

חברת חוגים תשע"ח – מינהל קהילתי מיתרים

דבר היו"ר

אנו בימי התחדשות ומיתוג המינהל מחדש למינהל "מיתרים", השולח את מיתריו לשכונות השונות ולמגזרים השונים תוך התחשבות האחר וקבלת השונה. אנו בשאיפה, בתפילה ובתקווה לשנה של עשייה מבורכת וברכת ה' עליכם. אנו קוראים לכם התושבים להשתתף בעשייה הברוכה של צוות המינהל הנפלא, באירועי המינהל השונים במשך השנה ובשלל צוותי הפעולה המביאים רק טוב לשכונותינו. ברכת כתיבה וחתימה טובה ושנה טובה

יחיאל שוסהיים,
יו"ר המינהל הקהילתי "מיתרים"

דבר המנהל

תושבים יקרים,
בפרוס השנה החדשה אנו מתכבדים להציג בפניכם את מערך החוגים החדש שהקמנו במינהל הקהילתי "מיתרים" במרכזי הפעילות ב"בית רוס" וקריית משה (גת), לרווחתכם. המינהל הקהילתי זוכה בכל שנה להרחיב את פעילותו למען התושבים יותר ויותר. מערך החוגים שלפניכם הינו פרי של נסיון רב וחשיבה משותפת של צוות המינהל והתושבים על מנת לפתוח בפניכם עולם עשיר ומגוון המותאם לצרכי השכונה ומקווים שכל אחד ימצא את החוג המותאם עבורו. אני מזמין אתכם באופן אישי להגיב, ליעץ ולהשתתף בתנופת העשייה לרווחת התושבים, בכל תחומי העשייה של המינהל הקהילתי.

בברכת שנה טובה ומבורכת
ניר דוד,
מנהל המינהל הקהילתי "מיתרים"

שכר לימוד

1. גם השנה שילבנו חוגים חדשים רבים לבקשת התושבים והשתדלנו להוזיל את עלויות החוגים. מספר המפגשים המינימלי הוא 30 מפגשים לחוג שבועי, ו-60 מפגשים לחוג של פעמיים בשבוע. יתכן ויהיו אף יותר מפגשים ללא תשלום נוסף (ללא התחייבות המינהל). אורך המפגשים 45 דקות, אא"כ הוגדר אחרת.
2. העלות השנתית של החוגים לוקחת בחשבון את ימי חופשות בחגים וכנ"ל. אי לכך לא יבוצע קיזוז בתשלום החודשי, הגביה לאורך כל השנה תהיה זהה חודש בחודשו.
3. ככלל, השלמת המפגשים תהיה רק במידה ויתקיימו פחות ממספר המפגשים הנ"ל לקבוצה, המפגשים יושלמו לפי התאריכים שיקבעו עם המדריך/ה.
4. במקרים של אילוצים שאינם תלויים במינהל (כדוג' שלג), שמורה למינהל הזכות לבטל עד 2 פגישות במשך השנה ללא החזר למשתתפים (כולל היעדרות מדריך מוצדקת).
5. שכר הלימוד החודשי ישולם באמצעות כרטיס אשראי.
6. חדש! לנוחיותכם ניתן להירשם בכל שעה דרך אתר המינהל.
6. ניתן לשלם במזומן או בצ'קים רק בתשלום מראש.

7. המשתתף יחויב בתשלום חודשי גם אם השתתפותו במהלך החודש הייתה חלקית.

הנחיות להרשמה

1. ניתן להשתתף בשיעור ניסיון אחד בכל חוג. במידה ונרשמים לחוג, יחויב המשתתף על שיעור זה.
2. דמי הרשמה בסך 40 ש"ח בוטלו, מהיום משלמים רק 20 ש"ח דמי ביטוח שייגבו עבור משפחה. סכום זה כולל ביטוח אישי עבור כל משתתף בחוגים בכל שטח פעילות בו מתקיים החוג מטעם המינהל הקהילתי.
3. פתיחת חוג מותנית במספר מינימלי של משתתפים, בהתאם לשיקולים מקצועיים ותקציביים. חוג שלא יפתח בשל חוסר נרשמים-יבוטל החיוב\הכסף יוחזר.
4. החוגים יפעלו עד ט"ו תמוז תשע"ח (28.6.18), למעט חוגים שיפורסם לגביהם אחרת.

הנחות

1. 5% הנחה לנרשמים בריד חוגים או באתר המינהל ועד לתאריך כ"ט בתשרי תשע"ח (19.10.17).
2. ההנחה בתוקף רק למשתתפים בחוגים במשך כל השנה-עד סוף חודש יוני.
3. משתתף שני במשפחה (או משתתף שנרשם ל-2 חוגים) זכאי להנחה של 5% מהחוג שמחירו נמוך יותר.
4. יש כפל הנחות.
5. בקשות להנחות מיוחדות יידונו בוועדת ההנחות, טפסים ניתן לקבל במזכירות.

בקשה לביטול השתתפות

1. לביטול השתתפות בחוג יש למלא טופס במזכירות ולהגישו עד ה-20 לכל חודש. הביטול יחול מהחודש הבא. ניתן לבטל עד לתאריך י"ג אדר תשע"ח (28.02.18), לאחר מכן לא ניתן יהיה לבטל את השתתפות בחוג עד לסוף השנה.
2. הביטול רק בהגעה אישית וחתימה על טופס בקשת ביטול של אחד ההורים (או המשתתף המבוגר). לא ניתן לבטל בטלפון.
3. ביטול השתתפות בחוג והחזר כספי יתאפשר רק על המפגשים העתידיים מיום הגשת הטופס. לא ניתן לקבל החזר על מפגשים שעברו.
4. מבחינת המינהל המשך קיום החוג לאורך כל השנה מותנה במספר המשתתפים.
5. ביטול הרשמה ל"סדנא" - ניתן לבטל הרשמה לסדנא עד שלב של 20% ממספר המפגשים בסדנא. לאחר מכן לא ניתן החזר כספי. ההחזר יהיה על יתרת המפגשים.

קבלת קהל ומענה טלפוני

בימים א'-ה' - בשעות: 9:00-13:00, 15:00-18:00.
בערבי חג ובחול המועד- מזכירות סגורה.

לוח חופשות חוגים

החג / האירוע	תאריך עברי	תאריך לועזי	ימים
פתיחת שנת הלימודים	י' אלול תשע"ז	01/09/17	שישי
ראש השנה	כ"ט אלול תשע"ז – א' תשרי תשע"ח	20-21/9/17	רביעי- חמישי

סוכות	י"ד – כ"ב תשרי תשע"ח	4-12/10/17	רביעי- חמישי
חנוכה- יתקיימו חוגי בוקר בלבד	כ"ה כסליו – ב' טבת תשע"ח	13-20/12/17	רביעי- רביעי
פורים	י"ד אדר תשע"ח	1/3/18	חמישי
פסח	ט"ז- כ' ניסן תשע"ח	1-5/4/18	ראשון – חמישי
ערב יום הזיכרון לשואה ולגבורה	כ"ה ניסן תשע"ח	10/04/18	שלישי
ערב יום הזיכרון לחללי צה"ל ונפגעי פעולות האיבה	ב' אייר תשע"ח	17/04/18	רביעי
ערב יום העצמאות- יתקיימו חוגי בוקר בלבד	ג' אייר תשע"ח	18/4/18	רביעי
יום העצמאות	ד' אייר תשע"ח	19/4/18	חמישי
ערב ל"ג בעומר	י"ז אייר תשע"ח	2/05/18	רביעי
שבועות	ו' סיון תשע"ח	20/5/18	ראשון

חוגי גברים ובנים

קפוארה | ישראל קדוש

אומנות לחימה ברזילאית המשלבת לחימה, מוזיקה ואקרובטיקה.
הקפוארה תורמת לשיפור הכושר הגופני, חיזוק שרירי הגוף,
שיפור ביטחון עצמי ובין השאר תורמת לאורח חיים שמח ובריא.

גן-ד

יום ראשון

מתחילים/מתקדמים

16:15-17:00, 17:00-17:45

120 ש"ח לפעם בשבוע, אפשרות לפעמיים בשבוע ב-200 ₪. תלוי במספר נרשמים.

ג'ו ג'יטסו | עקיבא טיילור

אומנות לחימה יחודית עם המאמן: סנסאי עקיבא טיילור דאן 4.
עתיר נסיון בהוראת ג'ו ג'יטסו לילדים.
לימוד ואימון, חילוץ ושחרור ממצבים כמו תקיפה, כלים להתמודדות, תרגילי הגנה עצמית ושיפור
רמת כושר גופני.

גן חובה-ז

שלישי

17:00-18:00

130 ש"ח

כדורסל | אייל שטרן

נתרגל את יסודות הכדורסל ברמה מקצועית וגבוהה, שמתאימה גם לילדים שאינם מנוסים בתחום זה. במהלך השנה יתקיימו טורנירים מול קבוצות אחרות בירושלים.

א-ח

חמישי

16:00 ומעלה

לפי קבוצות גיל

100 ש"ח

חיות | בנימין שפרן

פעילות עשירה של טבע וחיות, במדרשי חז"ל ובמציאות. חשיפה למגוון חיות.

חדש! שילוב של החוג בגן החיות התנכ"י. הילדים יזכו להגיע פעם בחודש לגן החיות לפגישה עם מדריך מטעם שיאפשר להם הצצה אל מאחורי הקלעים של הגן באופן חווייתי ומהנה תוך כדי הקניית ערכי שמירת הטבע.

גן-ב

רביעי

16:20-17:20

120 ש"ח

אפשרות להסעה לגן החיות בתוספת תשלום ולפי דרישה

ציור | ישראל סיתרי

עולם האומנות והציור ככלי לביטוי הרגש המרווה את הנפש ומשרה שלווה וסיפוק. כל אחד יכול לדעת לצייר רק צריך לשם כך את הכלים המתאימים, הכוונה ותרגול.

א-ה, ו ומעלה

שלישי

17:15-18:15

18:15-19:15

95 ש"ח

התעמלות

גמישות, זריזות, חיזוק חגורת כתפיים בעזרת אביזרים שונים, פיתוח ביטחון עצמי ועבודה בקבוצה.

גן חובה ומעלה

רביעי

17:00-19:00 לפי קבוצות גיל

95 ש"ח

אנגלית

קורס אנגלית בסיסית של 14 מפגשים.
מבחנים, ספרי לימוד מותאמים, פרסים ומבצעים לילדים שמסיימים את החוג בהצלחה.
חדש!! לכל המחזור הראשון [ובכלל] קורס המשך מקצועי.
הקורס יחל לאחר החגים מהרו להרשם מספר מקומות מוגבל.

ג-2

200 ש"ח לכל הקורס

משחקי חשיבה | אבי כהן

בואו להכיר את משחק המלכים-השחמט וללמוד את יסודותיו וסודותיו. בחוג זה נשלב גם לימוד משחקי חשיבה אסטרטגיים וטקטים. החוג מקנה פיתוח מיומנויות חשיבה, חוויה מחשבתית במשחקים חברתיים, ניצול זמן פנוי והנאה לצד אתגר.
גן חובה-ח
רביעי

16:00-18:00 לפי קבוצות גיל

150 ₪

קראטה | מייקל רוסה

בית ספר אג'ימה לקראטה.
המדריך הינו מאמן בכיר בעל הסמכה למאמן קראטה.
הקרטא מגביר את יכולת ההתגוננות.
ויסות עצמי, הערכה עצמית, שליטה ויכולות חברתיות.
א-ג, ד ומעלה
ראשון

17:30-19:00 לפי קבוצות גיל

160 ₪

לוחם יהודי | משה בזק | MMA ושיטות שונות

שיטת על - המשלבת הכרה פנימית מהי לחימה וגבורה ע"פ יהדות לצד העמקה בתנועות הגוף ויכולת שליטה בהם כתוצאה מזה נקנים ביטחון עצמי, אמונה ביכולות שלי, כוח התמדה ומידות רבות אחרות.
גילאי 10 ומעלה תכנית חונכויות וחגורות שחורות, פעילות יחודית לשיטה. אימוני אבות ובנים לצד לימוד מעמיק בתכנים.

להתייעצות הסברים מורחבים ובדיקת התאמה ניתן לשוחח עם ראש השיטה ר' משה בזק רב אומן באומנויות לחימה ומייסד השיטה 050-8750885

גן ומעלה

חמישי

16:45-21:00 לפי קבוצות גיל

140 ₪

חדש!! למבוגרים ונוער קונג פו ולחימה בשיטת מגן דוד

יום שני בשעה 20:30 במרכז קהילתי גת

כדורגל | אביחי בן זכאי

הכדורגל משמש אמצעי נהדר לחינוך והקניית ערכים לילדנו כמו התחשבות בחבר, כבוד הדדי ולקיחת אחריות אישית וקבוצתית. כל זה יעשה בשילוב לימוד יסודות הכדורגל והבנת המשחק, פיתוח שליטה בכדור, כושר גופני, זריזות ביטחון עצמי וקואורדינציה.

בהדרכת אביחי בן זכאי מאמן כדורגל בוגר וינגייט בעל נסיון רב ואהבה לחינוך גופני ולתחום. גן חובה ומעלה

ראשון

ב- 16:30-17:30 5

ג-ד 17:30-18:30

ה-ז 18:30-19:30

120 ₪. יגבו 90 ש"ח תשלום חד פעמי עבור חליפה.

הבונים הצעירים

בחוג נבנה יצירות מנגרות, אלקטרוניקה, אומנות, בוטניקה, טכנולוגיה ועוד. החוג משלב בתוכו למידה וידע בהתנסות בכלים וחומרים שונים, מפתח מוטוריקה עדינה וגסה ועוד.

נבנה חותמות, רשימות, תיבת נגינה ועוד...

גן חובה-ב

שני

16:30-17:30

120 ₪

דרמה | יהל חזן

נלמד משחק ושיטות אילתור שונות מעולם התאטרון, נלמד לעבוד בעבודת צוות מתוך שיתוף פעולה. נצחק הרבה ונהנה ונעלה מופע מול הורים וחברים.

יהל חזן, שחקן ובמאי תיאטרון, ובמדיה [ערוץ מאיר, הידברות ועוד..]

ג ומעלה

חמישי

17:00

120 ₪

בובנאות | יהל חזן

בניית בובות פה לתיאטרון.

בחוג נבנה בובות תיאטרון גדולות שפותחות את הפה (ולא מפסיקות לדבר...) ממשטחי ספוג. נלמד להפעיל אותן ונכין קטעים קצרים ומצחיקים.

בהדרכת יהל חזן, בוגר ביה"ס לתיאטרון הבובות בחולון, שחקן בונה ומפעיל בתיאטרון ובמדיה מצולמת.

א ומעלה

חמישי

17:45-18:30

140 ש"ח כולל חומרים

אפייה

קורס אפייה וקונדיטוריה מקצועי וחוויתי.

הקורס נותן את הכלים והחומרים להתמצאות ולאפייה ביתית.

בקורס נלמד לאפות נכון ונכין קינוחים מסוגים שונים כמו טריקולד, פרלינים, קינוחים קיציים והפתעות מתוקות.

בסוף שיעור כל ילד יוצא עם מנה אחרונה מושקעת ועם חוית יצירה בלתי נשכחת.

א-ו

ראשון

15:00-19:00 לפי קבוצות גיל

120 ₪

אלקטרוניקה | אלחנן חוברא

קדמת הטכנולוגיה של העת האחרונה מעצבת את עולמנו בעולם של טכנולוגיה והייטק. במסגרת החוג כל תלמיד יבנה שלושה פרויקטים חדשניים ומקוריים וירכוש ידע בחשמל ובאלקטרוניקה. שלוש מתוך ארבעת הפרויקטים בהתאם להתקדמות הקבוצה: רובוט על שלט, קופת חיסכון ואזעקות.

א ומעלה

רביעי

16:30 והלאה, לפי קבוצות גיל.

120 ש"ח כולל חומרים

טאיצ'י | יובל מלמד

המדריך עוסק באומנויות לחימה 25 שנים.

למד אצל מיטב המורים ובפרט אצל בנימין דוידסקו, תלמידו הראשי של המאסטר וונג פו לאי ומוסמך מטעם וינגייט ללימוד השיטה.

אומנות לחימה פנימית, תנועה, מודעות והרפיה.

טאיצ'י צ'ואן הינה אומנות לחימה סינית עתיקה. הטאיצ'י מוגדר כאומנות לחימה פנימית רכה ומסייע למתאמן להשיג הרפיה, ריכוז והעצמה פנימית, הבאים לידי ביטוי: במישור הפיזי - חיזוק והגנה עצמית, במישור המנטלי - הרפיה כללית והתמודדות עם מתחים

ובמישור הבריאותי - זרימה אנרגטית וחיוניות כללית.

גברים ונוער (+18)

שני

18:30-20:00

250 ש"ח

במרכז קהילתי קרית משה גת 19

חוג תכנות מקצועי

לימוד שפת התכנות JAVA (שפת התכנות הנפוצה ביותר כיום).

הוראה בשיטה ייחודית המותאמת לילדים.

יצירת משחקים ותוכנות אינטראקטיביות. דגש על התקדמות באנגלית.

פתיחת החוג כ"ח תשרי 17.10.

ו ומעלה

(ידע בסיסי באנגלית - חובה)

רביעי

17:00

180 ₪

הכנה לבגרויות בתקשוב

יכין היטב את ילדכם לקראת הבגרויות בתקשוב.

(טכנאות ורשתות תקשורת)
פתיחת החוג כ"ו תשרי 16/10/17
ז ומעלה
שני
18:00-19:30
160 ₪

אופיס לילדים

חוג מקצועי ומתקדם שימקצע את
ילדכם בתוכנת WORD/EXCEL/POINT POWER
עם דגש על הכנת עבודות לבית ספר.
היקף החוג 10 מפגשים.
פתיחת החוג כ"ה תשרי 15/10/17
ה ומעלה
ראשון
16:00-17:30
160 ₪

קורס מבוא למערכות מידע ושפת SQL

הקורס יתן לכם דריסת רגל בעולם ה-IT ומערכות המידע כולל שפת SQL ברמה מקצועית.
10 מפגשים (כחודשיים וחצי) 30 שעות אקד'.
פתיחת הקורס כ"ה בתשרי 15/10/17.
גברים
ראשון
18:30-21:00
520 ש"ח לחודש (סה"כ 1300 ש"ח)

קורס אופיס

קורס מקיף, נועד למתחילים וחסרי רקע בתוכנות: Outlook, Point Power, Excel, word ו- Outlook,
המעוניינים לדעת להשתמש היטב בתוכנות.
15 מפגשים (כ-4 חודשים) 60 שעות אקד'.
פתיחת הקורס כ"ו בתשרי 16/10/17.
גברים
שני
19:30-22:30
290 ש"ח לחודש (סה"כ 1160 ש"ח)

קורס ניתוח מערכות מידע

הקורס יקנה לכם הכרות מעמיקה עם אפיון ועיצוב מערכות מידע בארגונים כולל בניית תרשימים
ובדיקת כדאיות הפיתוח.
25 מפגשים (כ-6 חודשים) 75 שעות אקד'.
פתיחת הקורס כ"ז בתשרי 17/10/17.
גברים
שלישי
19:00-22:30
650 ש"ח לחודש (סה"כ 3900 ש"ח)

קורס בניית אתרים באי וסחר אלקטרוני

הקורס יאפשר לכם לבנות ולעצב אתרים בקלילות, ברמה גבוהה ומקצועית וכן, לדעת לסחור באתרי הסחר המובילים.

15 מפגשים (כ-4 חודשים) 60 שעות אקד'.
פתיחת הקורס כ"ח בתשרי 18/10/17.

גברים

רביעי

18:00-21:30

290 ש"ח לחודש (סה"כ 1160 ש"ח)

קורס טכנאי מחשבים

קורס המקנה ידע מעמיק ומקצועי בתיקון תקלות, פתרון בעיות חומרה ותוכנה וכל סוגי ההתקנות.

20 מפגשים (כ-5 חודשים) 80 שעות אקד'.
פתיחת הקורס כ"ט בתשרי 19/10/17.

גברים

חמישי

18:00-21:30

350 ש"ח לחודש (סה"כ 1750 ש"ח)

מקהלת חזנים "מיתרים" | ניסים ברוך

מקהלת חזנים בראשות הזמר והמורה לפיתוח קול מר ניסים ברוך.
המקהלה נפגשת במגדל אשר (מגדל המים לשעבר) רח' הרב שפרן לאורך השנה נקיים הופעות ונשתתף באירועים מרכזיים בשכונה.
פרטים והרשמה במזכירות המינהל.

גברים

חמישי

19:00

200 ₪

חוגי בנות

אומנות החומר | עידית לייפר

בחוג נעבוד בכיף ונתנסה במגוון חומרים: עיסת נייר, תחבושות גבס, פסיפס, עיטור על עץ ועוד...
החוג בקבוצות קטנות וביחס אישי וחם.
מועבר ע"י מורה מוסמכת ומנוסה.

גן חובה- כיתה ו

רביעי

16:30-17:30 (גן חובה- כיתה ג)

17:30-18:30 (ד-ו)

95 ש"ח כולל חומרים

בישול ואפייה | רעות קינן

בואו להתנסות לאפות ולבשל במגוון חומרים טעימים ומגוונים ביחס אישי וחם.
אפשרות לקבוצת בנים עד גיל 7
גן חובה- כיתה ב'
שני
16:00-17:00
95 ש"ח כולל חומרים

פסיפס | רותם קמינסקי

פסיפס בכיף!
כל אחת יוצרת לפי טעמה ולפי רמתה יצירות פסיפס מרהיבות: מגש, שלט לדלת, מראה וכו'
מעולה לבניית המוטוריקה העדינה והגסה וחיזוק הידיים.
ד-ח
רביעי
17:30-18:30
160 ש"ח כולל חומרים

דרמה | מעיין קאופמן

בואי לפתח את עצמך ולגלות את הכשרונות את העוצמות ואת הדמיון. בחוג נצחק נשחק ונתגבש
נגלה את האישיות שבכל אחת ואחת ונעלה הצגות מדהימות ומופע בנות לסוף שנה.
א-ח לפי קבוצות גיל
רביעי
16:30-17:15
17:30-18:15
120 ₪
במרכז קהילתי קרית משה גת 19

מחול מודרני | יערה טיירי

בחוג נלמד את יסודות הריקוד מעולם הבלט בצורה חוויתית.
עבודה על זרימה, גמישות, חיזוק ויציבת הגוף. קואורדינציה מוסיקלית, רצף תנועתי ותנועה
במרחב.
מופע מרהיב יתקיים בסוף השנה.
3 – יב
שני
15:45-19:00 לפי קבוצות גיל
120 ש"ח
140 ש"ח (ז-יב)

תכשיטנות | דליה כהן

ללמוד לחרוז ולהכין תכשיטים מעוצבים וססגוניים, מעולה למוטוריקה עדינה, לימוד טכניקות
חרוזה שונות והכל בצורה מקצועית וחמימה.
כיתה ג ומעלה
שלישי
17:00-18:00
140 ש"ח כולל חומרים

ציור בצבעי שמן | רחל קריספין

נלמד טכניקות שונות בצבעי שמן כגון: עבודה בשפכטל, אבסטרקט ועוד.
נצייר מגוון נושאים תוך כדי חזרה על כללים בסיסיים בציור תוך כדי פיתוח הדמיון ועצמאות לקראת סגנון אישי.

ומעלה

שלישי

18:30-20:00

180 ש"ח לא כולל חומרים

קפוארה | שיראל טארל

אומנות לחימה ברזילאית המשלבת לחימה, מוזיקה ואקרובטיקה.
הקפוארה תורמת לשיפור הכושר הגופני, גמישות, הגנה עצמית, משפרת דימוי וביטחון עצמי.
והכל בשמחה ובצניעות ע"י מדריכה מנוסה תושבת השכונה.

ב-ז

שני

16:50-18:20

140 ₪

הציירת הקטנה | שירי

נלמד כללים בסיסיים המאפשרים להעביר עולם תלת מימדי לדף דו מימדי, כגון אור וצל, פרספקטיבה, קומפוזיציה, תורת הצבעים ומשמעות הצבע עבורנו ועבור המתבונן ביצירה.
נצייר נושאים מגוונים: נופים, דמויות, חיות ועוד.

ההנאה מובטחת, התוצאות מרהיבות!

גן חובה- ב

חמישי

16:00-17:00

100 ש"ח לא כולל חומרים

נטו הגנה עצמית

בטחון עצמי, ערנות ומודעות לסביבה, יכולת תגובה מהירה, שומרים ומחזקים תכונות אופי ייחודיות לנשים. לומדים ומשפרים יכולות הגנה מפני תוקפים, מחזק ביטחון עצמי ונותן כלים מעשיים להתמודדות במצבי לחץ.

והכל ע"י מורה מוסמכת ומקצועית מבית לוחם יהודי.

לילדות ד-ו 18:00-19:00

כיתה ז-ח 19:00-20:00

נערות ונשים 20:00-21:00

רביעי

140 ש"ח

במרכז קהילתי קריית משה גת 19

מרכז למידה לכיתות א'-ח'

מרגישה שהלימודים מכבידים? זקוקה לעזרה בהכנת שיעורים?

מרכז הלמידה כאן בשבילך עם מורות מקצועיות בתחומים

מתמטיקה, אנגלית ועברית.

המרכז יפעל בימים ראשון ורביעי בין השעות 17:00-19:00

(בחלוקה לקבוצות לפי גיל) במרכז קהילתי קרית משה

מחיר: 140 ש"ח לחודש | 25 ש"ח לשיעור בודד | 60 ש"ח לשיעור פרטני

*אפשרות לקבוצת בנים - מותנה ברישום
נתראה, נלמד ונהנה! הצוות.

חוגי נשים ונערות +18

ריקודי עם | טליה אברהמי

בואי ללמוד לרקוד בכיף!
תנועה, שחרור, חברה והנאה והכל בערב אחד!
שירים חדשים עם ישנים, סגנונות מגוונים...
שלישי

20:00

120 ש"ח אפשרות לכרטיסיה
במרכז קהילתי קרית משה גת 19

זומבה | לאה יזדי

להנות, להשתחרר ולהתחטב!
שיעור קיצבי מהנה וכיפי, עם מוזיקה סוחפת ומשחררת, בשילוב תרגילי כוח לחיטוב הגוף. שיעור
לחיזוק הגוף והנפש!!

ראשון

20:45-21:30

120 ש"ח אפשרות לכרטיסיה

עיצוב גוף | אביגיל בר-מימון

בעלת תואר ראשון בחינוך ומדריכה מטעם ווינגייט.
שיעור המשלב בתוכו חימום אירובי, חיזוק שרירים, חיטוב הגוף, גמישות מפרקים וחיזוק שרירי
coren.

ראשון 19:30-20:20

135 ₪

פילאטיס | מרים אופנהיים

להאריך ולחזק, להקל על לחץ ומתח, ללמוד איך לנוע באיזון וזרימה ולשלוט על גופך.
שיטת פילאטיס מתאימה לכל הגילאים ולכל רמות הכושר.
היא יעילה במיוחד לאנשים שסובלים מכאב גב ופגיעות בשרירים.
השיעורים מחזקים את השרירים תוך תנועות מתונות ובמטרה למנוע נזקים לגוף.

שני ורביעי

8:00-8:50

132 פעם בשבוע, 170 לפעמיים

פלדנקרייז | נורית ענתי

למי שרוצה לשחרר את הגוף מכאבים או סתם להתנועע..
באמצעות תנועות קלות, איטיות ועדינות תוכלי ללמד את עצמך תנועות המקלות על כיווצים
והמתחים בגוף ואף לשכלל את היכולת התנועתית שלך.

שני ורביעי

9:00-9:50

132 פעם בשבוע

170 לפעמיים

יגה

פעילות גופנית מתוך מודעות וחיבור, נשימה, יציבה, גמישות, שיווי משקל וכוח, וכן ריכוז, קשב, הרפיה ורוגע.

שלישי או חמישי ע"י מדריכה אחרת

10:00-11:30

130 ₪

פסיפס | רותם קמינסקי

בואו ללמוד את אומנות הפסיפס.

כל אחת תיצור לפי טעמה יצירות פסיפס שימושיות ומרהיבות:

שולחן, מראה, תמונה, מגש וכדומה ללא צורך בניסיון וידע קודם.

יחס אישי וחם, בקבוצות קטנות. מועבר על ידי מורה מנוסה. ומקצועית בתחום.

שני

20:00-21:30

260 ₪ כולל חומרים

אוסטופורוזיס וחיטוב הגוף | מזל בן בג'י

המדריכה בוגרת מכון וינגייט.

השיעורים באוסטופורוזיס וחיטוב הגוף משפרים את מסת העצם,

את שיווי המשקל ואת היכולת לשמור על יציבות נכונה ועל ידי כך למנוע נפילות ושברים.

והחשוב ביותר מצב הרוח משתפר, מגיעה השמחה ואת יכולה להמשיך לשמור על בריאותך.

ראשון 8:40-9:30 או 9:35-10:45

חמישי 8:00-8:50 או 8:55-9:45

160 פעם בשבוע, 220 לפעמיים

קראטה | אמירה בר שלום

בית ספר אג'ימה לקראטה פועל בהדרכת אמירה בר שלום -

דוקטורנטית ואשת טיפול וחינוך.

הקראטה מגביר את יכולת ההתגוננות, ויסות עצמי, הערכה עצמית, שליטה ויכולות חברתיות.

שני וחמישי

19:00-20:30

180 לפעם בשבוע 210 לפעמיים

התעמלות לאחר לידה | מרים אופנהיים

ילדת בשעה טובה! הגוף שלך עדיין חלש והתינוק דורש. בואי להתעמל בקבוצת תמיכה לנשים

אחרי לידה. השיעור כולל 15 דקות של הדרכה ונתינת עצות לתקופה שאחרי, שיקום וחיזוק

רצפת האגן.

[אפשרות לכרטיסייה לימי חופשת הלידה]

רביעי

10:00

95 ₪

תכשיטנות | דליה כהן

תמיד רצית להכין לעצמך תכשיט?
בואי לחרוז ולעצב לך תכשיטים לפי טעמך.
לימוד טכניקות חריזה שונות ומגוון עבודות בכל מיני שיטות.
שעתיים של לימוד מקצועי וחוויתי.

ראשון
20:00-22:00
300 ₪ לא כולל חומרים

לימודי ימימה

חשיבה הכרתית עפ"י ימימה.
מבקשת להרגיש שמחה יותר? רגועה יותר? לראות דברים בבהירות?
מוזמנת לחוות לימוד מעצים ומחזק לקבלת "ארגז כלים" להתמודדות עם מצבי הימיום,
להתפחות אישית ולפיתוח תקשורת ביו אישית נכונה ובונה.

נשים
ראשון
20:00-21:30
250 ש"ח לחודש

מערכת סטודיו לנשים

סטודיו שבועי פעיל לנשים מערכת שלמה של שיעורים מגוונים במחיר שלא היה - 175 ש"ח לחודש (אפשרות לכרטיסיה ב-250 ש"ח ל-10 כניסות) אז בואו להיכנס לכושר!

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
19:20-20:30	08:15-09:00	20:00	09:00-09:45	10:00-11:30
עיצוב גוף CORE	פילאטיס	ריקודי עם -	פלדנקרייז	יוגה
20:45-21:30	20:45	טליה אברהמי	10:00-10:45	
זומבה	אירובי	במועדון גת	התעמלות	
			אחרי לידה	
			20:00-21:00	
			נטו הגנה	
			עצמית-מועדון	
			גת	

בקרוב! סדנאות מגוונות בשיתוף פעולה עם מאוחדת.
עקבו אחרי הפרסומים...

קורס אופיס מתקדם

מתאים לבעלות רקע בתוכנות: word, Excel, ו- Point Power המעוניינות להעמיק את הידע לרמה מקצועית.

12 מפגשים (כ-3 חודשים) 60 שעות אקד'.
פתיחת הקורס כ"ה בתשרי 15/10/17.

ראשון
9:00-13:00
320 ש"ח לחודש (סה"כ 960 ש"ח)

קורס גרפיקה ממוחשבת

קורס המקנה לכן ידע מעמיק ומקצועי בתוכנות הגרפיות פוטושופ ואילוסטרייטור.
16 מפגשים (כ-4 חודשים) 80 שעות אקד'.
פתיחת הקורס כ"ח בתשרי 18/10/17.
רביעי
9:00-13:00
370 ש"ח לחודש (סה"כ 1480 ש"ח)

קורס בניית אתרים ב-wix וסחר אלקטרוני

הקורס יאפשר לכן לבנות ולעצב אתרים בקלילות, ברמה גבוהה ומקצועית וכן, לדעת לסחור
באתרי הסחר המובילים.
12 מפגשים (כ-3 חודשים) 60 שעות אקד'.
פתיחת הקורס כ"ו בתשרי 16/10/17.
שני
9:00-13:00
320 ש"ח לחודש (סה"כ 960 ש"ח)

אומנות רגשית | רחלי הלוי

סדנא יחודית בת 4 מפגשים על זוגיות בריאה טובה ונכונה.
בסדנא: פתרון קונפליקטים, צרכיהם הפנימיים של האישה ועוד..
מחיר מסובסד של 80 ש"ח
(ניתן להגיע למפגש בודד בעלות של 25 ש"ח)
רישום מראש חובה - במזכירות המתנ"ס.
פתיחת הקורס יום ראשון ט' בחשון 29/10/17.

מיזם חדש בשכונתנו!! התחנתם? מזל טוב!

מגיע לכם שתי פגישות של הקנית כלים בתקשורות זוגית חינם עם יועצת זוגית מומחה/ית.
הזדרזו לתאם פגישה 02-7536828 או במזכירות המינהל 02-6536828

"בנשים עסקינן"

פרויקט נשי עסקי שמטרתו לקדם את הכלכלה השכונתית
השנה 15 נשים השתתפו בקורס "מקפצה לעסקים" - בשיתוף מט"י ולשכת הרווחה הקורס נתן
לנשים בעלות עסקים כלים לניהול והקמת העסק. הקורס הוארך בשני מפגשים נוספים על
כתיבת שיווקית ושיווק.
בוגרות הקורס כבר מקימות דוכני מכירה באירועים שונים של המינהל הקהילתי.
בחודשים הקרובים יקימו בוגרות הקורס ערב נטוורקינג שכונתי לכלל בעלות העסקים בשכונה
במטרה לגייס נשים נוספות לפרויקט.
בשלב הבא של הפרויקט (תשע"ח) נקים קבוצת נטוורקינג לבעלות העסקים בשכונה.
מעוניינת להכיר עוד בעלות עסקים בשכונה? לייצר אפשרויות נוספות להגדלת הרווחים? למידת
עמיתים ועוד.

מרכז מוזיקה

לרשותכם מגוון רחב של חוגי מוזיקה!
נגינה בכלים שונים ובפיתוח מיומנויות מוזיקליות
בהובלתו של מנהל המרכז יוני פיניש
קלרינט, חליליות וכלי נשיפה נוספים | גיטרה ושאר כלי מיתר
תופים וכלי הקשה | קלידים | כינור ועוד...

שיעור פרטי 300 ש"ח, שיעור זוגי 180 ש"ח,
קבוצתי 120 ש"ח בנים\בנות בהפרדה.
התכנית מותאמת לגיל התלמיד
כלי נשיפה וגיטרה - יום ראשון (דוד כוך)
כלי הקשה, תופים, פסנתר וגיטרה - יום חמישי (שרה עמאר)
מקהלות ופיתוח קול
בנות - יום חמישי בשעה 18:30
עלות: 120 ש"ח
בנים - יום שלישי בשעה 17:00
עלות: 120 ש"ח
פתיחת הקבוצות מותנית במספר נרשמים

חדש במינהל!!
השכרת חדר לחזרות ואולפן הקלטות
במחירים שווים במיוחד!
פרטים במזכירות המינהל

צוות המינהל

תפקיד	שם הרכז	מייל
מנהל המינהל	ניר דוד	.givataha@menahel il.co.matnasim
מנהלת כספים	רות בן צור	com.gmail@beitross.ruth
מנהלת משרד	חגית קסביאן	com.gmail@ross.chagit
חוגים וגיל הרך	רחל קריספין	com.gmail@ros.chugim
שלוחות גבעת מרדכי ומורדות בית וגן		com.gmail@101.gm.ros
רכז קשישים-מופת	איציק פלגר	com.gmail@rakazgm
עובדת קהילתית מורדות בית וגן	אסתי בר נחום	com.gmail@15estib
עובדת קהילתית בית רוס		com.gmail@kehila.ros
רכזת קליטה	אתי זייטון	com.gmail@esdazeitoun
רכזת יד לבנים	בתיה הרש	com.gmail@batyahersch
רכזת תרבות	אור פישר	com.gmail@tarbut.ros

com.gmail@noar.ros	משה מקס	מנהל תחום הנוער
coM.gmail@997gutmand	דוד גוטמן	מנהל בית חם
.gmail@beitross.urban com	רן דור	מתכנן אורבני
com.gmail@yaelguby	יעל קוקה	רכזת פרסום וגרפיקאית
com.gmail@7mirigamliel	מרים גמליאל	מופ"ת ניצולי שואה
com.gmail@tsamid.ros	חדווה עמראני	רכזת צמי"ד
com.gmail@40smadart	סמדר טוקר	רכזת שלוחה חרדית
.gmail@3127953tamar com	תמר בן אהרון	מנהלת משרד שלוחה חרדית
com.gmail@shlu.nomi	נעמי פרבשטיין	רכזת תרבות שלוחה חרדית
com.gmail@chedvashlu	חדווה עמראני	חוגים ומשחקה
com.gmail@comptr.ros	רפי סובול	מנהל מרכז מחשבים
com.gmail@muzik.ros	יוני פיניש	מנהל מרכז מוסיקה

שירותי המינהל

משחכיף

יום שני בין השעות 15:30-17:30 • עלות: 5 שקל לילד 15 למשפחה
חדש! פעילויות מגוונות לגיל הרך בזמן המשחכיף
שלישי משפחתי
מופעים פעילויות
והמון הפתעות
לכל המשפחה!
ימי שלישי במרכז קהילתי קריית משה גת 19.

בוקר של כיף לנשים וילדים

בוקר של כיף חוויתי ומהנה
לנשים וילדים בגילאי 0-3.
סדנאות העשרה יחודיות
ומגוונות ושלל פינוקים
כל תחילת חודש עברי.
עקבו אחרי הפרסומים.

מועדון מופ"ת

מועדון מופ"ת נפתח במינהל קהילתי מיתרים לפני כשנה ומיועד לגיל השלישי. המועדון פתוח שלושה ימים בשבוע א, ג, ה, ומעניק לקשישים תעסוקה ופעילות מגוונת. היום נפתח בארוחת בוקר קלה ולאחריה פעילויות כגון יוגה, התעמלות על כסא, אומנות, שעורי תורה ואקטואליה והרצאות מתחלפות בנושאים שונים כגון בריאות, מחשבים, שיטור קהילתי, כלכלה נכונה ועוד. פעם חודש אנו יוצאים לטיול. בסיום הפעילות מקבלים המשתתפים ארוחת צהרים חמה ומלאה. מוזמנים להצטרף אלינו בשמחה. לפרטים: 0505638567 איציק, רכז גיל השלישי ובמזכירות המתנ"ס

קבוצת ותיקים

מועדון לבני ה-60+. פועל 4 ימים בשבוע מראשון עד רביעי בין השעות 8:00-12:00 פעילות מגוונת ועשירה: תכשיטנות, יוגה, ריקוד, הרצאות ועוד... קבוצה חמה ואוהבת! לפרטים: 0522630914 גלית בן אהרון, רכזת גיל שלישי

ספריית בית רוס שעות פתיחה

א' 09:00-11:45
ב' 13:45-18:30
ג' 13:45-18:30
ד' 13:45-18:30
ה' 13:45-18:30
טלפון 6527232

פותחים מוקד צמי"ד בגבעת שאול!

מהו צמי"ד?

צמי"ד הוא תחום הסיוע לילדים בעלי צרכים מיוחדים מי נכלל בצמי"ד?

כל בעלי הצרכים המיוחדים: נכי גפיים, חרשים, תסמונת דאון, פיגור, אוטיסטים, עיוורים, בעלי ליקויים אורגניים, הפרעות התנהגות, הפרעות נפשיות ורגשיות, ליקויי למידה ועוד. המטרות בהקמת מוקד צמי"ד:

1. לאפשר לכל אדם עם צרכים מיוחדים ליהנות מפעילות מגוונת בשעות הפנאי.
2. שילוב מקסימאלי עם ובתוך החברה הנורמטיבית.
3. פעילות באזור המגורים.
4. חוגים יעודיים ומותאמים.
5. קייטנות ופעילויות מגוונות.
6. העצמה והכוונה להורי ילדי צמי"ד ולמשפחותיהם.
7. עזרה במימוש זכויות.

ברחבי העיר נהנים ילדי צמיד ומשפחותיהם ממגוון פעילויות המוקד השכונתי. מהיום, גם לתושבי השכונה יש אפשרות לפעילות קרובה לבית המותאמת לצרכים השונים. אנו נעשה כל שניתן לסייע לילדים ולמשפחותיהם!

Moadon Gil Zahav pour francophones tous les mercredis entre 13 h 30 et 16 h
activites diverses et variees debutant par une rencontre amicale avec cafe et
gateaux et une conference sur des themes differents chaque semaine ou une
excursion.

Participation pour l'annee 190 sh.

Ateliers supplementaires en Francais:

Atelier de Peintures pour Dames avec Haya Berkovitz les mercredis de 16 h a
17h

Cours d'Ivrit avec Edna Cohen les lundis de 15 h a 17 h

Cours de Conversation en 10 sceances les lundis de 13 h 45 a 14 h 45

Cours d'Informatique avec Avraham Costa en 10 sceances les mercredis de 9 h a
12h

Contactez-nous !

Renseignements: Winston 054-7873734 ou Etty.052-5802459

בית חם קמ"ש - פותחים את הלב

בימים אלו פתח המתנ"ס "בית חם" לנערים מגב"ש-קמ"ש.
מטרת המקום הינה לאפשר כתובת, מענה של שייכות ומפגש שיספקו סיכוי לנוער בסיכון
באמצעות הפעלה תלת-שבועית בשעות הערב, תוך הקמת מערך לימודי, פעילות חוגים, פעילות
חברתית חווייתית, מנעה אישי ויציאה לשטח.
הקמת "הבית החם" הינה תוצאה של מאמץ משולב של "מיתרים" (מנהל קהילתי ע"ש רוס,
לשעבר) בשיתוף עיריית ירושלים והיחידה לטיפול במתבגרים.
דוד גוטמן- מנהל "בית חם" קמ"ש

שירותים נוספים

משפחתונים

מסגרת קטנה וביתית לקבוצה של עד 5 ילדים מגיל 3 חודשים ועד 3 שנים עם הנחות של משרד
הכלכלה. מענה טלפוני: יום ב' - 11:00-13:00 בטיפת חלב טל' 5457782. יום ד': 12:30-14:00
במתנ"ס טל' 5619333.

שוטר קהילתי

רס"ב מיכאל פיננס: קבלת קהל: יום ב' - 18:00-21:00, יום ג' 08:30-11:30 בתאום מראש.

סומכת רווחה:

אתי כהן: מענה למידע בתחום הזקנה ושירותים שקיימים דרך עיריית ירושלים. קבלת קהל: ימי
ב' 09:00-11:00.