



מרכז קהילתי אזורי



# מיזעון חובים ופעילויות

## לשנת תשע"ב 2011-2012



הפנינו חובים גשע"ק  
בסימון "פתוח" לפולם

יום ראשון כ"ח אב 28/8/11 בין השעות 17:30-19:30



טלפון: 08-8690553 פקס: 08-8693143 דוא"ל: [sorek@matnasim.org.il](mailto:sorek@matnasim.org.il)  
מידע באתר המועצה האזורית נחל שורק [www.ma-soreq.org.il/matnas](http://www.ma-soreq.org.il/matnas)

# לימוד ג'וג'יטסו הביטחון שלך ושל ילדך



02-6727244

סקורניק לחימה ישראלית  
אומנות לחימה בסגנון חופשי משולב  
להגנה עצמית- מגע מלא

**בית ספר לג'וג'יטסו**  
**חוג לילדים נוער, ומבוגרים**

מורה חטיב גופני ומאמן אומנותיות לחימה מוסמך על ידי מכוון וינג'יטסו | **050-560-10-79 אלכסנדר טרנובסקי** | [JUJITSU-ISRAEL.CO.IL](http://JUJITSU-ISRAEL.CO.IL) | לפרטים

## דבר ראש המועצה

### תושבים יקרים,

מועצה אזורית נחל שורק מאופיינת בצורכי קהילה- כל יישוב לפי אופיו המיוחד. בהזדמנות זו, אני מזכיר לכולם כי בניית הבתים והאכלוס בגני טל בעיצומם וגם בנצר חזני בניית הבתים מקבלת תאוצה. המצב הקהילתי בכל יישוב מכתבי הפעלת חוגים שונים ופעולות תרבות שונות מיישוב ליישוב.

אנו במועצה, משתדלים להיות ערים לצרכים ולהיענות להם במידת האפשר. עם זאת, כמועצה, אנו רואים חשיבות גדולה במיזוג בין היישובים השונים על מנת שנוכל להיערך למגוון חוגים וכמובן להוזלת החוגים- דבר שאתם, ההורים והילדים נהנים ממנו ישירות. כל זאת בנוסף לערך המוסף- איחוד קהילות. עובדי המתנ"ס משקיעים עבודה רבה בתכנון והבאה של פעילויות תרבות שונות ומגוונות, חוגים לילדים ומבוגרים, פעילות נוער ועוד.

חשוב שאתם, הציבור, תהיו בעניינים ובעדכונים. השתתפותכם היא בעצם ההודאה בכך שאנו עושים את הדבר הטוב בשבילכם.

המועצה רואה חשיבות גדולה בהפעלת מערך חוגים. החוגים, הינם חלק בלתי נפרד ממערכת החינוך הכוללת. בתפיסת עולמנו, אין סוף לאפשרויות בהשקעה בחינוך הילדים, גם אם זה בחינוך בלתי פורמאלי. אנו עושים את כל המאמצים לפתח ולטפח את הילדים בכל הגילאים וכמובן לתמוך גם בהפעלת חוגים למבוגרים. חשוב לזכור שככל שעולה מספר המשתתפים בחוגים, ישנה אפשרות להוזיל את המחיר ולהעשיר את הקיים.

חלק לא מבוטל מהפעילות מתבצע בשיתוף פעולה עם מחלקות המועצה השונות- ע"פ הנושא, שיתוף מעשיר ומקצועי.

אנחנו פועלים להקמת אתר אינטרנט חדש עבור המועצה- אתר שיהיה ידידותי ואינטראקטיבי. הילדים וגם ההורים יוכלו לקבל מידע חשוב ועדכני בזמן אמת.

בהזדמנות זו אני רוצה לאחל לכל התושבים בשמי ובשם כל עובדי המועצה, שנה טובה, כתיבה וחתימה טובה, בריאות והצלחה עם הרבה שמחה.

בברכת שנה טובה,

**אלי אסקוויזו**

ראש המועצה

## רשימת חברי הנהלה

אלי אסקוזידו- יו"ר  
נעמי אלדר  
משה דויטש

סיגל פריינטה  
יסכה אברג'ל  
יעל זלינגר

יעקב רוט  
יהודה לובצקי  
יואב מלין

אריק בן כנען  
אמיר אלמושינו  
חנה שץ  
הדסה סבן

## צוות המתנ"ס

שמעון חזות  
יעל גולדהגן  
מושיק גרוס  
רותי בראון  
דניאל טרבלסי  
רותי - חממי כהן  
ציפי מאורי  
איילה פלג  
מיכאל גיאר

מ"מ מנהל המתנ"ס  
רכות חוגים  
רכז ספורט  
רכות תרבות תורנית  
רכז נוער אזורי  
מזכירה  
מזכירה מנהלית  
מנהלת חשבונות וחשבת שחר  
אב בית

050-5269246  
050-7709306  
050-5834180  
054-6393467  
050-8189438  
052-4824312  
052-5950627  
052-6697883  
050-5961895



## הורים וילדים יקרים,

נפגשים אנו בפתחה של שנה חדשה, ישובים חדשים נבנים, תושבים חדשים מצטרפים ואנחנו כאן לרשותכם קשובים לכם פתוחים לכל רעיון חדש ו...מחכים לכם במתנ"ס.  
בי"ס למוזיקה, מרכז למחול וחוגי העשרה וידע. ההצע רחב, בחלקו חדש ואנחנו מקווים שכל ילד ומבוגר ימצאו את המתאים לו. כולנו נהנים מהעשייה יחד אתכם, ובכל שנה ובע"ה גם השנה נפגשים ומתרגשים יחד ובמיוחד במופעי סיום השנה.

בברכת שנה טובה ופוריה

**יעל גולדהגן**

רכות חוגים.



# קייטרינג השן

## יד בנימין

קייטרינג בשרי, חתונות, בריתות, בר מצווה  
אירועים משפחתיים ביד בנימין והסביבה

כשר  
למהדרין

## מה הפרט?

- אוכל ברמה גבוהה ממטבחן של השף רוני שמיר.
- בר קבלת פנים מבחר מאפים ופוקצ'ות שנאפים באפיה פורונטלית בטבון.
- מגוון גדול של בשרים על האש.
- מגוון רחב של סלטים.
- מגוון של מנות אחרונות.
- שרות מהיר, מקצועי ואמין!

על המקום, מנהל אירועים, מלצרים וכלים

לפרטים והזמנות:  
050-9010063  
050-9010058

Kleinavi@zahav.net.il

# בית ספר למוסיקה

## ילדים נוער ומבוגרים

\* יום ללימוד נגינה בבני ראם יפתח בהתאם לביקוש.  
\* ניתן להגיע ולהתאמן במתנ"ס בכלים השונים בתיאום מראש  
למעוניינים- השכרת כלים - 20 ₪ לחודש

### תזמורת נחל שורק

תלמידי המוסיקה במתנ"ס יצטרפו לתזמורת המתנ"ס, ילמדו נגינה בצוותא, מבחר שירים ויצירות, יכירו סגנונות ויוצרים ויפיעו באירועים שונים.

**ההשתתפות בתזמורת 50 ₪ לחודש**

ההשתתפות בתזמורת - חוויה מיוחדת במינה!  
המעוניינים להתייעץ ולהתאים כלי מוסיקלי לילד ניתן לפנות למורים למוסיקה בהפנינג החוגים.

**דרושים נגנים נוספים לתזמורת המעוניינים להצטרף - נא להירשם במתנ"ס**

### מקהלת בנים - חדש!

לכיתות ד - ח

ילדי נחל שורק מוזמנים להצטרף למקהלת בנים שתיפתח השנה במתנ"ס. ניפגש פעם בשבוע ונלמד לשיר את השירים המוכרים לנו. בואו ונשיר ביחד!

יום ה' - 17:00-18:00 75 ₪ לחודש.

הצטרפות למקהלה מותנית במיונים מוקדמים.

**בהדרכת: עתניאל רונן**

מבחר כלי נגינה ללימוד במבחר אפשרויות:  
יחידני, בזוגות, עם מבחר מורים מוסמכים וותיקים.

שם החוג	מדריך
כלי נשיפה: חליל צד חוצצרה קלרינט חלילית סקסופון	אלכסי ספונוב יבגני יוסמן יבגני יוסמן אלכסי ספונוב יבגני יוסמן
תופים	חגי אסולין
אורגן/ אורגנית	פאני מישלביץ סופיה ביזרמן מרק אברמוביץ
פסנתר	אולגה טסטר
מפוחית פה ואקורדיון	מרק אברמוביץ

זמן חוג	מחיר לחודש
שיעור - 45 ד'	320 ₪
שיעור - 30 ד'	250 ₪



# בית ספר למחול

## בנות נערות ונשים

### ג'אז לבנות

רקדניות חוג הג'אז ילמדו מהרפרטואר הרחב של סגנונות הג'אז: סטריט, היפהופ, לירי, לאטין- ג'אז ועוד תוך שימת דגש על האלמנטים המגדירים את טכניקת הג'אז. החוג מפתח יכולות תנועתיות קואורדינטיביות, בניית יציבה נכונה, חיזוק הגוף והתמצאות במרחב. **בהדרכת: חן זמיר** בוגרת תואר ראשון סמינר הקיבוצים. בעלת ניסיון רב בהוראת המחול.



### בלט

לגילאי 4-6 צעדים ראשונים בבלט קלאסי, תנועה וקצב  
לגילאי ב-ג יסודות הבלט, עמידה נכונה ויציבה בריאה.  
**המדריכה: איילה לובל**

חוג	מדריכה	ימי פעילות	שעות	גילאים	מחיר לחודש	הערות	מקום פעילות
בלט	איילה לובל	ב'	16:15-17:00	4-6	120	קבוצות יפתחו בהתאם להרשמה	יד בנימין מתנ"ס
בלט	איילה לובל	ב'	17:00-17:45	ב' - ג'	120		יד בנימין מתנ"ס
ג'אז	חן זמיר	ד'	14:15-15:00	ג' - ד'		חלוקה לפי רמה בתחילת שנה	יד בנימין מתנ"ס
ג'אז	חן זמיר	ד'	15:00-16:00	ה' - ו'		חלוקה לפי רמה בתחילת שנה	יד בנימין מתנ"ס
ג'אז	חן זמיר	ד'	16:00-17:00	ז' - ט'		חלוקה לפי רמה בתחילת שנה	יד בנימין מתנ"ס
ריקודי עם		ב'	20:00-21:15	נשים מתחילות	25 ₪ למפגש		יד בנימין מתנ"ס
ריקודי עם		ב'	21:15-23:00	נשים מתקדמות	25 ₪ למפגש		יד בנימין מתנ"ס
ריקודים מזרחיים	בת חן כהן	ה'	19:45-20:30	נערות ונשים	25 ₪ למפגש		יד בנימין מתנ"ס
זומבה	אורלי פריד	ד'	20:00-21:00	נשים ונערות	25 ₪ למפגש		יד בנימין מתנ"ס



# חוגי אומנות והעשרה לילדים

8

כגון פיתוח חוש לפרופורציה, קומפוזיציה, רישום טבע דומם ואנטומיה.

בתחילה נעסוק בשחור לבן- שימוש בפחם טבעי, עפרונות גרפית וטכניקות נוספות ובהמשך נעבור לצבע- שימוש בצבעי אקריליק.

**מדריכה: רעיה כהן**



## תיאטרון לילדים

משתוקקים להופיע ?

רוצים לשמוע קהל שמריע ?

בחוג לתאטרון תיפגשו באופן בלתי אמצעי עם העקרונות

המרכיבים את הדרמה המוצגת.

תתנסו בעמידה מול קהל,

תלמדו לשתף פעולה עם החברים,

תיצרו ותפתחו קונפליקטים,

תמציאו סיפורים, תרכיבו דמויות שונות תוך התאמת

קול, שפת גוף ותלבושת,

תלמדו מהו פס קול וכיצד ניתן לשלבו בהצגה,

בואו להציג בכיף

לאור הצלחת החוג בשנה שעברה. כדאי! ו מומלץ!

**לכיתות ג-ח** (חלוקת הקבוצות תעשה ע"פ רמה

ובהתאם להרשמה).

**המדריכה: גלית שמר**



## תפירה - לבנות

**לכתות ז' - ט' מתחילות ומתקדמות**

הכרת כללי התפירה והגיזרה, הכנת בגדים לפי טעמן האישי, הוצאת גיזרה מ"בורדה" ובסוף השנה ניפגש כמסורת הנהוגה - בתצוגת אופנה מעשי ידיהן של בנות החוג.

**מדריכה: צביה זעירא**

## קרמיקה -

**"כחומר ביד היוצר"**

**לכיתות א-ח**

חוג ייחודי לעיצוב בחומר, שימוש מקצועי בשלל

סוגי חומרים, גלזורות וצבעים. נכין כלים

שימושיים, נביא את היכולת האישית ליד

ביטוי ומימושי, נפתח מוטוריקה, קורדי נציה

וחוש טעם.

**מדריכה: יסמין טלקר**

## ציור - חדש!

**לכיתות ד-ח**

הקורס יתמקד בהתבוננות ויצירה מתוך

הסתכלות באובייקט, הקניית מיומנויות בסיסיות

**אוכל מוכן לקחת הביתה**

**לארוחות שבת וחג | לארועים ושמחות**

**אולמות חדישים בגדלים שונים**

**לארועים מ-50 ועד 700 סועדים**



**קיבוץ חפץ חיים**

**טל. 08-8593776 08-8593799**

**ימי שישי וערבי חג בין השעות 13:00-9:00**

**חפץ חיים**

*אנחנו שמענו... ואת לא תישאו!*

**מוכן ע"י צוות מקצועי  
ברמה בינלאומית לאיני טעם**

# חוגי אומנות והעשרה לילדים

## לגו הנדסי

### לכיתות א-ו

אם אתם אוהבים לפרק, להרכיב, לתקן, לחקור, לגלות, להמציא, לשכלל, ללמוד, להעשיר, ובעיקר - לדעת ולהבין איך דברים פועלים, בואו לחוג שלנו ותהינו!

בהדרכת: חב' ד"ר לגו

## טיסנאות ותעופה

### לכיתות ג-ח

סדנת בניה מעשית של טיסנים וכלי תעופה.

בחוג זה נפתח מיומנויות חשובות כמו: ריכוז, דיוק, מוטוריקה וקואורדינציה.

בהדרכת: "בית ספר לטיסנאות ותעופה" בניהולו של רונן דיקר

## מדען צעיר

### לכיתות א-ג

בכל יום אנו עדים לאינספור תופעות טבע מדהימות אך איננו יודעים כיצד הן מתרחשות. בחוג זה אתם החוקרים בואו לחקור את עולמנו.

בהדרכת חב' "אומני חשיבה"

## שח מט

### לכיתות א-ו

שחמט הוא אחד המשחקים המרתקים בעולם כבר יותר מ 2000 שנה. בואו ללמוד את יסודות השח מט, טכניקות משחק, ניתוח משחקים, תאוריית פתיחה וכמובן אסטרטגיות. **בהדרכת: חב' אומני חשיבה**

## "חווית החיות"

**לגילאי 5-2.5** (חלוקת הקבוצות תעשה בהתאם להרשמה) בחוג שלנו "חווית החיות"

בין ליטוף לחיבוק החיות מספרות על החושך שהפחיד דווקא את הקיפוד, על השרקן שהטריד את כולם בשריקות, על הארנב שהצליח לסדר את האריה ועל... אל תדאגו. משעמם זה לא יהיה.. **מדריכה: כרמית רימון**

## אילוף כלבים

**שימו לב!! קבוצת נחל שורק זכתה במקום הראשון בתחרות אילוף כלבים בסוף שנת החוגים בשנה שעברה.**

### לגילאים 6-18

המאלף הצעיר הוא אילוף כלבני חביב ומשעשע הכולל מעבר מכשולים כגון מנהרה, נדנדה, קפיצות, מעבר דרך חישוק ועוד, כל זה נעשה בשיתוף פעולה בין הילד, המדריך והכלב. לכל ילד כלב "שלו" - במהלך כל החוג.

בהדרכת: כ.ב.א - כלבים בשירות אנשים



# חוגי אומנות והעשרה לילדים

חוג	מדריך	יום	שעות	גילאים	מחיר לחודש	הערות	מקום פעילות
תפירה	צביה זעירא	א'	14:00-16:00	ו'-ז' מתחילות	210	מותנה ב-8 משתתפות	יד בנימין מתנ"ס
תפירה	צביה זעירא	א'	16:00-18:00	ח'-ט' מתחילות	210	מותנה ב-8 משתתפות	יד בנימין מתנ"ס
תפירה	צביה זעירא	א'	18:00-20:00	ו'-ט' מתקדמות	210	מותנה ב-8 משתתפות	יד בנימין מתנ"ס
קרמיקה	יסמין טלקר	א'	16:00-17:30	א'-ג'	180		יד בנימין מתנ"ס
קרמיקה	יסמין טלקר	א'	17:30-19:00	ד'-ח'	180		יד בנימין מתנ"ס
ציור	רעיה	ה'	18:00-19:30	ד'-ח'	160	חומרים 200 ₪	יד בנימין מתנ"ס
תיאטרון לילדים	גלית שמר	ד'	17:00-18:00				בני ראם מועדון קטן
תיאטרון לילדים	גלית שמר	ב'	17:30-18:30	ג'-ד'	140		יד בנימין מתנ"ס
תיאטרון לילדים	גלית שמר	ב'	18:30-20:00	ה'-ח'	140 שעה 160 לשעה וחצי		יד בנימין מתנ"ס
לגו הנדסי	מדריכי ד"ר לגו	ג'	16:00-17:15	א' - ו'	150		בני ראם מועדון קטן
לגו הנדסי	מדריכי ד"ר לגו	ג'	17:30-18:45	א' - ו'	150		יד בנימין מתנ"ס
טיסנאות ותעופה	רונו דיקר	ג'	16:30-17:30	ג' - ח'	140	חומרים 295 ₪	יד בנימין מתנ"ס
טיסנאות ותעופה	רונו דיקר	ג'	18:00-19:00	ג' - ח'	140	חומרים 295 ₪	בני ראם מועדון קטן
מדען צעיר	חבק "אומני חשיבה"	ב'	17:30-18:30	א-ג'	120	ערכה ח"פ 215 ש"ח	
שח מט	"אומני חשיבה"	ה'	מתחילים 17:00-18:00		130		
שח מט	"אומני חשיבה"	ה'	מתקדמים 18:00-19:00		130		
חווית החיות	כרמית רימון	ד'	16:15-17:00	2.5-3	140		יד בנימין מתנ"ס
חווית החיות	כרמית רימון	ד'	17:00-17:45	4-5	140		יד בנימין מתנ"ס
אילוף כלבים	כ.ב.א.	ב'	16:00-17:00	א' - ג'	160		יד בנימין מגרש מקורה
אילוף כלבים	כ.ב.א.	ב'	17:00-18:00	ד' - ו'	160		יד בנימין מגרש מקורה

# צהרון המתנ"ס - מסגרת חינוכית הפגתית



## קבלת המחיר

עלות הצהרון לחודש 820 ₪ בלבד.  
(התחייבות ל- 5 ימים בשבוע ול 11 חודשים בשנה).  
המחיר כולל את הפעילות היום-יומית, ארוחת צהרים חמה, השתתפות בחוגים, חומרי יצירה, פרסים, הפתעות וטיול סיום שנה.

במידה ויהיו מספיק נרשמים הצהרון יפעל עד השעה 17:00 - בתוספת 120 ₪ לחודש.

הצהרון פועל בימי א', ב', ד', ה', בין השעות 13:45-16:00  
וביום ג' בין השעות 12:50-16:00  
באסרו חג (סוכות, פסח ושבועות)  
ובל"ג בעומר בין 8:00-14:00  
יומיים ראשונים בחופשת חנוכה בין 8:00-14:00  
וארבעה ימים ראשונים בחופשת פסח בין 8:00-14:00  
יום הזיכרון בין 12:00-14:00  
בימי צום בשעה 12:00-16:00

## קבלת הצוות

את הצהרון מפעיל צוות מסור בסיוע בנות שרות לאומי. צוות הצהרון מקבל את פני הילדים מידי יום ביציאתם מבי"ס ומלווה אותם עד המתנ"ס, בהפעלות חינוכיות וחוויותיות, בסובלנות, ברוגע ובשמחה.

## קבלת האוכל

שרות ההסעדה שליד מוסדות "תורת החיים" מספק לילדי הצהרון, ארוחה אישית חמה הכוללת מנה עיקרית (לרוב בשרית), תוספת פחמימות וירק מבושל. האוכל מגיע טרי, ארוג בחמגשית אישית. בנוסף, מקבלים הילדים סלט ירק חי וקינוח. אנו מקפידים לבדוק עם משתתפי הצהרון את העדפותיהם ומשתלים לבנות תפריט מזין וטעים.

## קבלת הנוכח

בצהרון נהנים הילדים מחוגים שונים. בנוסף, משחקים במשחקי שולחן, יוצרים יחד יצירות ואפילו מכינים מטעמים...  
כמובן שאנו מסייעים בהכנת שיעורי בית ובמינון גם לנוח קצת מול סרטי וידיאו

# אומנות והעשרה - מבוגרים

בגדים שונים לפי טעמך האישי, לימודת טכניקה לתפירה עצמית.  
**מדריכה: צביה זעירא**

## ציור

הקורס יתמקד בהתבוננות ויצירה מתוך הסתכלות באובייקט, הקניית מיומנויות בסיסיות כגון פיתוח חוש לפרופורציה, קומפוזיציה, רישום טבע דומם ואנטומיה. בתחילה נעסוק בשחור לבן- שימוש בפחם טבעי, עפרונות גרפית וטכניקות נוספות ובהמשך נעבור לצבע- שימוש בצבעי אקריליק. יחד עם המיומנויות האקדמאיות הנובעות מהתבוננות, ננסה יחד להתחבר לאני ולרוחני שבציור, בעזרת טכניקת רישום עיזור ועוד.  
**מדריכה: רעיה כהן**

## הקול המרפא

**צאי מהשגרה ובואי להתחבר לקולות השמחה והיצירה...**  
תרפיה בקול והשימוש באנרגיה הקולית שלנו מאפשרים לנו להתחבר אל השמחה והחיות שבתוכנו, בואי להשתחרר ממצבי עצב, מצוקה, מתח וחרדה ובואי להחזיר את הצלילים לנשמה... מפגש הכרות עם "הקול המרפא" שבך בהדרכת אירית אלון תקיים בחודש אלול. המפגש בן 3 שעות, במחיר של ססו ש"ח למשתתפת, הרשמה במתנ"ס.  
סדנת המשך תפתח בהתאם לביקוש.  
**המדריכה: אירית אלון**



## ריקודי עם ועמים

ערב שכולו מחול, תנועה, גמישות, שמחה ומצב רוח, סביב מעגל גדול

## ריקודים מזרחיים - חוג חדש

המחול המזרחי - הוא כלי לביטוי עצמי המאפשר חווית עוצמה נשית בכל גוניה - לחיבור בין נפש לגוף לשחרור ולצחוק. נלמד טכניקות, קומבינציות וכראוגרפיה. נכיר את גופנו לעומק, נלמד את תנועות השחרור, זרימת הדם בגוף ונרגיש יותר שלמות עם עצמנו וגופנו.  
**מדריכה: בת חן כהן**

## זומבה

חיטוב גוף ועיצוב שריר - לשפר את הכושר, הגמישות הכח וסיבולת לב ריאה. התנועות והקצב המריקוד הלטיני מתאים לכל הגילאים - מתחילות!!!  
**מדריכה: אורלי פריד**



## "תפור עליך"-

## מבחר חוגי תפירה לנשים

תפירה למתחילות- הוצאת גיזרה מ"בורדה", תפירת

# חוגי ספורט - מבוגרים



## אירובי לנשים

שיעור דינאמי עם מוסיקה קצבית, שריפת שומנים, הצרת היקפים, הזעה ועבודה על השרירים, לשיפור הכושר, הקואורדינציה והאנרגיות..  
**מדריכה: בלינדה אברהמס**

## עיצוב הגוף

תרגילים מיוחדים לחיטוב ועיצוב הגוף, לשיווי משקל, להוספת אנרגיות וחיוביות.  
**מדריכה: בלינדה אברהמס**

## פילאטיס - חוג חדש

הפילאטיס היא שיטה לאימון גופני שעובדת על כל שרירי הגוף ברבדים העמוקים ביותר של השריר, ובעיקר על מרכז הליבה שזה הבטן והגב. כאשר הבטן חזקה גם הגב חזק ולהפך!

אימון בשיטת הפילאטיס מומלץ מאוד לאנשים הסובלים מבעיות גב. האימון מקל על הכאבים ומסייע במניעת בעיות גב עתידיות על ידי חיזוק, הארכה והגמשה של השרירים.

שיטת הפילאטיס מחזקת גם את רצפת האגן. העבודה על האזורים החיצוניים, כמו הבטן ואגן הירכיים, מחזקת גם את שרירי הבטן הפנימיים. כמובן שבעבודה על השרירים לא זונחים את יתר חלקי הגוף: הידיים, השכמות, זוקפי הגב, שרירי בית החזה, שרירי פנים הירך ועוד.

**מדריכה: איריס גולדברג**

## הורים יקרים,

בחוברת החוגים של מתנ"ס נחל שורק מוצע שפע של חוגי ספורט בתחומים שונים ומגוונים המיועדים לכל שכבות הגילאים. גם השנה נעשה מאמץ בכדי להמשיך את אותם החוגים ואף נוספו חוגים חדשים: כדורסל לבנות, פילאטיס לנשים, והוקי גלגיליות לילדים. אם יש לכם רעיונות לחוגי ספורט נוספים, גבשו את הקבוצה בישובכם ואני אשמח לעזור לכם כמיטב יכולתי.

שנת פעילות מוצלחת, מהנה ובריאות טובה לכולכם

שלכם,

**מושיק גרוס**

## כדורסל ליגה - "אליצור נחל שורק"

קבוצה תחרותית המייצגת את המועצה במהלך שנת המשחקים המיועדת לתושבי המועצה בגילאי +18.

שחקני הקבוצה מתאמנים כל שבוע באולם הספורט החדש ובכל יום רביעי במהלך עונת המשחקים מתקיימים משחקי הקבוצה.

## פלדנקרייז לנשים

המטרה - ללמוד לשכלל את יכולת התנועה באמצעות הרחבת המודעות העצמית של האישה לגופה. התעמלות עדינה המתאימה לכל גיל.

**מדריכה: מירה דולב**

# חוגי ספורט - מבוגרים

## חוגי מבוגרים - העשרה וספורט

חוג	מדריך	ימים	שעות	גילאים	מחיר לחדש	הערות	מקום פעילות
תפירה	צביה זעירא	א'	9:00-11:00	נשים	210 ₪	התחייבות ל 3 חודשים	יד בנימין מתנ"ס
תפירה	צביה זעירא	א'	20:00-22:00	נשים ונערות	210 ₪	התחייבות ל 3 חודשים	יד בנימין מתנ"ס
קרמיקה	יסמין טוקר	א'	19:00-21:00	נשים ונערות	230 ₪		יד בנימין מתנ"ס
ציור	רעיה	ה'	19:30-20:30		200 ₪		יד בנימין מתנ"ס
כדורסל ליגה (בוגרים)	דניאל טרבלסי	ד'	20:30	18+	70 ₪	תשלומים נוספים עבור ערכה-140 ש"ח ועבור בדיקה רפואית*	באולם החדש יד בנימין
פלדנקרייז	מירה דולב	א'	19:00-20:00	נשים ונערות	120 ₪		יד בנימין מתנ"ס
אירובי	בלינדה אברהמס	א', ד'	20:30-21:30	נשים ונערות	130 ₪		יד בנימין מתנ"ס
עיצוב גוף	בלינדה אברהמס	ב', ה'	8:30-9:30	נשים	130 ₪		יד בנימין מתנ"ס
פילאטיס	איריס גולדברג	א'	8:30-9:30	נשים	120 ₪		יד בנימין מתנ"ס

\* קבלה לקבוצה מותנית ביום מיונים ובבדיקת מאמץ.

**מאמנים מוסמכים! מכשירים חדשים! תכנית אימונית אישית כולל תזונה פתוח כל ימות השבוע!**

**שעות פתיחה - חדר כושר גברים יד בנימין**

שעות	ימים
20:00-23:00	ראשון
20:00-23:00	שני
20:00-23:00	שלישי
20:00-23:00	רביעי
20:00-23:00	חמישי
	שישי
21:00-23:00	מוצ"ש

לפרטים נוספים:

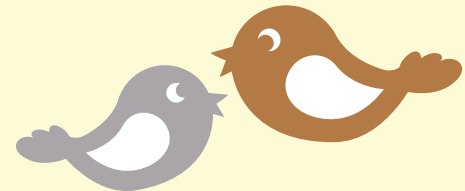
מושיק גרוס - רכז ספורט 050-5834180

**שעות פתיחה - חדר כושר נשים בני ראם**

שעות	ימים
18:00-22:00	ראשון
20:00-23:00	שני
18:00-21:00	שלישי
19:00-23:00	רביעי
	חמישי
8:00-10:00	שישי
21:00-23:00	מוצ"ש

לפרטים נוספים:

מעין כהן 054-5655840



# חוגי ספורט לילדים

להבקייע אותו, הקבוצה שהבקייעה יותר שערים מיריבתה היא המנצחת במשחק.

הילדים לומדים את יסודות ההחלקה על גבי גלגליות / רולר, ביטחון ובטיחות בהחלקה. שיפור הכושר הגופני והקואורדינציה.

**מדריך: בוריס קוטלר**

## קפוארה

**לכיתות א - ו** (חלוקת הקבוצות תעשה ע"פ רמה ובהתאם להרשמה)

אומנות לחימה ברזילאית המשלבת ביצועים אקרובאטיים, מפתחת קורדינציה וחשיבה יצירתית ומסייעת בבעיות קשב וריכוז. במהלך השנה יתקיימו תחרויות ומבחני חגורה הכרוכים בתשלום נוסף שיגבה צמוד לפעילות.

**מדריך קפוארה בניס - חלג אריאל**  
**מדריכה קפוארה בנות - חלג דניאלה**

## טניס לבנים

**לכיתות א' - ח'** (חלוקת הקבוצות תעשה ע"פ רמה ובהתאם להרשמה)

לימוד משחק הטניס הבסיסי, מיומנויות הטניס, שליטה בכדור, מהירות תגובה, קואורדינציה, גמישות ועוד. במהלך השנה יתקיימו טורנירים ותחרויות.  
**מאמן: זינגר אריק - יד בנימין ובני ראם**

## כדורסל בנות - חדש

**לכיתות ג-ד**

נלמד שליטה בכדור, סוגי קליעות ומסירות, פיתוח כושר גופני, עבודה בקבוצות. טקטיקות של הגנה והתקפה. תוך שימת דגש על הצד החברתי ויחסים בין אדם לחברו. יתקיימו משחקי ידידות של קבוצות כדורסל בנות במהלך השנה.  
**מדריכה: אלינור וענונו - ואנה**

## הוקי - גלגליות

**לבנים - חדש**

**לכיתות א - ו** (חלוקת

הקבוצות תעשה ע"פ רמה ובהתאם להרשמה)

הוקי רולר הוא ענף משחק ספורט קבוצתי הדומה להוקי קרח. בו משחקים תוך כדי החלקה על רולרביידס, ובאמצעות מקלות ייעודיים בעלי להב מעוקל, המשמשים על מנת לחבוט בכדור העשוי מפלסטיק אל תוך שער הקבוצה היריבה על מנת



# חוגי ספורט לילדים



## כדורסל ליגה - "אליצור נחל שורק"

לכתות ה' - ו', ז' - ח'

קבוצות המשחקות בליגה מקצועית,  
אשר מייצגות את המועצה.

במהלך עונת המשחקים הקבוצות משחקות באולם החדש ביד  
בנימין ונסועות למשחקי חוץ מול הקבוצות השונות.  
\* קבלה לקבוצה מותנית ביום מיזנים ובבדיקת מאמץ.

מאמן: בניהו סולימן

## ביה"ס לכדורסל - "אליצור נחל שורק"

לכתות א' - ב', ג' - ד', ה' - ו'

משחק מקצועי לקראת השתלבות בנבחרות הבוגרות. נלמד  
שליטה בכדור, סוגי קליעות ומסירות, פיתוח כושר גופני, עבודה  
בקבוצות, טקטיקות של הגנה והתקפה תוך שימת דגש על הצד  
החברתי ויחסים בין אדם לחברו. יותר לימוד מתחרות, למרות  
שנקיים משחקי ידידות עם קבוצות שונות במהלך השנה.

מאמן: ספי ביטון

## התעמלות לגיל הרך

(בנים ובנות גילאי 4-6 שנים)

פעילות גופנית המלמדת את יסודות ההתעמלות, מלווה בשימוש  
באביזרים רבים כגון: חישוקים, כדורים, טבעות, מטפחות,  
טרמפולינה ועוד...

הפעילות מפתחת את הקואורדינציה, שיווי המשקל, כוח, גמישות  
וזריזות בצורה חווייתית ומהנה!

חוג, פעם בשבוע, ביד בנימין, ביום שני, בשעה 15:16.

חוג בחפץ חיים, פעם בשבוע, ביום שלישי, בשעה 15:16. (מותנה  
במספר נרשמים).

מדריכה: מעיין כהן



## התעמלות קרקע ומכשירים

(בנות בלבד, גיל 6 ומעלה)

פעילות גופנית המפתחת את מרכיבי הכושר השונים - גמישות, כוח,  
סיבולת, וקואורדינציה לצד תכונות אישיות - ביטחון עצמי, מודעות  
גופנית, יצירתיות ואסתטיקה.

במשך השנה נלמד מיומנויות שונות מתחום התעמלות הקרקע  
והמכשירים.

החוג מיועד לבנות מגיל 6 ועד תיכון, אשר יחולקו לקבוצות שונות  
על פי גיל ורמה.

אפשרות למסלול של חוג פעם בשבוע, ביד בנימין, יום ב', או מסלול  
של חוג פעמיים בשבוע, בחפץ חיים, ימים א' ו-ד'.

# חוגי ספורט לילדים



אמנות לחימה שמקורה בקוריאה ופירושה "דרך היד והרגל". שיטה זו מערבת עבודת ידיים ורגליים במהירויות גבוהות ומשפרת את היכולות הקואורדינטיביות של המתאמן. כמו כן מקנה השיטה יכולת פיזית ומנטאלית גבוהה. במהלך השנה יתקיימו תחרויות ומבחני חגורה הכרוכים בתשלום נוסף.

**מאמנים מאגדת הספורט "שרעבי אומנויות לחימה"**

## ג'וג'יטסו

**לכתות חובה - ח' (חלוקת הקבוצות**

תעשה ע"פ רמה ובהתאם להרשמה)

אומנות לחימה בסגנון חופשי משולב בהגנה עצמית - מגע מלא בחוג גם פעילות אתגרית: חץ וקשת, הטלת כוכבי נינג'ה משחקי לחימת חרבות ופיינטיבול. במהלך השנה יתקיימו תחרויות ומבחני חגורה הכרוכים בתשלום נוסף.

**מאמן: אלכס טרנובסקי**

## אביר קשת - אומנות לחימה עברית

לכיתות

אומנות לחימה שהשתמרה בקרב העדה החבאנית, ביטוי למורשת הקרבית של קדמוני ישראל. שיטה המבוססת על יישום כ"ב אותיות התורה. לכל אות - היבט גופני, שיטה המבוססת גם על סמלי שבטי ישראל, אומנות לחימה על בסיס הקדושה והטהרה, שונה מכל אומנות לחימה אחרת. לשיטה - מסלול הכשרה של מאמנים במכללת וינגייט.

**מדריך: מיכאל שלמה בר-רון**



## כדורגל לבנים

**לכיתות חובה - ח' (חלוקת**

הקבוצות תעשה ע"פ רמה ובהתאם להרשמה)

לימוד יסודות הכדורגל, קואורדינציה, הקניית בטחון וערכים, מפגשים עם קבוצות שכנות.

**מאמן: יואב שאער**

## טאקוונדו - עממי ומקצועי

**לכיתות חובה - ח' (חלוקת הקבוצות תעשה ע"פ רמה ובהתאם**

להרשמה)

# חוגי ספורט לילדים

חוג	מדריך	ימים	שעות	גילאים	מחיר לחודש	הערות	מקום פעילות
כדורסל בנות	אלינור וענונו-ואנה	ד'	16:30-17:30	ג' - ד'	120 ₪	תיכון פתיחה נוספת לגילאי ה'-ו' בהתאם להרשמה	אולם ספורט ברויאר
הוקי - גלגליות	בוריס קוטלר	ב'	15:00-16:00 16:00-17:00	א'-ג' ד' ומעלה	160 ₪	הילדים מקבלים את ציוד המגן ללא תשלום. חובה להגיע עם גלגליות	אולם הספורט החדש י"ד בנימין
קפוארה בנים	חג' אריאל	ג'	15:15-16:00			ססו ש"ח לקבלת חגורה בסוף שנה	אולם ספורט ברויאר
קפוארה בנים	חג' אריאל	ג'	16:10-16:55			ססו ש"ח לקבלת חגורה בסוף שנה	מועדון בני ראם
קפוארה בנים	חג' אריאל	ג'	17:00-17:45				רבדים
קפוארה בנות	חג' דניאלה	ה'					
טניס	אריק זינגר	ג'	17:30-18:20 18:20-19:10	א'-ג' ד'-ה'	120 ₪		
טניס	אריק זינגר	ג'	15:30-16:20 16:20-17:10	א'-ג' ד'-ה'	120 ₪		
התעמלות לגיל הרך	מעייין כהן		4-6				י"ד בנימין
התעמלות לגיל הרך	מעייין כהן		4-6				חפץ חיים
התעמלות מתחילות	מעייין כהן	ב'		לפי רמה	120 ₪		י"ד בנימין
התעמלות מתחילות	מעייין כהן	א', ד'		לפי רמה	170 ₪		חפץ חיים

# חוגי ספורט לילדים

חוג	מדריך	ימים	שעות	גילאים	מחיר לחודש	הערות	מקום פעילות
התעמלות מתקדמות	מעין כהן	ב'		לפי רמה	₪ 120		
התעמלות מתקדמות	מעין כהן	א', ד'		לפי רמה	₪ 170		
התעמלות טרום נבחרת	מעין כהן	א', ד'		לפי רמה	₪ 190		
התעמלות נבחרת	מעין כהן	א', ד'		לפי רמה	₪ 250		
כדורסל ליגה	בניהו סולימן	א', ה' א-אימון יום ג' משחק	ינתנו לשחקנים חודש לפני תחילת העונה	ה-ו	₪ 180	* תוספת תשלום עבור בדיקת מאמץ * ערכת כדורסל 140 ש"ח	יד בנימין אולם הספורט החדש
כדורסל ליגה	בניהו סולימן	א', ג' - אימון יום ה' - משחק	ינתנו לשחקנים חודש לפני תחילת העונה	ז-ח	₪ 180	* תוספת תשלום עבור בדיקת מאמץ * ערכת כדורסל 140 ש"ח	יד בנימין אולם הספורט החדש
בי"ס לכדורסל	ספי ביטון	א', ג'	16:00-17:00	א' - ב'	₪ 150	* תלבושת כדורסל 70 ש"ח	יד בנימין אולם ספורט ברויאר
בי"ס לכדורסל	ספי ביטון	א', ג'	17:00-18:00	ג' - ד'	₪ 150	* תלבושת כדורסל 70 ש"ח	יד בנימין אולם ספורט ברויאר
בי"ס לכדורסל	ספי ביטון	א', ג'	18:00-19:00	ה' - ו'	₪ 150	* תלבושת כדורסל 70 ש"ח	יד בנימין אולם ספורט ברויאר

# חוגי ספורט לילדים

חוג	מדריך	ימים	שעות	גילאים	מחיר לחודש	הערות	מקום פעילות
אומנות לחימה עברית	מיכאל בר-רון	ה'	17:00-17:45	גילאי 5-7	120 ₪		יד בנימין אולם מתנ"ס
אומנות לחימה עברית	מיכאל בר-רון	ה'	17:45-19:00	+8	140 ₪		יד בנימין אולם מתנ"ס
כדורגל	יואב שאער	ג' ה'	17:30-18:30 15:30-16:30	חובה ב'	150 ₪	* ערכת כדורגל 140 ש"ח	יד בנימין אולם מתנ"ס
כדורגל	יואב שאער	ב', ד'	17:45-18:45	ג'	150 ₪	* ערכת כדורגל 140 ש"ח	יד בנימין מגרש כדורגל
כדורגל	יואב שאער	ב', ד'	18:45-19:45	ד' - ח'	150 ₪	* ערכת כדורגל 140 ש"ח	יד בנימין מגרש כדורגל
כדורגל	יואב שאער	ב' - ד'	15:30-16:30	חובה - ב	150 ₪	* ערכת כדורגל 140 ש"ח	בני ראם מגרש כדורגל
כדורגל	יואב שאער	ב' - ד'	16:30-17:30	ג' ומעלה	150 ₪	* ערכת כדורגל 140 ש"ח	בני ראם - מגרש כדורגל
טקוואנדו	«שרעבי אומנויות לחימה»	ב'	16:00-16:45	חובה - ב'	120 ₪		יד בנימין אולם מתנ"ס
טקוואנדו	«שרעבי אומנויות לחימה»	ב'	16:45-17:30	ג' ומעלה	120 ₪		יד בנימין אולם מתנ"ס
טקוואנדו	«שרעבי אומנויות לחימה»	ד'	18:15-19:00 19:00-20:30	חובה - ב' ג' ומעלה	120 ₪ 170 ₪	* שיעור כפול	בני ראם - מועדון הישן

# חוגי ספורט לילדים

מקום פעילות	הערות	מחיר לחודש	גילאים	שעות	ימים	מדריך	חוג
יד בנימין אולם ספורט ברויאר	100 ₪ תשלום עבור תחרות במהלך השנה	170	חובה - ג'	18:30-19:15	ה'	אלכס טרנובסקי	ג'וג'יסטו
יד בנימין אולם ספורט ברויאר	100 ₪ תשלום עבור תחרות במהלך השנה	170	ד' - ח'	17:15-20:00	ה'	אלכס טרנובסקי	ג'וג'יסטו

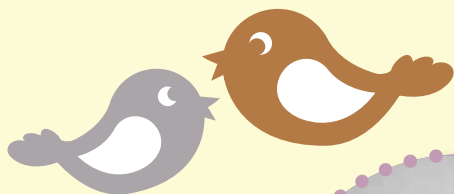
## התעמלות קרקע מכשירים

מסלול פעם בשבוע - יד בנימין

שעה	יום	קבוצה
15:25-16:10	ב'	מתחילות
16:15-17:00	ב'	גיל הרך (4-6)
17:00-17:45	ב'	מתקדמות 1
17:45-18:30	ב'	מתקדמות 2

מסלול פעמיים בשבוע - הכפץ חיים

שעה	ימים	קבוצה
15:00-15:45	א', ד'	מתחילות
15:45-16:30	א', ד'	מתקדמות 1
16:30-17:15	א', ד'	מתקדמות 2
17:15-18:15	א', ד'	טרום נבחרת
18:15-19:30	א, ד, <	נבחרת



# תרבות בנחל שורק

## תרבות, טקסים ואירועים

- מועדון 50+
- שלישי משפחתי
- ערב יום השואה
- ערב יום הזיכרון
- ערב יום העצמאות
- הפנינג יום העצמאות

## קסם של סיפור

### לגילאי חובה - ב

- חלמתן פעם להיות נסיכות? לגור בטירה שכולה אוצרות?
- חלמתם להיות אבירים? להלן על המלך מפני דרכונים?
- פעם בחודש ניפגש, נספר ונמחזי
- מנוי ל- 5 מפגשים
- עם גלית שמר

## קידום פעילות תרבות תורנית בישובי המועצה

- קיום פעילות תרבות תורנית לכל האוכלוסיה בסיוע משרד החינוך - האגף לתרבות תורנית והמחלקה להתחדשות יהודית בחברה למתנ"סים
- כולל יום השישי
- ליל שישי הקדוש
- שיעורי תורה ע"י רבנים בימי שני בשבוע
- הפצת עלון תורני "אור נחל שורק" בבתי הכנסת

פעולות תרבות בישובים בית חלקיה ויסודות, הכוללת ערבי נשים, פעילויות למבוגרים, לצעירים, וילדים סביב חגים, ראשי חודשים, חופשות

ליווי מקצועי וסיוע תקציבי של כל ועדות התרבות היישוביות במועצה- מופעים, הרצאות, טיולים, אירועים בחגים ועוד..



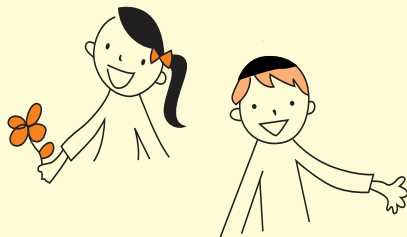
# נוער בנחל שורק

רכז: דניאל טרבלסי 050-7593802

תחום הנוער במתנ"ס נחל שורק יוזם ומפעיל ילדים ובני נוער בכל ישובי המועצה, במסגרות כל תנועות נוער, קבוצות נוער, נוער אזורי, מועצת נוער אזוריות

דוגלים: בחינוך להתנדבות, עידוד מעורבות בקהילה, הכשרה וליווי מקצועי של צוות ההדרכה, קשר עם ועדות החינוך והנוער, פיתוח מנהיגות והעצמת בני נוער, קשר ושיתוף פעולה עם מוסדות החינוך הבלתי פורמאלי, יצירת תוכנית לפיתוח יכולות אישיות.

מסגרות הילדים והנוער - מוזמנים להצטרף בשמחה:



לכולנו יהיה כיף כאן בישובי נחל שורק, להוביל למשימות לאומיות, ביטוי חיובי לשעות הפנאי, פיתוח האישיות, חיזוק הקשר בין הישובים וקבוצות הנוער בנתינה ובהתנדבות.

מחכים לראותכם עמנו בעשייה!  
מחלקת ילדים ונוער  
מתנ"ס נחל שורק

טלפון	שם רכז	
052-4239931	אביטל חייט	תנועת «עזרא» - יד בנימין
052-3664463	חנה	תנועת נוער בני עקיבא - יד בנימין
052-3664489		תנועת נוער בני עקיבא - הפץ חיים
052-3664457		תנועת נוער בני עקיבא - בני ראם
050-9900289	שגי'א בן נעים	נוער בנים יד בנימין
054-6277118	יעל חוברה	נוער בנות יד בנימין
054-5231287	בת אל עמיר	נוער חבריא ב' - יד בנימין
052-8214910	חגית גיבור	נוער גני טל
050-2722567	יאיר אופנהיימר	נוער הפץ חיים
		נוער בני ראם
054-6393467	רותי בראון	נוער הרד'י

# ספריה האזורית

נירית כנה, מנהלת הספריה האזורית: 08-8634215, 050-6363578 דוא"ל: nirit@ma-soreq.org.il

בת שבע גיאר, מנהלת סניף מרכזי: 08-8680758, ני"ד: 050-752265 דוא"ל: lmans@walla.co.il

## שעות פתיחה בספריות השונות:

בני ראם: 08-8680758 ספרניות: בת-7 גיאר, צביה מותנה

שעות	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
8:30-12:30		✓ + גנים + מעון	✓ + גנים + מעון	✓	
16:00-18:45	✓	✓	✓	✓	✓

יד בנימין: 08-8634247 ספרניות: נעמי דהן, דניאלה אלוף

שעות	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
9:00-14:40	✓ בי"ס בלבד	✓ בי"ס בלבד	✓ בי"ס בלבד	✓ בי"ס בלבד	✓ בי"ס בלבד
9:30-12:30	✓	✓	✓	✓	✓
16:00-18:30	✓	✓		✓	✓



# ספריה האזורית

**בית חלקיה:** 08-8694206 ספרניות: רבקה פרידמן, ניקול רוזנבלום

שעות	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
16:00-18:00	✓				✓
17:00-19:00			✓		

**יסודות:** 08-9417688 ספרניות: מרגלית שוורץ, תהילה חמיאל

שעות	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
15:30-18:30	✓			✓	
19:00-20:00				✓	

**חפץ חיים:** 08-8593838 ספרנית: לאה במברגר

שעות	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
9:30-11:30						✓ גנים
16:00-18:00	✓					
17:00-19:00					✓	

## הספריה נותנת שירותים לכל תושבי המועצה:

- ספרי עיון
- ספרי קריאה
- כריכות ספירלה - סניף מרכזי בלבד
- עמדות עבודה להקלדה במחשבים וחיפוש באינטרנט - סניף מרכזי ויד בנימין
- הדפסות
- כריכות חום לחוברות עד 100 דפים - סניף מרכזי בלבד
- למינציה- ניילון בגדלים של A4, A3 - סניף מרכזי בלבד
- צילום מסמכים - סניף מרכזי ויד בנימין
- השאלה בין ספרייית
- עזרה ביבליוגרפית- מנהלת הספריה האזורית
- שבוע הספר העברי- יריד ומפגש עם סופרים
- לוח חופשות בסניף המרכזי ויד בנימין:
- ערבי חגים: סגור
- צומות: יד בנימין נסגר בשעה 12:30
- רה"ש: חוזרים לעבודה ג' תשרי
- סוכות: חוה"מ סגור חוזרים לעבודה כג' תשרי
- חנוכה: יד בנימין פתוח ברצף עד 15:30, בני ראם נסגר בשעה 18:00
- פורים: סגור
- פסח: סגור החל מתאריך יג' ניסן
- חוזרים לעבודה כב' ניסן
- ערב יום הזיכרון לחללי צה"ל: נסגר בשעה 18:00
- יום הזיכרון לחללי צה"ל: נסגר בשעה 12:30
- יום העצמאות: סגור
- שבועות: חוזרים לעבודה ז' סיון
- ט' באב: סגור



# הדרך לבריאות עוברת בסביבה...



המשרד להגנת הסביבה  
המח' לקידום בריאות ואיכות הסביבה

## רכוז בריאות ואיכות הסביבה: שרית שרף

מועצה אזורית נחל שורק מתמודדת עם תחומים רבים הנוגעים לשיפור איכות החיים והסביבה ופועלת להגברת המודעות הסביבתית בקהילות הישובים

במוסדות החינוך ובמתנ"ס. בקהילה נעשו השנה פעילויות רבות: חודש ירוק, הצגות לילדים, הפנינג בריאות ואיכות הסביבה ועוד... בנוסף לתוכניות החינוכיות הקיימות בנושא החינוך הסביבתי בבתי הספר.

## מיחזור זה רווח נקי

בשביל העתיד שלנו והמחר של ילדינו אנחנו חייבים למחזר את כל מה שהטבע לא סופג. מיחזור הוא הפתרון היעיל ביותר לחיסכון באשפה (וגם לחיסכון בכסף)

## איך אנחנו נוכל לעזור?

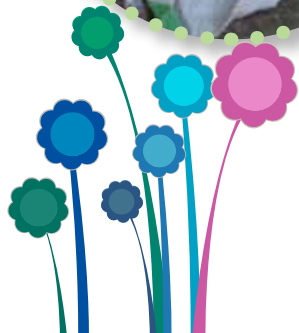
ברחבי המועצה האזורית נחל-שורק קיימים מרכזי מיחזור שכוללים מכלים לאיסוף:

נייר ועיתון, קרטון, בקבוקי פלסטיק  
טקסטיל, סוללות, ראשי דיו  
שקיות, דיסקים

אנא עזרו לנו למחזר ובכך לדאוג לדורות הבאים שלנו....

רעיונות, הארות בתחום יתקבלו בברכה.

שרית שרף [sarit@ma-soreq.org.il](mailto:sarit@ma-soreq.org.il)



# נהלי הרשמה



## מסגרת הלימודים

- ידעו אותנו בזמן.
- שנת החוגים תפתח אי"ה ביום חמישי ב' אלול תשע"ב (1/9/11).
  - שימו לב- מספר חוגים יתחילו לאחר החגים. החוגים יתקיימו עד סוף חודש יוני 2012.
  - פתיחת החוג מותנית במספר מינימאלי של נרשמים.
  - על ההורים לעדכן את המדריך והרכז בדבר בעיות בריאות וקשיים אחרים העלולים להשפיע על השתתפות הילד בחוג.
  - המתנ"ס שומר לעצמו את הזכות לסגור חוג, אם מספר המשתתפים ירד מתחת למינימום שנקבע.
  - המתנ"ס שומר לעצמו את הזכות להוציא מהחוג תלמיד אשר מפריע למהלך התקין של החוג.
  - המתנ"ס שומר לעצמו את הזכות לשנות את לוח הזמנים של החוגים, בהודעה מראש.
  - פיגור בתשלום אחד, עקב תקלה בכרטיס האשראי, לא ידחה לסוף השנה, אלא יגבה בפריסה השוטפת.
  - משתתף יחויב בתשלום חודשי מלא, גם אם נעדר מהחוג.
  - חשוב לדעת! מחיר החוגים הוא שנתי. בחישוב מחיר החוג נלקחו בחשבון החגים והחופשות. התשלום עבור החוגים פרוס על פני חודשי הפעילות של המתנ"ס.
  - הנחת אחים תינתן מהילד השני במשפחה בסך של 5%.
  - 5% הנחה יינתנו לנרשם ליותר מחוג אחד.
  - המעוניינים בהנחה מיוחדת, ימלאו טופס בקשת הנחה במתנ"ס ויצרכו תלושי שכר של שני ההורים לשלושת החודשים האחרונים. ועדת ההנחות תקבע את הזכאות לפי הנ"ל.

## נהלי ביטול הרשמה לחוג

- הודעת ביטול השתתפות בחוג תקבל רק במזכירות המתנ"ס.
- אין ביטול רטרואקטיבי. בחודש הראשון ניתן לבטל השתתפות ללא עלות נוספת. מהחודש השני - עד סוף פברואר, יש להודיע שבועיים מראש. מחודש מרץ - אין אפשרות לבטל השתתפות. אין לבטל המחאות או כרטיס אשראי באופן עצמאי, בקשות לביטול הרשמה עקב סיבה רפואית, נא להגיש בכתב בצירוף מסמכים רפואיים מתאימים..
- שימו לב - על מנת למנוע אי נעימות, כל מורה/ מדריך מתחייב למס' מפגשים בשנה ע"פ לוח השנה, והגביה בהתאם.

## תנאי הרשמה ותשלום

- ההרשמה תתקיים במשרדי המתנ"ס בימים א-ה בשעות 8:30-19:00. ניתן להירשם בהפנינג החוגים, טלפונית וכמובן באתר המועצה/ מתנ"ס / חוגים.
- ההרשמה לחוג מחייבת הסדר תשלומים שנתי מראש, במזומן (בהנחה של 5%), בצ'קים דחויים או בכרטיס אשראי.
- במידה ולא יכובדו התשלומים, יהיה המתנ"ס רשאי להפסיק השתתפות בחוג לאחר מתן התראה מראש.
- במידה ותוקף כרטיס האשראי שלכם עומד לפוג או משתנה, אנא

# מה זה?

ג'וג'יטסו היא אומנות לחימה מושלמת להגנה עצמית קטלנית ויעילה אשר פותחה ע"י הסמוראים (לוחמים) ביפן העתיקה, ומלמדת לחימה עם וללא כלי נשק. פיתוח הלוחם כאדם צנוע בעל ערכים מוסריים ויכולת פיזית גבוהה עם התמודדות במצבי סכנה. ג'וג'יטסו זו אומנות לחימה הדומה בערכה לקרטה וג'ודו (משולב) אך בג'וג'יטסו האפשרויות רבות יותר, חומר הלימוד רחב הרבה וכמעט ואין הגבלה בתרגילים.

# למה זה טוב?

קידום היכולת הפיזית והמנטלית תוך לימוד הגנה עצמית ושימת דגש רב על חינוך, כבוד עצמי וכבוד הדדי. באימון אנו מפתחים כושר גופני, גמישות, זריזות, יכולת קואורדינטיבית, ריכוז ויציבה נכונה, חיזוק חגורת כתפיים, ניצול נכון של כוח, פריקת מתחים ותוקפנות תוך לימוד השליטה בהם, הגברת סיבולת ויכולת התמודדות בלחצים, ניהול רגשות, שיפור הערכה וביטחון עצמי.

# מה לומדים?

אומנות הג'וג'יטסו משלבת את כל האלמנטים בלחימה וכוללת: הגנות והתקפות עם ידיים ורגליים, הטלות, בריחים, נעילת פרקים, חניקות, ריתוקים, השתלטויות והתחמקויות, קרבות עמידה וקרקע כולל האבקות בצורה משולבת וחופשית עם מגע מלא. בחוג לומדים ילדים מגן חובה ומעלה בצורת משחקים ולימוד תרגילי בסיס, נוער ומבוגרים לומדים הגנה עצמית דרך מסודרת עתיקת יומין במסגרת ספורטיבית, בנוסף מתקיימות מגוון פעילויות אתגריות: חץ וקשת, הטלת כוכבי נינג'ה, קליעה ברובה נשיפה ורובה כדורי צבע (פיינטבול), נונצ'וקות, משחקי לחימת חרבות ועוד...



# הצטרפו למשפחת האלופים

מורה חינוך גופני ומאמן אומנותי לחימה | לפרטים אלכסנדר טרנובסקי 050-560-10-79 | JUJITSU-ISRAEL.CO.IL  
מוסמך על ידי מכוון וינג'יט

# הפנינו חובים ופע"ק קסימן "פגח" לפתח

יום ראשון כ"ח אב 28/8 בין השעות 17:30-19:30 ברחבת המתנ"ס



כולל מופעי אקרו, אשמוע לראות ולהתנסות במחקר החובים  
המוצעים- איזבית אנוער ומחקרים

## בין הנרשמים בהפנינו יוגרלו:

1. חוג חינוך לכל השנה! 2. אופניים 3. מצלמה דיגיטלית

טלפון: 08-8690553 פקס: 08-8693143

דוא"ל: [sorek@matnasim.org.il](mailto:sorek@matnasim.org.il)

מידע באתר המועצה האזורית נחל שורק [www.ma-soreq.org.il/matnas](http://www.ma-soreq.org.il/matnas)

