	שם המדריך
הומאופתיה קלאסית לילדים ומבוגרים הומאופתיה קלאסית לבעלי חיים	בית יובלים	יקבעו עפ"י רישום ותיאום מול המטפלת	תינוקות, ילדים ונוער, נשים, גברים בעלי חיים	500 ש"ח (שעתיים) - מפגש ראשון 300 ש"ח (שעה) - מפגש שני ואילך	ד"ר איריס שלו שטיין הומאופתית קלאסית

- עלות למפגש - המחיר בעמדה זו לידיעה 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



"חושבים רזה"

חיה רמרז M.C., עם ימי מונטה.

ימי ראשון, 19:00, 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. זהו 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 המתואמת 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.

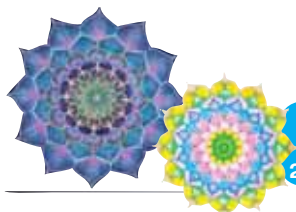


סדנא ליוגה נשית - בריאות האישה דרך היוגה

בהדרכת: **אורית אפרת**

ימי שלישי בערב, 20:00-21:30 170 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 בנשימה ומציאת איזון, זו הזדמנות לעשות משהו טוב עבור עצמנו כנשים, לשפר את איכות החיים ולהנות. לעצור רגע מהמירוץ כדי לקבל כלים להתמודדות עם השינויים שכל אישה חווה כל חודש, לקחת פסק זמן לנשימה, להתבונן, להקשיב, להתחזק, להתגמש.



סדנת מנדלה לנשים וגברים

בהדרכת: **אנמרי דיאמנט**

8 מפגשים, 100 ש"ח למפגש בן שתיים וחצי (לא כולל חומרים)
החל מ-28.12.15, בשעה 20:00-22:30
מפגש הכרות ללא תשלום בתאריך 21.12.15 בשעה 20:00-21:30

המנדלה היא יצירה במעגלים, אינטואיטיבית וחוויתית. היא מתחילה בנקודת המרכז ומשם מתרחבת כלפי חוץ. ציור המנדלה מספק הנאה, שקט ורוגע. בשביל להצליח בציור אנו צריכים רק לאפשר לעצמינו לזרום בחופשיות ללא שום מאמץ. בסדנא נלמד להתחבר לעולמנו הפנימי וכיצד לבטא אותו באופן ייחודי, באמצעות צבעים וצורות. השיעור נפתח במדיטציה קצרה, ולאחריה כל משתתף עובד על המנדלה שלו מתוך שקט וריכוז עמוק. הסדנא מיועדת למבוגרים בכל טווח הגילאים. אין צורך ברקע קודם בציור או באומנות! אנמרי דיאמנט היא בעלת תואר ראשון בחינוך הרגיל ובחינוך המיוחד, בוגרת קורס מדריכים למדיטציה ובוגרת קורס מורי מנדלה.

אנמרי: Annmari Diamant- Mandala 054-4842103

מזמינה אתכם לקחת חלק.

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



אילוף כלבים

בהנחיית **כרמין גונדולה**

לילדים ונוער, עם הכלב האישי

לגילאי - ג', שעות 13:00-13:45
לגילאי ז' ומעלה, שעות 12:00-12:45
מחיר החוג 160 ש"ח לחודש.

החוג פתוח אחריות לבעלי חיים שונים בכלל ובפרט לכלבים, נלמד על תקשורת סביבתית, סבלנות וסובלנות, נלמד עבודת צוות שליטה ומנהיגות, מחזק את תחושת הביטחון העצמי, כושר ריכוז ויכולת ההתמדה. נלמד איך לתקשר עם כלבנו האישי, חוויה מעצימה גם לבעל הכלב וגם לכלב עצמו, פקודות אילוף בסיסיות, שפת הכלב ורקע על התנהגות כלבית, למידה להנהיגת הכלב ולקחת אחריות עליו, כיבוד והתחשבות בצרכיו. במהלך הקורס נבצע תרגילי אימון ואילוף, משחקים עם ובלי מכשירים, כל אחד עם כלבו האישי. חוויה מהנה ומלמדת לכלב ולילד.

* אפשרות לשינוי יום/שעה בתיאום ולאחר תחילת החוג.

* אפשרות לחוג טיפולי פרטני/זוגי במסגרת בית יובלים, בתיאום מראש.

* בימי גשם יתקיימו מפגשים בחדר או יתואם מועד להחזר.

סדנאות ועוד ...

מאתחלים סלון
פרטים זמ' 26

סדנת ניקוי רעלים אביבית

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

5 מפגשים בני שעה וחצי, ימי א', 20:30-22:00, בין התאריכים 28.2.16-27.3.16, מחיר הסדנא - 570 ₪
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 ובנין 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 מרעלנים 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.



מטריקה

מטריקה היא שיטת תנועה ופעילות לילדים דרך הגוף ובמרחב, פרי שילוב של 2 תורות ריפוי ואיזון: זן שיאצו ותרגילי מוח, שאותה יצרה ומדריכה אורנה אזולאי, הפועלת מזה עשור בליווי והדרכת סדנאות לתינוקות, ילדים והורים "דרך מגע", מדריכת הורים מומחית

לפגים, לתינוקות רגישים ועם צרכים מיוחדים IAIM מטפלת מומחית במגע, זן שיאצו, TCM בתחום הגניקולוגיה והאורטופדיה. יוזמת ומקדמת בקהילה פרויקטים "דרך מגע" להעצמת נערות בסיכון, אמהות ותינוקן מאוכלוסיות מוחלשות.

העיקרון המנחה במטריקה הוא ההנאה מגופינו ופיתוח יכולות למידה וקשב דרך: צחוק וכיף, משחקי גוף, נשימה והרפיה, שימוש בעזרים מגוונים ועוד. השיטה מאפשרת לילדים: פיתוח קואורדינציה גופנית ושכלית, חיזוק הגוף, שיכלול יצירתיות הגוף, פיתוח ביטחון עצמי, לימוד כלים של ריכוז, הרגעה, שחרור ועוד.
לפרטים נוספים 054-3979445.

מטריקה לתינוקות

סדנא לאימהות ותינוקן מגיל 3 שבועות ועד גיל שנה. ימי שלישי, בשעות 17:15-18:00 155 ש"ח לחודש.

סדנא אשר מתחילה עם מפגשי עיסוי תינוקות והתאמתו לגיל הרך ולאחר מכן מרחיבה את הפעילות התנועתית, מוטורית, התפתחותית דרך שיטת מטריקה המותאמת לתינוקות.

מטריקה לילדים (מטריקיד)

מפגש חווייתי של ילד והורה
ימי שני: קבוצת גיל 2-3, בשעה 17:15-18:00
קבוצת גיל 4-5, בשעה 16:30-17:15
מחיר לחודש 155 ש"ח. (חודש ראשון עם נוכחות הורים).

(ניתן לשלב חוג דו שבועי - עם התעמלות לגיל הרך, ימי ראשון/שני במחיר של 225 ש"ח לחודש).

ערב מבוא
ללא תשלום
19.10.15
בשעה 20:00



נטורופתיה ביתית - הסדנא הבריאה - (משודרגת)

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

5 מפגשים בני שעותיים, ימי שני, 20:00-22:00, בין התאריכים 26.10.15-23.11.15, מחיר הסדנא - 400 ש"ח
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 מנגנוני 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.

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

מטיילים ב"שביל הכיף"

עם שילהב טיולים יומי כיף

ימי שבת, שעת מפגש משוערת 09:00 הגעה עצמית
מחיר למשפחה 190 ש"ח לטיל בחוג שנתי / 230 ש"ח למשפחה לטיול בודד
תאריכי הטיולים: 30.1.16, 26.12.15, 28.11.15, 31.10.15, 18.6.16, 21.5.16, 19.3.16, 27.2.16
* 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, נשתכשך במעיינות, נהנה מנופים שונים ומרהיבים, נזחל בנקבות מים עתיקות, נפליג בסיפורים על גבי היסטוריה, 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, נגינה ועוד). * הטיולים יותאמו להרכב הקבוצה ולרמת הקושי של המשפחות.



* **טיול ראשון 31.10.15 - מערת אצבע ורכס אצבע.**
פרטים במייל, הרשמה באתר עד 21.10.

סיור סליחות בירושלים

יום ראשון 20.9.15, יציאה ממתן 17:30 חזרה משוערת 24:30
הרשמה מוקדמת עד 10.9 באתר מתן
מחיר: 110 ש"ח עד 10.9 (125 החל מ-11.9)



נפתח את הסיור בתצפית מרהיבה על כל העיר ירושלים מארמון הנציב ומשם נמשיך לעבר מתחם התחנה הראשונה, שם נוכל ליהנות מחיי התרבות הירושלמים העכשוויים ולאכול ארוחת ערב. הסיור ימשיך לעבר משכנות שאננים ושכונת ימין משה, שם נסתובב בין הסמטאות, נגיע אל תחנת הרוח הישנה, נחשוף את סיפור היציאה מחומות העיר וכמובן נשמע על סיפורו של איש הסליחות שדופק על דלתות וחלונות הבתים בלילות. ולסיום נגיע לסיור מרתק בין חומות העיר העתיקה ונעצור בפינות חן המספרות את סיפור קדושת העיר וייחודה 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!

תנאי הרשמה: ביטול הטיול והחזר כספי מלא עד ליום ראשון 6.9.15, לאחר מכן יחולו דמי ביטול מלאים!
* מטייל/ת אשר סובל/ת מבעיה רפואית כלשהי או מטופל בתרופות מתבקש לדווח למדריכה * יתכנו שינויים במסלול בהתאם ללוח הזמנים. היציאה לסיור מותנית במספר משתתפים.
* יש להצטייד: נעליים נוחות להליכה, ביגוד חם וצנוע, כיסוי ראש/כיפה, מצלמה, מים, כריך ופרי (ייתכן זמן חופשי לארוחה קלה).

סיור חנוכיות בעיר העתיקה

בתאריך: יום ראשון, 10.12.15
יציאה ממתן ב-16:15
מחיר: מבוגר 115 ש"ח, ילד 90 ש"ח



הרשמה
מוקדמת
1.12.15 TV

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 בדיוק. 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 הסביבון המקורי, נאכל סופגניות וכמובן נדליק חנוכייה כמיטב המסורת, נשלב הפעלות, משחקים, תחרויות, הצגות וכמובן למידה חווייתית על הטבע.



"שילוב ידיים"

סיוע למשפחות במצוקה

ארגון סיוע ועזרה הקיים כ-12 שנים ופועל בישוב 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

גיל 4, יום ג' 16:00-19:00 סטודיו אומנויות לחימה

10 ש"ח כניסה חד פעמית.

* הפעילות בליווי ובאחריות ההורים.

* הנהלת המתנס 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 המתנס 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 בררג

מוצ"ש, בשעה 20:30

* מועד הפעילות יפורסם בהמשך.

כרטיסה 10 כניסות 230 ש"ח / תושבי חוף 300 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!!!

ספרייה

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

התקשרות: טל': 9102387

מייל: sifriyatmatan@gmail.com

תכולה: ספרי קריאה למבוגרים, נוער וילדים. ספרי עיון במגוון של נושאים עבור ילדי בית החינוך, ילדי החטיבה והתיכון ואף עבור סטודנטים ומבוגרים. החלפת הספרים בספרייה אינה כרוכה בתשלום. המנוי מתבקש לשלם דמי עירבון חד פעמיים בסך 120 ש"ח.

התשלום באתר מתן בהרשמה לחוגים - ספרייה.

דמי העירבון יוחזרו עם תום תקופת המנוי.

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

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 (בקרב), שעת סיפור ויצירה בעקבות ספרים (בקץ) ופעילויות באירועים שונים.

נשמח לראותכם בספרייה.



חוגי בוקר



ניה Nia - טולי קרמזין

מאפשרת לכל אדם לרקוד ולנוע בהנאה NIA משלבת מספר שיטות תנועה מתחומים שונים: 3 טכניקות מתחום **המחול** מודרני, ג'אז ודאנקן, 3 מאמנויות **הלחימה** טאי צ'י, טאיקוונדו ואייקידו ו-3 טכניקות **ריפוי** יוגה, פלדנגרזיז ואלכסנדר. **העיקרון המוביל והמנחה ב-NIA הוא ההנאה שבתנועה.** כל אחד מוזמן לנוע בהתאם לגוף שלו, באחד משלושה מישורי תנועה ובאחת משלוש רמות של כושר ועצימות, לצילילי מוזיקה סוחפת וקצבית או רגועה ושקטה. דרך הנאה תחושתית NIA מפתחת מודעות לגוף, כושר ועיצוב, עבודה על מפרקים, כוח, זריזות, יציבות, גמישות, תנועתיות ומשפרת את הקואורדינציה ואת התפקוד הפיזי והרגשי. NIA מתאימה לכל אדם בכל גיל ובכל רמת כושר גופני! כל אחד יכול לשמור על כושר ועל אורח חיים בריא דרך הריקוד, התנועה, ההנאה ותחושת החופש והשחרור. שעורי NIA הינם מגוונים, מיוחדים ושונים בכל פעם. לכל שעור יש מיקוד ועקרון מנחה, על פי רוקדים במהלך כל השיעור. יש שיעורים קצביים ודינאמיים ויש כאלה רגועים ושקטים.

התעמלות משולבת - דנה סמיר

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

TRX

מאמנת: **מיטל יהודאי**

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



רכיבה באופני שטח לנשים ולגברים

בועז מתן, מדריך לרכיבה באופני שטח, בעל הכשרה בבי"ס לתיירות אתגרית בוינגייט
www.boaz-riders.co.il

ימי פעילות הקבוצות:

יום ב' מעורב נשים וגברים 08:30-06:00 בוקר

יום ד' נשים 08:30-06:00 בוקר

יום ו' נשים 08:30-06:00 בוקר

חד שבועי (שעות משתנות עפ"י עונות השנה) מחיר לחודש 190 ש"ח.

חובה להביא אישור בריאות והתאמה לפעילות רכיבה מהרופא.

ניווט ממוחשב וניווט ממפה. דרגות קושי - קל עד מתון. מסלולים שאורכם 20-30 ק"מ באזור מתן והסביבה וגם נסיעות ליעדים מרוחקים. שיפור כושר גופני, שיפור טכניקת רכיבה.

יציאה לאירועים ומסלולים מיוחדים בתשלום נפרד.

לכל מפגש יש להביא: אופניים תקינים, קסדה, נעליים סגורות, לבוש מתאים, מים, פנימית.

מצטרפים/ת חדשים/ת מתבקשים לתאם רכיבת התנסות לשילוב לאחת הקבוצות עם המדריך בטל. 054-2274480 בועז.

פתיחת הקבוצות מותנית במספר משתתפים/ות.



חדש - אשיקור 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.

חוגי בוקר

טאי צ'י - שחר קובץ

בית-הספר ארג'ונה להימנעות הלחימה הגוף והנפש, מזמין אתכם לפתוח את הבוקר בסדנת טאי צ'י שתיערך מידי ישיבי 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, שלוה וגמישות, ועוזר למגר לכאבי פרקים וגב ומצמצם בעיות משקל ולחץ.

מוזמנים לנסות ולהתנסות.

עיצוב הגוף, טיפוח היציבה וחיזוק שרירים - אילה מרגולין

אם את רוצה להרגיש טוב עם גופך ולהראות טוב באוי הצטרפי לחוג עיצוב הגוף בהדרכת אילה מרגולין בוגרת מכון וינגיט 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.

שם החוג	מקום הפעילות	ימים	שעות הפעילות	גיל וכיתה	מחיר לחודש	שם המדריך
עיצוב הגוף	קראון מחול / אולם מתנ"ס	ב, ה'	08:00-09:00	נשים	160 ש"ח	אילה מרגולין
יגה נשית	סטודיו מחול	ב'	08:00-09:00	מבוגרים	(שעה) חד שבועי 130 ש"ח	מרים דיין
רכיבת אופני שטח נשים / גברים	שטח	ב, ד, ו'	06:00-08:30 שעות משתנות	ב' - נשים וגברים ד' - נשים ו' - נשים	חד שבועי 190 ש"ח	בועז מתן
פילאטיס דו-שבועי	קראון מחול	ג' - ערב ו' - בוקר	20:00-21:00 08:00-09:00	מבוגרים	155 ש"ח	מיטל יהודאי
ניה	סטודיו מחול	ג' א, ה'	08:30-09:30 20:40-21:40	נשים וגברים	חד שבועי בוקר - 130 ש"ח דו שבועי בוקר ערב - 185 ש"ח דו שבועי ערב - 185 ש"ח	טולי קרמזין
התעמלות משולבת	קראון מחול	א, ד'	08:30-09:15	מבוגרים	155 ש"ח	דנה טמיר
כושר גופני לגברים	קראון מחול	ג' - ערב ו' - בוקר	21:00-22:00 07:00-08:00	גברים	155 ש"ח	מיטל יהודאי
טאי צ'י	סטודיו מחול	ו'	08:00-09:30	מבוגרים	170 ש"ח	בי"ס ארג'ונה שחר קובץ
TRX	סטודיו מחול	א - בוקר ד - ערב	08:00-09:00 19:40-20:40 20:40-21:40	נשים וגברים	200 ש"ח - בוקר 220 ש"ח - ערב דו שבועי - 290 ש"ח	מיטל יהודאי

- 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 מישוּבי המועצה - תוספת של 20% על מחירי החוגים.

גיל הרך

בובה של מנוי תיאטרון בחמישי

לגילאי 3-8 וכלל המשפחה.

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

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



אימון הכרות לחדשים

חובה-ג'

יום ג' 18:15, 25.8

מיני טניס מועדון הטיניס

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



Helen Doron
Early English

חוגי אנגלית בשיטת הלן דורון

לגילאי 3-8 חובה - ימי שני

קבוצת הלן דורון מציעה מגוון תוכניות לימוד מקנות חוויה של למידה איכותית: * קב' לימוד קטנות יוחס אישי לכל ילד. * לימוד חוויתי המשלב משחקים, שירים ופעילויות המותאמות לגיל הילדים. * הקניית אוצר מילים רחב ורכישת בטחון בדיבור בשפה האנגלית. * חומרי לימוד הכוללים חוברות, דיסקים, DVD, ואתר אינטרנט אינטראקטיבי. מידע נוסף ניתן למצוא באתר שלנו: www.helendoron.com



התעמלות לגיל הרך

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

* ניתן לשלב דו שבועי עם מטריקה קידס - ימי שני.

שם המדריך	מחיר לחודש	גיל וכיתה	שעות הפעילות	ימים	מקום הפעילות	שם החוג
גולסו קיד ירום לוי	165 ש"ח + 220 ש"ח ערכת אימון חד פעמי אצל המאמן	ב'-ד' חובה-א'	15:45-16:45 14:30-15:30	ג', ה'	מגרש	כדורגל בנים/בנות
ביה"ס להתעמלות בהדרכת עינב ביתן	180 ש"ח	חובה-א'	16:15-17:00	ה', ב'	אולם ספורט	התעמלות מכשירים
חיים נחום	180 ש"ח	חובה-א'	16:30-17:15	א', ד'	אומנויות לחימה	קרב מגע
טובית בסירטמן	200 ש"ח כולל חומרים	א-ג'	15:45-17:00	ד'	חדר חשיבה	ציור ורישום
כלנית פילו ומדריכי הלן דורון	190 ש"ח ערכת למידה 295 ש"ח חד פעמי	ב'	16:15-17:00	ב'	קראוון מחול	אנגלית לילדים בשיטת הלן דורון
		ט. חובה-חובה א'	17:00-17:45 17:45-18:30			
ביה"ס לקסמים יוני לחמי	185 ש"ח + 28 ש"ח לחומרים לחודש	חובה - ב' ג-ו'	17:30-18:20 16:30-17:20	ה'	חדר אומנות	ביה"ס לקסמים
		חובה - ג' ג-ו'	17:30-18:20 16:30-17:20			
אבי קוריאט	חד שבועי - 145 ש"ח ניתן לשלב דו שבועי עם מטריקה 225 ש"ח	4-5 שנים 2-3 שנים	16:30-17:15 17:15-18:00	א'	קראוון ג'ודו	התעמלות לגיל הרך
		3-8 וכלל המשפחה	17:45			
תיאטראות שונים	מנוי 220 ש"ח (בודד 55 ש"ח)	3-8 וכלל המשפחה	17:45	ה'	אולם מתנ"ס	בובה של מנוי - תיאטרון חמישי
מועדון הטיניס - דורון גרטל	165 ש"ח	ט. חובה - חובה / א-ב'	16:30-17:15	א', ד'	מגרש	מיני טניס - תוכנית מיוחדת לילדים
שלמי נקר פרנס	170 ש"ח	א-ג' ט. חובה-חובה	16:00-16:45 17:30-18:15	א', ד'	קראוון מחול	קפוארה
		א-ב' ט. חובה-חובה	16:30-17:45 17:40-18:40			
מהנדסים צעירים	185 ש"ח	א-ב' ט. חובה-חובה	16:30-17:45 17:40-18:40	ב'	חדר חשיבה	לגו אתגרי
		א-ג' ט. חובה-חובה	17:40-18:40 16:30-17:30			
רותם ותמי	240 ש"ח כולל חומרים	א-ג' ט. חובה-חובה	17:40-18:40 16:30-17:30	ב'	חדר אומנות	אומנות ופיסול
אורנה אזולאי	155 ש"ח 155 ש"ח - ניתן לשלב עם התעמלות לגיל הרך 225 ש"ח	תינוקות 3 ש' - שנה 2-3 שנים 4-5 שנים	17:15-18:00 17:15-18:00 16:30-17:15	ג' ב'	קראוון ג'ודו	מטריקה תינוקות/ילדים
		א-ג' א-ג'	16:30-17:15 15:15-16:00			
אפרת גורפינקל	165 ש"ח (+תוספת חד פעמית לתיק אימון)	חט"צ - א' חובה - א'	15:15-16:00 15:15-16:00	א', ג' ד'	אולם ספורט	כדורסל בנות/בנות
הפועל גנ"צ-רובורג דרה"ש	150 ש"ח (+תוספת חד פעמית לתיק אימון)	חובה - א' ב-ג'	15:15-16:00 14:30-15:15	ד'	אולם מגרש	כדורעף

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

חוגי התעמלות וספורט



ימי שלישי/רביעי

מאמן תמיר הס, שחקן כדורעף במקצועו בעל ניסיון באימון קבוצות כדורשת וכושר גופני. משחק הכדורשת מסגרת המקנה פעילות גופנית מהנה עם פעילות חברתית, שיפור הכושר הגופני, שיפור היכולות האתלטיות, הקניית ידע ויסודות משחק הכדורשת וכמובן המון כיף.



כדורשת נשים

כדורעף - עם הפועל גנ"צ ורבורג - דרום השרון

פותחים סניף במתן

ימי רביעי בשעות: 13:30-14:30 - כיתות ד'ו', 15:15-14:30 - כיתות ב'ג'

15:15-16:00 - גן חובה-כיתה א'. יתכנו שינויים.

גנ"צ-ורבורג-דרום השרון מכשירה שחקנים מהיום הראשון על המגרש דרך לימוד טכניקה אישית (מסירה עילית, תחתית, הנחתה ועוד), לימוד חוקי המשחק, לימוד המשחק הקבוצתי, ועד הגעה לגיל בוגרים. אנו מסתכלים בחשיבה לטווח ארוך כך שלכל ילד תהיה המשכיות עד שיעי למקצוענות. הכדורעף תורם לפעילות חינוכית, מוטורית, קואורדינציה, כושר גופני על מרכיביו ועוד. החוג מתקיים בשלוש מסגרות מעורבות של בנים ובנות לפי גילאים. **אפשרות לשילוב הבוגרים ד'ו' בפרויקט "פרחי ספורט" ללא תשלום נוסף! פרויקט לאומי בשיתוף עם התאחדות הספורט יציע הרצאות בנושא הספורט, ימי חוויה, אימוני העשרה, סדנאות להורים ועוד...**



קבוצות תחרותיות - "מכבי מתן" - מכבי מתן פועלת בישוב כ-14 שנים ובמסגרתה 9 קבוצות תחרותיות מכיתות ה'ב'. החל מכתה ה', מצטרפים הילדים לאגודה ומשחקים בליגות התחרותיות הפועלות במסגרת אגוד הכדורסל הארצי.

כדורגל - גולאסו קיד

ימים שלישי וחמישי

ניהול מקצועי: ירום לוי

חינוך ספורטיבי לילדים המבוסס על הטמעת תרבות, ערכיות, יושרה ומצוינות. למה גולאסו קיד? ■ אנו מלמדים מושגים ראשונים בכדורגל ■ אנו מדריכים להישגיות ■ אנו משפרים ביטחון עצמי ■ מפתחים ומשפרים קואורדינציה ■ והכי חשוב, בגולאסו קיד משחקים ונהנים. **יציאה למשחקי ידידות ומשחקי טורניר - פרטים בהמשך.**

אתר: www.golasskid.com



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 ורוח הלחימה במגרש. הפעילות הספורטיבית מפתחת בילדים מיומנויות מוצרות חשובות: קואורדינציה, שיווי משקל, מהירות, כוח ועוד... בנוסף, שיפור הביטחון העצמי, מיומנויות חברתיות, דימוי גוף חיובי, היכולת לנצח בכבוד והתמודדות עם הפסד.



כדורסל בנים

ימים ראשון ושלישי

בהדרכת **אורי חוסרוי**, בעל תואר ראשון במנהל עסקים וניהול ארגוני ספורט מטעם "המרכז האקדמי רופין", בוגר בית הספר למאמנים של מכון וינגייט באימון כדורסל ואימון כושר גופני, מאמן בעל ניסיון וותק רב באימון ילדים ונוער. * לימוד יסודות וחוקי משחק הכדורסל. * שיפור יכולות שליטה בכדור, כניסות לסל וקליע. * פיתוח יכולות עבודה בצוות. * שיפור מרכיבי כושר גופני, פיתוח כוח וסיבולת, פיתוח הקואורדינציה וחיזוק חגורת הכתפיים. * הכנה לקבוצת הליגה של מכבי מתן.



כדורסל בנות

ימים ראשון ושלישי

בהדרכת **אפרת גורפינקל**, מאמנת מוסמכת מכון וינגייט.

כדורסל בנים-בנות חטי"צ - ו' בחלוקה לגילאים אימון קבוצת עתודה בנות כיתות ה'-ו', הפיתוח לשחק בליגה לילדות מטעם אגוד הכדורסל הארצי.

כדורסל מבוגרים - גברים

יום ב' חד-שבועי - גברים

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.

חוגי התעמלות וספורט



הוקי רולר ביה"ס להוקי רולר ימי שני

חוג ההוקי רולר משלב ספורט והנאה. מטרת החוג: פיתוח קואורדינציה, מהירות מחשבה, זריזות, 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 בטיחותי גבוה וביצוע בדיקה רפואית למשתתפים במהלך השנה. החוג כולל את הציווד הבסיסי: קסדה, מגנים, רולר ומקלות כשבמהלך השנה ירכשו המשתתפים ציוד אישי עפ"י ביקוש ועפ"י התקדמות.



קבוצת הריצה של אלתרמנס

ניהול מקצועי: רן דון 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 רביעי 05:45-07:00

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

הטבה לכל משתתף - חולצה דרייפיט מתנה!



TRX מאמנת: מיטל יהודאי

ימי א' - בוקר, ד' - ערב

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

התעמלות מכשירים

ימי שני וחמישי

ביה"ס להתעמלות - לילך תדמור ואסנת פידל בהדרכת המאמנת עינב ביתן פעילות על 4 מכשירים, קפיצות, מתח, ספסלים וקרע. 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.

* תלבושת קבוצתית תירכש במרוכז.

התעמלות משולבת דנה תמיר

ימי ראשון ורביעי בוקר

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

עיצוב דינאמי - אימון משולב לנערות / נשים - טל ברגר

ימי ראשון

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



אימון הכרות למתחילים
יום ג' 25.8, 18:15-17:30 ד'-ו'
יום ח' 18:15-19:00 חובה - ג' - הרשמה באתר

טניס

מועדון הטניס

ימים ראשון ורביעי

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".



קבוצת ריצה ודואטלון של אלתרמנס ילדים ונוער

ניהול מקצועי: רן אלתרמן, אלופי ישראל בטריאתלון

לגילאי 8-14 | ימי שלישי
ד'-ט' 17:45-16:30 (חלוקה לרמות)

- אימוני הריצה והאופניים עם קבוצת אלתרמנס, יעניקו לילדכם חוויה ספורטיבית ומהנה המובילה לדרך חיים בריאה, שאפתנית ומלאה 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.
- האימונים מתאימים לילדים בכל הרמות וקיימת חלוקה לקבוצות גיל 8-10, 11-15.
 - הטבה לכל משתתף - חולצה דרייפיט מתנה.

חוגי התעמלות וספורט



יוגה נשית בריאות האישה בדרך היוגה אורית אפרת

ימי שלישי 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 ולהנות. לעצור רגע מהמירוץ כדי לקבל כלים להתמודדות עם השינויים שכל אישה חווה כל חודש, לקחת פסק זמן לנשימה, להתבונן, להקשיב, להתחזק, להתגמש.



יוגה קלאסית

ימי שני ערב.

נעמי פונדק-לובל, MA בבריאות הוליסטית ומורה בכירה ליוגה.

מכניש של איזון גופני ונפשי. תירגול היוגה מאפשר מתיחות של שרירי הגוף, טיפול בעמוד השדרה, העמקת הנשימה, שיחרור מתחים פיזיים, שיפור יכולת הריכוז ושיווי המשקל. נתאמן גם על שיפור היכולת המדיטטיבית להרגיע את המחשבות ולגלות יותר שקט ושלווה בפנים. היעורים מיועדים לכל הרמות גם למתחילים ולנשים בהריון.

פילאטיס תמר גיסר

ראשונה רביעי - ערב.

אישון המשמשת את כהתעמלות שיקומית, על גבול הפיזיותרפיה והן כהתעמלות מניעתית לחיזוק שרירי היציבה: שרירי הגב והבטן העמוקים, חגורת הכתפיים ורצפת האגן. רמת הקושי מותאמת לרמת המתאמנים.

פילאטיס מיטל יהודאי - ימי שלישי ערב, ושישי בוקר.

דנה טמר - ימי שני וחמישי ערב.

הפילאטיס הוא אימון גופני העובד על כל שרירי הגוף, תוך שימת לב מיוחדת לנשימה ושרירי הבטן העמוקים והמייצבים. העבודה ממוקדת במיוחד בשרירי הבטן, הגב וריצפת האגן ויוצרת מעין גרורה 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 במיקום נכון יותר של אברי הגוף השונים. לכל תרגיל מספר דרגות קושי המתאמות לפי רמת המתאמן ויכולותיו.

זומבה לנערות ונשים טל ברג

ימי רביעי

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 מחזקת 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).

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, משקולות ומשקל הגוף. יחד קומו מהכורסא ובואו להתאמן איתי!!!



ניה Nia טולי קרמזין ימי ראשון וחמישי

מאפשרת לכל אדם לרקוד ולנוע בהנאה ניה משלבת מספר שיטות תנועה מתחומים שונים: 3 טכניקות מתחום המחול מודרני, ג'אז ודאנק, 3 מאמנויות הלחימה טאי צ'י, טאיקוונדו ואייקידו ו-3 טכניקות ריפוי יוגה, פלדנקרייז ואלכסנדר.

העיקרון המוביל והמנחה ב-NIA הוא ההנאה שבתנועה. כל אחד מוזמן לנוע בהתאם לגוף שלו, באחד משלושה מישורי תנועה ובאחת משלוש רמות של כושר ועצימות, לצלילי מוזיקה סוחפת וקצבית או רגועה ושקטה. דרך הגנה תחושתית NIA מפתחת מודעות לגוף, כושר ועיצוב, עבודה על מפרקים, כוח, זריזות, יציבות, גמישות, תנועתיות ומשפרת את הקואורדינציה ואת התפקוד הפיזי והרגשי. NIA מתאימה לכל אדם בכל גיל ובכל רמת כושר גופני כל אחד יכול לשמור על כושר ועל אורח חיים בריא דרך הריקוד, התנועה, ההנאה ותחושת החופש והשחרור. שיעורי NIA הינם מגוונים, מיוחדים ושונים בכל פעם. לכל שיעור יש מיקוד ועקרון מנחה, על פיו רוקדים במהלך כל השיעור. יש שיעורים קצביים ודינאמיים ויש כאלה רגועים ושקטים.

עיצוב הגוף, טיפוח היציבה וחיזוק שרירים אילה מרגולין

ימי שני וחמישי בוקר/ערב

אם את רוצה להרגיש טוב עם גופך ולהראות טוב בואי הצטרפי לחוג עיצוב הגוף בהדרכת אילה מרגולין בוגרת מכוון וינגיט בעלת תואר ראשון B.ed עם ניסון 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.

חוגי התעמלות וספורט

סיון

שם החוג	מקום הפעילות	ימים	שעות הפעילות	גיל וכיתה	מחיר לחודש	שם המדריך
ריצת אלתרמנס ילדים ונוער	שטח	ג'	16:30-17:45	ד-ט' החלוקה לפי רמות	180 ש"ח	אלתרמנס
כדורגל גולאסו קיד	מגרש פתוח	ג', ה'	15:45-16:45 14:30-15:30	ב-ד' חובה-א'	165 ש"ח (+220 ש"ח ערכת אימון חד פעמית אצל המאמן)	גולאסו קיד ירום לוי
כדורסל בנים	אולם / מגרש	א, ג'	15:15-16:00	חט"צ-א' בנים+בנות	165 ש"ח	אפרת גורפינקל
			13:30-14:15	ב-ג'		
			14:15-15:00	ד'		
כדורסל בנות	אולם / מגרש	א, ג'	16:45-17:30	ב-ג'	165 ש"ח	אפרת גורפינקל
			16:00-16:45	ד-ו'		
טניס	מגרש כדורסל פתוח	א, ד'	15:00-15:45	ד-ו' מתקדמים	165 ש"ח	מועדון הטניס דורון גרטל
			15:45-16:30	ג-ה' מתחילים		
			16:30-17:15	א-ב'		
			16:30-17:15	ט חובה - חובה		
			17:15-18:00	ז-ט' - מתחילים		
			18:00-19:00	ז-ט' - מתקדמים		
הוקי רולר	מגרש כדורסל פתוח	ב'	15:45-17:15	ג-ד'	198 ש"ח	בי"ס להוקי רולר
			17:15-18:15	א-ב'	170 ש"ח	
			18:15-19:45	ה-ז'	198 ש"ח	
רכיבת סוסים	חוות משה		בתאום עם החווה	פרטים בעמ' 9-5 בית יובלים		חוות משה - נווה ימין
התעמלות מכשירים	אולם הספורט	ב', ה'	14:00-14:45	ג'	180 ש"ח	ביה"ס להתעמלות בהנהלת לילך תדמור ואסנת פידל בהדרכת עינב ביתן
			14:45-15:30	ד' ומעלה		
			15:30-16:15	ב'		
			16:15-17:00	חובה - א'		
התעמלות לגיל הרך בנים ובנות	קראון ג'ודו	א'	16:30-17:15	4-5 שנים	145 ש"ח	סטודיו D - אבי קוריאט
			17:15-18:00	2-3 שנים	225 ש"ח	
אילוף כלבים	שטח מתנ"ס	ו'	12:00-12:45	ז' ומעלה	160 ש"ח	כרמין גונדולה
			13:00-13:45	ג-ו'		
כדורעף ילדים	אולם/מגרש	ד'	15:15-16:00	חובה - א'	150 ש"ח + סכום חד פעמי עבור תיק אימון, ברכיות, כדור וחולצה	הפועל גנץ - רברורג - דרום השרון
			14:30-15:15	ב-ג'		
			13:30-14:30	ד-ו'		
			16:30-17:15	4-5 שנים		
מטריקה קידס	קראון ג'ודו	ב'	16:30-17:15	4-5 שנים	145 ש"ח ניתן לשלב דו שבועי עם ה. לגיל הרך 225 ש"ח	אורנה אזולאי
			17:15-18:00	2-3 שנים		

התעמלות
מכשירים
מתנה סוכות
פרטים
בהמשך

חדש

חדש

חדש

• יגבה תשלום נוסף עבור תלבושת, העשרה, תגבור, מופעים, סדנאות שונות עפ"י דרישה וצורך.

• בכל חוגי הספורט, ואמנויות הלחימה והמחול יגבה תשלום של 100 ש"ח חד פעמי, עבור ביטוח תאונות אישיות ועפ"י חוק הספורט.

• תושבי חוץ מישוּב המועצה - תוספת של 20% על מחירי החוגים.



שם המדריך	מחיר לחודש	גיל וכיתה	שעות הפעילות	ימים	מקום הפעילות	שם החוג
ביה"ס ארגונה - שחר קובץ	160 ש"ח	נשים וגברים	19:30-20:30	ג'	קראון ג'זדו	יגה האטה
בועז מתן	190 ש"ח חד-שבועי	יום ב' - נשים וגברים יום ד' - נשים יום ו' - נשים	06:00-08:30 שעות משתנות	ב', ד', ו'	שטח	אופניים - רכיבת שטח לנשים וגברים
מועדון הטניס דורון גרטל	175 ש"ח חד-שבועי	מבוגרים מינימום 4 משתתפים	20:00-21:00 21:00-22:00	א' (מתחילים) א' (מתקדמים)	מגרש כדורסל פתוח	טניס
אימון חופשי	360 ש"ח לשנה כולל ביטוח	גברים	21:30-23:00	ב' - גברים	אולם ספורט	כדורסל גברים
אלתרמנס	חד-שבועי 190 ש"ח דו-שבועי 250 ש"ח	נוער ומבוגרים	20:30-21:45 05:45-07:00	א' - ערב ד' - בוקר	שטח	ריצה
תמיר הס	150 ש"ח (תוספת תשלום לליגה בנפרד)	נשים	20:30-22:00 21:00-22:30	ג' ד'	אולם ספורט	כדורשת נשים
מיטל יהודאי	200 ש"ח - בוקר 220 ש"ח - ערב דו-שבועי - 290 ש"ח	נשים וגברים	08:15-09:15 19:40-20:40 20:40-21:40	א' - בוקר ד' - ערב	סטודיו מחול	TRX
דנה טמיר	155 ש"ח	נשים / גברים	08:30-09:15 - בוקר	א, ד'	קראון מחול	התעמלות משולבת
טולי קרמזין	חד-שבועי 130 ש"ח בוקר דו-שבועי 185 ש"ח	נערות/נשים/גברים	20:40-21:40 08:30-09:30	א, ה' ג' בוקר	אולם מתנ"ס / סטודיו למחול	ניה
אילה מרגולין	160 ש"ח	נשים	08:00-09:00 - בוקר	ב, ה'	קראון מחול / מתנ"ס אולם	עיצוב הגוף
			19:00-20:00			
			20:00-21:00			
			21:00-22:00			
טל ברגר	חד-שבועי 130 ש"ח חד-שבועי 150 ש"ח דו-שבועי 170 ש"ח	נשים ונערות	20:30-21:30	א'	קראון מחול	אירובי
			20:30-21:30	ד'	אולם מתנ"ס	זומבה
			20:30-21:30	א, ד'	קראון / אולם מתנ"ס	אירובי + זומבה
מיטל יהודאי	155 ש"ח	נשים / גברים	20:00-21:00	ג' ערב	קראון מחול	פילאטיס ערב+בוקר
			08:00-09:00	ו' בוקר		
תמר גיסר	155 ש"ח	נשים / גברים	20:00-21:00 21:00-22:00	א, ד'	קראון מחול / מתנ"ס אולם	פילאטיס ערב
דנה טמיר	155 ש"ח	נשים/גברים	19:30-20:30	ב, ה'	סטודיו מחול	פילאטיס - ערב
נעמי פונדק	חד-שבועי 170 ש"ח	מבוגרים	20:30-22:00	ב'	סטודיו מחול	יגה קלאסית - ערב
מרים דיין	חד-שבועי 130 ש"ח (שעה)	נשים	08:00-09:00	ב'	סטודיו מחול	יגה נשית - בוקר
			21:00-22:00	ג' - ערב		
מיטל יהודאי	155 ש"ח	גברים ונערות	07:00-08:00	ו' בוקר	קראון מחול	כושר גופני לגברים
מיטל יהודאי	130 ש"ח	נערות ונשים	18:15-19:15	א'	קראון ג'זדו	קיבוקסינג נשים
אורית אפרת	170 ש"ח שעה וחצי	נשים	20:00-21:30	ג'	סטודיו מחול	יגה נשים - ערב

• יגה תשלום נוסף עבור תלבושת, העשרה, תגבור, מופעים וסדנאות שונות עפ"י דרישה וצורך.

• בכל חוגי הספורט, אומנויות הלחימה והמחול, יגה תשלום של 100 ש"ח חד פעמי, עבור ביטוח תאונות אישיות ועפ"י חוק הספורט.

• חלק מחוגי הלחימה ימישכו גם בחודש יולי.

• תושבי חוץ מישוכו הממוצעת - תוספת של 20% על מחירי החוגים.

אומנות לחימה



ימי שני וחמישי

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, ייצוב 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.

פרוייקט ייחודי לבנות ד-ז' (חייב בביטוח ובחליפת ג'ודו בלבד. ההרשמה באתר)

קיקבוקסינג לנערות ונשים מיטל יהודאי חד-שבועי יום א'

כשמו כן הוא שילוב של בוקסיס 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.



ימי שישי

טאי צ'י שחר קובץ

בית-הספר ארג'ונה לאומנויות הלחימה הגוף והנפש ממין 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 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 ימי ראשון ורביעי

חיים נוחים, (דאן 4), מאמן מוסמך מטעם מכללת ינגייט.

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 ההתבוננות 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 מדרך בוגרי הסניף. מיועד לנשים וגברים בכל גיל.

ימי שני ורביעי

קראטה לילדים - קונג פו

בי"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.



ימי שלישי

קונג פו - נוער ומבוגרים

בי"ס ארג'ונה - מאמן: שחר קובץ

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

ימי שלישי - ערב, יום ו' - בוקר

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, משקולות ומשקל הגוף. אז קומו מהכורסא ובואו להתאמן איתי!!!



קפוארה ימי ראשון ורביעי

בי"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 שנתי בתשלום נוסף.

* נפתחת קבוצת קפוארה למבוגרים החל מ-7.10, ימי ד' 19:55-19:15.

אומנות לחימה

שם המדריך	מחיר לחודש	גיל וכיתה	שעות הפעילות	ימים	מקום הפעילות	שם החוג
ב"ס ארג'נה - שחר קובץ	170 ש"ח	א-ו' יפוצל ע"פ גיל	18:00-18:45	ב', ד'	קראון ג'זדו	קראטה - קונג פו
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'זדו	ג'זדו
		א	15:45-16:30			
		ט. חובה	16:30-17:15			
		גן חובה	17:15-18:00			
		ד' - ז'	18:00-19:00			
ע"פ רמה, בתאום והזמנה ע"י המדריך יש צורך בהרשמה נפרדת באתר	195 ש"ח	ח' ומעלה, נוער ומבוגרים-תחרותי	19:00-20:30	ג' ו'		
	100 ש"ח	תגבור נבחרת ו' ומעלה דו שבועי	17:30-18:30 13:30-15:00			
עופר בן צבי	חיוב בביטוח וחליפת ג'זדו בלבד	ד' - ז'	15:15-16:15	ו'	ג'זדו בנות - פרייקט	חצ"ט
שלמי נקר (פרנס)	170 ש"ח	א-ג'	16:00-16:45	א, ד'	קראון מחול	קפוארה
		ד-ו'	16:45-17:30			
		ט. חובה - חובה	17:30-18:15			
		ז' ומעלה	18:15-19:15			
חיים נחום	100 ש"ח	נבחרת	19:15-19:55	א'	אולם אומנויות לחימה	קרב מגע
	180 ש"ח	חובה-א'	16:30-17:15	א, ד'		
	185 ש"ח	ב'-ג'	17:15-18:00			
	185 ש"ח	ד'-ו'	18:00-19:00			
	200 ש"ח	ז' + בוגרים	19:00-20:15			

ז'ז'ס

- 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.

מז'ז'ריס

שם המדריך	מחיר לחודש	גיל וכיתה	שעות הפעילות	ימים	מקום הפעילות	שם החוג
עופר בן צבי	190 ש"ח	מבוגרים	19:00-20:30	ב', ה'	אולם אומנויות לחימה	ג'זדו
חיים נחום	200 ש"ח	נשים, גברים / בכירים	20:15-21:30	א, ד'	אולם אומנויות לחימה	קרב מגע
ב"ס ארג'נה - שחר קובץ	185 ש"ח	מבוגרים	20:00-21:00	ב', ד'	קראון ג'זדו	קונג פו
ב"ס ארג'נה - שחר קובץ	160 ש"ח	מתקדמים ו' ומעלה + מבוגרים	18:15-19:15	ג'	קראון ג'זדו	קונג פו
ב"ס ארג'נה - שחר קובץ	170 ש"ח	נשים וגברים	08:00-09:30	ו'	סטודיו מחול	טאי צ'י
מיטל יהודאי	155 ש"ח	גברים ונוער	21:00-22:00	ג' - ערב ו' - בוקר	קראון מחול	כוסר גופני לגברים
			07:00-08:00			
מיטל יהודאי	130 ש"ח	נערות	18:15-19:15	א'	קראון ג'זדו	קיקבוקסינג
שלמי נקר-פרנס	130 ש"ח	מבוגרים	19:15-19:55	ד'	קראון מחול	קפוארה

חצ"ט

העשרה והשכלה

האומנים שלנו
פרטים זמא' 26

חדש

ציור ורישום - לנוער, נשים וגברים

ימי רביעי, מבוגרים שעות 20:30-22:30, ז' ומעלה 19:00-20:30

בהנחיית טובית בסירטמן, בוגרת מכון אבני ולימודים אצל ארם גרשוני, סיגל צברי ואמיר שפט.

מורה מנוסה בהוראת ציור למבוגרים, ילדים ונוער במסגרות פרטיות. היכרות ושכלול השפה הציורית, של קו-כתם, קומפוזיציה, נפחים, אור וצל, ועוד, תוך פיתוח היכולת לביטוי אישי במרחב הציורי. נתנסה בציור פיגורטיבי מתוך התבוננות וגם במופשט. נחدد את יכולות הרישום וטכניקות של עבודה עם צבע. במהלך השנה נתנסה גם בציור מודל.

נתוודע אל עושרו של עולם הציור באמצעות מצגות, ספרים ותערוכות. החוג מתאים למתחילים ומתקדמים כאחד.



מיטו ונבני הזמן

תיאטרון לילדים ונוער

פנינה לוי - מורה למשחק ובימאית. מלמדת ב"תיאטרון הפנינה" בגבעתיים. "כל העולם במה ואנחנו השחקנים". בואו לפגוש את הבמה בשלל דמויות ותפקידים. לימוד משחק ברמה גבוהה, שעשועי תיאטרון, שימוש בתחושות וחפצים שבעזרתם תלמדו לבטא את עצמכם ותפתחו כלים להגברת הביטחון העצמי דרך שימוש בטכניקות שונות מעולם התיאטרון.

קבוצת תיאטרון בוגרים

כתות ז'-ט', ימי חמישי בשעות 16:30-18:30

מיועדת לילדים שחקנים שאוהבים להופיע בפני קהל. במהלך השנה יופיעו ויצגו בפני ההורים וחברים על הבמה. תנאי קבלה: לעבור אודישן

קבוצת תיאטרון צעירים

כתות ג'-ו', ימי חמישי, בשעות 15:15-16:00

מיועדת לילדים שאוהבים משחק. נלמד אלתור, דיאלוג, מונולוג, טקסט, מסכה, מוסיקה, ביטוי עצמי ועוד...

קבוצת דרמה יוצרת

כתות א' ב', ימי חמישי בשעות 15:15-16:00

שעשועי תיאטרון, תרגילי משחק, דמויות, מוסיקה, ועוד...

חדש

ציור ורישום - ילדים

כיתות א'-ג' 17:00-15:45, ד'-ו' 17:15-18:30

בהנחיית טובית בסירטמן - אמנית פעילה, בעלת סטודיו בת"א.

בוגרת מכון אבני ולימודים אצל ארם גרשוני, סיגל צברי ואמיר שפט. מורה מנוסה בהוראת ציור למבוגרים, ילדים ונוער במסגרות פרטיות. במפגשים, נכיר את תכונותיה של היצירה בשפה וטכניקה, מתוך התבוננות בעולם שסביבנו. נלמד איך עיפרון שונה מפחם, תוך מחשבה על ציורי מערות, איך יוצרים גוונים בצבע? איך מבטאים רגש? נתבונן על תרבויות שונות ודרך הכרות עם חומרי צבע נרחיב את עולמנו. מטרת החוג לאפשר מסגרת יצירתית ומעודדת בה כל תלמיד ויכול להתקדם ולהתפתח לפי כישוריו.



ביה"ס לשחמט

ימים ראשון, רביעי, חמישי
ליאור איזנברג

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, כולל ליגות לנוער ומבוגרים, כאשר המצטיינים מייצגים את היישוב באליפויות הארץ השונות, ואת ישראל בתחרויות בינלאומיות. בשנים האחרונות זכו חניכי החוגים בהישגים רבים בכללם זכויות באליפות ישראל לנבחרות בתי"ס ותנופת הפעילות תמשיך גם בשנת תשע"ו. בשנת תשע"ז צפויה להמשיך תוכנית העשרה תחרותית בבית החינוך כהשלמה לפעילות ההדרכה במתנ"ס.

העשרה והשכלה



אומנות ופיסול

ימי שני
ט. חובה - חובה 16:30-17:30
א'-ג' 17:40-18:40
ז' ומעלה 18:50-19:50

בהדרכת 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!!!



חדש

אילוף כלבים

בהנחיית **כרמין גונדולה** לילדים ונוער, עם הכלב האישי
לגילאי - ג', 13:00-13:45 שעות
לגילאי ז' ומעלה, שעות 12:00-12:45
מחיר החוג 160 ש"ח לחודש.

החוג מפתח אחריות לבעלי חיים שונים בכלל ובפרט לכלבים, מלמד על תקשורת סביבתית, סבלנות וסובלנות, מלמד עבודת צוות שליטה ומנהיגות, מחזק את תחושת הביטחון העצמי, כושר ריכוז ויכולת ההתמדה. נלמד איך לתקשר עם כלבנו האישי, חוויה מעצימה גם לבעל הכלב וגם לכלב עצמו, פקודות אילוף בסיסיות, שפת הכלב ורקע על התנהגות כלבית, למידה להנהגת הכלב ולקחת אחריות עליו, כיבוד והתחשבות בצרכיו.

במהלך הקורס נבצע תרגילי אימון ואילוף, משחקים עם ובלי מכשירים, כל אחד עם כלבו האישי. חוויה מהנה ומלמדת לכלב ולילד.

אפשרות לשינוי יום /שעה בתיאום ולאחר תחילת החוג.
אפשרות לחוג טיפולי פרטני/זוגי במסגרת בית יובלים, בתיאום מראש.
בימי גשם יתקיימו מפגשים בחדר או יתואם מועד להחזר.



חדש

יוני לחמי בית הספר לקסמים

יום חמישי
חובה - ב' 17:30-18:20
ג'-ו' 16:30-17:30

החוג מועבר ע"י מדריך מקצועי אשר ילמד אתכם את סודות הקסמים שתמיד רציתם לדעת! בחוג נלמד קסמים מיוחדים כגון: קסמי כלפים, טלפתיה, הפיכת נייר לשטר, כיפוף כפיות, העלמת חפצים, ריחוף באוויר ועוד. החוג מפתח בצורה מדהימה את הביטחון העצמי של הילדים. כמו כן החוג מסייע בדיבור מול קהל ומשפר את היכולות המוטוריות. ערכת קסמים מגניבה שבעזרתה תוכלו לעשות מופע קסמים משלכם!



משחקי תפקידים מבוכים ודרקונים

ימי ראשון

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 אנוח קובעים מה יקרה, והוסף... לא ידוע מראש. החוג מתאים גם למחוננים.

חדש - אסיקור 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 app-store.
* להתקנה באנדרואיד חפשו com4com messenger ב-googleplay.

העשרה והשכלה



מהנדסים צעירים לגו אתגרי

בהדרכת: קבוצת מהנדסים צעירים

ימי שני

לימודים א-ה', משך החוג 75 דק'



כאשר הלגו הילדים נפגשים נוצר ניצוץ שסוחף אחריו חוויה מרתקת של לימודים והנאה גם יחד. תכניות מהנדסים צעירים יוצרות אצל הילדים רצון לידע באמצעות לימוד חווייתי בו הילדים בונים דגמים אטרקטיביים מלגו ותוך כדי לומדים מושגים ועקרונות מתחומי החשבון, הפיזיקה וההנדסה. לאחר שהילדים מקבלים הסבר תיאורטי בתחומים המדעיים הם מיישמים הלכה למעשה את הנלמד באמצעות בנייה של דגמים ממונעים בלגו. כמו כן, בסקר סטטיסטי שנעשה על תכניות מהנדסים צעירים נמצא קשר ישיר בין תוכניות הלימוד לבין הצלחה בלימודי ההנדסה והמדעים.

מיומנויות נרכשות: פיתוח היכולת המוטורית, עידוד חשיבה עצמאית - יוצרת, פיתוח יכולת ניתוח של תהליכים הנדסיים, הרחבת אופקים וידע כללי על חוקי פיזיקה ותופעות טבע שונות, בניית הביטחון העצמי וחיזוק תחושת המסוגלות העצמית, בניית תחושת השייכות החברתית, פיתוח יכולות של תקשורת ועבודה בין-אישית, בחוג נבנה דגמי לגו מעולמות שונים כגון רובוטים, כלי מטבח שונים, כלי רכב מגוונים כמו מכבש, מכוניות מרוץ וגיפים; מכונית כביסה, מעלית, כלי תעופה ושאר מכוניות מורכבות ומאתגרות. נושאים שבהם יבוצעו ניסויים: חיסכון בכוחות, הגברה והאטת מהירות, חיכוך, העפת טיל באוויר ועוד.

מצאו אותנו בפייסבוק: YOUNG ENGINEERS

גלילגו טכני - חוג למתקדמים

בהדרכת: קבוצת מהנדסים צעירים

ימי שני

מיועד לבוגרי לגו אתגרי ו/או כיתות ה'. משך החוג: 75 דקות.



קירת המכונית מנקודת מבט הנדסית מקצועית, התמקדות במציאת פתרונות ובעבודת צוות לבניית מכונית מורכבות, שילוב העמקה גבוהה על ידי חקירה פיזיקלית, מתמטית וטכנית של המתרחש במכונית, ועל השיקולים בעת בנייתה. עזרים ודגמים שנפגשו בחוג: משגרים, כלי צמ"ה, מתקנים בלונה פארק, חיות שונות, מריצי גולות, כלי תחבורה, דגמים הקשורים לחגי ישראל ושאר מכוניות מורכבות הדורשות מיומנות גבוהה ועבודת צוות.

מצאו אותנו בפייסבוק, רשמו: Young Engineers

חוג צילום - "לתפוס את הרגע"

בהדרכת אורלי אדמון גולן - מורה לצילום ואמנות, בוגרת המדרשה בבית ברל. ובעלת וותק רב בהוראה ובהדרכה.

ימי ראשון, ה'ו' 17:00-18:00, ג'ד' 19:00-20:00

חוג חווייתי לילדים ונוער בצילום סטילס ו-ווידאו בעזרת סמארטפון.

סטילס: הכרת ההיסטוריה של הצילום והמצלמות מ"קאמרה אובסקורה" ועד מצלמות דיגיטליות משוכללות. התנסות בצילום, היכרות עם עבודות צלמים שונים, בחירת הפריים, האור, העין והמצלמה, ניתוח צילומים. במידת האפשר, נוכל לצלם בעזרת מצלמות דיגיטליות שיש ברשות הילדים.

ווידאו: צילום ובימוי סרטונים קצרים, משחק מול מצלמה, אנימציה בפלסטלינה ובאמצעים נוספים, הכנת סרטון פרסומת, סרטון עלילתי וכו' משלב הרעיון ועד המוצר המוגמר. החוג מזמן פיתוח העצמה, יצירתיות, יכולת, רגשות והבעה אישית.

המיוחזים שלנו בלגו

הטבה למשתתפים המעוניינים להשתתף במספר חוגים.

לנרשמים לחוג שלישי ומעלה (מהחוגים המפורטים מטה)

יניתן מחיר מיוחד של 100 ש"ח בלבד לכל חוג נוסף !!!

ההרשמה לחוגים אלו, יש לבצע כרגיל באתר, וההנחה תתבצע ע"י מזכירות המתנס'ס.

- על בסיס מקום פנוי חובה להירשם גם למפגש ניסיון. (במידה ולא ממשיכים, יש לעדכן טלפוניית או במייל) אין כפל הנחות.
- במקרה שהמשתתף רשום כבר לאחד או לכמה מהחוגים המשתתפים בהטבה, (ויש לו 3 חוגים...) ההטבה תינתן על החוג הזול מביניהם.
- יתכנו שינויים עפ"י הצורך ו/או עפ"י החלטת הנהלת המתנס'ס.
- יש להתעדכן במזכירות בזמני פעילות החוגים. נוהל נוכחות וביטולים עפ"י הנהלים.
- לא נכללים חוגי מחול בהם ניתנו כבר הנחות ומרכז למידה.
- ניתן לבצע שילובים בחוגי המבוגרים הרשומים מטה, למעוניינים יש ליצור קשר עם מזכירות המתנס'ס.

החוגים המשתתפים בהטבה: ילדים: כדורעף, כדורסל, אילוף כלבים, קרטה,

קונג פו, טל סונדק - צעירים, ילדים ואפרוחים, קיקבוקסינג לנערות.

מבוגרים: כדורשת, חברת זמר, קונג פו, יוגה האטה, טאי צ'י, פילטיס (דנה או מיטל), התעמלות משולבת, כושר גברים, קיקבוקסינג, ניה TRX.



שם החוג	מקום הפעילות	ימים	שעות הפעילות	גיל וכיתה	מחיר לחודש	שם המדריך
מסילים ב"שביל הכיף"	כל הארץ	שבת	09:00	כל המשפחה	190 ש"ח למשפחה בחוג שנתי 230 ש"ח למשפחה בטיול בודד	שילהב
משחקי תפקידים	ת. חשיבה / ת. אומנות	ג'	18:00-19:30	ג-ד'	170 ש"ח	עמית בוברוב "וונטר"
		א'	18:00-19:30	ה'-ו'	225 ש"ח	
			19:30-21:30	ז' ומעלה שתיים	145 ש"ח	
דרמה ומשחק	קראון מחול	ה'	15:15-16:00 13:45-15:00	א-ג' ד'-ו'	160 ש"ח	פנינה לוי
מהנדסים צעירים "לגו אתגר"	ת. חשיבה	ב'	16:30-17:45	א, ב'	185 ש"ח	מהנדסים צעירים
גלילגו			15:00-16:15	ג'-ה'		
רכיבה על סוסים	פרטים בעמוד 9-5 בית יובלים					
שחמט	ת. חשיבה / ב"ס	א'	15:00-16:30	עתודה	180 ש"ח	שחמט לכל איזנברג ליאור
			16:30-17:30	מתקדמים - 1	160 ש"ח	
			17:30-18:30	מתקדמים - 2	160 ש"ח	
		ד'	18:30-20:00	נבחרת	180 ש"ח	
			16:00-17:00	תגבור מתקדמים	95 ש"ח	
			17:15-18:00	חובה - מתחילים	140 ש"ח	
			18:00-19:00	א-ג' - מתחילים	160 ש"ח	
ה'	17:00-18:00	מתחילים +	160 ש"ח			
פרוייקט מצטיינים - למוזמנים תינתן הודעה למתאימים						
ביה"ס לקסמים	ת. אומנות	ה'	16:30-17:20 17:30-18:20	ג'-ו' חובה - ב'	185 ש"ח + 28 ש"ח לחומרים לחודש	בי"ס לקסמים יוני לחמי
אומנות ופיסול	ת. אומנות	ב'	16:30-17:30 17:40-18:40 18:50-19:50	ט. חובה - חובה א' - ג' ד' ומעלה	240 ש"ח - כולל חומרים	רותם ותמי
אנגלית לילדים הלן דורון	קראון מחול	ב'	17:00-17:45 17:45-18:30 16:15-17:00	ט. חובה - חובה א' ב'	190 ש"ח + 295 ש"ח ערכת לימוד חד פעמי	כלנית פילן ומדריכי הלן דורון
ציור ורישום	חדר חשיבה/אומנות	ד'	15:45-17:00 17:15-18:30	א-ג' ד'-ו'	200 ש"ח כולל חומרים	טובית בסירטמן
ציולם "לתפוס את הרגע"	חדר חשיבה	א'	17:00-18:00 18:00-19:00	ה'-ו' ג'-ד'	190 ש"ח	אורלי אדמון גולן
			19:15-20:30	ז' ומעלה	205 ש"ח	
אילוף כלבים	שטח המתנס	ו'	13:00-13:45 12:00-12:45	ג'-ו' ז' ומעלה	160 ש"ח	כרמין גונדי

- 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 משובי המועצה - תוספת של 20% על מחירי החוגים.

חדש

חדש

חדש

חדש

שם החוג	מקום הפעילות	ימים	שעות הפעילות	גיל	מחיר לחודש	שם המדריך
נטורופתיה ביתית - הסדנא הבריאה סדנת ניקוי רעלים "חושבים רזה"	חדר חשיבה	ב'	20:00-22:00	נשים גבריים	5 מפגשים 400 ש"ח החל מ-19.10.15	נגה אמיר יצחקי
		א'	20:30-22:00		5 מפגשים 570 ש"ח החל מ-28.2.16	
ציור ורישום	חדר חשיבה	א'	19:00-20:00	נשים וגברים	280 ש"ח התחייבות ל-3 חודשים	ימי מונטה
		ד'	20:30-22:30	נשים גבריים	240 ש"ח לשעתיים לא כולל חומרים	טובית בסירטמן
סדנת מנדלה - 8 מפגשים 28.12.16-15.2.16	חדר חשיבה	ב'	20:00-22:30	נשים וגברים	100 ש"ח למפגש של שעתיים וחצי	אגמרי דיאמנט



חדש
מפגש הכרות
21.12.15



מופע מחול
בתאריכים 23-24.6
חמישי-שישי



בהנהלת קרן קליין תגר

אמנויות המחול

- מחול יצירתי
- בלט קלאסי
- נעלי פוינט
- ג'אז
- מחול מודרני
- היפ הופ
- ברייקדאנס
- הרכבים
- קבוצות תחרותיות

כנסו אלזו הפייסזוק
 וזהו זסינינים -
 חוזסות/סרטונים/לזבות
 ופרטים על סזנאות
 וזבות הזורים

ההרשמה החל מ-1.8 באתר מתן. פרטים בטלפון: 03-9021505
www.kerenorstudio.co.il

מחול צוות האורים

רויסל קליין ריכז וניהול קרן אור - סיני מתן

במצעוה 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.

לילי דרור רכזת אומנותית, סיני מתן

בוגרת האקדמיה למוסיקה ומחול ע"ש רובין בירושלים, כיום עובדת כעצמאית. בניהול אמנותי והפקה במופעי מחול, תיאטרון ואירועים. מנהלת תוכן בפרויקטים. בין הפרויקטים, אירוע היום הירוק ברמת השרון, 30 שנה לרשת מגוונים, דאנסטיבל בת ים, ימי תרבות-מפעל הפיס, מחול לוחט, דאנס תל אביב - סוזן דלל, פרויקט "נעים" ועוד. ניהול הצגה ליוצרים שונים בתחום המחול, בתי ספר וסטודיואים למחול ברחבי הארץ. יוצרים כגון: דורית שימרון, הפלמנקו הישראלי, במחול האתני: סיגל זיו, אלינא פצ'רסקי, שרון שגיא, סילויה דוראן, ביכורי העתים, סטודיו יוניסון, סטודיו מוזה ועוד. הפקה וניהול של להקת המחול מוזעמסלול להכשרת רקדנים מקצועיים במרכז ביכורי העתים ת"א - ניהלה את ביה"ס למחול מרכז ל"ת"א לימדה מחול מודרני וכוריאוגרפיה - קבוצת ילדות ונערות גילאי 10-18 כמו כן ניהלה אמנותית והפיקה אירועי מחול שונים במסגרת התפקיד ביולי 98 ארגנה והפיקה ללהקת המחול של בית הספר סיוור הופעות בהונגריה ואוסטריה. כמו כן הוראת מחול במסגרות שונות: סטודיו מחולה ירושלים, מרכז בית דני ת"א, מרכז רעים חולון, אולפן למחול תל יוסף, סטודיו פרטי בגרמניה ועוד.

ליאון קרביץ מורה לברייקדאנס

לאון, רקדן ברייקדאנס מקצועי, רוקד ברייקדאנס משנת 2002. חבר לשעבר בקבוצת "אריות ציון" אלופי ישראל, ממקימי הקבוצות "דיפלוש" בין הקבוצות המובילות בארץ ומארגני אליפות העולם בישראל וקבוצת "ריווינג" מקום שני במקדמות אליפות העולם לשנת 2010. מאושני וחלוצי סצנת הברייקדאנס בארץ. לימדתי עד היום מאות תלמידים בחוגים שונים ובבתי ספר ברחבי הארץ. חוג הברייקדאנס מיועד לילדים מגיל 6 החובה ועד למבוגרים, השיעורים מועברים תוך הקניית יכולות אקרובטיות, גמישות, מוזיקליות, בטחון עצמי ויחסי אישי לכל תלמיד וכמובן כל זאת תוך כדי לימוד מהנה המשלב משחקים ואתגרים לכל גיל. במהלך השנה התלמידים ישתתפו בתחרויות נושאות פרסים והופעות על במות. הנאה והצלחה מובטחות לכל אחד.

נועה גונן מורה לג'אז

התחילה את דרכה בהתעמלות אומנותית, בוגרת האקדמיה למחול בורסטין-ווליצקי. רוקדת כבר 15 שנים. רקדנית מובילה ביצירה המקורית "Believe" בה הופיעה בסיבוב הופעות בארצות הברית משתלמת ב-Broadway Dance Center בניו יורק. בעלת רקע בכל סוגי המחול ומלמדת את מגוון סגנונות הג'אז.

מור - אדל נחום מורה להיפ הופ

רקדנית ומורה להיפ הופ, מלמדת בכל הארץ. חברה לשעבר בלהקות-קוקטייל אוף מדנס, פומיליה (אונה הולברוק) כרגע בלהקת anwindow. השתתפה בנווד לרקוד, רקדנית אמנים (רוני סופרסטאר, דנה פרידר, משה פרץ וכו...). עושה בעיקר פרסומות, טלוויזיה וקליפים, פסטיגלים. עברה הכשרה ארוכה בלוס אנג'לס.

קרן קליין תגר מנהלת מרכזי המחול "קרן אור"

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

רונית לסקי מורה לבלט קלאסי, פוינט

רקדנית לשעבר בלהקת הבלט הישראלית, הופיעה במגוון הפקות מחול כגון: סינדרלה, היפיפה הנרדמת, קופליה, רומיאו ויולה ועוד. בוגרת האקדמיה למחול ע"ש רובין בירושלים, מורה לבלט במגמת המחול של תיכון "אלון" רמת השרון, מורה ותיקה לבלט קלאסי וג'אז מודרני.

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 מביניה טכנית וירטואוזית.

יעל שקד מורה למודרני

רקדנית וכוריאוגרפית בתחום הקונטמפוררי, מודרני ותיאטרון מחול. יוצאת להקת "נדון אנימטו", הופיעה בפסטיבלים רבים בארץ ובחול. יוצרת בתחום הידיאו דאנס, עבודות אשר משלבות את עולם הריקוד עם עולם הוידאו. עבודותיה מתכתבות עם הקצב האינטרנטי, המהיר, הדינאמי והחדשני.

גלינה קגן פסנתרנית

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

ילנה קרושקו מורה למחול יצירתי ובלט

מורה ורקדנית לבלט ומחול לכל הגילאים, בוגרת האקדמיה האומנותית הגבוהה לריקוד ומחול בבקו, ובוגרת "מכללה האקדמית ויניטי". רקדנית ראשית בהצגות ילדים ומבוגרים בכל הארץ, כמו כן מופיע במספר הופעות ופרויקטים במשך השנה בחול.

טלי אסף מורה לג'אז

בת 26 מכפר סבא, סיימה שנה שלישית ללימודי תואר ראשון בהוראת מחול במכללת סמינר הקיבוצים, מורה להיפ הופ ולג'אז, בעלת ניסיון בהוראה והדרכה, גילאי 8 מעלה. מורה למחול אירובי מטעם ביי"ס להכשרת מדריכים "הגימנסיה". ניסיון בהופעות על במה וכוריאוגרפית לריקודים.

מחול

- כל רישום לשיעור נוסף (מחוג שלישי ומעלה) - תוספת של 100 ש"ח בלבד, למפגש של שעה.
- הרכב פרטואר - לאחר אישור מקצועי, בתיאום ואישור רכזת/מנהלת מחול.
- יתכנו שינויים בשעות הפעילות עפ"י הצורך.
- בכל חוגי הספורט, אומנויות הלחמה והמחול יגבה תשלום של 100 ש"ח חד פעמי, עבור ביטוח תאונות אישיות ועפ"י חוק הספורט.

חדש

אסיפור 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	הערות	מקום הפעילות	שעות הפעילות	יום	גיל וכיתה	סגנון הריקוד
ילנה קרושקו	155 ש"ח	חד שבועי	סטודיו	16:45-17:30	ג	3	מחול יצירתי
				16:00-16:45		4-5	
				17:30-18:15		א	
				18:15-19:00		ב	
רונית סניטובסקי	180 ש"ח	חד שבועי	סטודיו	15:00-16:00	א	ג-ד	בלט קלאסי
				15:30-16:30		ה	
	225 ש"ח	דו שבועי	סטודיו	14:30-15:30	א	ו	
				16:00-17:00		ז	
				15:30-16:30		ח	
				16:30-18:00		ט	
	275 ש"ח	דו שבועי	בשילוב בלט פוינט	16:30-17:30	א	י-יב	
				18:00-19:30		ה-ו	
				17:30-18:30		ז-ח	
				18:30-20:00		ט	
				18:30-19:30		י	
				17:00-18:30		י-יב	
ירדן אדר / יעל שקד	180 ש"ח	חד שבועי	אולם	15:00-16:00	א	ה-ו	מודרני
				16:00-17:00		ז-ח	
	17:00-18:30			ט			
	18:30-20:00			י-יב			
טלי אסף	205 ש"ח	דו שבועי	אולם	14:45-15:30	ג	ג	גאז
				14:45-15:30		ד	
				14:00-14:45		ה	
				14:00-14:45		ו	
				15:30-16:15		ז	
				15:30-16:15		ח	
				16:00-17:00		ט	
				19:30-20:30		י	
				17:00-18:00		י-יב	
				18:00-19:30		י-יב	
מור אדל נחום	180 ש"ח	חד שבועי	סטודיו	15:30-16:30	ד	יסודי	היפ הופ
				16:30-17:30		ז-ח' חט"ב 1	
				17:30-18:30		ח-ט' חט"ב 2	
				18:30-19:30		י-יב' בוגרות	
לאון קרביץ	180 ש"ח	חד שבועי	קראון ג'ודו	16:00-17:00	ד	צעירים יסודי	ברייקדנס
				17:00-18:00		בוגרים	
כוראגרפים/להקת פרטקו	150 ש"ח	לפי תנאי קבלה ובהתאם לחוג שלישי	אולם	11:00-12:30	ו	חט"ב 1 - חדש	הרכבים
				12:30-14:00		חט"ב 2 ותיקות	
קרן קליין תגר		החל מאוקטובר	אולם	14:00-15:30	ו	י-יב'	הרכב תחרותי

מרכז המוסיקה והשירה

תאונות סלע
קרטיס 26

צוות האורים במרכז המוסיקה

יואל מאיר רכז

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

ניון 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 הי".

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.

שלומי בליס גיטרה

20 שנות ניסיון בהוראה, תואר ראשון במוסיקה מאוני' "מאנס" ניו-יורק. מלמד גיטרה חשמלית/קלאסית/אקוסטית וגיטרה בס.

גלינה קגן פסנתרנית

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

מרכז המוסיקה

לילדים, נוער ומבוגרים

רכז יואל מאיר - 054-3388343

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-1.9.15 ועד 30.6.16 (בחודש יולי 2016 יתקיימו שיעורים בתיאום עם המורה).
- השיעורים יקבעו עם המורים/רכז 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 ינתן זיכוי.
- שיעור המתבטל מצד המורה, ינתן במועד אחר בתיאום עם התלמיד.
- במקרה של ביטול חוג - חובה למלא ולחתום על טופס ביטול מקוון הנמצא באתר.
- לפרטים נוספים ניתן לפנות לרכז המוסיקה יואל מאיר 054-3388343.

מרכז המוסיקה והשירה



להקות הזמר של מתן

מנהל מוסיקלי - טל סונדק
ימי חמישי

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.**

חבורת הזמר של מתן

יוסי סידי
ימי רביעי

חבורת הזמר מתן בהנהלת יוסי סידי פותחת את שורותיה לכל אוהבי השירה. החבורה נפגשת אחת לשבוע, מופיעה במקומות ובאירועים שונים בארץ וברפרטואר מגוון וכן באירועים בקהילה - כולם מזמנים!

המפגשים בימי רביעי 21:30.

הצטרפות מותנית במפגש התאמה עם יוסי סידי.

פעילות החוג מספטמבר ועד יולי (בספטמבר יתקיים בימי חמישי).



הרכבים לילדים ונוער

בהדרכת יינון טל

נגינה בהרכבים עם כל סוגי כלי הנגינה: גיטרה חשמלית/ אקוסטית, גיטרה בס, תופים, קלידים, כלי נשיפה ושירה. המפגשים מתקיימים בחדר חזרות מקצועי, לא נדרש ניסיון קודם.

פתוח לכל נגני היישוב. מתאים לכל הגילאים והרמות.

הרכבים למבוגרים

בהדרכת עידן סוכובולסקי

אחת לשבוע, בחדר מוסיקה.

מתאים לנגנים וזמרים בעלי רקע בנגינה שרוצים לחזור ולהשתלב במסגרת של הרכב.

כיום קיים הרכב נגנים פעיל שעובד בהצלחה על רפרטואר מגוון.

ימי חמישי, בשעות 20:00-23:00

(בחלוקה להרכבים).



תופים

תלמידים הנרשמים לחוג תופים. תיתן האפשרות להתאמן בחדר תופים.

מרכז המוסיקה והשירה

ז'אנרים
אנדר
ולאזארים

שם החוג	מקום הפעילות	ימים	שעות הפעילות	גיל	מחיר לחודש	שם המדריך
אפרוחי מתן ילדי מתן צעירי מתן	סטודיו מחול	ה'	16:15-17:15	א-ג'	175 ש"ח	טל סונדק
			15:00-16:15	ד-ו'	185 ש"ח	
			17:15-18:30	ז-יב'		
חבורת זמר	אולם מתניס'	ד'	21:30-23:30	נשים / גברים	170 ש"ח	יוסי סידי

שם החוג	שם המדריך	מקום הפעילות	ימים	שעות הפעילות	פירוט מחירים - מרכז המוסיקה
אורגנית / גיטרה	אילן הגר	חדר מוסיקה "גוונים"	א'		30 דקות יחידני 295 ש"ח 45 דקות קבוצתי 240 ש"ח 45 דקות יחידני 420 ש"ח 60 דקות יחידני 480 ש"ח 45 דקות זוגי 285 ש"ח אנסמבל מבוגרים 190 ש"ח לנוער ומבוגרים 30 דקות דו שבועי 190 ש"ח לחודש תלמידי המרכז 145 ש"ח תלמידי חוץ 180 ש"ח תלמידי המרכז ללא תשלום - בליווי מבוגר - בתיאום תלמידי חוץ - 30 ש"ח לשעת גנייה בחדר - בתיאום ורישום מראש * אין החזר כספי * בליווי מבוגר
גיטרה בס / חשמלית / קלאסית	שלומי בליס	חדר מוסיקה קטן "תו"	ד' / ה'		
תופים	יינון טל	חדר מוסיקה "צליל"	ב' / ג' / ד'		
כלי נשיפה סקסופון / קלרינט / חליל צד חלילית - קבוצות 3-5 ילדים	יפתח ע"פ ביקוש והרשמה	חדר מוסיקה	א'		
פסנתר	עידן סוכובולסקי	חדר מוסיקה קטן "תו"	ב'		
פסנתר	גלינה קגן	אפשרות לבוקר בתיאום			
אנסמבל הרכבים למבוגרים מתחילים וגם כאלו שרוצים לחזור לגנייה הרכבים - ילדים ונוער	עידן סוכובולסקי	חדר מוסיקה "גוונים"	ה'		
חדר חזרות	יינון טל	חדר מוסיקה "גוונים"	ב' / ג' / ד'		
		חדר מוסיקה "גוונים"	מותנה בפניות החדרים		

• תושבי חוץ מישובי המועצה -

תוספת של 20% על מחירי החוגים.

• יום ושעת הפעילות יקבעו ע"י הגילאים

והרמות בתיאום עם המדריך/רכז.

חפש - אסיקור 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.

נוער



אילוף כלבים בהנחיית כרמין גונדולה
לילדים ונוער, עם הכלב האישי
לגילאי - ג'ו', שעות 13:00-13:45, לגילאי ד' ומעלה, שעות 12:00-12:45
מחיר החוג 160 ש"ח לחודש.

החוג מפתח אחריות לבעלי חיים שונים בכלל ובפרט לכלבים, מלמד על תקשורת סיבית, סבלנות וסובלנות, מלמד עבודת צוות שליטה ומנהיגות, מחזק את תחושת הביטחון העצמי, כושר ריכוז ויכולת ההתמדה. נלמד איך לתקשר עם כלבנו האישי, חוויה מעצימה גם לבעל הכלב וגם לכלב עצמו, פקודות אילוף בסיסיות, שפת הכלב ורקע על התנהגות כלבית, למידה להנהגת הכלב ולקחת אחריות עליו, כיבוד והתחשבות בצרכיו. במהלך הקורס נבצע תרגילי אימון ואילוף, משחקים עם ובלי מכשירים, כל אחד עם כלבו האישי. חוויה מהנה ומלמדת לכלב ולילד. אפשרות לשינוי יום/שעה בתיאום ולאחר תחילת החוג.

אפשרות לחוג טיפולי פרטני/זוגי במסגרת בית יובלים, בתיאום מראש.
בימי גשם יתקיימו מפגשים בחדר או יתאום מועד להחזר.



"אסא אותי לחום"

קבוצת כושר קרבי.

מיועד לכיתות י"ב, בניס ובנות
אם אתם מעוניינים בשירות משמעותי, שואפים להגיע לסיירות ויחידות מובחרות, הגיע הזמן להתחיל להתכונן!

מטרת הפעילות: הכנה פיזית ומנטלית לקראת שירות משמעותי ומובחר בצה"ל, ולחיים כאזרח טוב יותר. האימונים מתמקדים בפן הפיזי, בטיפוח כושר ויכולות פיזיות גבוהות שישירות אתכם כחיילים. כמו כן, קיים דגש על השתתפות עקרונית וערכים (כגון: אמינות ויושרה, עמידה בזמנים, מחויבות, אחריות אישית וקבוצתית, עבודת צוות, פיתוח מנהיגות וכו'). התוכנית כוללת: * שני אימונים קבוצתיים בשבוע * תוכנית אימונים אישית לכל הניח להשלמה בבית * פעילויות ואימונים מיוחדים: למען חשיפה לתכנים בצבאיים והכנה טובה ככל האפשר לימי המיון הצבאיים ולשירות עצמו, החניכים יקחו חלק לאורך השנה במספר פעילויות המדמות את מצב האמת. פעילויות אלה יועברו על ידי בוגרי יחידות מובחרות וסיירות, יתקיימו במגוון תנאי שטח ויכללו גיוסים, טיולי הישרדות, הכנה לימי סיירות וימי גיבוש ועוד.

קונג פו לנוער - בי"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.

קפוארה - בי"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.

אומנות ופיסול

ימי שני, ד' ומעלה 19:50-18:50



בהדרכת תמי - אומנות בתחום הפיסול ורותם - מדרוך 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 וגולה אפשרויות חדשות של יצירה בתחומים מגוונים. מזמינים אתכם להצטרף לעולם האמנות והכיף!!!

ציור ורישום - נוער

ימי רביעי בשעה 20:30-19:00

בהנחיית **טובית בסירטמן** - אומנית פעילה, בעלת סטודיו בתי"א. בוגרת מכון אבני ולימודים אצל ארם גרשוני, סיגל צברי ואמיר שפט. מורה מנוסה בהוראת ציור למבוגרים, ילדים ונוער במסגרות פרטיות. במפגשים נלמד ונשכלל דרכי הבעה שונות בציור, תוך הכרה והתנסות במגוון חומרי רישום וצבע. כל זאת תוך דיאלוג עם יצירות מופת, בארץ ובעולם. נעבוד על תרגילים אישיים ועל פרויקטים משותפים. מהנושאים בהם נעסוק במהלך השנה: הגוף האנושי, נוף אורבני, גרפיטי, דיוקן עצמי ועוד.

חוג צילום - "לתפוס את הרגע"

ימי ראשון, בשעה 20:30-19:15

בהדרכת **אורלי אדמון גולן** - מורה לצילום ואמנות, בוגרת המדרשה בבית ברל. ובעלת וותק רב בהוראה ובהדרכה.

חוג חווייתי לילדים ונוער בצילום סטילס ו-וידאו בעזרת סמארטפון. **סטילס:** הכרת ההיסטוריה של הצילום והמצלמות מ"קאמרה אובסקורה" ועד מצלמות דיגיטליות משוכללות. התנסות בצילום, היכרות עם עבודות צלמים שונים, בחירת הפריים, האור, העין והמצלמה, ניתוח צילומים. במידת האפשר, נוכל לצלם בעזרת מצלמות דיגיטליות שיש ברשות הילדים.

ווידאו: צילום ובימוי סרטונים קצרים, משחק מול מצלמה, אנימציה בפלטפורמה ובאמצעים נוספים, הכנת סרטון פרסומי, סרטון פרסומי עלילתי וכו' משלב הרעיון ועד המוצר המוגמר. החוג מזמן פיתוח העצמה, יצירתיות, יכולת, רגשות והבעה אישית.

קבוצת הריצה של אלתרמן

ניהול מקצועי: רן ודן אלתרמן

אלופי ישראל בבריאתלון **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.

מבוגרים + נוער מכיתה 'א' ומעלה

ימי האימון: יום ראשון 21:45-20:30 | יום רביעי 07:00-05:45

אפשרות להצטרף לקבוצת הבריאתלון בתוספת תשלום.

אפשרות לבניית תוכנית אימונים אישית.

גילאי ז'ט' - יום שלישי 17:45-16:30

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

הטבה לכל משתתף - חולצה דרייפיט מתנה!

מוסיקה - הרכבים

חדר חדרות/הרכבים לנוער מנגן
הרוצה להתפתח ולנגן בהרכבים.
פרטים בעמ' 28-29.

אנגלית ומתמטיקה

פרטים בהרחבה בעמ' 7-4 "בית יובלים"

משחקי תפקידים

יום ראשון 19:30-21:30, ז' ומעלה
יום שלישי 19:30-21:30, תיכון



תיאטרון לנוער

יום ה' 18:30-16:30

צעירי מתן

עם טל סונדק
ימי חמישי

17:15-18:30

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'	18:15-19:15	ז' ומעלה	130 ש"ח	מיטל יהודאי
משחקי תפקידים	ת. אומנות/ חשיבה	א'	19:30-21:30	ז' ומעלה	225 ש"ח שעתיים	"וונטר" עמית בוברוב
אסא אותי לוחם	שטח - שעות משתנות	ג', א'	19:30-21:00	תיכון בוגרים	320 ש"ח - דו-שבועי	אסא יואב
טניס	מגרש	א, ד'	17:15-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00	ז-ט' מתחילים ז-ט' מתקדמים י-יב' מתקדמים	185 ש"ח	מועדון הטניס דורון גרטל
צעירי מתן	סטודיו מחול	ה'	17:15-18:30	ז-יב'	185 ש"ח (סדנאות העשרה בתשלום נוסף)	טל סונדק
אנגלית לחטיבה	בית יובלים	ד'	בתיאום	ז' ומעלה	300 ש"ח (75 למפגש)	איריס 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 / ענבל גוטמן
אומנויות לחימה	ג'ודו, קפוארה, קרב מגע, קונג פו ועוד...					פרטים עמ' 22-23 אומנויות לחימה
מרכז המוסיקה	הרכבים, תופים, פסנתר, גיטרה חשמלית, בס ועוד...					פרטים עמ' 31-33 מוסיקה ושירה
חוגי המחול	הרכבים, היפ הופ, ברייקדנס, בלט, ג'אז, פלור בר, אקרודנס ועוד...					פרטים עמ' 28-30 מחול
אמנות ופיסול	חדר אומנות	ב'	18:50-19:50	ז' ומעלה	240 ש"ח כולל חומרים	תמי ורותם
אירובי + זומבה	קראון מחול / אולם	א, ד'	20:30-21:30	נערות	130 חד-שבועי / 170 דו-שבועי	טל ברגר
ניה	סטודיו מחול	א, ה'	20:40-21:40	נערות	130 חד-שבועי / 185 דו-שבועי	טולי קרמזין
יוגה ערב	סטודיו מחול	ב'	20:30-22:00	ז' ומעלה	170 ש"ח	נעמי פונדק
יוגה לנערות	חדר מוסיקה	ג'	20:00-21:30	ז' ומעלה	170 ש"ח	אורית אפרת
חושבים רזה	סטודיו מחול	א'	19:00-20:00	ז' ומעלה	280 ש"ח	ימי מונטה - פרטים בעמ' 10-13
ריצה + דואתלון	שטח	ג'	16:30-17:45	ז-ט'	180 ש"ח	אלתרמנס
ריצה	שטח	א' - ערב ד' - בוקר	20:30-21:45 05:45-07:00	י' ומעלה	חד-שבועי 190 ש"ח דו-שבועי 250 ש"ח	אלתרמנס
קונג פו לנוער	קראון ג'ודו	ב, ד'	18:45-19:45	ז' ומעלה	185 ש"ח	ב"ס ארג'ונה - שחר קובץ
הוקי רולר	מגרש כדורסל	ב'	18:15-19:45	ז' ומעלה	195 ש"ח	ב"ס להוקי רולר
ציור ורישום	חדר חשיבה	ד'	19:00-20:30	ז' ומעלה	220 ש"ח לא כולל חומרים	טובה בסירטמן
אילוף כלבים	שטח מתנ"ס	ו'	12:00-12:45	ז' ומעלה	160 ש"ח	כרמין גונדי
צילום "לתפוס את הרגע"	חדר חשיבה	א'	19:15-20:30	ז' ומעלה	205 ש"ח	אורלי אדמון גולן

- 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.

- חלק מחוגי הלחימה ימשיכו גם בחודש יולי.

- תושבי חוץ מישוּב המועצה - תוספת של 20% על מחירי החוגים.

נוער

מסגרת פעילות לנוער תשע"ו

שעות פתיחת המועדון:

ימים א', ב', ד'
 בין השעות 17:00-22:00
 ימי ג', סגור לפעילות התנועה
 יום ה', בין השעות 17:00-01:00
 שישי, בין השעות 20:30-03:00
 בחגים וחופשים שעות הפתיחה
 מעודכנות בהתאם.
 חפשו אותנו בפייסבוק של ה"מנוער"
 לעידכונים ופרסום
 טל' מנוער 03-9027725.



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 וישובית, אזורית וארצית.



נוער

יוזמות נוער

אחד העקרונות המובילים במרכז הנוער הוא מתן אפשרות לנוער ליזום פעילויות שכבתיות, התנדבותיות וקהליות. רכזי הנוער עוזרים לבני הנוער ליישם ולהגשים רעיונות על ידי מתן כלים, פתיחת דלתות וכתיבת קווי מתאר ופעולה לפרויקטים. חשוב שילדי היישוב אשר יוזמים פעילויות חברתיות לא יתקלו באזנים ערלות ויבינו כי קהילה היא המקום למנף רעיונות חברתיים!

פרוייקט "נוער" למשן נוער

השנה יפתח פרויקט אשר מזמין בני נוער משכבות י' ומעלה, לקחת חלק פעיל בהובלה והדרכה של שנת בר מצווה. המעוניינים להשתתף בפרוייקט יעברו ראיון אישי והמתאימים יצטרפו לצוות המנער.

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

פרוייקט סיירת הורים

פרוייקט שמטרתו מעורבות הורית ולקידוח אחריות קהילתית. הסיירת מורכבת ממתנדבים חושבי 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 סיכניות ומאפשרת קהילה בטוחה ואכפתית. הסיירת פועלת בשיתוף עם רכזת סיירות הורים מועצתית וצוות הנוער במתן.

סגן זר מצווה

פרוייקט שנת בר המצווה הוא פרויקט שנתי המיועד לבני ובנות השכבה גם יחד.

הפרוייקט 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 הפרוייקט מניעים ההורים עם רכזי הנוער והשנה יצטרפו אליהם בני נוער מהיישוב המעוניינים לקחת חלק פעיל ולתרום לקהילה. הפרוייקט יכלול פעילויות חודשיות, פרויקט נתינה לקהילה, מספר יציאות מהיישוב לאורך השנה ולבסוף טיול מים בן יומיים עם לינת שטח.

מטרות הפרוייקט: 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.

אכניו שכבתי

מרכז הנוער שם לעצמו דגש על בניית תכניות לשכבות השונות של 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 בבי.

אנו צור שנות האופיים, נגשים את החזון כפאייס כי אנחנו הכוח האומי

נוער האיחוד החקלאי

אירועי שיא ומפעלים ארציים קהילתיים

רפסודיה - השכבה הבוגרת בונה רפסודיה וחוצה איתה את הכינרת.
טקס פתיחה השנה - קבלת כיתות ד' לתנועה. פרידה מהעוזבים ופתיחת שנת פעילות.

טיול פתיחת שנה - גיבוש ויצירת סניף.

מפגן אש - טקס מפגן אש ענק לכבוד חג החנוכה.

השתלמות אמצע - השתלמות סניפית לשכבה הבוגרת בהובלת השכבה המובילה.

טקס לזכר יצחק רבין - מטרתו להמחיש את סיפור הירצחו של רוה"מ יצחק רבין ד"ל ואת המשמעות החברתית של הנרצח.

מדי חודש ערב גיבוש לשכבה הבוגרת, הרצאה חודשית והעשרות בקבוצות קטנות.

צעדת ט"ו בשבט - הצעדה הגדולה של השנה בהשתתפות כל הישוב.
טיול חנוכה - 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.
מחנה 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' - טיול של השכב"צ.

עבור שכבה ח' - הכנה לכניסה לצוות.

קורס מדצ"ם - 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.

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

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

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 כניעות 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 ישיר 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 ב'.
- פעילות לכיתות ט', י', י"ב בכל שבועיים בימי שני.

תנועה בקהילה:

שכבות ט'-יב'

מדריכי התנועה, הפעילים השכבה המובילה והרכזים ישתתפו ויובילו פרויקטים קהילתיים שונים תוך דגש על פרויקט ותוצאותיו לקהילה ולנוער במתן. חברי התנועה מובילים פרויקטים חברתיים שונים לנוער וילדים כגון: התנדבות קבועה בבי"ח מאיר, הדרכה במועדונים "קדימה" בכ"ס, ימי התנדבות, התרמות, השתתפות בקבוצה "מתן מהלב".



דמי חבר לתנועה

הרישום מתבצע דרך המיניפי באתר המועצה ובתנועה והשתתפות בפעילות תנועת הנוער. הרישום לתנועת הנוער והשתתפות 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.

ותיקים

נשים מגיל 62
גברים מגיל 67



ניה Nia טולי קרמזין

טכניקת ניה משלבת אומנויות שונות מתחום הריקוד (מחול מודרני, גאז, דנקן) ואומנויות הלחימה (אייקידו, טייקונדו וטאי צ'י) ואומנויות הריפוי (יוגה, שיטת אלכסנדר ופלדנקרייז). ניה שמה דגש על הקשבה לגוף, למבנה האנטומי וליכולת התנועה של כל אחד ואחת. בסיס השיטה הוא העיקרון של ההנאה שבתנועה. ניה מתאימה לכל 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.

יוגה נשית לוותיקות מרים דיין, מורה ליוגה נשית ויוגה תרפיה יוגה נשית מתאימה לכל אישה, בכל גיל ומצב פיזי, גם למי שלא תרגלה יוגה מעולם. במפגשים נכיר את מערכת הייצוב הפנימית שלנו, דרך חיזוק שרירים עמוקים, נשימה, שווי משקל ועוד. יוגה נשית תומכת במגוון מצבים בריאותיים ומהווה כלי ייחודי להתמודדות עם שינויים ומעברים בחיים.

התעמלות משולבת דנה טמיר

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

מועדון ותיקים - דבר הרכזת תמי ששון

ותיקי מגן מנהלים אורח חיים פעיל, הם משתלבים בפעילויות מגוונות הן במגן'ס והן במועדון. במהלך השבוע משלבים בשעות הזקוקות במחויבי ספורט שונים כגון: הגמלאות משולבת בונה עצם, ניה, יוגה ופולדנקרייז. כשחמרי גרבות הם מזקרים בהצלחה, סרטים והרצאות בנושאים שונים ולא במפגשי מוסיקה בלבד.

חולטים את חלי ישראל, אירועי קיץ וימי הולדת.

ותיקי מגן, מטיילים ונוקטים ברחבי הארץ, במסגרת בכנית המועדון אחר הוועק של דרום השרון. אקציה מועדון המשמש כאקום מפגש למגוון הפעילויות החברתיות.

לא השנה נפרט מס סדנאות ע"י מגנצבים מהיישוב במחומים השונים, בקווה להמשיך פעילות והשנה מזוככת לו לא בשנים הזאת. הפעילויות ברובן מאובטחות בטיול פעולה מלא של וד מנהל המגן'ס וצוותה, ולהם המודע על המקום החם והפגוח שמעניקים לנו. אני מלאינה את ותיקי מגן להשתלב בפעילויות השונות ולהינות אלנו רכזת ותיקים מגן - 052-8248101.

שם המדריך	מחיר לחודש	שעות הפעילות	ימים	מקום הפעילות	שם החוג
	2 חוגים 150 ש"ח / 3 חוגים 220 ש"ח	ע"פ פירוט החוגים מטה			סל לגימלאי לתושבי מתן
מרים דיין	תושב מתן 85 / תושב חוץ 100	08:00-09:00	ב'	סטודיו מחול	יוגה נשית
דנה טמיר	תושב מתן 85 ש"ח / תושב חוץ 100 ש"ח	08:30-09:15	א, ד'	אולם מתנ"ס	התעמלות משולבת
טולי קרמזין	תושב מתן 65 ש"ח / תושב חוץ 95 ש"ח	08:30-09:30	ג'	אולם מתנ"ס	ניה
תמי ששון		יפורטם	משתנה	בניין הוועד	מועדון גימלאים
משחק קבוצתי		18:00	מוצ"ש	מגרש פטאנק	מועדון הפטאנק
רחל שטרנבוים	פרטים אצל הרכזת	18:00-19:30	ב'	מועדון גימלאים	תכשיטנות
אנמרי דיאמנט		ימים ושעות בתיאום וע"פ דרישה - מחיר כ-35 ש"ח למפגש		מתנ"ס	סדנת מנדלה

- שנת הפעילות תחל ב-1.9.2015 ותסתיים ב-30.6.2016. * 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 (הקפידיז) 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 הלחמה 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 בריאות.
- 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 חובת הרשמה באתר).
- כרטיס אשראי יגבה כל חודש בחודשו. יש לעדכן בכל שינוי בכרטיס האשראי.
- אין אפשרות לשלם עבור החוגים חודש בחודשו.**

הנחות: הנחה של 10% תינתן לילד שני יאצל אותו מדריך, אלא אם צויין אחרת.

ביטול השתתפות / החזרי כספים:

- אי השתתפות בפעילות אינה משחררת את המשתתף מתשלום מלא עבור הפעילות.
- במקרה של העדרות מדריך/מאמן, הפעילות תתקיים ע"י מדריך במלא מקום, או במועד מאוחר יותר בנוסף לפעילות הרגילה.
- בקשה לביטול חוג תופנה למזכירות המתנ"ס על גבי טופס ביטול חוג מקוון שימולא עד ה-25 לאותו חודש, כנ"ל מעבר מחוג לחוג. טפסים ניתן למצוא באתר מתן.**
- אין ביטולי חוגים בטלפון!!! באחריותכם לוודא במייל או בטלפון שהטופס התקבל.**
- אין ביטול חוגים והחזר כספים רטרואקטיבית.

אין החזר כספי על ביטול חוגים לאחר ה-31.3.2016 - 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.**

לשמות זככם, הנחלים נשדו כאפשר וזקיים משרכת חולים ופסיליות מקצועית, אמינה ויצירה! גודה סז שיעור הפסזזה!

מתנ"ס מתן - רח' הדר 34 מתן 45858 טל. 03-9021505, פקס. 03-9026483, E-mail: matnas@matan.muni.il

אין החזר
כספי על
ביטול חוגים
לאחר
31.3.16

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