



# חוברת חוגים ופעילויות פנאי לשנת 2019-20



מועצה מקומית הר אדר - העמותה לחינוך משלים ותרבות הפנאי בהר אדר

## מידע ותקנון:

כדי שנוכל לשרת אתכם ביעילות ובנאמנות - הנכם מתבקשים להקפיד לקרוא בעיון את נוהלי ההרשמה והתשלום שלהלן:

1. מערכת החוגים תחל לפעול בתאריך 1.9.19 ותסתיים בתאריך 30.6.20. לא יתקיימו שיעורים בערבי חג וחס.
2. בחישוב מחירי החוגים נלקחו בחשבון כל חופשות החגים. התשלום לפעילות החוגים מחושב על פי תעריף שנתי וניתן לחלקו לתשלומים חודשיים לנוחיותכם. המחיר המוצג בחוברת הוא מחיר שנתי ל-10 חודשי פעילות.
3. בחודשים ספטמבר - אוקטובר, ההשתתפות בחוג הנה בתעריף מלא (כלומר, גם נרשם במהלך חודשים אלה ישלם תשלום שנתי במלואו). ההרשמה לחוגים הנה הרשמה שנתית ולא יתאפשר תשלום חודשי בחודש. משתתף לא יזוכה בגין ההשתתפות חלקית.
3. פתיחתו של חוג והמשך קיומו מותנים במספר מינימלי של משתתפים.
4. בגין היעדרות מדריך, או בשל ביטול שיעור חוץ בגלל מזג אוויר, יוחזר השיעור במועד אחר עפ"י תיאום מראש. אין התחייבות להחזר שיעורים ביום ובשעה הקבועים של החוג.
5. לכל אחד זכות לנסות חוג באופן חד פעמי. במידה והחליט לא להמשיך, לא יחויב בגין ההשתתפות בשיעור הניסיון במידה ויבחר להמשיך, יחויב באופן מלא.
6. הרישום לחוגים וההשתתפות בהם מותנים בהיעדר חובות חוגים ו/או מיסים למועצה. משפחה החייבת כספים למועצה או למערך החוגים לא תורשה להשתתף בפעילות החוגים לשנה הנכחית עד להסדרת החוב משפחה שלא עומדת בכל התשלומים, העמותה תהא רשאית להפסיק את ההשתתפות בהתראה של 7 ימים.

7. ההרשמה לחוגי תש"פ תבצע דרך אתר האינטרנט של המועצה  
[www.har-adar.muni.il](http://www.har-adar.muni.il)

**גם אלו הממשיכים לחוגים משנה לשנה - חייבים בהרשמה מחודשת. אופני התשלום: בהוראת קבע/ בכרטיס אשראי דרך ההרשמה המקוונת, או בהמחאות/ מזומן בהרשמה פרונטלית במשרדי המועצה.**

8. ניתן להפסיק השתתפות בחוג עד ה-25 בכל חודש, בכתב בלבד, לא ניתן לבטל טלפונית. ניתן לשלוח דואר אלקטרוני לכתובת [michal\\_laks@har-adar.muni.il](mailto:michal_laks@har-adar.muni.il). יש ליידיע גם את המדריך/ה לגבי הפסקת ההשתתפות בחוג, אך אין להסתפק בהודעה למדריך בלבד. לא תתקבל הודעת ביטול בכל דרך אחרת ובדיעבד. למפסיקים פעילות אחרי 31 במרץ לא יינתן החזר כספי. דמי ביטול חוג - 50 ש"ח
9. לא יוחזרו שיעורים או כספים בגין חצאי חודשים, היעדרויות בודדות או נסיעות לחו"ל, למעט היעדרויות מסיבות רפואיות (3 שבועות לפחות), בצירוף אישור רפואי מתאים.
10. המדריך אחראי לילדי החוג רק בשעת פעילות החוג אליו נרשמו. הורים - נא דאגו להביא ולאסוף את ילדיכם לחוג ובחזרה בזמן.

\* בערב יום הזיכרון ליצחק רבין ובערב יום השואה החוגים יסתיימו בשעה 19:00

\* בערב יום הזיכרון לחללי צה"ל ומערכות ישראל - החוגים יסתיימו בשעה 17:00

העמותה לחינוך משלים ותרבות הפנאי בהר אדר שומרת לעצמה את הזכות לבצע שינויים בתכניות החוגים המפורסמות בחוברת זו.



## מועדון הכושר הר אדר

המועדון עוצב ונבנה ברמה המתקדמת ביותר בעולם, תוך התייחסות מרבית לצרכי המתאמנים. ציוד הכושר האירובי והשרירי מבית היוצר של חברת Life Fitness האמריקאית הינו האיכותי והמתקדם מסוגו בעולם.

המועדון כולל אולמות סטודיו מרווחים בהם מועברים מדי יום חוגים: פילאטיס, יוגה, זומבה, ספינינג, התעמלות בריאותית, אימון רצועות ועוד...

צוות המועדון בהנהלתה של **אנה כץ** נבחר בקפידה להדרכה ואימון ב - MOUNT 10.

במועדון פועלות תכניות אימון המותאמות אישית לכל מתאמן תוך ליווי צמוד לשיפור הישגיות בתחומים כגון: עיצוב וחיטוב, חיזוק, שינוי אורח חיים, שמירה על איזון במשקל ופעילות לכל גיל.

המועדון פתוח 7 ימים בשבוע ומזמין את כולם (מגיל 14+) לקחת חלק במגוון הפעילויות בו.



תושבי הר אדר היקרים,

לאחר שנת פעילות תרבותית ברוכה, אנו שמחים לפתוח מחדש את הפעילות לשנת תש"פ.

רכזת התרבות החוגים מיכל לקס, מנהל תחום הספורט גד קידר ומנהלת מועדון +50 ברכה אברמיצקי עמלו על הכנת תכנית עשירה ומגוונת של פעילות פנאי לילדים, נוער ומבוגרים וזו הזדמנות להודות להם על עשייתם הברוכה. השנה הוספנו חוגים חדשים ומיוחדים כגון פלאי מדע, כושר קרבי, תכנות מחשבים, צעדים ראשונים במחול, אמנות למבוגרים ועוד.

אני מקווה שהיצע החוגים הרחב יאפשר לכל אחד ואחת למצוא פעילות מעניינת עבורו ולקחת בה חלק.

בפרוש השנה החדשה, מאחל לכל הילדים, נוער ומבוגרים בהר אדר שנת הרחבת אופקים, שנת עשייה ויצירה והצלחה בכל מעשה ידיכם.

בברכה

חיים מנדל שקד  
ראש המועצה

## **תושבים יקרים,**

מוצגת לפניכם חוברת המרכזת את פעילויות החוגים לשנת תש"פ. בארגון הפעילויות והחוגים מושקעת עבודה רבה של תכנון ותיאום, בשאיפה לתת מענה לצרכים ולרצונות הרבים והשונים של תושבי היישוב. אני מזמינה את כל תושבי היישוב, גדולים כקטנים, ליטול חלק בפעילויות החוגים ובאירועי התרבות במהלך השנה. אשמח לשמוע בקשות, רעיונות ויוזמות מצד התושבים! אני מאחלת לכולנו שנת פעילות מהנה, עתירת תרבות והעשרה.

**שנה טובה!**

**מיכל לקס**

**רכזת תרבות וחוגים**

## **תושבים יקרים,**

המועצה המקומית הר אדר שמחה לפרוס לפניכם בחוברת זו את מגוון פעילות מחלקת הספורט לשנת הלימודים תש"פ. המטרה העומדת לנגד עינינו הנה לקדם מגוון עשיר של תכניות ופעילויות בתחומי הספורט והפנאי, התואמות את צרכי הקהילה. אנו מציעים מגוון רחב של פעילויות וחוגים לכל קשת הגילאים, גברים ונשים, נערים ונערות ילדים וילדות, כל זאת תוך התייחסות אישית והקפדה על איכות ומקצועיות. אני מאחל לכולם פעילות מהנה ומוצלחת.

**גדי קידר**

**מנהל תחום הספורט**

# ריקוד ומחול



## 01 ג'אז

סטודיו למחול מאיה מכלל

**מאיה מכלל גלפנד** מייסדת ומנהלת הסטודיו למחול, רקדנית וכוריאוגרפית, בעלת תואר שני ותעודת הוראה במחול.

**ג'אז** - מתאפיין בשכלול ושליטה בטכניקה גבוהה, בחיזוק הגוף, פיתוח מודעות גופנית, גמישות, למידת המרחב, פיתוח קואורדינאציה, יציבה נכונה וגמישות, למידת איכויות תנועה שונות

מורה: דלית אלפן

\* במתנ"ס

מחיר	יום ושעה	גיל
₪ 2,150	שני 17:00-17:45	קבוצת גן
	שני 17:45-18:45	א-ג'
₪ 2,300	שני 18:45-19:45	ד'-ו'
	שני 19:45-20:45	ז-ט'

## 02 בלט

מדריכה: אפרת כדורי-דרור

הבלט הוא הבסיס החשוב ביותר לכל רקדנית. בשיעורים נשכלל את השליטה, היציבה והמודעות הגופנית.

נפתח את הדמיון, המוזיקליות, הביטוי האישי והביטחון העצמי של הרקדניות.

התלמידות מופיעות בתיאטרון ירושלים ובמופעים נוספים לאורך השנה.

אפרת היא רקדנית, כוריאוגרפית ומורה בעלת מוניטין רב, בעלת תואר שני ותעודת הוראה במחול. מלמדת בהר אדר כ-15 שנה.

\* בסטודיו הצהוב במרכז הספורט

מחיר	יום ושעה	גיל
₪ 2,150	חמישי 16:00-16:45	ג'-ה'
	חמישי 16:45-17:30	קבוצת גן
	חמישי 17:30-18:15	א'-ב'
	חמישי 18:15-19:00	ו'-ח'



# ריקוד ומחול



## 03 הורה הר אדר

מנהלת אמנותית: נעמה מור

לפרטים: 054:5773861

הפולקלור הישראלי מספר את הסיפור המקומי של כולנו מאז ועד היום, ערב רב של תרבויות שמשותלות לשפת מחול עכשווית אחת. ברפרטואר של הלהקות אפשר למצוא פולקלור ישראלי קלאסי, מחול עדתי ואתני ומחול ישראלי עכשווי.

השיעורים משלבים טכניקה מעולם הבלט הקלאסי והמודרני, שהם הבסיס כמעט לכל סגנון מחול, ורפרטואר עשיר ומגוון ברמה הגבוהה ביותר.

להקות פועלות ומופיעות ביישוב ומחוצה לו למעלה מ 15 שנה ואף ייצגו את היישוב בפסטיבלים בחו"ל.

נעמה מור מלמדת כ-25 שנה והיא בעלת ידע נרחב וניסיון רב בתחום הפולקלור הישראלי והמחול המודרני. היא גדלה והתחנכה בלהקות הורה ירושלים ובשנים האחרונות הייתה המנהלת האמנותית של להקת "הורה אפרוחים" המיתולוגית.

לצידה מדריכה את הקבוצות יעל רונן, רקדנית מנוסה מתחום הפולקלור הישראלי והמחול המודרני ובת היישוב.

\* במתנ"ס

מחיר	יום ושעה	גיל	קבוצה
₪ 2,250	ראשון 16:00-17:00	א'-ב'	עתודות
	רביעי 16:00-17:00	ג'-ד'	עתודה
₪ 3,000	ראשון-רביעי 17:00-18:15	ה'-ו'	להקה צעירה
	ראשון-רביעי 18:15-19:30	ז'-ט'	נעורות
	ראשון-רביעי 19:30-21:00	י'-יב'	בוגרות

## 04 צעדים ראשונים במחול

### לגיל הרך חדש!

מטרת החוג היא לאפשר לילדים להכיר ולחוות את גופם ויכולותיו ואת המרחב סביבם. דרך מוסיקה, משחקי תנועה ודמיון ועבודה עם אביזרים נעשה את צעדינו הראשונים בעולם המחול.

מורה : נעמה מור

מדריכה : יעל רונן

\* בסטודיו האדום במרכז הספורט

מחיר	יום ושעה	גיל
₪ 2,100	שלישי 16:30-17:15	גן חובה
	שלישי 17:15-18:00	גן טרום חובה





## 05 כדורסל

הפועל הר אדר

מנהל מקצועי ומאמן ראשי: טל בכר

הפועל הר אדר תמשיך להפעיל את פעילות הכדורסל ביישוב, לרבות בית הספר לכדורסל לבנים ובנות מכיתות א'-ד' וקבוצות ההישג התחרותיות.

### בית הספר לכדורסל

בית הספר לכדורסל מאפשר לילדים (בנים ובנות) מכיתות א'-ד' לקחת חלק בחווייה ספורטיבית, לימודית וחברתית מיוחדת ומנהג. במסגרת הפעילות נקנה לילדים הצעירים את יסודות המשחק, נתרגל עבודת צוות ושיתוף פעולה ונשתתף במשחקי ידידות מול קבוצות אחרות.

### קבוצות הישג תחרותיות

הפועל הר אדר תפעיל השנה 4 קבוצות ייצוגיות אשר ישתתפו בליגות תחרותיות הפועלות תחת איגוד הכדורסל בישראל.

- קבוצת קט סל - כיתות ה'
- קבוצת קט סל - כיתות ו'
- קבוצת ילדים - כיתות ח'
- קבוצת נערים - כיתות ט'

- צוות מקצועי ומיומן של מאמנים ותיקים ידריך ויאמן את הקבוצות: בייס לכדורסל - **טל בכר**; קט סל ה' - **טל בכר**; קט סל ו' - **איתמר עטר**; ילדים ח' - **טל בכר**; נערים ט' - **ינון עמר**

### בית הספר לכדורסל

מחיר	שעה	יום	גיל
₪ 2,650	14:00-14:45	שני וחמישי	כיתות א'+ ב'
	15:00-16:00	שני וחמישי	כיתות ג'
	16:00-17:00	שני וחמישי	כיתות ד'

\* המחיר כולל בגדי אימון, תיק, כדורסל וסווצ'רט

### קבוצות תחרותיות בליגה

מחיר	שעה	יום	גיל
₪ 4,650	17:00-18:30	שני	קט סל כיתות ה'
	17:00-18:30	שלישי	
	12:00-13:00	שישי	
	17:00-18:30	ראשון	קט סל כיתות ו'
	18:30-20:00	שלישי	
	13:30-15:00	שישי	
	18:30-20:00	שני	קבוצת ילדים כיתות ח'
	17:00-18:30	רביעי חמישי	
	20:00-21:30	ראשון שלישי חמישי	קבוצת נערים כיתות ט'

\* המחיר כולל בגדי משחק, תיק וסווצ'רט

## 06 כושר קרבי חדש!

מאמן: מתן זכאי

החוג פונה לשני המינים בקבוצות משותפות לכיתות י' - י"ב. תכנית האימון בנויה משני אימונים שבועיים הכוללים הכנה פיזית ומנטאלית לגיבושים, לימי סיירות והכנה כללית לצבא. אחת המטרות המרכזיות בחוג הינה למקסם את יכולתך כמתאמנת ולפתוח בפניך מקסימום דלתות במערכות הסיון ליחידות עילית בצה"ל.

החוג כולל: שיפור הכושר הפיזי, שיפור יכולות מנטאליות, עבודת צוות, לימוד דרכי התמודדות בסיטואציות שונות, חיזוק ופיתוח מנהיגות ועוד. מתן זכאי הינו בוגר יחידה קרבית בצבא, מאמן כושר וכוח מוסמך אשר ניחן ביכולות אימון והדרכה מעולות.

מחיר	יום ושעה	גיל
₪ 2,100	ראשון 18:00-19:00	כיתות י'-י"ב
	רביעי 18:30-19:30	



## 07 טאקוונדו

מאמנים: אריה ואסף בייגן וסתיו שביד  
מועדון טאקוונדו "האריות" מזמין אתכם להצטרף לבכירי ספורטאי היישוב ולקחת חלק באמנות לחימה קוריאנית וענף ספורט אולימפי שסחף את העולם.

במסגרת החוג יפתחו המתאמנים יכולות גופניות כגון קואורדינציה, כוח, זריזות וגמישות, תוך שימת דגש על שיפור הביטחון העצמי, תחושת מסוגלות עצמית והעצמת השאיפה למצוינות.

האימונים מסייעים רבות גם לשיפור בעיות קשב וריכוז.

החוג מתקיים באווירה משפחתית המקנה יחס אישי לכל מתאמן, ותחושת שייכות לאחד המועדונים המובילים בתחומם.

### \*בסטודיו האדום במרכז הספורט

מחיר	שעה	יום	גיל
₪ 2,000	17:30-18:15	שני וחמישי	גן חובה + כיתה א'
	18:15-19:00	שני וחמישי	כיתות ב'-ד'
	19:00-19:45	שני וחמישי	כיתות ה'-ו'
₪ 2,400	19:45-21:00	שני וחמישי	כיתות ז' ומעלה

\* לכל אחת מהקבוצות מתקבלים תלמידים חדשים (מתחילים). במהלך השנה, לפי ההתקדמות ורצון התלמיד, ייגבה תשלום נוסף על השתתפות במבחני דרגה ובתחרויות ומיגון אישי.

\* החל מילדי שנת 2008 יחויבו המתאמנים בבדיקות רפואיות במנוחה במכון ארגומטריה מורשה



## 08 כדורגל

מאמן: מיקי גבריאלי ירון

נקנה לשחקנים את יסודות משחק הכדורגל, מיומנות בכדור, שיפור הטכניקה האישית ולימוד עבודה בקבוצה, שיפור הקואורדינציה האישית ופיתוח המשמעת העצמית, תוך כדי פעילות גופנית, מוטורית וחברתית. במסגרת הפעילות יתקיימו טורנירים ומשחקים מול קבוצות כדורגל מירושלים והסביבה והשתתפות במפעלי גביע וליגה במסגרת תחרויות של אגף הספורט של עיריית ירושלים.

ילדי כיתה ה'-ו', ז'-ח' ישתתפו בליגה העירונית ובמפעלי הגביע. ילדי כיתה ב' ו-ד' ישתתפו במפעלי גביע ראש העיר ירושלים וגביע אגף הספורט.

הפעילות תתקיים במגרש הרב תכליתי ובמתקן המיני פיץ'.

\* בימי גשם הפעילות תתקיים באולם הספורט בימים א' + ד' וכן בימי ג'

מחיר	יום ושעה	גיל
₪ 2,000	ראשון 16:15-17:00	גן חובה (בנים ובנות)
₪ 2,000	רביעי 16:00-17:00	כיתה א' (בנים ובנות)
₪ 2,450	ראשון ורביעי 15:00-16:00	כיתה ב' (בנים ובנות)
₪ 2,450	ראשון ורביעי 14:00-15:00	כיתה ג'
₪ 2,450	ראשון 17:00-18:00	כיתות ד'-ה'
	רביעי 18:00-19:00	
₪ 2,600	ראשון 18:00-19:00	כיתות ו'
	רביעי 17:00-18:00	



- יתכנו שינויים בלוח זמני האימונים
- המחיר כולל תלבושת משחק לכל משתתף
- תשלום עבור הסעות למשחקים ייגבה בנפרד





## 11 טריאתלון ילדים

"הכל יכול" הר אדר

מדריכה: אנה אלייה כץ 054-2202487

בוגרת תואר ראשון לחינוך גופני ומאמנת טריאתלון. ספורט בשבילי הוא דרך חיים אבל האימון הוא לא הכל: ההנאה מהדרך חשובה לא פחות, וכך קל יותר להתמיד בה!

3-2 אימונים שבועיים: ריצה, אופניים, שחייה (על פי תוכנית האימון). החוג מיועד לילדים/ות מגיל 8 עד כיתה ח', שאוהבים ספורט ומים, ומעוניינים בפעילות מאתגרת.

\* תוכנית אימונים הדרגתית ומוקפדת

\* שילוב שלושת המקצועות המאפשר גיוון

באימונים והנאה

\* מעקב אישי אחרי התפתחות והתקדמות הילד,

הכולל תיק אישי שמאפשר מעקב אחר

\* תוצאות צילומי וידאו, עמדה ביעדים ומטרות ועוד

\* עבודה על מרכיבי הכושר: סיבולת לב ריאה,

כוח, קואורדינציה, מהירות וגמישות

\* שימת דגש על תזונה נכונה והדרכה מקצועית

\* דגש על ערכים כגון: נחישות, אחריות, ביטחון

עצמי, מיקוד במטרה, עבודת צוות, ועוד

\* ימי גיבוש ותחרויות

\* יש להצטייד בזוג אופניים וקסדה תקינים

מחיר	גיל וקבוצה	יום ושעה
₪ 3,400	כיתות ג'-ו' איילות	ראשון-רביעי 16:30-17:30
₪ 4,100	כיתות ד'-ח' צ'טות	ראשון-רביעי-חמישי 17:30-18:30



## 10 ג'ודו

מאמנים: יואל טולדנו ודניאל הרמן

מעבר להיותו אומנות לחימה, הג'ודו הוא ספורט ודרך חינוך. ג'ו = רך, גמיש ועדין, דו = דרך, במובן העמוק כדרך חיים...

מכאן הדרך הרכה והגמישה. באמצעות הג'ודו ניתן להכניע את היריב מבלי להזיק לו על ידי שימוש בכוחו שלו.

בהדרכה נכונה והתמדה הג'ודו בונה את

המתאמנים לחיים ועוזר לספורטאי להתמודד

גם עם רגעי תסכול ולחץ.

הצטרפו לענף האולימפי המצליח ביותר

בישראל!

\* בסטודיו האדום במרכז הספורט

מחיר	גיל	יום	שעה
₪ 2,000	גן חובה	שני	16:30-17:15
	כיתות א'-ב'	שני	15:30-16:15
	כיתות ג'-ו'	שני	14:30-15:15



## 09 טניס

מאמן: עופר מנדיל

חוגי טניס קבוצתיים למתחילים ומתקדמים. הקניית יסודות המשחק, טכניקה, כושר גופני ואורח חיים בריא.

שיפור היכולות המוטוריות, קואורדינציה ומהירות תגובה, תפיסת המרחב וחיזוק הביטחון העצמי. עופר מנדיל הוא מאמן מקצועי, בעל ניסיון רב בהדרכת קבוצות ויחידים להישגים ותחרויות.

\* במגרש הרב תכליתי

מחיר	שעה	יום	גיל
₪ 2,900	16:15-17:00	שני וחמישי	כיתות ג'-ד'
	17:00-17:45	שני וחמישי	כיתות ה'-ו'
	17:45-18:30	שני וחמישי	כיתות ז'-ח'
	18:30-19:30	שני וחמישי	כיתות ט' ומעלה



## 12 טניס שולחן

מאמן: ישי בן צבי

טניס שולחן הוא ענף ספורט אולימפי תחרותי קצבי ומהיר המצריך מאמץ, כושר גופני, תרגול ממושך ואימונים סדירים על מנת לרכוש מיומנות. החוג תורם רבות לשיפור הכושר הגופני ויכולת הריכוז של המשתתפים. במהלך החוג יועברו לימוד יסודות, פיתוח הקואורדינציה והרפלקסים, שיפור המהירות, הזריזות, הכושר הגופני ויכולת הריכוז, החדרת מיומנויות מוטוריות כמו אחיזה, תנועה, עמידה, סוגי החבטות השונות ועוד, הקניית ערכים חברתיים, העצמת המסוגלות האישית, עידוד התחרות והחתיירה למצוינות והשתתפות בתחרויות מקומית ואזוריות, כאשר הציוד שילווה את משתתפי החוג הינו האיכותי והחדש ביותר בתחום.

### \* בסטודיו האדום במרכז הספורט

מחיר	שעה	יום	גיל
₪ 1,800	18:15-19:00	שלישי	כיתות א'-ג'
₪ 2,800	18:30-19:00 16:00-17:00	שלישי וחמישי	כיתות ד'-ח'
₪ 2,200	14:30-16:00	שישי	בוגרים

## 13 זומבה לצעירים

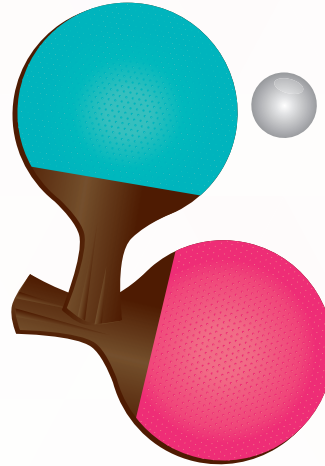
מדריכה: מיכל מתתיהו

זומבה הוא שיעור ריקוד המשלב תזוזה וכיף. זוהי דרך מדליקה להראות לילדים כיצד התעמלות וכיף צועדים יחד. השיעורים מחולקים לשיעורים ורמות ובנויים מסגנונות שונים כגון פופ עכשווי, רגאטון, סלסה, היפ הופ, ישראלי ועוד... הזומבה תורמת לחיזוק הביטחון העצמי, הכושר הגופני והמנהיגות, וכך גם לילדים ביישנים יותר יש הזדמנות להתבטא ולהתבלט. זומבה הופכת את התנועה והריקוד לחלק משגרת החיים ומטמיעה בילדים מגיל צעיר את האהבה לספורט, קצב, ריקוד, הנעת הגוף ואורח חיים בריא.

### \* בסטודיו האדום במרכז הספורט

מחיר	יום ושעה	גיל
₪ 2,100	רביעי 17:00-18:00	כיתות א'-ד'
	רביעי 18:00-19:00	כיתות ה'-ח'

\* מיועד לבנות ובנים, הקבוצות יחולקו על פי רמות



## 15 פלאי קסמים ומדע **חדש!**

מדריך: משה לוי

ניסויי מדע הם חוויה לכל גיל, ובמיוחד כאשר הקסמים והמדע משתלבים זה בזה. בכל מפגש נעסוק בנושא מדעי שונה. הילדים נחשפים אל עולם הכימיה, הפיסיקה, הביולוגיה, האופטיקה ועוד, דרך פעילות שיוצרת תחושת חוויה וקסם. בכל מפגש נחקור את העולם וכיצד הדברים עובדים, ולרוב הילדים יוצאים עם תוצר שיוכלו להציג למשפחה.

הילדים נחשפים לתהליכי עבודה, מפתחים סקרנות טבעית, כישורי יצירה וחשיבה, יכולות קוגניטיביות ומוטוריות, כמו גם יכולת עמידה מול קהל.

**\* בחדר הקטן במתנ"ס**

מחיר	יום ושעה	גיל
₪ 1,800	חמישי 16:30-17:15	מגיל ארבע עד כיתה א'
	חמישי 17:15-18:00	כיתות ב'-ד'



## 14 מתכנתים צעירים **חדש!**

מדריך: אוריאל ברונר

חוג מתכנתים צעירים לגילאי 12-15 יוצא לדרך... אם מעניין אותך להבין כיצד מפתחים תוכנות ורוצה ליצור תוכנות קלילות בעצמך... זה הזמן להצטרף!

מפגשי הלימוד יתקיימו בימי שני בין השעות 16:30-19:00 בכיתה החיצונית בביה"ס.

40 מפגשים במהלך שנת הלימודים

**עלות: 3,800 ₪**

\* ציוד נדרש: מחשב אישי נייד בן 3 שנים ומטה + מטען



## 16 לבשל בכיף עם רונן השף

מדריך: שף רונן אביחיל  
במהלך החוג הילדים ילמדו על נפלאות הבישול והאפייה.

ביחד נבשל, נאפה, נלוש, נערבל ונעצב מנות תוך התענגות על הריח והטעם של תוצרתנו. \*לא נשכח את חגי ישראל בהם נכין מטעמים התואמים לרוח החג ומיטב המסורת

### \* בחדר הקטן במתנ"ס

מחיר	יום ושעה	גיל
₪ 2,100	רביעי 17:00-18:30	גן חובה עד ו'
	רביעי 18:30-20:00	כיתות ז'-י"ב

\* לעתים המשתתפים יתבקשו להביא מצרך שמחירו עד 10 ש"ח



## 17 חוג סיירות

### החברה להגנת הטבע

הצטרפו למסע מרתק עם חוגי הסיירות וביחד נהנה פעילויות שבועיות מגוונות, חוויות מאתגרות, טיולים ומחנות ארציים, סדנאות הישרדות, מפגשים עם בעלי חיים וצמחים, בישולי שדה, חקר כוכבים ו...היכרות עם חברים בהדרכת מדריכים מוסמכים ומקצועיים של החברה להגנת הטבע

**טיולים:** בתשלום נוסף. הרישום והגבייה של הטיולים ייעשו במערכת של החברה להגנת הטבע ישירות. עלות טיול - כ-150 ₪ ליום טיול (משוער)

\*הפעילות תתקיים ביער שבכניסה ליישוב. \*במזג אוויר חורפי - בחדר הקטן במתנ"ס



מחיר יום ושעה גיל

₪ 1,700	שני 14:00-15:30	כיתות ד'-ה'
	שני 16:00-17:30	כיתות ו'-ז'

## 18 הייטק לגו - ד"ר לגו

חוג לגו-קט לילדי גן חובה - כיתות א'

חוג העשרה לילדי גן חובה וכיתות א'

(בגילאי 5-6)

ילדכם אוהב לשחק בלגו?

בונה וממציא דברים נפלאים?

בחוג לגו קט של ד"ר לגו מתנסים הילדים בפעילות מגוונת של יצירה ובניית דגמים בלגו הנדסי.

בחוג נפתח יכולות באמצעות תכניות בניה ומשחק המעשירות את עולם הידע, ההבנה, ההמצאה והדמיון.

הילדים לומדים לגלות לחקור, לשכלל ולפתור בעיות ממש כמו מדענים צעירים.

**חוג לגו לילדי כיתות ב'-ד'**

רוצים לבנות ספינת פיראטים? להכין גלידה בעזרת מערבול שבניתם בעצמכם מלגו? רוצים לבנות מפעל ממתקים מלגו? מסקרן אתכם לדעת איך פועלים מתקנים בלונה פארק?

חוג הייטק לגו מתאים לילדים סקרנים וחכמים שאוהבים לבנות, להמציא ולשכלל ומתעניינים בעולם המדע, ההנדסה, הטכנולוגיה וההייטק.

- בחוג נלמד ונבין איך פועלים כלים ומכונות אותם כולנו מכירים מחיי היום-יום
  - בכל שיעור תבנו בעצמכם דגם אחר מלגו הנדסי ותשכללו אותו
  - בחוג שלנו תשפרו את היכולות שלכם לבנות, ליצור ולשכלל בלגו
  - עוד הפתעות רבות וכיפיות מחכות לכם בחוג במהלך השנה!
- חוג אתגרי, חויתי, מלא הנאה וסיפוק.

## \* בכיתה החיצונית בביה"ס

מחיר	יום ושעה	גיל
₪ 1,700	חמישי 16:45-17:45	גן חובה + כיתה א'
	חמישי 17:45-18:45	כיתות ב'-ד'

## 19 בוקר של אמנות חדש!

מנחה: אניטה סוזנה

יצירת אמנות מגוונת בהנחייתה של האמנית אניטה סוזנה. המפגשים מיועדים לכל מי שתשוקת היצירה בידי, מבוגרים וצעירים כאחד.

**בחדר הקטן במתנ"ס**

ימי ראשון 9:30-12:30

₪ 3,500 ש"ח

## 20 מבוכים ודרקונים

מדריך: אורי קורליאנצ'יק

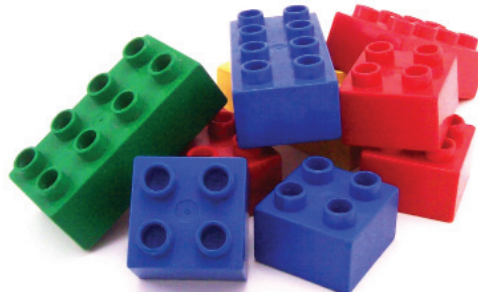
כל שחקן יוצר לעצמו דמות פנטזיה שמייצגת אותו בסיפור המשותף שהוא בונה עם המנחה ושאר הקבוצה. המנחה מדריך את הילדים בעולם הדמיוני של המשחק ולהעמיד בפניהם מגוון אתגרים ומשימות מעניינות. השחקנים חופשיים להתמודד עם מגוון המצבים בהם הם מוצאים את עצמם בכל אופן שיבחרו. מעודד יוזמה, מנהיגות ויכולת לתור. ההרפתקאות כוללות תעלומות, חידות הגיון, אתגרים אסטרטגיים, דינמיקה קבוצתית והרבה כיף ודמיון.

במהלך הפעילות, השחקנים יכולים להיכנס לנעליהם של שודדי ים שמשתלטים על ספינות ומחפשים אוצרות, מלכים ונסיכות החווים הרפתקאות קסומות, גיבורי חלל שפוגשים תרבויות חייזריות שונות ומרתקות... וזה רק קצה הקרחון!

מיועד לבנים ולבנות בגילאי כיתות ב'-ו'  
מינימום 6 משתתפים בכל קבוצה

\* בכיתה החיצונית בביה"ס

מחיר	יום ושעה	גיל
₪ 1,750	רביעי 16:30-18:00	כיתות ב'-ג'
	רביעי 18:00-19:30	כיתות ד'-ו'



## גיטרות | עופר ליפשיץ | 054-5754518

מוסיקאי, גיטריסט, מנצח תזמורות, מנחה הרכבים, מלחין ומעבד. בוגר האקדמיה למוסיקה בירושלים, והתמחות בניו יורק. 35 שנות ניסיון בהוראת מוסיקה וניהול פרויקטים מוסיקליים. מחנך ומוביל המוסיקה ביישוב.

## סקסופון וקלרינט | מעיין גיימס | 050-7267675

בוגר תזמורת צה"ל, ולימודים בצרפת ובבלגיה. זוכה בתחרויות רבות בתחום המוסיקה הקלאסית, מנגן גם מוסיקה אנדלוסית, עכשווית, ואלתור חופשי. בעל ניסיון רב בהוראה במגוון כלי נגינה וגילאים

## סקסופון | חן עמר | 052-6554889

בוגר תואר שני בנגינה ותואר ראשון בחינוך מוזיקלי, מלמד מגוון סגנונות הכוללים פרטוראל ואלתור. מלמד שיעורי מוסיקה ונגינה בביה"ס בהר אדר, ובמגמת המוסיקה בתיכון הראל במבשרת.

## חוצצרה | קרן יער | טרומבון והרכב ג'אז

### מרק בריל | 052-8925993

מוסיקאי, מנצח תזמורת, מנחה הרכבים, בוגר קולג' בחול'ל, ניסיון של 35 שנה בהוראה בגישה ייחודית. בעל ניסיון של מעל 20 שנה בפרויקטים מוסיקליים ובבית הספר "מרכז המוסיקה" ביפו

### צילן | יגי מלכה | 054-7619553

צילן, למד בירושלים ובפריז. בוגר האקדמיה למוסיקה בירושלים. כמוסיקאי מצטיין היה צילן ברביעיית צה"ל. השתתף והופיע בהרכבים רבים, במגוון רחב של סגנונות בארץ ובעולם. חבר בתזמורת הסימפונית ירושלים.

## \* בתיאום עם המורה

מחיר	משך השיעור	סוג השיעור*
₪ 4,800	45 דקות	פרטני
₪ 3,600	30 דקות	פרטני
₪ 6,600 ₪ 3,300 כ"א	45 דקות	זוגי

## תקנון מרכז המוסיקה:

- בהמשך לתקנון החוגים הכללי
- תלמיד זכאי לבטל שיעור 3 פעמים בשנה בהודעה של 24 שעות מראש למורה
- תלמיד הנעדר מסיבה כלשהי ללא הודעה מוקדמת, לא יהיה זכאי להשלמת שיעור או להחזר תשלום. מקרה חירום ייבחן לגופו
- שיעור שיבוטל ביוזמת המורה יושלם במועד אחר בתיאום עם התלמיד והוריו
- היעדרות בגין אירועים פרטיים, חופשות משפחתיות וכד' שאינן בפגרת חג ו/או חופשות חוגי חינוך - תחויב.
- כל תלמיד זכאי למינימום של 38 שיעורים במשך השנה (אם החל ללמוד ב-1 בספטמבר)
- יש אפשרות להמשיך ללמוד גם בחודש יולי. אין החזרים כספיים עבור החודשים מאי ויוני. לייעוץ והכוונה ניתן לפנות לעופר ליפשיץ
- מנהל מרכז המוסיקה 054-5754518

## 21 מרכז המוסיקה

מוסיקה היא שפה, שפה היא תקשורת. כלי הנגינה וקול האדם נועדו לחבר ולחצות גבולות ותרבויות.

הקניית חינוך מוסיקלי - שפה תרבותית אוניברסלית

אנו מזמינים אתכם להעשיר את שעות הפנאי בנגינה ומוסיקה ולהתמקצע בתחום.

השיעורים יתקיימו בחדרי המוסיקה שמאחורי מרכז הספורט וביה"ס.

שיעורי הנגינה ניתנים על ידי מורים מקצועיים, שרובם מלמדים גם בפרויקט הנגינה בביה"ס הר אדר.

המועדים ייקבעו בין התלמיד למורה.

שיעורים קבוצתיים בתיאוריה והאזנה לכל תלמיד הנרשם ללימודי כלי יועברו על ידי עופר ליפשיץ. הם יתקיימו בקבוצות מיד לאחר החגים.



### פסנתר | עדן כהן | 052-8036072

את לימודי הפסנתר והמוזיקה החל בגיל צעיר בקונסרבטוריון בכרמיאל, במקביל בהמשך במגמת מוזיקה בתיכון, כיום לומד באקדמיה למוזיקה בירושלים.

פעיל בהפקות מוזיקליות שונות, מנגן במגוון סגנונות מוזיקליים: קלאסי, גאז, פופ, רוק... מלמד פרטני באופן מקצועי בסגנונות שונים בהתאמה אישית לכל מתלמיד, לרבות אלתור.

\* בהרשמה של מעל 3 תלמידים תתאפשר הוראה בכלים נוספים: נבל, קרן יער, טובה, מפוחית, אקורדיון, מנדולינה, טרומ כלי לגיל הרך ועוד.

### כינור | נטלי הריס | 054-6619399

את לימודי הכינור החלה כבר מגיל צעיר בקונסרבטוריון. כנרת ומוסיקאית. מנגנת בתזמורת הסימפונית רמת גן ולומדת באקדמיה למוסיקה ומחול בירושלים.

עובדת עם ילדים במגוון תחומים שנים רבות. מלמדת באופן מקצועי בגישה חיובית ומותאמת אישית לכל תלמיד.

משתמשת באלתור כשיטה לשחרור, לימוד טכניקה, הבעה פנימית ופיתוח היצירתיות.

### חליל צד | שקמה ג'ואן | 054-4317538

בוגרת האקדמיה למוסיקה ולמחול בירושלים, זכתה בתחרויות בתחום המוסיקה הקלאסית. מנגנת בהרכבים קלאסיים ומוסיקת עולם וכן בתזמורות אנדלוסיות.

בעלת ניסיון גדול בהוראת הכלי ואהבה גדולה לתחום.

מורה לנגינה בביה"ס בהר אדר

### תופים וכלי הקשה | דר לוי | 052-3630511

בעל רקע מוסיקאלי רחב. למד בצעירותו גאז בקונסרבטוריון הישראלי למוסיקה «שטרקר» ובעל תואר ראשון במוסיקה קלאסית.

פעיל כנגן כלי הקשה קלאסיים בכל רחבי הארץ ובעולם ובנוסף פעיל בעולם המוסיקה הקלה בתור מתופף, מנגן בלהקות ומופיעה בכל הארץ.

מורה קשוב סבלני ובעל ידע רחב במגוון

סגנונות מוסיקאליים.



## 22 הרכבי רוק וגיטרה

עופר ליפשיץ

הנחיית הרכבי נוער- להקות רוק, ג'ז, פיוז'ן ואנסמבל גיטרות קלאסיות. מתאים לתלמידי מוסיקה השרים ומנגנים בגיטרות, בס, קלידים, תופים וכלי הקשה וכלי נשיפה.

יתקבלו הרכבים קיימים ונגנים צעירים שהמוסיקה והנגינה הן עבורם אורח חיים, נגנים המחפשים איכות בשעות הפנאי, הכותבים שירים ומעוניינים להפיק חומר מקורי במסגרת נגינה מקצועית בהרכבים.

הפקת שיר ועיבוד בסגנונות שונים - תפקידי נגינה וסאונד. העבודה מתקיימת בחדר מוסיקה מאובזר עם ציוד הגברה והקלטות. ההרכבים יופיעו בקונצרטים ובאירועי תרבות שונים ביישוב ומחוצה לו.

תיאום אישי מול עופר ליפשיץ משך המפגש - שעה וחצי בחדר המוסיקה

מינימום להרכב - 4 נגנים

₪ 2,200

## 23 תזמורת נוער ובוגרים

עופר ליפשיץ

תזמורת נוער ובוגרים יישובית (ביג בנד) לנוער מנגן בחטיבת הביניים ובתיכון.

מתאימה לתלמידי מוסיקה המנגנים בכלי נשיפה ובכלי קצב. התזמורת היישובית היא המשך של פרויקט הנגינה בביה"ס היסודי, ומאפשרת המשך טיפוח מוסיקלי מקצועי של נגנים מתבגרים כמו גם מבוגרים ביישוב.

יתקבלו תלמידים עם שנתיים ניסיון לפחות בנגינה, בעלי מוטיבציה גבוהה, המבקשים לפתח את השכלתם המוסיקלית ורוצים לבטא ולממש את עצמם בעזרת המוסיקה.

במפגש השבועי בחדר המוסיקה המאובזר נלמד לנגן יחד עיבודים תזמורתיים חדשים ומפתיעים מתוך רפרטואר רחב ומגוון מעולם המוסיקה הקלאסית, הרוק והג'ז.

\* מינימום 15 משתתפים

יום שלישי בחדר המוסיקה

20:30-18:25

₪ 2,200

[היום ניתן לשינוי]



# חוגים מועדון +50

## 24 מועדון +50

### שנת הפעילות 2019 - 2020

החוגים פתוחים לקהל הרחב ומתקיימים במועדון +50

#### יום א'

#### שיח עברי - עם קן חדד טאוב

קרן גדלה בהר אדר ומגדלת פה את ילדיה, יועצת זוגית ופסיכותרפיסטית במקצועה, עוסקת גם באקטיביזם חברתי, מאמינה בשיח ככלי למידה מעצים.

ארבעה מפגשים, פעם בחודש. המפגשים יתקיימו ביום א' מ-8:30 עד 9:30 בבוקר. חשוון: 3.11 גשמים והתגשמות - היחס בינינו לבין הגשמים

כסלו: 1.12 גבורה, גיבורים וגיבורות במסורת טבת: 5.1.20 עצירה ומצור - מערכות יחסים בין אדם לחברו במסורת היהודית שבט: 2.2.20 ראשי שנים וספירות ביהדות אם יהיו חמישה משתתפים ישלם כל אחד 40 ש"ח למפגש.

נרשמים אצל ברכה אברמיצקי 052-2609123.

#### ציור עם מיכאל חזנטוב

מיכאל, צייר ויוצר, מלמד במועדון למעלה מ-12 שנה. שלוש קבוצות - מתחילים, ממשיכים ומתקדמים - בכיתת הציור הצמודה למועדון. (משעה 9:30 ועד 19:00).

320 ש"ח לחודש לתלמיד (לא כולל חומרים). הרשמה אצל ברכה אברמיצקי 0522609123. ראו גם יום ג'.

#### ברידג' - צילה ואמנון רז

תושבי היישוב, צילה ואמנון רז, מלמדים במועדון שנים רבות.

יום א' מ-10:00 עד 12:30 במועדון. 30 ש"ח לאדם למפגש.

פרטים נוספים והרשמה אצל אמנון רז 0507201047

ראו גם ברידג' עם צילה ואמנון רז ביום ד'.

#### ברידג' - לומדים ומשחקים ברידג'

#### עם דן ענבר

דן ענבר, תושב היישוב, מורה מוסמך לברידג' ושחקן בעל תואר בכיר למעלה מ-20 שנה. בחודש ספטמבר יפתח קורס המשך למי שהתחילו את הקורס השנה ולמי שרוצים לחזק את הידע הבסיסי במשחק. לאחר החגים יפתח קורס למתחילים. בתשלום. המועד ייקבע לאחר ההרשמה בתיאום עם הנרשמים.

הרשמה וברורים אצל דן ענבר 0526325500.

#### גרמנית - עם הייקה אהרונף

מורה ותיקה במועדון. קבוצה קטנה ומתמידה. ממשיכים בשעה 18:30 בתשלום. ניתן להצטרף. פרטים אצל הייקה: 0524789887 ראו גם יום ד'.

#### חברת הזמר - עם המנצח רועי פרידמן

לאוהבים לשיר, בשעה 20:30. בתשלום. נרשמים אצל ברכה אברמיצקי 0522609123.

#### יום ב'

#### מוסיקה - מפגשי האזנה למוסיקה

#### עם סמדר כרמי גיברמן

ארבעה מפגשים, פעם בשבועיים מ-11:15 עד 13:00.

- 28.10, בטהובן סימפוניה מס' 7
- 11.11, שוברט, חמישייה בדו מז'ור.
- 25.11, שופן, פניני פסנתר.
- 9.12.20, ברהאמס, סימפוניה מס' 4. התשלום: 30 ש"ח לאדם למפגש.

## סוגיות נבחרות בנושא השואה - ארבעה

ארבעה מפגשים עם המדריכה הבכירה צילה בן ארי

לממשיכים ולמעוניינים להצטרף.

פעם בשבועיים מ- 11:30 עד 13:00.

- 4:11: סיפורם של גיזי פליישמן והרב וייסמנדל בהצלת יהודים בסלובקיה
- 18.11: הילד היהודי בשואה והקינדרטרנספורט מוגרמניה

• 2.12: ההנהגה היהודית בתקופת השואה לדמותם של אדם צ'ארניאקוב ומרדכי חיים

רומקובסקי

• 16.2.20: פגישה ייחודית עם רומן ושניקל

יעקב וקסלר. לנוכח גדולתם ואצילותם של

חסידי אומות העולם נכיר הפעם את הצד השני

של אותו המטבע, את הניצול ואת הקורות אותן.

נרשמים אצל ברכה אברמיצקי 052-2609123.

התשלום מראש לארבעת המפגשים.

אם יהיו 12 איש כל אחד ישלם 300 ש"ח

(לכל ארבעת המפגשים).

## פסיפס - עם אורלי אדמון גולן

מ-11:00 עד 13:30 בכיתת הציור

בתשלום.

הרשמה אצל אורלי : 052-2551975.

## מחשבים - סדנאות "מחשבה טובה",

### יוצרים אלבום דיגיטלי

שלושה מפגשים בני שלוש שעות בכיתת

המחשבים בביה"ס הר אדר.

15 איש בקבוצה. משעה 18:00 עד 21:00.

250 ש"ח לקורס.

שתי הקבוצות הראשונות

ביום ב' וביום ג' - מלאות.

כנראה תיפתח קבוצה שלישית.

המידע והל"ז מועברים בקבוצות הווטסאפ

של הנרשמים.

פרטים - אצל ברכה אברמיצקי.

### ערבית - ממשיכים ללמוד ערבית

#### עם דולי ברוך

מ-9:00 עד 10:30.

מוזמנים להצטרף.

בתשלום

פרטים אצל דולי: 054-6889001.

#### יום ה'

#### "מועדון לומד"

בשעה 9:30 הרצאות בנושאים מגוונים של

מרצים שונים מהיישוב ומחוצה לו.

לעיתים הכניסה חופשית ולעיתים בתשלום

30 ש"ח

### אנגלית - משוחחים באנגלית

#### עם המורה רות שוחט

משוחחים על נושאים שונים

ומשפרים את הדיבור.

מ-11:15 עד 13:00.

ניתן להצטרף לקבוצה קיימת.

160 ש"ח לחודש לאדם.

נרשמים אצל נירה אלגר: 052-4600343

## משחקים - משחקי חשיבה עם חגית שחף

מגוון משחקים וקבוצה שאוהבת משחקי קופסא.

מ-17:00 עד 18:00.

ללא תשלום.

חגית: 0526017080

### תשבצי היגיון - עם דגנית אנילי

ללא תשלום.

בשעה 19:00.

פרטים אצל דגנית: 0544761346

ראו גם יום ה'

### ציור - עם מיכאל רזנטוב

מ-16:30 עד 19:00.

320 ש"ח (לא כולל ציוד).

ניתן להצטרף.

נרשמים אצל מיכאל.

ראו גם יום א'.

### פיסול ברשת - אומנות ייחודית מרשת ברזל

#### עם מירי דוידאי

סדנא בת ארבעה מפגשים בני שעתיים.

יום ג' בשעה 11:30 או בשעה 18:00.

המועד המדויק ייקבע לאחר ההרשמה.

400 ש"ח לאדם כולל חומרים (לכל הסדנא).

#### יום ד'

### היסטוריה - עם מתי ששון.

קבוצה קיימת, מוזמנים להצטרף.

מ-9:00 עד 10:15. ללא תשלום.

### גרמנית - משוחחים בגרמנית

#### עם הייקה אהרונוף

קבוצת מתקדמים.

מ-9:00 עד 10:30.

בתשלום.

ראו גם יום א'.

## תנ"ך - עם חיה הוכפלד.

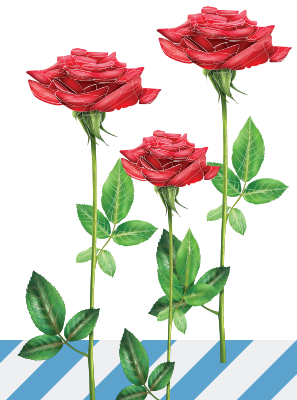
קבוצה קיימת ממשכה.  
בתשלום.  
נותר מקום אחד פנוי.  
נרשמים אצל ברכה אברמיצקי 0522609123.  
ראו גם יום ה'.

## יידיש - עם שרה חסון

חוג קריאה לאוהבי היידיש.  
חברים חדשים מוזמנים  
להתנסות ולהצטרף.  
אחת לשבועיים,  
בשעה 19:00.  
ללא תשלום.  
פרטים והרשמה - שרה חסון 050-4419599

## ספרות - מפגש ספרות

עם ד"ר ברכה כהן  
לאוהבים לקרוא ולשוחח על ספרים.  
פעם בחודש.  
ללא תשלום.  
פרטים אצל ברכה כהן: 0523271351.



## יום ה'

### ריקודי עם עם המורה מירה אלישיב

מ-8:30 עד שעה 11:00.  
בתשלום.  
נרשמים אצל מירה: 054-7615490.

### תנ"ך עם חיה הוכפלד

בשעה 11:00.  
בתשלום.  
נותרו שני מקומות פנויים.  
ראו גם יום ד'.

### תשבצי היגיון - עם נורית בוטון

בשעה 17:00.  
ללא תשלום.  
ראו גם יום ג'.

### קבוצת שיח לגיל השלישי

מפגשים בני שעה וחצי בנושאים  
הקרובים ללבנו:

- הקשר עם הילדים והנכדים - דפוסים שונים של משפחות (סבים וסבתות משמעותיים) מנחה: ליילה שרביט, עו"ס ופסיכותרפיסטית.
- בדידות והתמודדות בגיל המבוגר מנחה: אירית צווייג, מנחת קבוצות בגיל השלישי.
- בני משפחה מטפלים (התמודדות של בן זוג מטפל) מנחה: נגה זיו, עובדת סוציאלית.
- פנייה לשירותי הרוחה - מנחה: בתיה שילת, עובדת סוציאלית במועצה.

• מגורים בגיל מבוגר - מנחה: ברכה אברמיצקי. למפגש זה יגיעו אנשים המייצגים אפשרויות דיור שונות.  
אחרי החגים, יום חמישי בשעה 17:30 (לא סופי).  
התאריכים עדיין לא נקבעו.  
ללא תשלום.

הרשמה מראש לכל מפגש אצל ברכה אברמיצקי.

### "בואו נשיר ביחד"

אנשים האוהבים לשיר ורואים בשירה דרך להבעה ולהתרגשות.  
ביוזמתה ובארגונה של שלומית קנז.  
יושבים במעגל ושרים ללא ליווי, עם שירונים, פשוט באים לשיר.  
המועד ייקבע בקרוב.  
ללא תשלום.  
נרשמים אצל שלומית: 052-5375200

**עוד בתכנית:** טיולים, מוזיאונים, "קפה עולה", ערבי זמר, סדנאות בנושא "מאכלי עמים", "בעקבות הפסנתר", "חוט ומחט", קפה עצמאות ועוד.

**המועדון, על כל החוגים והפעילויות שלו פתוח לכל תושבי היישוב.**

**הכול יתכבדו בכוס קפה ויתקבלו בסבר פנים יפות.**

**שנת פעילות טובה לכולנו.**

## פעילות חוגים תש"פ 2019-20

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
		הורה הר אדר		ג'אז	הורה הר אדר	מתנ"ס
	פלאי קסמים ומדע	לבשל בכיף			אמנות למבוגרים	מתנ"ס חדר קטן
כדורסל	כדורסל	כדורסל	כדורסל	כדורסל	כדורסל	אולם ספורט
טניס שולחן	טאקוונדו טניס שולחן	זומבה	צעדים ראשונים במחול טניס שולחן	ג'ודו טאקוונדו		סטודיו אדום
	בלט					סטודיו צהוב
	טניס	כדורסל		טניס	כדורסל	מגרש רב תכליתי
שיעורי נגינה פרטניים	שיעורי נגינה פרטניים	שיעורי נגינה פרטניים	שיעורי נגינה פרטניים	שיעורי נגינה פרטניים	שיעורי נגינה פרטניים	חדרי מוסיקה
	לגו	מבוכים ודרקונים		תכנות		כיתת בי"ס



## נפתחה ההרשמה לסטודיו דני-דאנס

שיעורי מחול קלאסי ומודרני (בליווי פסנתרנית) החל מגיל 3  
שיעורי פילאטיס מכשירים בשילוב TRX, בניית תוכנית אימונים אישית  
לכל מתאמן לפי יכולותיו וצרכיו הגופניים

הסטודיו עבר שיפוץ והרחבה, הסטודיו בעל ריצפה מקצועית עם בולמי זעזועים.  
יום הרשמה והכרות עם הסטודיו ביום שישי 30.8 בין השעות 13:00-15:00  
\* הסטודיו הנו סטודיו פרטי והחוגים בו אינם במסגרת חוגי המועצה

לפרטים:

דניאל פדלי

DANY DANCE

סטודיו לבלט קלאסי ומחול

[www.facebook.com/DANY.DANCE2](http://www.facebook.com/DANY.DANCE2)

[danydance.co.il](http://danydance.co.il)

052-3966603 / 055-8830059



## חוג קונדיטוריה לכיתות ה'ד'

החוג הוא מעשי ואת התוצרים והמתכונים מקבלים המשתתפים שיזכו ללמוד על בצקים שונים, שילוב חומרי גלם איכותיים ושיטות עבודה נכונות. לברשמים - ערכה לקונדיטור המתחיל מתנה! בהתאם לביקוש תפתח קבוצה נוספת לגילאים נוספים. החוג אינו במסגרת חוגי המועצה.

לפרטים, המלצות והרשמה:

עינת גל (קונדיטורית)

**054-7240311**

[www.cupncake.co.il](http://www.cupncake.co.il)



## עדנה קדם דברים יפים לבית סטודיו לקרמיקה ופסיפס

מבוא הרועים 13

בתיאום טלפוני

050-5586500



## נשמח לשמוע מכם!

מועצה מקומית הר אדר

רח' האלה 45

טלפון 02-6293120

אתר האינטרנט של המועצה: [www.har-adar.muni.il](http://www.har-adar.muni.il)

אפליקציית המועצה - כל המידע באופן זמין ונוח. להורדה בחנויות האפליקציות: הר אדר

מועצה מקומית הר אדר 

גדי קידר - מנהל תחום הספורט

[kedarg@bezeqint.net](mailto:kedarg@bezeqint.net)

נייד 050-5204554 טלפון משרד: 02-6246692

מיכל לקס - רכזת תרבות וחוגים

[Michal\\_laks@har-adar.muni.il](mailto:Michal_laks@har-adar.muni.il)

נייד 050-7890078 טלפון משרד: 02-6293130 פקס 02-6293120

עיצוב והדפסה שמואל טל שרותי הדפסה בע"מ 02-6246111

