



מינהל קהילתי גנים מציג:

חובגים

תשפ"ב 2021-22

קריית מנחם
עיר גנים
גבעת משואה



רוני סילפן
מנהל המינהל



ד"ר נתנאל פישר
יו"ר המינהל

תושבי קריית מנחם, גבעת משואה ועיר גנים היקרים,

בשנה האחרונה, שהייתה שנה מיוחדת במינה, ראינו כיצד הערבות ההדדית, תחושת הקהילתיות ורוח ההתנדבות של תושבי השכונות סייעו לנו לצלוח יחד את משבר הקורונה תוך התגייסות קהילתית מרשימה למען כל תושבי השכונה.

למרות הריחוק החברתי, הצלחנו גם השנה לעבוד למען תושבי השכונות: קידמנו שדרוגים לרחובות השכונה, דאגנו לפיתוח הגנים הציבוריים, מקווה הגברים שופץ ואנו עומדים לקראת שיקום הרוגם בקריית מנחם והפיכתו, כך אנו מקווים, לאתר טבע עירוני. גם בתחום ההתחדשות העירונית, דאגנו לשמור על התשתיות הציבוריות, לצד הפיתוח הנדרש. ולבסוף, המשכנו לקיים פעילות עניפה בתחומי תרבות, פנאי וקהילה, החל מהנוער וכלה בגיל השלישי. למרות השנה הלא פשוטה שעברנו, אנו נערכים לקראת שנת הפעילות הקרובה בציפייה ובתקווה.

חוברת הפעילות שלפניכם מציעה פעילויות איכותיות במגוון נושאים ולגילאים השונים ואנו מצפים לראות תושבים רבים שותפים לפעילות שלנו בשלוחות השונות – במינהל הקהילתי, בבית ההסתדרות ובבית במשואה.

אנחנו רוצים להודות לחברינו, חברי הנהלת המינהל הקהילתי, אשר עושים עבודתם נאמנה ומתנדבים לשרת את כלל התושבים וכן לכל הצוות המקצועי המוציאים לפועל תוכניות איכותיות ומגוונות לרווחת כולנו.

זה הזמן להזכיר כי במהלך השנה יתקיימו הבחירות להנהלת המינהל הקהילתי ואנו מזמינים את כל התושבים להציג מועמדות להנהלה ולהשתתף באירוע החשוב הזה לעתיד השכונות שלנו.

הברכת שנת פעילות אובה!

סלכס, נתנאל ורוני

המרכז לגיל הרך

02-5470758

היחידה להתפתחות הילד - 02-6446819

המרכז לגיל הרך מיועד לילדים מגיל לידה ועד גיל 6 ולהוריהם. מטרת המרכז היא לתת מענה מותאם בתחומי חיים שונים - פיזיים, התפתחותיים, קוגניטיביים, משפחתיים ורגשיים/חברתיים. המרכז מפעיל מספר מענים: יחידה התפתחותית, קורס הכנה לכיתה א' מערך משחקיות והדרכות להורים ולצוותים מקצועיים. כמו כן, מפעיל המרכז תוכנית איתור והדרכה במסגרות לגיל הרך בשכונות ובטיפת חלב.

מחלקת הגיל השלישי

מנהלת: קרית מנחם - שולמית ניר 02-6441878

shulamit@ganim.matnasim.co.il

הבית במשואה - רונית דגן 052-4547771

אנו מפעילים חמישה מועדונים לבני הגיל השלישי בקרית מנחם, ומרכז חוגים וחברה לבני 50+ בבית במשואה. המשתתפים נהנים מסדר יום קבוע ומתוכניות מגוונות בתחומים שונים, הרצאות, סיורים, טיולים והופעות.

תחום הנוער

מנהל: רועי טרבלסי 02-6441876

roit@ganim.matnasim.co.il



תחום הנוער במינהל קהילתי גנים פונה לנוער בכיתות ז' עד י"ב משכונות קרית מנחם, עיר גנים וגבעת משואה.

תכניות החינוך מאפשרות המשך למסגרות החינוך הפורמאלי ובכך יוצרות מהלך חינוכי שלם. אנו רואים בקשר הבין דורי, ערכי נתינה לקהילה ואחריות חברתית בסיס לשייכות וגאווה שכונתית.

תחום הנוער מציע פעילות שטח ואקסטרים, חיזוק למידה, פיתוח מיומנויות, עיצוב זהות אישית, הכנה לצה"ל וחיבור לתנועות נוער.

יעד עירוני

מנהלת: מיכל סויסה ברנד 02-6441887

michal@ganim.matnasim.co.il



היעד העירוני עובד עם מוסדות החינוך בשכונה ומקדם יעדים חינוכיים בשכונה. בנוסף, מקדם תוכניות הורות למגוון גילאים והזדמנויות לזמן איכות של הורים וילדים בלי הסחות ובלו מסכים.

תרבות ופנאי

מנהלת: סיגל סטריער 02-6441883
sigals@ganim.matnasim.co.il



תחום התרבות והפנאי, שכולל בתוכו אירועי תרבות, הרצאות, חוגים מגוונים ופעילויות ספורט, הינו תחום רחב, שמטרתו לתת לתושבים מענה לשעות הפנאי – יצירת מענה לאוכלוסייה המגוונת בשכונה ויצירת מרקם פעילויות אשר גם משתף את התושבים וגם נותן מענה לתחומי העניין שלהם. כמו כן, אני פועלת ביצירתיות ובשיתוף עם צוות המינהל ועם התושבים, על מנת לחדש ולצקת תוכן ערכי ומשמעותי לאירועי התרבות והחוגים השונים ולהנגשתם למשפחות מיוחדות, משפחות צעירות, תושבים בניגלי השלישי וכד'.
אשמח לשמוע מכם ולקבל רעיונות והצעות למופעים, הרצאות, חוגים חדשים וכו'.

תכנון אורבני

מתכנתת: אביגיל השקס 02-6441873
avigailh@ganim.matnasim.co.il



כמתכנתת אורבנית, עבודתי עוסקת בייצוג השכונה וגישור בין התושבים לגורמי התכנון דרך המינהל הקהילתי.
התכנון האורבני השכונתי כולל שיתופי ציבור והסברה בכל תחום הקשור לתכנון בינוי, התחדשות עירונית, שדרוגי רחובות, תחבורה, תכנון פארקים ומרחבים ציבוריים וקידום פרויקטים אורבניים, החשובים לקהילה כמו נגישות ושיפור פני השכונה.

עבודה סוציאלית קהילתית

02-6441887

עבודה סוציאלית קהילתית היא תחום התמחות של עבודה סוציאלית, העוסק בקידום יכולתם של אנשים, קבוצות וקהילות להשפיע על חייהם וסביבתם.
תפקיד העובדת הקהילתית הוא לסייע לתושבים בהתארגנויות שונות, על מנת לשפר את איכות החיים בשכונות המינהל הקהילתי ולהגביר את הקהילתיות.
אנו מזמינים את התושבים להצטרף לשגשוג ולפריחה הקהילתית ולקחת חלק בעשייה.

שכונה צעירה

02-6441875

פרויקט שכונה צעירה הוקם מהתפיסה שמשפחות צעירות הן נכס משמעותי לשכונה ולעיר. מטרת הפרויקט היא להפוך את שכונות גנים, בשיתוף עם מינהל קהילתי גנים, לשכונות אטרקטיביות עבור משפחות צעירות, לסייע לחבר ולחזק את המשפחות הצעירות וליצור מרחב נעים וקהילתי.
הפעילויות המרכזיות: יזום אירועים, פעילויות ושיתופי פעולה למען משפחות צעירות, הנעת תהליכים בתחומים כמו חינוך, שדרוג המרחב הציבורי וחיזוק התחושה הקהילתית, הובלת פורום משפחות צעירות שכונתי.

קיימות ואיכות הסביבה

מינהל קהילתי גנים מפעיל גינה קהילתית ברחוב דהומיי 16 (ליד הפארק הצהוב), אשר מתוחזקת על ידי תושבי השכונה ועל ידי רכז איכות הסביבה מטעם המינהל. בגינה ישנם עצי פרי, ערוגות ירק, פרחי בר שונים, מושכי מאביקים, ערוגות ירק ופינות ישיבה נעימות. הגינה פתוחה לכולם בכל ימות השבוע וביום שני מתקיים יום עבודה יזום בגינה מטעם המינהל הקהילתי, עם פעילויות מגוונות מאקולוגיה ויצירה דרך טיפוח ואחזקה ועד לחינוך.

מרכז טכנולוגי - מחשבה טובה

מנהלת: שילה מנחם 02-6441875
km@mtova.org.il



בעידן המודרני בו אנו חיים, ידע טכנולוגי הוא כלי הכרחי להתפתחות חברתית וכלכלית. עמותת מחשבה טובה מציעה מגוון הכשרות טכנולוגיות לכלל האוכלוסייה: ילדים, נוער, דורשי תעסוקה, בני הגיל השלישי ולבעלי צרכים מיוחדים. הקורסים מותאמים לרמת המשתתפים ומאפשרים לרכוש ידע ומיומנות בכלים טכנולוגיים בצורה חוויתית ומעצימה.

שלוחת הבית במשואה

מנהל: ליאור גלברד 02-9664489
liorg@ganim.matnasim.co.il



'הבית במשואה', משמש כבית הקהילתי של תושבי שכונת גבעת משואה. ניתן למצוא אצלנו מגוון חוגים רחב ואיכותי, אירועים וסדנאות לכל הגילאים, ועדות תושבים, יוזמות קהילתיות ושיתופי ציבור. בנוסף, פועל בבית במשואה מועדון +50 בריכוזה של רונית דגן. המועדון פועל מזה 3 שנים והפך לקהילה תומכת וחמה שהוכיחה עצמה גם בימי הקורונה. במועדון חוגים, סדנאות, הרצאות, הופעות, טיולים ועוד. דלתנו תמיד פתוחה להצעות ורעיונות חדשים ומעניינים לטובת התושבים.

שלוחת בית ההסתדרות

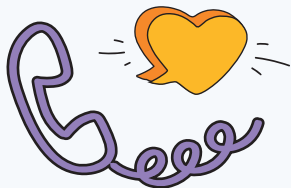
מנהל: 02-6334903

שלוחת מינהל קהילתי גנים, המשמשת גם כבית לקהילה האתיופית ובית כנסת. בבית ההסתדרות תמצאו מרכז נוער, משחקיה, מועדון לגיל השלישי ליוצאי אתיופיה, אולפן עברית ועוד תכניות שונות.

צילום צוות המינהל: מירב בוננו
עיצוב, הפקה והדפסת החוברת:
IDI פתרונות פרסום



מוזמנים ליצור קשר!



מינהל קהילתי גנים – רח' דהומיי 7

טלפון 02-6441888

שעות פעילות המזכירות: 9:00-19:00

kiryatme@matnasim.org.il

שלוחת בית ההסתדרות – רח' הרפובליקה הדומיניקנית 3

טלפון מגשרת קהילתית 02-6334904

ימי פעילות א', ג', ה', בשעות 9:00-15:00

Bh@ganim.matnasim.co.il

שלוחת הבית במשואה – רח' דולצ'ין 19

טלפון 02-9664488

שעות פעילות המזכירות: 15:30-19:30

bm@ganim.matnasim.co.il

ההרשמה לחוגים און ליין באמצעות אתר המינהל www.ganim.org.il

או במזכירות המינהל ושלוחת הבית במשואה

בימים א'-ה' בשעות 15:30-19:00

דמי רישום:

▼ רישום במזכירות מינהל גנים והבית במשואה – 50 ₪.

▼ רישום באתר – 25 ₪. **מחיר הרישום באתר הינו לאחר הנחה של 50% מדמי הרישום.**

שיעורי ניסיון:

▼ לאורך השנה ניתן להיכנס לשיעור ניסיון אחד בכל חוג ללא התחייבות וללא הרשמה

מראש. במידה והמשתתפת/ ירשמו לחוג – הגבייה תחל מתאריך שיעור הניסיון.

נהלי הרשמה והנחות נוספות מצוינים בטופס ההרשמה לחוג (הן באתר והן במזכירות).



**לרישום דרך
אתר המינהל
סרקו את הקוד:**

חוגי הכדורגל, הכדורסל וההיפ הופ מתקיימים גם בקרית מנחם וגם בגבעת משואה.
(למעט כדורסל כסאות גלגלים)

כדורסל

בחוגי הכדורגל ייהנו ילדיכם מפעילות גופנית מותאמת, משיעורים מאתגרים, מהנים ועשירים במשימות ייחודיות וחוויתיות, תוך שימוש באביזרים וטכניקות אימוניות מקצועיות.

השיעורים יתמקדו בחיזוק הביטחון העצמי, הקואורדינציה, טכניקה אישית וקבוצתית, לימוד חוקי המשחק ועוד.

כמו כן יתקיימו משחקים מול קבוצות אחרות.

לא כולל מדים - התשלום יגבה בנפרד ע"י המדריך.

המדריך: רן אביוף, מאמן כדורגל ותיק, מאמן נבחרות בתי ספר ואגודה.

קרית מנחם

גילאים	יום	שעות	עלות לחודש
א'-ג'	שני	16:45-17:45	180
ד'-ו'	ראשון רביעי	18:00-19:00 19:00-20:00	250

גבעת משואה

א'-ג'	ראשון	16:45-17:45	180
ד'-ו'	שני רביעי	18:00-19:00	250

גבעת משואה -

קרית מנחם - המגרש ליד בית ההסתדרות - כניסה לרח' קוסטה ריקה 

ב"ס היובל, דולצ'ין 21 

כדורסל כסאות גלגלים בשיתוף הפועל י-ק הכדורסל

בני/בנות 8-18? בעלי מגבלה פיזית?

בואו להתאמן אצלנו בחוג כדורסל כסאות גלגלים שהוא **ספורט פראלימפי.**

לפרטים ושאלות, ענבל עוזרי סבטאלו: 052-3621244

המאמן: רון פורמן, שחקן ועוזר מאמן בקבוצת כדורסל כסאות גלגלים בבית הלוחם ירושלים, בעל תעודת מאמן במחזור הראשון (יולי 2020) בתכנית 'מאמני העתיד בכדורסל' בווינגייט. שיחק בנבחרת ישראל בכדורסל כסאות גלגלים, לרבות השתתפות באלופיות אירופה ובאולימפיאדת בייג'ין 2008.

גילאים	יום	שעות	עלות לחודש
8-18	ראשון	16:00-17:30	50

מינהל קהילתי גנים 





בית ספר לכדורסל

שואף להיות כדורסלן בהפועל ירושלים? כאן מתחילה הדרך!

האימונים במסגרת בית הספר לכדורסל יכללו לימוד יסודות המשחק, טכניקה אישית וקבוצתית, ריכוז, אחריות והתמודדות עם מצבי לחץ. יושם דגש על פיתוח וחיזוק היכולות המוטוריות והפיזיות, אשר יתרמו לשיפור היכולות הלימודיות בבית הספר.

▼ לנרשמים עד ה- 31/08/21 יינתנו חולצת הפועל ירושלים, תיק גב יוקרתי וכדור מקצועי. נרשמים שיעזבו לפני 02/2022 יחויבו על הערכה.
▼ ערכת כדורסל בעלות של 200 ₪ כוללת: תיק גב, כדור מקצועי, חולצת מועדון, מנגבי זיעה וקפוצ'ון מועדון, תירכש בנפרד.



קרית מנחם

גילאים	יום	שעות	עלות לחודש
א'-ב'	שני	16:00-17:00	200
ג'-ד'	שני	17:00-18:30	240

גבעת משואה

גילאים	יום	שעות	עלות לחודש
א'-ב'	שלישי	15:45-16:45	200
ג'-ד'	שלישי	13:30-15:00	240

גבעת משואה - אולם ספורט ב"ס היובל, דולצ'ין 21



קרית מנחם - מינהל קהילתי גנים



המסגרת התחרותית של הפועל ירושלים מאפשרת לילדים התפתחות בתחומים רבים - יכולת עבודה בצוות, מתן כבוד לאחר, התמודדות עם אתגרים, פיתוח אחריות, אורח חיים בריא ועוד. במסגרת הפעילות, יישחקו השחקנים בליגה של איגוד הכדורסל בישראל וישתתפו בטורנירים ובתחרויות שונות.

מחיר החוג אינו כולל ערכת שחקן וביטוח, שייגבו בנפרד.

ליגת הכדורסל

חוג	גילאים	יום	שעות	עלות לחודש
קט-סל ב'	ד'-ה'	3 פעמים בשבוע. כל אימון יארך שעה וחצי. לוח האימונים ייקבע בהמשך. לפרטים לצורך הרשמה, יש לפנות אל אבידן ברמן: 052-3701756		450
קט-סל א'	ה'-ו'			
ילדים ב'	ז'			

מינהל קהילתי גנים



אימוני ליגת הכדורסל יתחילו ב- 29/08/21 (ולא בשבוע הראשון של אוקטובר)



מינהל קהילתי גנים
חביב עלי משפחה



הורה ירושלים

היפ הופ | הורה ירושלים

"היפ הופ" היא תנועה תרבותית שהחלה על ידי נוער אפרו-אמריקני ולטיני בניו יורק, ומאז נפוצה בכל העולם.
ריקוד רחוב המשלב בתוכו אלמנטים לטיניים, היספניים ואפרו-אמריקניים. סגנון הריקוד הוא חד, קצבי, מהיר ומאתגר.
מדריכות: קרית מנחם- ליאור אייסיג, בעלת ניסיון בהדרכת מחול במגוון סגנונות, ביניהם היפ הופ וג'אז.
גבעת משואה- הדר דזיזהב, כוריאוגרפית ומדריכת היפ הופ. מתמחה בג'אז מודרני והיפ הופ.



קרית מנחם

גילאים	יום	שעות	עלות לחודש
4-6	רביעי	16:15-17:00	200
א'-ג'		17:05-18:05	220
ד'-ו'		18:10-19:10	

גבעת משואה

גילאים	יום	שעות	עלות לחודש
4-6	שני	16:15-17:00	200
א'-ג'		17:00-18:00	220
ד'-ו'		18:00-19:00	



אקוונדו | מינהל קהילתי גנים

אומנות לחימה קוראנית וספורט אולימפי, המפתח כושר גופני, משמעת, גמישות, חיזוק שרירים, הגנה עצמית ומשפרת את הביטחון העצמי.

בהדרכת מרק ברגינסקי - מאמן נבחרת ישראל בטאקוונדו, מוסמך מכון 'וינגייט' ומאמן בינלאומי. מאסטר חגורה שחורה בדרגת דאן 5, ושרה בן אהרון, תלמידתו של מרק, אלופת ישראל ומורה מוסמכת.

המחיר אינו כולל תשלום עבור ביגוד ומבחן דרגה.

גילאים	יום	שעות	עלות לחודש
4-6	חמישי	16:15-17:00	180
א'-ג'		17:05-17:50	
ד'-ו'		17:55-18:40	





מינהל קהילתי גנים



אנצ'ית כאמצעות תיאטרון

תרגול ולמידת השפה האנגלית באמצעות משחקי תיאטרון. התרגול התיאטרלי נותן למשתתפים מקום ללמוד ולבטא את השפה ובצורה שימושית ובאופן מהנה. כך נוצרת מסגרת בה יוכלו לרכוש אנגלית באופן אינסטינקטיבי, ובעיקר בכיף.

המדריך: יוסף פקנהיים - מורה לאנגלית ולמשחק בארץ ובחו"ל המתמחה בלימוד שפה דרך דרמה.

גילאים	יום	שעות	עלות לחודש
5-8	שני	16:30-17:15 17:30-18:15	200



זומבה מינהל קהילתי גנים



דרך מהנה במיוחד לעשות פעילות גופנית, על ידי ריקוד אפריקאי קצבי וסוחף. החוג משלב בתוכו לימוד הצעדים, כוריאוגרפיות לריקוד שלם ומשחקי תנועה, על רקע מוסיקה לטינית בינלאומית ומפתח קורדינאציה, שיווי משקל וביטחון עצמי. אז בואו והצטרפו למסיבה!

המדריכה: מיטל אלפיה - רקדנית ומדריכת זומבה בעלת ניסיון רב, מוסמכת מטעם מרכז הזומבה הישראלי.



גילאים	יום	שעות	עלות לחודש
4-6	ראשון	16:15-17:00	180
א'-ג'		17:05-17:50	
ד'-ו'		17:55-18:40	

פילאטיס מינהל קהילתי גנים



פיתוח הקשב הפנימי והמודעות לשרירי הבטן והגב, ביצוע תרגילים מחזקים, מגמישים ומייצבים את הגוף ומקלים על כאבי גב, ברכיים ועוד.

המדריכה: דורית ארי, מדריכת פילאטיס והתעמלות בונה עצם, בוגרת וינגייט ומומחית בבעיות רצפת אגן.

גילאים	יום	שעות	עלות לחודש
מבוגרים	ראשון	20:00-21:00	140

החוג יתחיל ב- 5.9.21 (ולא בשבוע הראשון של אוקטובר)

ריצת ניווט עם אפון ליפין! בית ספר ראשית

החוג האהוב חוזר!

יציאה לסיורי שטח בסביבה עירונית ומחוץ לעיר, פיתוח מיומנויות חשיבה, הפשטה, כושר גופני וכישורים בין-אישיים בדינמיקה קבוצתית, ניווט באמצעות מפות, תצלומי אוויר, תוכנת Google Earth, בשילוב פעילות גופנית.

בהדרכת אלון ליפין - מורה בביה"ס "ראשית", בעל תעודת הוראה ותואר ראשון בחינוך (התמחות במדעים) ומעל 20 שנות ותק בהוראה.

גילאים	יום	שעות	עלות לחודש
ה'-ו'	ראשון	15:00-17:00	180

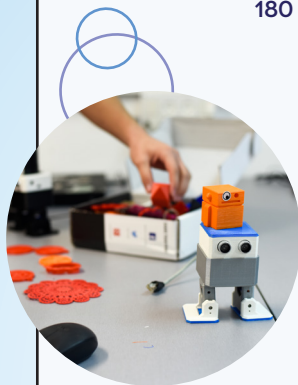




רובוטיקה צ'וניור מינהל קהילתי גנים

תכנית המעודדת את הילדים לחשוב ולפעול כמו מדענים ומהנדסים, ולהתמודד עם אתגר הקשור למציאות היומיומית. האתגר כולל בנייה ותכנות דגם אוטונומי המבצע משימות על גבי לוח משימה ייחודי, כל זאת תוך פיתוח כישורים חברתיים כגון עבודת צוות, שיתוף פעולה ומעורבות בקהילה.

גילאים	יום	שעות	עלות לחודש
א'-ב'	שני	16:30-17:45	180



רובוטיקה מינהל קהילתי גנים

תכנית המבוססת על למידה חווייתית ומשמעותית של תחומי המדע, הנדסה וטכנולוגיה. קבוצות של תלמידים מתכננות, בונות ומתכנתות רובוטים המתחרים בבריתות מול קבוצות אחרות המשתתפות בפרויקט. הילדים מתוודעים לערך של השקעה, יזמות ויצירתיות, תוך כדי הנאה צרופה, הנשענת על אתגר ומאמץ משותף.

גילאים	יום	שעות	עלות לחודש
ה'-ו'	שני	18:00-19:30	180

ציאיץ מינהל קהילתי גנים

התכנית נועדה לחשוף את ילדי גן החובה למיומנויות טכנולוגיות בסיסיות ולפתח אצלם אוריינות דיגיטלית, בסביבה משחקית וחווייתית.

גילאים	יום	שעות	עלות ל-5 מפגשים
גן חובה	שלישי	16:30-17:30	225

ההרשמה פתוחה ל-2 מחזורים: 5/10-2/11/21 ; 23/11-21/12/21





אסיפות הייטק



מינהל קהילתי גנים

מי תהיה האלופה הארצית? חוג ייחודי המשלב תכנים טכנולוגיים, יזמות צעירה ושלל מיומנויות אישיות וחברתיות. במהלך החוג התלמידים עובדים כקבוצה על פרויקט חברתי-טכנולוגי, סביב נושא שנתי נבחר, אותו הם מציגים בסוף השנה בתחרות ארצית.

עלות לחודש	שעות	יום	גילאים
180	17:45-18:45	שלישי	ג'-ד'



מציאות VR



מינהל קהילתי גנים

חוג חוויתי המשלב חשיפה לעולם של מציאות מדומה (VR), יצירת עולמות ווירטואלים, התנסות ופיתוח מיומנויות בתכנות וקוד, מידול ועיצוב במציאות מדומה.

עלות לחודש	שעות	יום	גילאים
180	16:30-18:00	חמישי	ה'-ו'

חייק-איי מחקי סוס



מינהל קהילתי גנים

חוג מייקרים חוויתי עבור נערים ונערות שאוהבים לשחק וליצור, להמציא משחקים חדשים ולעצב מחדש משחקים מוכרים באמצעות טכנולוגיות כגון מדפסות תלת ממד, מכונה לחיתוך לייזר ועוד.

עלות לחודש	שעות	יום	גילאים
180	18:15-19:45	חמישי	ז'-ח'





האקדמיה לסאקוונדו 📍 הבית במשואה

אומנות לחימה קוראנית וספורט אולימפי.

החוג מתקיים בשמונה עשרה השנים האחרונות בגבעת משואה, ורבים ורבות מבוגרים זכו לתארים בארץ ובאירופה. בחוג נלמד טכניקות להגנה עצמית, מגוון סוגי בעיטות, קרבות טכניים ותחרותיים.

התלמידים המתקדמים ילמדו טכניקות הגנה והתמודדות בזמן מצוקה וסכנה. הקבוצות יחולקו לפי גיל, רמה אישית, ובגרות רגשית.



גילאים	יום	שעות	עלות לחודש
4-6	שלישי	16:15-17:00	180
ב'-ה'		17:00-17:45	
נבחרת		17:45-18:45	

התעמלות קרקע 📍 אולם ספורט בי"ס היוכל, דולצ'ין 21

המשתתפים ילמדו אלמנטים שונים בענף ההתעמלות בליווי אישי, החל מהצעדים הראשונים, ובאמצעות עבודה על מכשירי התעמלות מגוונים והשתתפות בתחרויות והופעות שונות.

החוג מפתח את מרכיבי הכושר הגופני: גמישות, כוח, מהירות, קואורדינציה, יכולת שיווי משקל ויציבה.

יש צורך ברכישה של בגד גוף של המועדון דרך המדריך.

האימונים פעמיים בשבוע, אין אפשרות להשתתפות חד-שבועית.

המדריך: ולדימיר שור, בוגר מכון וינגייט, מתעמל עבר בנבחרת אוקראינה ובעל ניסיון עשיר בענף ההתעמלות העממית והתחרותית ובעבודה עם ילדים.



גילאים	ימים	שעות	עלות לחודש
5 - א'	שני ורביעי	17:00-18:00	265
ב'-ה'		18:00-19:15	275
ו'-י'		19:15-20:30	



מקהלת "קולות משואה" 📍 הבית במשואה

מקהלת 'קולות משואה' קיימת כשבע שנים. המקהלה מתאמנת אחת לשבוע, ומופיעה בכנסי מקהלות בירושלים ובארץ. יחדיו אנו לומדים מיומנויות קוליות ושרים ביחד משירי ארץ ישראל.

גילאים	יום	שעות	עלות לחודש
מבוגרים	שלישי	19:30-21:00	180

מנצחת: אניה יונב, מנהלת מוזיקלית מקצועית, בעלת ניסיון רב שנים.



הסודיו למוסיקה 📍 הבית במשואה

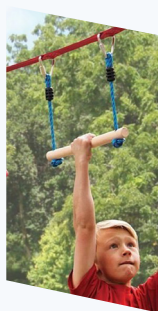
מוזמנים להצטרף לעולם מוזיקלי נפלא ועשיר, בו תוכלו ללמוד לנגן בסגנונות שונים במגוון הכלים הבאים: גיטרה, בס, תופים, פסנתר, פיתוח קול (וכלי נשיפה בהתאם לביקוש). כל השיעורים מועברים ע"י צוות מורים מקצועיים בסבלנות והנאה רבה.
מנהל הסטודיו: דן אילון, מוזיקאי, מפיק ויוצר, מנהל שיעורי מוזיקה למעלה מ- 15 שנה.

גילאים	יום	שעות	עלות לחודש
כל הגילאים		בתיאום מראש	שיעור 30 דק'- ₪ 380
			שיעור 45 דק'- ₪ 540

נינג'ה בגנים 📍 אולם ספורט בי"ס היוכל, דולצ'ין 21

בחוג הנינג'ה הילדים יטפסו, יקפצו, יתנדנדו, יעברו מכשולים ומסלולים ויהיו אלופים! הילדים יפתחו את המוטוריקה והקואורדינציה, הקשב והריכוז ויבנו ביטחון עצמי.
המדריך: רובי פרץ, משתתף העונה השלישית בנינג'ה ישראל, מאמן נינג'ה ואקרובטיקה, מוסמך ממכון וינגייט.

גילאים	יום	שעות	עלות לחודש
4-5	ראשון וחמישי	16:30-17:15	פעם בשבוע- 190
5-6		17:15-18:00	
א'-ב'		18:00-18:45	פעמיים בשבוע- 290
ג'-ד'		18:45-19:30	
ה'-ח'		19:30-20:15	



האופים האלופים 📍 הבית במשואה

למידה חווייתית ומעשית בהכנת קינוחים.

בכל מפגש מכינים קינוח חדש, תוך לימוד טכניקות ייחודיות ומאתגרות מעולם האפייה. נלוש, נרדד, נקרוץ ונזלף עם חומרי גלם טריים ואיכותיים.
בסוף כל מפגש הילדים יקבלו את הקינוח שהכינו.

המדריכה: שני יחיא, ניסיון של 7 שנות קורסי אפיה לילדים ונוער. בנוסף, בשנים האחרונות למדתי קורסים רבים ומגוונים בקונדיטוריות שונות כגון: קורס קינוחי פטיסרי וקינוחי ווטרינה, קורס אמנות הזילוף, קורס עוגות מעוצבות ועוד...

לכל קבוצה שיעור אחד בשבוע, ביום ראשון או חמישי. העלות למשתתפת מורכבת מ-180 ₪ לחודש עבור החוג + 30 ₪ לחודש עבור חומרי הגלם. התשלום נגבה ביחד מידי חודש.



גילאים	יום	שעות	עלות לחודש
א'-ג'	ראשון/חמישי	16:30-17:15	210 כולל חומרי גלם
ד'-ו'		17:30-18:15	



חוגדון +50 הבית במשואה

אנגלית למתחילים ומתקדמים

בשיעורים יושם דגש על קריאת טקסטים, הבנתם ושיחה בעקבותיהם.
המורה: אלישבע שאול, מורה מוסמכת לאנגלית ובעלת ניסיון רב בהוראת השפה למבוגרים.

צרפתית למתקדמים

הקורס כולל קריאה, כתיבה ודיבור, תוך לימוד דקדוק ושיחות בנושא אקטואליה.
המורה: דניאלה סולומון, מורה ותיקה ומנוסה לצרפתית.

ספרדית למתחילים ומתקדמים

בקורס יושם דגש על כל מרכיבי השפה: דיבור, קריאה, כתיבה וכן על תרבות ספרד.
המורה: דבורה גלזר, מורה לספרדית בינלאומית.

ציור

בקורס נתנסה בנושאים שונים מתחום תולדות האמנות. יושם דגש על ראייה שונה ומורכבת של טכניקות מגוונות וחומרים שונים בציור. **המורה: נילי ערבות**, מורה ותיקה, מנוסה ויצירתית לציור.

זמבבה גולד

שילוב של מקצבים לטיניים וצעדי ריקוד פשוטים היוצרים יחד אימון ייחודי, אנרגטי ומלהיב. שיטה הכוללת עבודת אגן, בטן וידיים, ושורפת קלוריות תוך כדי הנאה מריקוד סוחר.
המדריכה: אנה מלכה, מדריכת זמבבה גולד בעלת ניסיון של 5 שנים בתחום.

מדיטציה

נלמד להכיר את התודעה, לאזן את הקשב ולפתח מיינדפולנס, כך שנוכל לבחור לטפח את האושר ואת הגורמים לאושר בחיינו.
המורה: לואיזה חביליון, ירושלמית, לומדת ומתרגלת בודהיזם טיבטי כ-15 שנה, מלמדת ומנחה מדיטציה כ-7 שנים. עוסקת באמנות.

פילאטיס

אימון שמחזק את מסת העצם, משפר את שיווי המשקל ואת תפקוד ריפפת האגן וגורם לאיזון בין הגוף והנפש.
המדריכה: אורית כהן-לוי, מאמנת פילאטיס מוסמכת לגיל השלישי.

צפיפות עצם

נעבוד על חיזוק העצם ומניעת אוסטאופורוזיס, נתרגל נשימה נכונה ונחזק את שיווי המשקל.

המדריכה: יוכי אריה, מדריכת התעמלות בונה עצם-אוסטאופורוזיס מוסמכת לגיל השלישי מטעם מכון וינגייט.

פלדנקרייז

הפלדנקרייז היא שיטה שמטרתה שיכלול היכולת של האדם, אשר נותנת אפשרות למקסימום תנועה במינימום מאמץ, מקלה על בעיות גב וכאבים אחרים ומפתחת את הקשב הפנימי. **המדריכה: רחל פרידסון**, מדריכה מוסמכת לפלדנקרייז לגיל השלישי.

צ'י-קונג

משמעות צ'י-קונג היא אנרגיית החיים. בשיעורים נלמד תנועות לחיזוק האיברים הפנימיים, השרירים, הרצועות והגידים, וחיזוק והארכת הגוף להליכה ויציבה נכונה.
המדריך: אפי דבי, מדריך מוסמך לצ'י-קונג לגיל השלישי.



קרסלה חזים לקאנים ב-12 מפשים

ק-נוע | ריקוד לקאנים מינהל קהילתי גנים

לגילאי 3.5-6 - נלמד צעדי ריקוד בסיסיים השייכים לעולם הבלט והמחול לכל גונו, נחזק קואורדינציה ומוטוריקה עדינה וגסה. נלמד על יציבה נכונה ונפתח גמישות, בטחון עצמי, מיומנויות חברתיות ויצירתיות. וכמובן כיף גדול.

המדריכה: מעיין בוסון – מורה מוסמכת לחינוך גופני, מדריכת חינוך לתנועה בגנים, מחול, היפ הופ, ועוד.

גילאים	יום	שעות	עלות ל-12 מפשים
3.5-6	שלישי	16:30-17:15	₪ 540



יוגה לקאנים הבית במשואה

שיעור חוויתי להורים ולילדים, עם הרבה תנועה, דמיון, סיפורים ומוסיקה. נתחבר מחדש דרך היוגה לטבע ולעולם החיות, נחזק את הגוף, נעבוד על גמישות, יציבה ועל יכולת הריכוז ברוגע, סבלנות וסובלנות.

גילאים	יום	שעות	עלות ל-12 מפשים
1.5-3	שלישי	16:15-17:00	₪ 540
3-4		17:00-18:45	



כל החוגים יתחילו בשבוע הראשון של אוקטובר (למעט פילאטיס, כדורסל כסאות גלגלים וליגת הכדורסל)

חוג	גילאים	ימים	שעות	עלות לחודש
ריצת ניווט	ה'-ו'	ראשון	15:00-17:00	180₪
פילאטיס	מבוגרים	ראשון	20:00-21:00	120₪
זומבה	4-6	ראשון	16:15-17:00	180₪
	א'-ג'		17:05-17:50	
	ד'-ו'		17:55-18:40	
אנגלית באמצעות תיאטרון- קבוצה A אנגלית באמצעות תיאטרון- קבוצה B	5-8 חדש	שני	16:30-17:15	200₪
			17:30-18:15	
טאקוונדו	4-6	חמישי	16:15-17:00	180₪
	א'-ג'		17:05-17:50	
	ד'-ו'		17:55-18:40	
היפ הופ	4-6	רביעי	16:15-17:00	200₪
	א'-ג'		17:05-17:50	220₪
	ד'-ו'		17:55-18:40	
כדורגל	א'-ג'	שני	16:45-17:45	180₪
	ד'-ו' (פעמיים בשבוע)	ראשון רביעי	18:00-19:00 19:00-20:00	250₪
כדורסל כסאות גלגלים	8-18	ראשון	16:00-17:30	50₪
קט-נוע תנועה לגיל הרך (קרסולה)	3.5-6	שלישי	16:30-17:15	540₪ ל-12 מפגשים
הפועל ירושלים- קרית מנחם וגבעת משואה				
ביה"ס לכדורסל	א'-ב'	שני	16:00-17:00	200₪
	ג'-ד'		17:00-18:30	240₪
ליגת כדורסל קט-סל ב'	ה'	3 פעמים בשבוע	כל אימון יארך שעה וחצי	450₪
ליגת כדורסל קט-סל א'	ה'-ו'			
ילדים ב'	ז'			
מרכז טכנולוגי				
רובוטיקה ג'וניור	א'-ב'	שני	16:30-17:45	180₪
רובוטיקה	ה'-ו'	שני	18:00-19:30	180₪
דיגיטל	גן חובה	שלישי	16:30-17:30	225₪ ל-5 מפגשים
אליפות הייטקייד	ג'-ד'	שלישי	17:45-18:45	180₪
מציאות מדומה	ה'-ו'	חמישי	16:30-18:00	180₪
מייק-אייט משחקי שולחן	ז'-ח'	חמישי	18:15-19:45	180₪

חוג	גילאים	ימים	שעות	עלות לחודש
היפ הופ	4-6	שני	16:15-17:00	₪200
	א'-ג'		17:00-18:00	₪220
	ד'-ו'		18:00-19:00	
טאקוונדו	4-6	שלישי	16:15-17:00	₪180
	ב'-ה'		17:00-17:45	
	נבחרת		17:45-18:45	₪190
התעמלות קרקע	5 - א'	שני ורביעי	17:00-18:00	₪265
	ב'-ה'		18:00-19:15	₪275
	ו'-י'		19:15-20:30	
כדורגל	א'-ג'	ראשון	16:45-17:45	₪180
	ד'-ו'	שני ורביעי	18:00-19:00	₪250
נינג'ה בנים	4-5	ראשון וחמישי	16:30-17:15	פעם בשבוע - ₪190 פעמיים בשבוע - ₪290
	5-6		17:15-18:00	
	א'-ב'		18:00-18:45	
	ג'-ד'		18:45-19:30	
	ה'-ח'		19:30-20:15	
ביה"ס לכדורסל	א'-ב'	שלישי	15:45-16:45	₪200
	ג'-ד'		13:30-15:00	₪240
מקהלת "קולות משואה"	מבוגרים	שלישי	19:30-21:00	₪180
האופים האלופים חדש	א'-ג'	ראשון/ חמישי	16:30-17:15	₪210
	ד'-ו'		17:30-18:15	
חוגי מזיקה חדש	כל הגילאים	בתיאום מראש	בתיאום מראש	שיעור של 30 דק' - ₪380
				שיעור של 45 דק' - ₪540
יוגה לקטנטנים (קרוסלה) חדש	1.5-3	ראשון	16:15-17:00	₪540 ל-12 מפגשים
	3-4		17:00-18:45	

חוג	מדריך/ה	ימים	שעות	עלות לחודש
צ'י קונג	אפי דבי	ראשון	8:00-8:45	₪90
צפיפות עצם מתקדמים	יוכי אריה	ראשון	9:00-9:45	₪90
פילאטיס	אורית כהן-לוי	ראשון	10:00-10:45	₪90
אנגלית מתחילים	אלישבע שאול	ראשון	9:15-10:15	₪100
אנגלית מתקדמים	אלישבע שאול	ראשון	10:15-11:15	₪100
ציור חדש	נילי ערבוב	ראשון	10:00-12:00	₪180
פלדנקרייז	רחל פרידסון	שני	9:00-9:45	₪90
מדיטציה	לואיזה חביליו	שני	9:30-10:30	₪90
זומבה זהב	אנה מלכה	שני	10:15-11:00	₪90
ספרדית מתחילים חדש	דבורה גלזר	שני	9:00-10:30	₪150
ספרדית מתקדמים חדש	דבורה גלזר	שני	10:30-12:00	₪150
צפיפות עצם מתקדמים	יוכי אריה	רביעי	8:00-8:45	₪90
צרפתית למתקדמים	דניאלה סולומון	רביעי	9:15-10:15	₪100
פילאטיס	אורית כהן-לוי	רביעי	8:55-9:40	₪90
צפיפות עצם מתחילים	יוכי אריה	רביעי	10:00-10:45	₪90
סדנת מספרי סיפורים חדש	מנוחה דהן	ראשון	פרטים בהמשך	
סדנת האזנה למוזיקה "רגעי קסם"	נורית קרטין	רביעי	פרטים בהמשך	



אינהל קהילתי זנים

מציע מגוון חדרים להשכרה
לימי עיון, סדנאות, הרצאות
ועוד

אניאום ביקור ופרטים נוספים:

גבעת משואה 9/02-9664488

קרית מנחם 02-6441882

