

חוברת חודים ופעילות פנאי

תשפ"ד 2023-2024



מועצה מקומית
הר אדר

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 1.09.23 ותסתיים בתאריך 30.6.24. לא יתקיימו שיעורים בערבי חג וחג (אלא בתיאום מיוחד עם המדריכים). **ייעשה כל מאמץ לקיים את מלוא המפגשים.** בחישוב מחירי החוגים נלקחו בחשבון כל חופשות החגים. התשלום לפעילות החוגים מחושב על פי תעריף שנתי וניתן לחלקו לתשלומים חודשיים בהוראת קבע חודשית לעמותה לחינוך משלים בהר אדר או בתשלומים חודשיים בכרטיס אשראי (לא תשלום מראש) לנוחיותכם; כך שאם ניאלץ לקטוע את פעילות החוג נוכל לעצור את התשלומים. **המחיר המוצג בחוברת הוא מחיר שנתי ל-10 חודשי פעילות.**
 2. ההרשמה לחוגים הנה הרשמה שנתי, באמצעי התשלום שצוינו לעיל. משתתף לא יזוכה בגין השתתפות 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 הנוכחית עד להסדרת החוב. משפחה שלא עומדת בכל התשלומים, העמותה תהא רשאית להפסיק את השתתפותה בהתראה של 7 ימים.
 7. ההרשמה לחוגי תשפ"ד תבצע דרך הקישור באתר האינטרנט של המועצה (www.har-adar.muni.il)
 8. גם אלו הממשיכים בחוגים משנה לשנה - חייבים בהרשמה מחודשת. אופני התשלום: בהוראת קבע באמצעות טופס ההרשמה המקוונת (**שימו לב, זוהי האפשרות המועדפת!**), או בתשלומים חודשיים בכרטיס אשראי בהרשמה המקוונת.
 9. ניתן להפסיק השתתפות בחוג עד ה-25 בכל חודש, בכתב בלבד, לא ניתן לבטל טלפונית. ניתן לשלוח דואר אלקטרוני לכתובת riki@har-adar.muni.il.
 10. **יש ליידע 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 - 50 ש"ח**
 11. לא יוחזרו שיעורים או כספים בגין חצאי חודשים, היעדרויות בודדות או נסיעות לחופשה, למעט היעדרויות מסיבות רפואיות (3 שבועות לפחות), בצירוף אישור רפואי מתאים.
 12. המדריך אחראי לילדי החוג רק בשעת פעילות החוג אליו נרשמו. הורים - נא דאגו להביא ולאסוף את ילדיכם לחוג ובחזרה - בזמן.
 13. יש להקפיד הקפדה יתרה על הנחיות משרד הבריאות בדבר היגיינה וריחוק.

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.



תושבי הר אדר היקרים,

תושבי הר אדר היקרים, כמו בכל שנה, גם השנה אנו שמחים להציג בפניכם את היצע החוגים בהר אדר לשנת תשפ"ד וזאת, לאחר מאמץ לשמר את החוגים הטובים ולהתחדש בחוגים נוספים בהתאם לצרכים, להצעות ולבקשות התושבים.

הפעילות המוצגת בחוברת זו, מותאמת לצרכי הפנאי העכשוויים, וזאת כדי לאפשר לכל אחד ואחת, מהקטנטנים ועד לגיל השלישי להשתלב בחיי הקהילה, להעשיר את עצמו, לבטא ולפתח את כישוריו ונטיית ליבו, לתרום ולהירתם. הפעילויות המוצעות לילדים ולנוער אותם נהוג לכנות כחינוך בלתי פורמלי, שואפות להעניק להם ערכים, כישורי חיים, אופקים רחבים ומעוף ולהטמיע בהם את הרצון להיות מעורבים בחיי הקהילה ובעיצוב דמותו של היישוב המבוסס על ערבות הדדית, אכפתיות ועשייה למען הכלל.

בשנים האחרונות פעלנו רבות על מנת להרחיב את מגוון האירועים והפעילויות לשעות הפנאי ואני מקווה שהיצע החוגים הרחב לצד אירועי תרבות, ספורט ופנאי שנקיים במהלך השנה, יאפשר לכל אחד ואחת למצוא פעילות מעניינת ומתאימה עבורו ולקחת בה חלק.

ברצוני לאחל לכולנו, שנת פעילות לנפש ולגוף שתכניס לכולנו שמחה וסיפוק ומלא אנרגיה ולהודות לריקי, למלאני ולאורלי שעמלו רבות על בניית מערך החוגים ושיפורו לרווחת התושבים.

לכבד,

חיים מנדל שקד
ראש המועצה



תושבים יקרים,

מוצגת לפניכם חוברת המרכזת את פעילויות החוגים לשנת תשפ"ד. אנו עומדים בפתחה של שנת פעילות חדשה בה תוכלו להתרשם מחוגים חדשים, שיתנו מענה לצרכים ולרצונות הרבים והשונים של תושבי היישוב.

אני מזמינה את כולם לקחת חלק בפעילויות החוגים ובאירועי התרבות במהלך השנה. בהזדמנות זו אני רוצה לומר תודה על היענותכם בקבלת בקשות, רעיונות ויוזמות שונות. מוזמנים לשלוח אליי במייל: riki@har-adar.muni.il אתם מוזמנים לעקוב אחרינו בכל ערוצי הפרסום, קבוצות הווטצאפ, פייסבוק ובאתר האינטרנט על מנת להתעדכן במגוון התכנים השונים במהלך השנה. [/https://www.har-adar.muni.il](https://www.har-adar.muni.il)

אני מאחלת לכולנו שנת פעילות מהנה, משמעותית, מצויינת ובריאה.

שנה טובה!
ריקי גלמידי
רכזת תרבות וחוגים



תושבים יקרים,

המועצה המקומית הר אדר שמחה לפרוס בפניכם בחוברת זו את מגוון פעילות מחלקת הספורט לשנת הלימודים תשפ"ד.

חדר הכושר פתוח לכולם בעלות סבירה, לתת את המקום הכי מקצועי באימונים, מגוון שיעורים, לעבוד עם כל אוכלוסייה בנפרד - כל גיל והמקום שלו בחדר כושר. להעצים ולפתח אנשים שלא התאמנו ולהביא אותם למקום בו יגיעו להישגים. 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.

זכרו: אם תתמידו, תוכלו להגיע להישגים!

אני מאחלת לכולם פעילות מהנה ומוצלחת.

מלאני אזולאי
מ"מ מנהל תחום הספורט





מועדון הכושר MOUNT10

עוצב ונבנה ברמה מתקדמת, תוך התייחסות מרבית לצרכי המתאמנים. ציוד הכושר האירובי והשרירי מבית היוצר של חברת Life Fitness האמריקאית הינו האיכותי והמתקדם מסוגו בעולם. בשנה האחרונה קיבלנו מכשירים וציוד איכותי חדש לחדר כושר, הוספנו שיעורי סטודיו ומדריכים חדשים ומנוסים. כיום השיעורים שלנו מוצלחים מאוד והמנויים מרוצים מרמה גבוהה של המדריכים שלנו.

במיוחד לתושבי הר אדר!!!

המועצה מעניקה אימונים אישיים במחיר מוזל במיוחד!! האימונים שלנו מלווים ע"י מדריך מקצועי בעל ניסיון רב.

ניתן לקנות חבילה של 10 אימוניים אישיים ולקבל אחד במתנה!!

מטרת האימונים האישיים לדעת ולהכיר את הצורך שלכם, ללמד ולהסביר איך לעבוד נכון עם הגוף. ללמוד על מכשירים, לקבל תכנית אימון שתתאים לכם לטווח ארוך, כלים וידע משמעותיים לכל החיים. הידעתם? מחקרים מראים שאחוז האנשים שמקבלים תכנית אימונים אישיים, מתמידים יותר כי יש להם את הידע והיכולת להמשיך להתאמן לבד.

גיל הזהב!!!

הכנו לכם חבילה של שיעורים פרטיים ומיוחדים לשיקום לגיל הזהב.

לקראת גיוס?

צעירים שזקוקים לעזרה, לחזור לכושר ולמצב בריאותי תקין, אנו דואגים לכם ומכינים אתכם לקראת הצבא. נוער הר אדר -זוכים לקבל אימונים המשלבים כושר ואימון כח, והכנה לקראת הצבא. תכניות האימון מותאמות אישית לכל מתאמן תוך ליווי צמוד לשיפור הישגיות בתחומים כגון: עיצוב וחיטוב, חיזוק השרירים והעצמות, שינוי אורח חיים, שמירה על איזון במשקל ופעילות מותאמת לכל גיל. תוצאות מובטחות!!!

המועדון כולל אולמות סטודיו מרווחים בהם מועברים מדי יום חוגים כגון:

פילאטיס, יוגה, זומבה, ספינינג, התעמלות בריאותית לגיל הזהב, אימון רצועות, פאוור פמפ, עיצוב כוח. השיעורים פתוחים לכולם, ומותאמים לכל רמת קושי וגיל.

צוות המועדון בהנהלתה של מלאני אזולאי מנהלת מחלקת הספורט היישובי,

חדר כושר ומרכז הספורט. נבחרה בקפידה להדרכה ואימון ב - MOUNT10.

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

מלאני אזולאי 052-8333614

אפרת אביבי 054-7634945

טאקוונדו

מאמנים: אריה ואסף בייגן, אופק קלי, פירה זינגר

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 בתחומו.

בסטודיו האדום במרכז הספורט

אסף בייגן: 054-2191433



גיל	יום	שעות	מחיר שנתי
גן חובה + כיתה א'	חמישי	17:15-18:00	2,000 ₪
כיתות ב' - ד'	שני וחמישי	18:00-18:45	2,400 ₪
כיתות ה' ומעלה	שני וחמישי	18:45-19:45	2,600 ₪
נבחרת ב' ה'	שני וחמישי	19:45-21:30	2,800 ₪
נבחרת קדטים	שישי	12:15-13:30	1,500 ₪
נבחרת נוער	שישי	13:30-15:30	2,000 ₪

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

*החל מילידי שנת 2012 יחויבו המתאמנים בבדיקות רפואיות במנוחה במכון ארגומטריה מורשה

פעילות כדורסל מקצועית, לימוד יסודות אישיים וקבוצתיים. דגש על למידה מהנה, מאתגרת ותחרותית.

משחקי ליגה, טורנירים ותחרותיות בתוך הקבוצות ובין הקבוצות השונות. יצירת כלים והרגלים שימושיים, החשובים לכל ספורטאי וחשובים גם בחיי היום יום. מחויבות, מוסר עבודה, התמדה, התמודדות עם הצלחות וכישלונות ועוד. מיטב מאמני מחלקת הנוער יאמנו את הקבוצות השונות.

מחיר הפעילות:

ב"ס לכדורסל 2,650 ₪ + דמי ציוד (שישולמו ישירות להפועל ירושלים): 150 ₪
נערים קט סל 4,800 ₪ + דמי רישום וציוד (שישולמו ישירות להפועל ירושלים): 345 ₪

*מחלקת הנוער של הפועל ירושלים תפרסם חוזר פעילות מפורט.

מרכז הפעילות של מחלקת הנוער: רפאל בנימינוב 052-3668792

- יתכנו שינויים בשעות האימונים והמשחקים, בכפוף לתוכנית המשחקים הרשמית של איגוד הכדורסל.
- פעילות קבוצות מחלקת הנוער תתקיים בכפוף להנחיות משרד הבריאות והרשות המקומית.





שם הקבוצה	ימים	שעות	מחיר שנתי		
כיתות א'	ראשון + רביעי	16:15-17:00	2,650	ביה"ס לכדורסל משולב בנים בנות	
		15:15-16:00			ראשון + רביעי
כיתות ג'	שני + חמישי	16:00-17:00	2,850	ביה"ס לכדורסל בנים	
		13:45-14:45			שלישי
כיתות ג' - ה'	שני + חמישי	14:30-15:30	2,850	ביה"ס לכדורסל בנות	
		13:45-14:30			שני + חמישי
כיתות ו' - ז'	ראשון רביעי	17:00-18:00	2,650	ביה"ס לכדורסל בנות	
		18:30-19:30			שני + חמישי
קט - סל, כיתות ה'	שני שלישי חמישי	14:30-16:00	4,800	קבוצות ליגה ייצוגיות	
		14:45-16:15			17:00-18:30
קט - סל, כיתות ו'	ראשון שלישי	13:45-15:15	4,800	קבוצות ליגה ייצוגיות	
		18:30-20:00			13:45-15:15
ילדים ב', כיתות ז'	שני רביעי חמישי	18:00-19:30	4,800	קבוצות ליגה ייצוגיות	
		17:00-18:30			18:00-19:30
		18:00-19:30			18:00-19:30

שעה	יום	גיל
14:00-14:45	ראשון	ילדים מתחילים (ד-ו)
14:45-15:30		ילדים מתקדמים (ד-ו)
15:30-16:30		טרומ תחרותי (ד-ו)
16:30-17:30		ילדים מתחילים (ז-ט)
17:30-18:30		בנות מתקדמות (ז-ט)
18:30-20:00		נבחרת בוגרת
20:00-20:45		אימוני כושר לנבחרת
14:00-15:00	שני	טרומ תחרותי (ד-ו)
15:00-16:00		בנות מתחילות (ה-ו)
16:00-17:30		נבחרת נוער
17:30-18:30		ילדים מתקדמים (ז-ט)
18:30-20:00		נבחרת בוגרת
20:00-21:00		מבוגרים מתקדמים
16:00-16:45	שלישי	ילדים מתחילים (א-ג)
16:45-17:30		טרומ חובה וחובה
18:00-19:30		נבחרת נוער
19:30-18:30	רביעי	ילדים מתקדמים (ז-ט)
14:00-14:45		ילדים מתחילים (ד-ו)
15:15-16:00		ילדים מתקדמים (ד-ו)
16:00-17:30		נבחרת נוער
17:30-18:30		בנות מתקדמות (ז-ט)
18:30-20:00		נבחרת בוגרת
20:00-20:45		אימוני כושר לנבחרת
14:00-15:00	חמישי	טרומ תחרותי (ד-ו)
15:45-16:30		ילדים מתחילים (א-ג)
16:30-17:30		ילדים מתחילים (ז-ט)
17:30-18:30		ילדים מתקדמים (ז-ט)
18:30-20:00		נבחרת בוגרת

טניס

מאמן: זיו מאיו

חוגי טניס קבוצתיים למתחילים, מתקדמים ותחרותיים.

הקניית יסודות המשחק, טכניקה, קואורדינציה, כושר גופני וערכים ספורטיביים.

התמודדות כשחקן יחיד על מגרש תוביל לחיזוק הביטחון והדימוי העצמי.

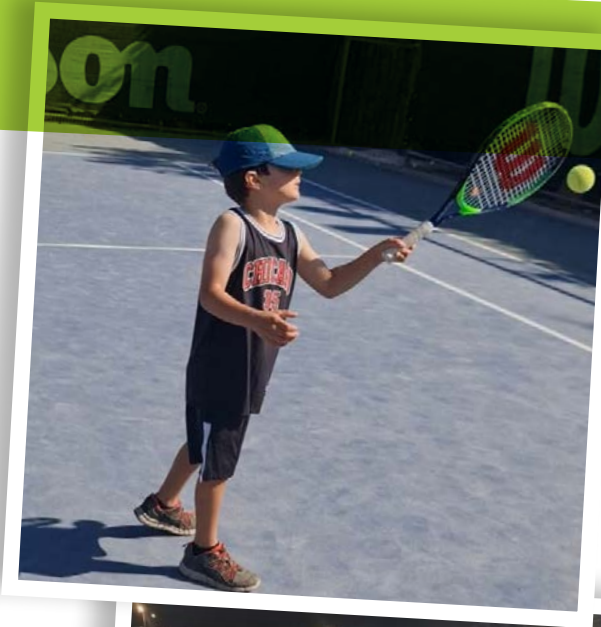
זיו מאיו הוא מאמן מקצועי ולשעבר מהשחקנים המובילים בארץ, בעל ניסיון רב בהדרכת קבוצות ויחידים בכל הרמות.

**במגרש הטניס - ליד מועדון 50+
זיו מאיו 054-3080024**

אימוני כושר לנבחרת

2 אימונים בשבוע (45 דק') - תוספת של 150 ₪

- כל קבוצה מוגבלת עד 8 משתתפים בלבד
- כל משתתף מקבל חולצה של המועדון במתנה
- נרשמים חדשים בגילאי הגנים יקבלו מחבט טניס במתנה



90 דק' * 1 בשבוע = 350 ₪
90 דק' * 2 בשבוע = 550 ₪
90 דק' * 3 בשבוע = 670 ₪
90 דק' * 4 בשבוע = 800 ₪

60 דק' * 1 בשבוע = 280 ₪
60 דק' * 2 בשבוע = 450 ₪
60 דק' * 3 בשבוע = 550 ₪
60 דק' * 4 בשבוע = 650 ₪

45 דק' * 1 בשבוע = 220 ₪
45 דק' * 2 בשבוע = 350 ₪
45 דק' * 3 בשבוע = 500 ₪
45 דק' * 4 בשבוע = 600 ₪

כדורגל

מאמן: יוני אליאב (שחקן עבר בבית"ר והפועל ירושלים)

במסגרת הפעילות נתמקד בשיפור היכולות האישיות והחברתיות. שיפור הקאורדינציה, העלאת ביטחון עצמי, מיומנות בכדור, שיפור טכניקה אישית וקבוצתית, הכל זה על בסיס כבוד הדדי, סבלנות הקניית ערכים ויחס אישי לכל ילד.. במסגרת הפעילות יתקיימו טורנירים ומשחקים מול קבוצות מירושלים והסביבה והשתתפות במפעלי ליגה וגביע במסגרת תחרויות של אגף הספורט של עיריית ירושלים.

הפעילות תתקיים במגרש הרב תכליתי.
* בימי גשם חלק מהפעילות תתקיים באולם הספורט

יוני אליאב: 050-3434335

גיל	יום	שעות	מחיר
טרום חובה + גן חובה	שני	16:30-17:15	1,850 ₪
כיתה א'-ב'	שני	17:15-18:20	1,850 ₪
כיתות ג' + ד'	שני רביעי	18:30-19:30 16:30-17:30	2,450 ₪
כיתות ה' + ו'	ראשון רביעי	17:30-18:30 17:30-18:30	2,600 ₪
כיתות ז' + ח'	ראשון רביעי	18:30-19:30 18:30-19:30	2,600 ₪

- יתכנו שינויים בלוח זמני האימונים
- דמי הרשמה על סך של 300 ₪ שכוללים סט קצר וגרביים (חובה) טרנינג ארוך ייצוגי ותשלום למסיבת הסיום. (מי שרוצה יוכל לרכוש רק סט קצר בעלות של 180 ₪).
- תשלום עבור הסעות למשחקים ייגבה בנפרד



טניס שולחן

מאמן: ישי בן צבי

טניס שולחן הוא ענף ספורט אולימפי תחרותי קצבי ומהיר המצריך מאמץ, כושר גופני, תרגול 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 והחתימה למצוינות והשתתפות בתחרויות מקומית ואזוריות.

*האימון מתנהל בהתאם לגיל החניך ורמת היכולת שלו
* תלמידים אשר יראו יכולת טובה, ישתלבו בתחרויות במסגרת ליגה אזורית ותחרויות אזוריות.

בסטודיו האדום במרכז הספורט
ישי בן צבי: 053-3010487



מחיר	שעות	יום	גיל
₪ 2,800	16:00-17:00	ראשון	כיתות א'-ד'
	15:00-16:00	חמישי	
₪ 2,800	17:00-18:00	ראשון	כיתות ה'-ט'
	16:00-17:00	חמישי	
₪ 3,800	16:30-17:30	שלישי	3 אימונים
₪ 2,200	16:00-18:00	שישי	מבוגרים



טאי צ'י/צ'י קונג

חוויה ייחודית של אנרגיה חיובית

התרגולים הסיניים העתיקים של טאי צ'י וצ'י קונג מפתחים כוח פיזי, איזון וזרימת אנרגיה (צ'י) בכל הגוף. שלא כמו פעילויות בעל השפעה גבוהה כמו אירובי אשר נוטים לגרום לפציעה, טאי צ'י וצ'י קונג מסתמכים על תנועות מכוונות ומודעות בעלות יתרונות בריאותיים רבים.

בעוד שטאי צ'י עשוי להיראות כסדרה של תנועות חינוניות, זוהי למעשה אומנות לחימה עוצמתית שיש לה יישום גם קרב. נלמד את עקרונות הטאי צ'י וכן את הפורם היאנג סטייל, שהיא סדרה של תנועות זורמות.

נלמד את הפורם של פרופסור צ'נג מאן צ'ינג המורכבת מ-37 תנועות והיא אחת מסוגי טאי צ'י המתורגלות ביותר בעולם.

השיעור יכלול חימום צ'יגונג, תרגילי יסוד ויישומי אומנות לחימה. יונה מתרגלת טאי צ'י וצ'י קונג בארה"ב, תל אביב וירושלים כבר שנים רבות, בקיאה במספר אומנויות לחימה, יישומים וכלי נשק כגון חרב, מקל ומטה.

יונה חדד - 054-6618334
במתנ"ס

גיל	יום	שעות	מחיר
מבוגרים	שני	8:00-9:00	₪ 2,450
מבוגרים	שני	20:00-21:00	₪ 2,450





חדש!



כושר גופני

חוג כושר גופני לנערים ולנערות לבניית חוסן מנטלי מותאם לגילאי 13-16

החוג מתמקד בעבודה על מגוון מרכיבי הכושר הגופני החיוניים בגיל ההתבגרות.

מטרת האימונים מכוונת לשיפור סיבולת לב ריאה, חיזוק וחיטוב השרירים ופיתוח מסת העצם. הערך המוסף והייחודיות שבמסגרת חוג זה באים לידי ביטוי במתן דגש רב על העצמת החוסן האישי, הגברת המודעות והביטחון העצמי ואימוצם של הרגלים בריאים.

מדריכה: אנה אליה כץ - 054-2202487
בסטודיו האדום

מחיר	שעות	יום	קבוצה
₪ 3800	17:00-18:00	ראשון + רביעי	בנות
₪ 3800	18:00-19:00	ראשון + רביעי	בנים



ריקוד ומחול

ג'אז פאנק היפ הופ

בית הספר למחול בהנהלת מאיה מכלל גלפנד, רקדנית וכוריאוגרפית בעלת תואר שני ותעודת הוראה במחול מהאקדמיה למוסיקה ולמחול בירושלים.

055-8892304 / 054-9055493

סגנון ריקוד אנרגטי וקצבי, המשלב אלמנטים מעולם ההיפ הופ, הג'אז וריקודי פרסומות. מפתח יכולות קואורדינציה, זיכרון והבעה אישית.

מסלול להקות מודרני ומסלול נבחרת היפ הופ!!! החל מכיתה ה'.

שיעורי מאמא דאנס (18+) - גם לכן מגיע לרקוד! שיעור המתמקד בחיזוק הגוף, למידת איכויות תנועה שונות, יציבה נכונה וגמישות. שיעור מעצב, מחטב ובעיקר מהנה.

מורה: דלית אלפן מוריס
במתנ"ס

מחיר שנתי	שעות	יום	גיל
ש"ח 2,250	16:30-17:15	ראשון	קבוצת גן
ש"ח 2,400	17:15-18:15	ראשון	א'-ג'
ש"ח 2,400	18:15-19:15	ראשון	ד'-ו'
ש"ח 2,400	19:15-20:15	ראשון	נערות (חטיבה + תיכון)
ש"ח 2,400	20:15-21:15	ראשון	מאמא דאנס +18



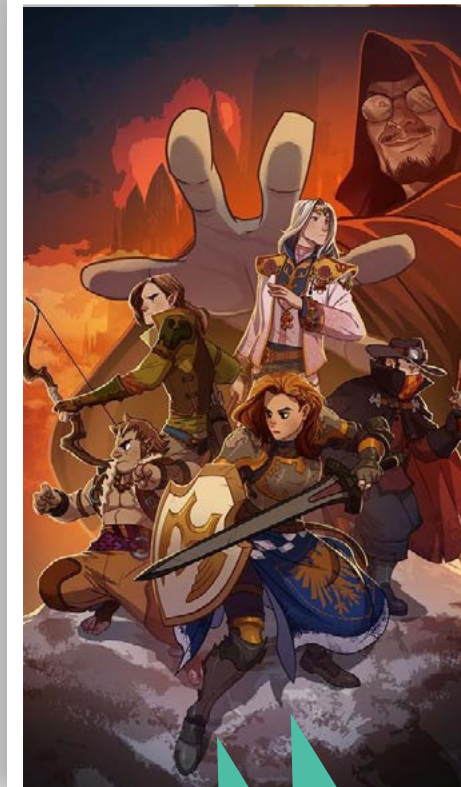
מבוכים ודרקונים

מדריך: אורי קורליינצ'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 אלתור. 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
 אורי קורליינצ'יק - 054-8084588

גיל	יום	שעות	מחיר
כיתות ב'-ג'	רביעי	16:30-18:00	1,800 ₪
כיתות ד'-ו'	רביעי	18:00-19:30	1,800 ₪



חוג פיסול

החוג שלנו מאפשר לגעת בחומר, לחוש, לבחור חומר מועדף לשימוש. אדגיש בחוג מוטוריקה עדינה ומוטוריקה גסה. שימוש ברגש תוך כדי עשייה בפיסול יהווה לבאי החוג להשתחרר, לחוות, להרגיש תסכול, לתקשר את שלל ומגוון רוחבי הקשת של הרגשות תוך כדי ההוויה הפיזית והחומרים.

מבחר חומרים מגוונים: חימר, גבס, פימו, אלומיניום, שימוש חוזר בחומרים, עיצוב פלסטיק, תכשיטנות, עיסת נייר, רשת ועוד.

לאה אביטל - 052-6332897
כיתת מדעים בביה"ס
מינימום 10 משתתפים בכל קבוצה

גיל	יום	שעות	מחיר
גן חובה - א'	ראשון	17:30-18:15	ש"ח 3,000
כיתה ב'-ד'	ראשון	18:15-19:00	ש"ח 3,000
כיתה ה'-ו'	ראשון	19:00-19:45	ש"ח 3,500
נערים/נערות	ראשון	19:45-20:30	ש"ח 3,500



חדש!



אומנות לילדים

היצירה תורמת להתפתחות הילדים בכל הרבדים - פיזי, רגשי, נפשי ומהווה עבורם מקום מפלט בו יוכלו לבטא עצמם דרך האמנות והיצירה. בחוג נצייר וניצור במגוון סגנונות ובעזרת חומרים שונים, תוך למידת מושגים חשובים מעולם האומנות. במהלך השנה עסוק ברישום, צור, פיסול, פלסטלינה, יצירות ממוחזרות ועוד...

שחר יצחקי, בת 25, תושבת היישוב. סטודנטית לפסיכולוגיה ומנהל עסקים, שחקנית ואמנית, בעלת עסק בתחום האמנות הדיגיטלית. מעל עשור אני עובדת עם ילדים ולאורך זמן צברתי ניסיון למדתי כיצד לגשת לליבם וליצור עמם חיבור מיוחד ועמוק.

דמי ציוד שנתי בסך 120 ש"ח יגבה בתחילה השנה

**לפרטים: שחר יצחקי 054-2608734
בחדר ציור מול מועדון 50+**



גיל	יום	שעות	מחיר
כיתות א'-ו'	שני	16:30-17:15	ש 3,500

* הימים והשעות נתונים לשינוי, בהתאם לכמות הנרשמים

היי,
אני שחר
והמטרה שלי היא
להאיר את
המרחב שלכם-
דרך האמנות שלי.

חדש!

תיאטרון

התנסות בעולם התיאטרון היא הרבה מעבר לרק כסף. העבודה התיאטרלית משפרת אצל הילד את הביטחון העצמי, הקשב והריכוז ומפתחת את הדימיון ואת יכולת הבעת הרגשות ומגבירה את יכולות הביטוי העצמי ואף את כישורי העמידה מול קהל. במהלך השנה נתנסה במגוון סגנונות: אימפרוביזציה, תנועה, תיאטרון, משחק מול מצלמה, עבודה קולית, עבודה על מחזות, סצנות מתוך סרטים וסדרות, ותיאטרון בובות.

שחר יצחקי, בת 25, תושבת היישוב, סטודנטית לפסיכולוגיה ומנהל עסקים, אמנית ושחקנית. בוגרת משחק מול מצלמה בניסן נתיב. בשנתיים האחרונות שיחקתי במגוון פרסומות בטלוויזיה וברשתות, לימדתי תיאטרון בביה"ס היסודי ובתיכון, ושחקנית בתיאטרון הילדים הישראלי, מופיעה בכל רחבי הארץ.

שחר יצחקי 054-2608734
במתחם הגנים - כליל החורש

מחיר	שעות	יום	גיל
₪ 2,800	16:30-17:30	רביעי	כיתות א'-ו'

* הימים והשעות נתונים לשינוי, בהתאם לכמות הנרשמים

חדש!



חוג סיירות של החברה להגנת הטבע

פעילויות שבועיות מגוונות, טיולים ומחנאות ארציים, מפגשים עם בעלי חיים וצמחים, סדנאות הישרדות, בישולי שדה, חקר כוכבים, ו...היכרות עם חברים! בהדרכת מדריכים מוסמכים ומקצועיים של החברה להגנת הטבע.

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

הפעילות תתקיים ביער שבכניסה ליישוב. *במזג אוויר חורפי - במועדון הנוער / מתנ"ס סופי 054-6580030



גיל	יום	שעות	מחיר
כיתות ה'	שלישי	17:30-18:30	
כיתה ו'	שני	15:30-16:30	1,700 ₪
כיתה ח'	שני	15:30-16:30	



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 ובביה"ס. מורי הנגינה מזמינים אתכם ילדים, נוער, מבוגרים, תושבים יקרים מהר אדר ומיישובי הסביבה ללמוד מוזיקה ונגינה עם מיטב המורים המקצועיים. הלמודים בנגינה בתוכנית אישית למתחילים, למתקדמים, לחובבים, למקצוענים, תלמידי מגמות מוזיקה בתיכון והכנה ללימודי תואר. המורים בעלי אישור משרד החינוך להכנה והגשת תלמידי תיכון להשמעות ורסיטלים בגרות (3 ו-5 יח"ל) 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.

מורים לכלי נגינה: כינור, חליל צד, חצוצרה, סקסופון, גיטרות, פסנתר, תופים, פיתוח קול, אולפן הקלטות-עריכות, מיקסים, עיצוב סאונד. אנסטמבלים נשיפה/ גיטרות והרכבי רוק וג'אז הרכבי נגינה לנוער ובוגרים המנגנים בכלי נשיפה ובכלי קצב. הרכבי הנגינה הם המשך של פרויקט הנגינה בביה"ס היסודי, ומאפשרים המשך טיפוח מוסיקלי מקצועי. 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 10 משתתפים // יום שלישי בחדר המוסיקה // 18:25-20:30 // 2,800 ₪ (היום ניתן לשינוי)**

עופר ליפשיץ 054-5754518 - מוסיקאי, גיטריסט, מנצח תזמורות, מנחה הרכבים, מלחין ומעבד. בוגר האקדמיה למוסיקה בירושלים, והתמחות בניו יורק. 40 שנות ניסיון בהוראת מוסיקה וניהול פרויקטים מוסיקליים. מחנך ומוביל המוסיקה ביישוב.

סוג השיעור	משך השיעור	מחיר
פרטני	45 דקות	₪ 4,800
פרטני	60 דקות	₪ 6,000
פרטני	30 דקות	₪ 3,600
זוגי	45 דקות	₪ 6,600 (₪ 3300 כ"א)

תקנון מרכז המוסיקה:

בהמשך לתקנון החוגים הכללי

1. תלמיד זכאי לבטל שיעור 3 פעמים בשנה בהודעה של 24 שעות מראש למורה
2. תלמיד הנעדר מסיבה כלשהי ללא הודעה מוקדמת, לא יהיה זכאי להשלמת שיעור או להחזר תשלום. מקרה חירום ייבחן לגופו
3. שיעור שיבוטל ביוזמת המורה יושלם במועד אחר בתיאום עם התלמיד והוריו
4. היעדרות בגין אירועים פרטיים, חופשות משפחתיות וכד' שאינן בפגרת חג ו/או חופשות חוגי חינוך - תחויב
5. כל תלמיד זכאי למינימום של 38 שיעורים במשך השנה (אם החל ללמוד ב-1 בספטמבר)
6. יש אפשרות להמשיך ללמוד גם בחודש יולי.

לייעוץ והכונה ניתן לפנות

לעופר ליפשיץ - מנהל מרכז המוסיקה 054-5754518



חוגי מועדון 50+

יום א':

ברידג'

צילה ואמנון רז, תושבי הישוב,
קבוצה ותיקה, המשחקת כבר מס' שנים
מחיר: 30 ש"ח לשעור
שעות: 10:00-13:30

צרפתית

המורה מישל בן אברהם. זוהי קבוצה ממשיכה,
רק בעלי ידע מוקדם בסיסי יכולים להירשם
מחיר: 60 ש"ח לשעור
שעות: 10:00-11:00
העלות תלויה במספר התלמידים | בנווה אילן

ציור

המורה האמן מיכאל רוזנטוב, מעצב, צייר ופסל
מחיר: 350 ש"ח לחודש
שעות: 16:00-19:00, 13:00-16:00, 9:30-12:30

יום ב':

האזנה למוסיקה חדש!

יעלה אביטל, מוסיקאית וזמרת
מחיר: 40 ש"ח לשעור
שעות: 8:30-9:45

ספרדית

ביאטריס סנקמן
מחיר: 40 ש"ח לשעור
שעות: 10:00-11:30

תנ"ך

רוני מגידוב
מחיר: 40 ש"ח לשעור
שעות: 15:45-17:15, 9:45-11:15

ספרותראפיה חווייתית, "מעגל החיים"

ד"ר רבקה ברגר, ההרשמה הסתיימה
שעות: 11:30-13:30

צ'י קונג

יואב אילן
מחיר: 40 ש"ח לשעור
שעות: 17:15-18:15

ציור

מיכאל רוזנטוב
מחיר: 350 ש"ח לחודש
שעות: 18:15-20:15; 17:00-18:15

תיאטרון

עידית רוט קראוס
מחיר: 40 ש"ח לשעור
שעות: 18:30-20:30

יום ג':

אנגלית

רות שוחט
מחיר: 200 ש"ח לחודש
שעות: 11:00-12:30

קולאז'

פארן יהודה
שעות: 11:30-13:00

פטאנק

במגרש הפטאנק, מול המועדון
מחיר: חינם
שעות: 16:00

מדיטציה חדש!

אפי הייבלום
מחיר: 40 ש"ח לשעור
שעות: 16:00-17:00

ציור

מיכאל רוזנטוב
מחיר: 350 ש"ח לחודש
שעות: 16:30-19:15

"הגיונריות" - תשבצי הגיון

נורית בוטון
מחיר: חינם
שעות: 19:00-20:00





ידיש לדוברי השפה

עם שרה חסון
שעות: 19:00-20:30 | פעם בשבועיים

ספרות

ברכה כהן
שעות: 17:00-18:30 | אחת לחודש

יום ה':

ריקודי עם

מירה אלישיב
מחיר: 30 ₪ לשיעור | 100 ₪ לחודש
שעות: 8:30-11:00

תשבצי הגיון מתחילים

נורית בוטון
שעות: 11:00-12:15

חשיבה הכרתית - שיטת ימימה ¹⁰²¹

פארן יהודה
מחיר: 40 ₪ לשיעור
שעות: 13:00-14:30

יום ג':

היסטוריה

מתי ששון
מחיר: חינם
שעות: 9:00-10:15

גרמנית

הייקה אהרונוף
שעות: 9:00-10:30

¹⁰²¹

אמנות רב תחומית

(התנסות בעבודה עם ברזל, עץ, חומרים ממוחזרים ועוד)
לאה אביטל
מחיר: 350 ₪ לחודש
שעות: 10:30-12:00

ערבית מדוברת

תקוה וולמובסקי
מחיר: 60 ₪
שעות: 10:15-11:45

תנ"ך

דניאל שרשבסקי
מחיר: 40 ₪
שעות: 12:00-13:30

תשבצי הגיון

נורית בוטון
שעות: 17:00-18:00

הנבחרת של גלעד

חוג למיומנויות חברתיות

בעידן שבו המסכים כל כך מרכזיים בחיי הילדים, מוטלת עלינו המשימה החשובה להוציא אותם החוצה ולעזור להם ללמוד ליהנות ממשחק חברתי, ממפגש פנים אל פנים ומהטבע, לא פחות מאשר המחשב.

הנבחרת של גלעד מאפשרת לילדים וילדות להיפגש בכל שבוע וליהנות ממגוון פעילויות לאורך השנה; משחקי כדור, טיולים ופעילויות חברתיות, כשבכולן יושם דגש על שיתוף פעולה, כבוד לאחר, סובלנות, איפוק, קבלה של הפסד, אופטימיות והכרת הטוב.

מטרות החוג:

- שיפור המיומנויות החברתיות והיכולת לקרוא סיטואציה חברתית
- חיזוק היכולת לתקשר באופן בריא ולרכוש חברים
- שיפור הדימוי העצמי והעלאת הביטחון העצמי
- חיזוק הכוחות הקיימים והתגברות על אתגרים

מס' המקומות מוגבל עד 10 משתתפים לקבוצה

מחיר	שעות	יום	גיל
₪ 1800	17:00-18:00	שלישי	כיתות א'-ב'
₪ 1800	18:00-19:00	שלישי	כיתוב ג'-ד'



חדש!



לפרטים נוספים והרשמה: גלעד טל - 055-5507053

סדנאות קונדיטוריה מעשיות לילדים/ות, נוער ומבוגרים/ות

הנרשמים יזכו ללמוד ולהתנסות

במגוון בצקים וקרמים, שילוב של חומרי גלם

שיטות עבודה נכונות ועוד...

המשתתפים מקבלים את התוצרים והמתכונים.

הסדנאות יתקיימו בהר אדר. לפרטים והרשמה:

עֵינַת גַּל - קונדיטורית ו054-724030

סדנאות ילדים/נוער צפויות להתקיים בימי רביעי בשעות צהריים/אחה"צ | לילדים החל
מכיתה ד' | סדנאות מבוגרים/ות מתקיימות בימי שישי בבוקר | מספר המקומות מוגבל
מותנה במינימום משתתפים | הסדנאות הן פרטיות ולא במסגרת המועצה



עֵינַת גַּל

קונדיטורית • בלוגרית • מנחת סדנאות

סדנאות יפתחו
בהתאם לביקוש

סטודיו דנידאנס 2023-2024

כתובת: מבוא הכפר 8 הר אדר

בלט קלאסי, מודרני, הכנה למגמות מחול ופויינט

ג'אז והיפהופ

שיעורי מחול מגיל 3

מחול לנשים

פילאטיס מכשירים בשיטת הבלוק

חדש !!! שיעור בר לנשים

סטודיו עם ותק של 20 שנה + בליווי פסנתרנית

בהנהלת דניאל פדלי

לפרטים והרשמה 052-3966603



DANY
DANCE

סטודיו לבלט קלאסי ומחול

WWW.DANYDANCE.CO.IL



המשחקייה חוזרת לפעול במיקום חדש: במתנ"ס היישובי (ב'אמפי' מול המכולת)

אז, מהי המשחקייה בעצם?

מקום מפגש לקטנטנים בגילאי 0-6, המתוכנן לפעול ע"י מתנדבים לזמן משחק משותף והרבה כיף... (ככל שיהיו מתנדבים המשחקיה תפתח יותר):

הצטרפו לקבוצת הוואטסאפ של "המשחקיה" על מנת להתעדכן בזמני הפתיחה ו...
בואו לשחק יחד!

בנוסף, נשמח לפתיחת "המשחקיה" בבקרים לטובת נשים בחופשת לידה

סימיידה 050-8857859

אורון 050-4084095





בשיתוף המחלקה לשירותים חברתיים
הר אדר



מדברות בשפת הגוף

"התנועה היא שפה אותנטית של הנפש"

מפגשי תנועה ייחודיים וחוויתיים בהם נגלה את עצמנו מחדש. נרקוד, ניצור, נשתחרר ונשמח. נחזק את החוסן האישי והגופני ואיכות החיים. ננוע בתנועה משותפת ובביטוי אישי, היוצר שייכות ואינטימיות בקבוצה. מוזמנות להצטרף ולהתאהב בקסם התנועה פנימה!

ימי חמישי 09:00-10:30 באולם המתנ"ס, הר אדר
290 ש"ח לחודש, מספטמבר

יש לנו את כל הידע המוקדם פשוט להיות במלוא הווייתנו

מוזמנות לשיחת היכרות:
050-6483161

מנחה: גלי טייג ברין
M.A מטפלת בתנועה ומחול





אימוני כושר קרבי לבניית חוסן מנטלי



מותאם לגילאים 17-18

שיפור הכושר הגופני והמנטלי

ימי א' + ד' בין השעות 19:00-20:00



מסגרת אימונים המתמקדת
בשדרוג כלל מרכיבי הכושר
הגופני והכושר המנטלי. הפעילות
מכוונת לפיתוח יסודות הכושר הקרבי,
כגון: סיבולת, מהירות וכח מתפרץ.
הערך המוסף והייחודיות שבמסגרת
פעילות זו באים לידי ביטוי במתן דגש
רב על העצמת החוסן האישי,
מנהיגות, עבודת צוות והגברת
המודעות והביטחון העצמי.

לפרטים נוספים:

054-2202487

אנה אלייה כץ

הכל
יכול

אימונים להצלחה



יד ביד בהר
מזל"י ש"ס קהילה

קהילה יקרה,

שמחים לשתף אתכם ביוזמה קהילתית חדשה אשר הוקמה ע"י תושבי הר אדר למען הקהילה שלנו: **"יד ביד בהר" - מעגלי עזרה בקהילה.** יד ביד בהר הינה קבוצה של כ-20 מתנדבי קהילה, אשר הוכשרו על ידי עמותת "יד תמר" לסייע ולתמוך במשפחות / יחידים שנקלעו למשבר (רפואי / כלכלי / בדידות / נפשי ועוד)

הסיוע ניתן באופן דיסקרטי ומקצועי תוך שמירת פרטיותה וכבודה של המשפחה/ האדם הנזקק לסיוע.

ליצירת קשר ופרטים ניתן לפנות לאחת מנציגות הקבוצה:

נטלי קורגן 050-4014236

שרית מזרחי 050-6203862

רעות לב 054-6480047

הילה בביוף 053-2847974





המרכז הטיפולי לילד ומשפחה
תחת המחלקה לשירותים חברתיים
מועצה מקומית הר אדר
מציע עבור רווחת תושבי הר אדר
טיפולים רגשיים והדרכות הורים
עם מגוון אנשי מקצוע.
• טיפול בילדים ובמתבגרים
בשימוש עם מגוון כלים כולל cbt,
אומנות, ביבליותרפיה, תנועה, טבע וכו'.
• טיפול ילד-הורה מותאמים לגיל הרך ויסודי.
• הדרכות הורים
• גישור ותיאום הורי

לפרטים נוספים ניתן לפנות באימייל:
merkaztipul@har-adar.muni.il

קבוצה לטיפול בחרדה חברתית לגילאי 18-30

אחת התופעות החברתיות הכואבות אך ה"שקופות" לרובנו היא מופנמות, אשר עלולה להוביל להימנעות וחרדה חברתית ובאה לידי ביטוי בקושי וריחוק מסיטואציות חברתיות כמו גם מפעולות יומיומיות. מטרת הקבוצה להבין, לתרגל ולהרגיע את החרדה המתעוררת במצבים חברתיים ולשחרר את המופנמות.

ימי ראשון | 17:30-19:00 | 6 מפגשים
דנה באומן, מטפלת CBT

סדנת כתיבה אינטואיטיבית לנשים

לכל אחת יש סיפור ששווה לספר. הסיפורים הם חלק בלתי נפרד מחיינו ודרכם אנו יכולים ללמוד על עולמם של אחרים ועל עצמנו. בסדנה נספר סיפורים מהחיים וגם סיפורים דימיוניים, נתנסה בתרגילי כתיבה, דימיון מודרך, מיינדפולנס ועבודה עם קלפים שונים.

ימי רביעי | 18:00-19:30 | 6 מפגשים
ירדן כהן, מטפלת בביבליותרפיה

קבוצה מוסיקלית לנערים ונערות

דרך בחירת כלי נגינה ויצירת מוסיקה הקבוצה תעסוק בסוגיות של חיזוק מיומנויות חברתיות, העצמה אישית, מרחב לביטוי עצמי מילולי ומוזיקלי, שייכות לצד אינדיבידואליות ועוד.

ימי שני | 17:00-18:30

יואל שושני מטפל במוסיקה

(אין צורך להגיע עם כלי נגינה)

סדנא למתבגרות המתמודדות עם אתגרי גיל ההתבגרות

הסדנא תאפשר לעסוק בתכנים חשובים כמו דימוי עצמי, חיפוש שייכות וזהות וכו' בדרך המאפשרת דיאלוג פנימי וחיצוני באמצעות אומנות, ביבליותרפיה וקלפים טיפוליים. הסדנא תאפשר לכל אחת למצוא את הקול הפנימי והייחודי שלה ולהכיר חלקים שונים בעצמה.

חמישי ערב / שישי צהרים (תלוי בביקוש)

6 מפגשים

ענבל גרינוולד, מטפלת באומנות

קבוצה לילדות בכיתות ג' עד ה'

מטרת הקבוצה הינה חיזוק בטחון ודימוי עצמי דרך כלים של הבעה ויצירה, דרמה ותיאטרון ואומנות ותנועה. תוכן המפגשים יעסוק בנושאים של חברות, שייכות, אני בתוך קבוצה, הייחודיות שבי, הבעת רגשות ומחשבות וכלים ליצירת תקשורת.

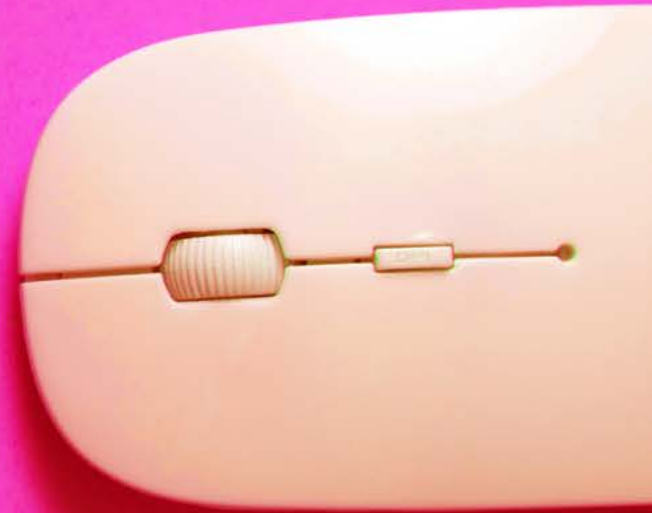
ימי רביעי | 16:30-18:00 | 6 מפגשים

ירדן כהן, מטפלת בביבליותרפיה

קבוצה דינאמית בטבע לגילאי יסודי

דרך עבודה קבוצתית ופרטנית הילדים יתרגלו ויחזקו וויסות רגשי, יכולות חברתיות, תחושת מסוגלות וחוסן אישי. השהות בטבע תאפשר התמודדות עם סיטואציות שונות שיהוו קרקע פורה לעבודה דינאמית השלכתית ופיתוח חוסן אל מול אתגרי החיים.

הקבוצה תתקיים בחורשה בתוך היישוב
ימי ראשון | אחרי צהרים | 6 מפגשים
אבינועם שלום, מטפל בטבע תרפיה



נשמח לשמוע מכם!

מועצה מקומית הר אדר

רח' האלה 45 // טלפון 02-6293120

אתר האינטרנט של המועצה: www.har-adar.muni.il

פייסבוק: מועצה מקומית הר אדר

ריקי גלמידי - רכזת תרבות וחוגים

riki@har-adar.muni.il

טלפון משרד: 02-6293130

נייד: 054-6357553

מלאני אזולאי - מ"מ מנהל תחום הספורט

נייד 052-8333614 טלפון משרד: 02-6246692



מועצה מקומית
הר אדר