

פעילויות וחוגים

תשפ"א | 2020-2021

החברה
למתנ"סים
אדם - קהילה - תנועה

שווה לחיות
בירושלים
www.jerusalem.muni.il | f

מנהל קהילתי
חומת שמואל
7

רח' שאול אביגור 7, חומת שמואל, ירושלים | טל': 02-6453891 | פקס: 02-6453887 | homat-shmuel@matnasim.org.il

שבוע החוגים הגדול!

23-27.8.2020

הטבה לנרשמים
בהרשמה המוקדמת
עד ה- 1.9.2020
הנחה בסך 10%
על חודשים
ספטמבר - אוקטור

| מקום | שעה | ראשון 23.8 | שני 24.8 | שלישי 25.8 | רביעי 26.8 | חמישי 27.8 |
|-------------|-------------|-----------------------------------|---------------|--|---|---|
| רחבת המתנ"ס | 17:00-18:00 | מבוכים ודרקונים | רובוטיקה | קפוארה | ציור | קרמיקה |
| | 18:30-19:30 | | | זומבה | | |
| סופרפארם | 17:00-18:00 | | אילוף כלבים | התעמלות | הורה | בלט |
| | 18:30-19:30 | | התגוננות רחוב | קרקע | | |
| זיסמן | 17:00-18:00 | ג'ודו | התגוננות רחוב | זומבה | | |
| | 18:30-19:30 | היפהופ | אילוף כלבים | קפוארה | | |
| מסוף | 17:00-18:00 | היפהופ | | | | |
| | 18:30-19:30 | ג'ודו | | | | |
| שונות | | כדורגל באצטדיון 16:30-18:30 | | כדורסל במגרש כדורסל בית ספר חומת שמואל 16:30-18:30 | בישול 17:00-19:30 במגרש המתנ"ס | ספורט אקטיבי 17:00-19:30 בפארק זלץ |

* ניתן להירשם לחוגים במקום הפעילות

תוכן עניינים

| | |
|-------|------------------------------------|
| 25 | התגוננות רחוב - שילוב לחימה ישראלי |
| 26-27 | המכללה לכדורסל |
| 28 | התעמלות אומנותית |
| 29 | חוג ספורט אקטיבי ונינג'ה |
| 30 | סטודיו נשים |
| 31 | פילאטיס |
| 31 | עיצוב דינמי |
| 31 | אימון HIIT |
| 31 | עיצוב וחיתוב הגוף |
| 31 | זומבה |
| 31 | יוגה |
| 32 | התעמלות קרקע |

מחלקות המינהל הקהילתי

| | |
|-------|------------------------------|
| 33 | חינוך |
| 34 | קהילה |
| 35 | תרבות |
| 36-38 | הגיל השלישי |
| 39 | תכנון אורבני |
| 40-41 | הגיל הרך |
| 42 | שכונה צעירה |
| 43 | עבודה קהילתית |
| 44-45 | מחלקת קליטה |
| 46 | מעון 'לילך' |
| 48 | צהרונים "ניצנים" בגני הילדים |
| 50-51 | מחלקת הנוער |
| 52 | מחלקת צמי"ד (צרכים מיוחדים) |
| 53 | נהלי הרשמה |
| 53 | לוח חופשות |

שעות קבלה ורישום

ימים א'-ה' 08:30-13:30 | 16:00-19:00

טל: 02-6453891 | פקס: 02-6453887

בקרו אותנו בעמוד הפייסבוק שלנו:
מנהל קהילתי הר חומה-חומת שמואל



| | |
|---|--|
| 4 | חברי ההנהלה וצוות עובדי המינהל הקהילתי |
| 5 | דברי ברכה - יו"ר ההנהלה |
| 6 | דברי ברכה - מנהל המינהל וסגן המינהל |

חוגי העשרה

| | |
|----|-----------------|
| 7 | מבוכים ודרקונים |
| 8 | הנדסת רובוטיקה |
| 9 | אילוף כלבים |
| 10 | שף בכיף |

חוגי מוזיקה

| | |
|----|--|
| 11 | |
|----|--|

חוגי מחול

| | |
|----|-------------------------|
| 12 | מחול יצירתי לציבור הדתי |
| 13 | א-ב במחול |
| 13 | היפ הופ וג'אז |
| 13 | היפ הופ וברייקדנס |
| 14 | זומבה |
| 15 | בלט |
| 16 | הורה ירושלים |
| 17 | צעדים ראשונים |
| 17 | עתודה |
| 17 | הורה טכניקה |
| 17 | להקת הורה |

חוגי אומנות

| | |
|----|--------------------|
| 18 | ציור באקריליק |
| 19 | ציור בשמן למתקדמים |
| 20 | קרמיקה |

חוגי ספורט

| | |
|----|------------------|
| 21 | בית הספר לכדורגל |
| 22 | ג'ודו |
| 23 | קפוארה |
| 24 | טאקוונדו |

♥ הנהלת המרכז הקהילתי

| | |
|--|-------------------------------------|
| שלמה גולברי | יו"ר המינהל הקהילתי ונבחר ציבור |
| אורלי בן אהרון | עיריית ירושלים |
| אפרת שניאורזון | עיריית ירושלים |
| אריאל שחר | נבחר ציבור, יו"ר ועדת תחבורה |
| חגי עטייה | החברה למתנ"סים |
| | הדדית וממונה על ועדת ביטחון |
| לירון דרעי | עיריית ירושלים |
| מרים לשינסקי | נבחרת ציבור, יו"ר ועדת איכות הסביבה |
| עדנה רפואה | עיריית ירושלים |
| ראובן לוי | נבחר ציבור, יו"ר ועדת תרבות |
| רוני כהן | נבחר ציבור, ממונה על ועדת נוער |
| סווטלנה פינסון | מנהלת רובע דרום |
| משקיפים: אלירם סלע, דקלה לוי, טליה בראון, ליאת שבתאי, ניר לוי ושלומי פנחסי | |
| עו"ד אפרים יפהר | חבר ועדת ביקורת |
| גלבע וויספיש | יו"ר ועדת ביקורת |

♥ צוות עובדי המינהל הקהילתי

| | |
|-------------------------------------|---|
| אבי רגב | מנהל המינהל הקהילתי |
| ינון עמיחי | סגן מנהל, רכז חוגים וספורט |
| אילן בן דור | רכז תרבות, קהילתיות וחינוך. רכז צוות קהילה |
| המועמד נמצא בתהליכי קבלה | רכזת שכונה צעירה |
| שני בובליל | רכזת גיל רך, וקליטה |
| מישל כהן | רכזת מועדון הגיל השלישי לעולים |
| מתן אדרי | רכז גיל שלישי, פרויקטור בחירות |
| עירית אורבך | מתכננת אורבנית וגיל שלישי |
| הודיה אייזנשטיין | רכזת צמ"ד ופגועי נפש |
| נועה לארי | מנהלת יחידת הנוער |
| אליעזר שלר | רכז אחזקה |
| בתאל סיבילה | הנהלת חשבונות |
| זמירה מלמיליאן | מזכירה |
| שלומית אדרי | מזכירה |
| יוכי חמאל | הנהלת חשבונות |
| שירה אבן | רכזת צהרונים |
| תהילה ראובן | רכזת צהרונים |
| אושרת ברסקה | ממונת קורונה שכונתית |



אנו בפיתחה של שנה מורכבת במציאות לא פשוטה, לנו ולילדנו. בשנה שחלפה התגלתה עוצמתו של המינהל הקהילתי, אשר הופיע כגורם מרכזי בהובלת הקהילה בזמן משבר, ולא רק כנותן שרות. עם התפשטות הנגיף והטלת הסגר, המינהל תפס פיקוד מלא על ניהול המשבר בשכונה.

- בהחלטה משותפת עם מנהל המינהל, אבי רגב, עשינו בחירה אסטרטגית שאנו לא מוציאים את הרכזים "לחל" על מנת שהם יתפקדו בניהול המשבר.
- למרות שהעול הכלכלי במימון המשכורות של הרכזים נפל על המינהל, ההחלטה הכבדה הזאת התבררה למפרע כמכרעת. הרכזים ניהלו את כל התפקוד השכונתי לאורך כל התקופה, ללא קבלת עזרה מאף גורם עירוני או ממשלתי. (בניגוד לכל שאר המתנסים בירושלים שכן קיבלו עזרה)
- היקף הפעילות של המתנ"ס בזמן הקורונה היה רחב ומקיף:
- איתור וניהול מתנדבים לחלוקת מזון, למתן סיוע, לשליחויות ואף לתמיכה נפשית.
- בניית מערך שכונתי של נציגי בנין אשר דאגו מקרוב לצרכים של הדיירים, אספו מצרכים מהבניין שלהם לצורך חלוקה לנזקקים, ועמדו בקשר הדוק עם המנהל לקבלת עזרה.
- מבצע התרמה שכונתי יחודי וענק שאיפשר לנו לעזור למשפחות של כל השכונה, מכל המגזרים, לערוך את חג הפסח בבית בכבוד ובשמחה. קרוב ל 100 משפחות נעזרו בסכום של מעל 900 ש"ח.
- הקמת צוותי שמחה שהסתובבו ברחובות השכונה וערכו פעילויות שונות לפי הנחיות משרד הבריאות
- גיוס תושבים למתן מענה בקו חם בנושאי שלום בית.

- יסוד קו שיעורים בו כל הקהילות יכלו להשתמש על מנת לאפשר המשך פעילות וקשר רציף בין בני הקהילות.
- מכלול העשייה של המנהל בזמן הקורונה בנה חוסן קהילתי חשוב בשכונה, עזרה הדדית מדהימה בין התושבים, ונתן תחושה שיש כתובת ברורה למתן עזרה ולניהול קהילה בזמן משבר.

על כך מגיעה תודה לכל עובדי המינהל שעשו ללילות כימים למען כולנו:

- בראשם אבי רגב המנהל שהוביל את הספינה כולה
- ינון עמיחי, היום סגן מנהל, שקיבל אחריות על מטה החרום.
- כל שאר הרכזים: אילן, עירית [שבנתיים ילדה], מעין, שני, אביגל, מישל, שירה, תהילה, שלומית, זמירה ואליעזר.
- וכן תודה מיוחדת לכל עשרות המתנדבים, לנציגי בניינים, שעשו ופעלו, בתאום עם המנהל.
- היה מרגש לראות את כולם בערב ההוקרה שעשינו עבורם. פננו אל השנה החדשה
- בידכם חוברת החוגים החדשה והגדושה בפעילויות.
- כולנו תקווה שנוכל לחזור לפעילות מלאה בכלל החוגים, ללא הגבלות, אך לצד זה כולנו יודעים שהמציאות הלא פשוטה וההנחיות ממשרד הבריאות מחייבות אותנו לחשיבה מחודשת וגמישה בהתאם להתפתחות המצב.
- מכל מקום ישנו דבר אחד חשוב מאוד שעל כולנו לשמור והוא בידיים שלנו
- החוסן הקהילתי
- בימים אלו המינהל מפתח את מערך החרום שלו, וחשוב שכל אחד מאיתנו יהיה שותף בעזרה הקהילתית במה שביכולתו.
- ככל שמספר התושבים המעורבים יהיה גדול יותר, כך החוסן הקהילתי יהיה חזק יותר, ועוצמתי.
- רק יחד בשילוב כוחות ובעזרה הדדית נוכל לצאת מהמשבר הזה מחוזקים יותר.

אברך את כולנו בברכת

חזק חזק ונתחזק

אלה אברהם

יו"ר הנהלת המינהל הקהילתי

אנו נמצאים בפתחה של שנה חדשה, ואיתה התחדשות אישית וקהילתית.

השנה החולפת הציבה אותנו כקהילה במצב חדש ומאתגר שגילה את העוצמה והחוסן הטמון בקהילה שלנו. עם אתגר זה אנו מתחילים גם את השנה הקרובה.

יחד עם כל מערך ההתמודדות הקהילתי לסיוע במשבר, אנו עדים וערים לצורך הקריטי להמשיך להעשיר, להתמקצע, ולפתח את כישורי הנפש של הילדים, של הנוער ושל המשפחה כולה.

מוגשת לכם בזאת חוברת עם תחומי עניין מגוונים.

נציין כי החוגים יפעלו אך ורק על פי נהלי משרד הבריאות. ישנם חוגים אותם נוכל להמשיך ולהפעיל באמצעים טכנולוגיים במידה ונאלץ להשתמש בכך. פירוט על כך תוכלו למצוא בפירוט של כל חוג.

תושבים המעוניינים בחוגים ותחומי העשרה נוספים שאינם מופיעים בחוברת זו, ולכל עניין אחר - אשמח לשמוע מכם!
matnas.h.h@gmail.com ,02-6453891



בברכה

ינון סאחיי

סגן מנהל, חוגים וספורט

השנה החולפת הייתה חסרת תקדים בתולדות המרכזים הקהילתיים. למעשה הייתה זו שנה מיוחדת בתולדות העולם. נגיף הקורונה חייב אותנו לבטל פעולות וחוגים, לפעול במתכונת חרום ולשוב לפעילות בתנאי מגבלות מחמירים. החוברת הזאת מציעה מגוון



פעילויות גדול בהנחה אופטימית שנצליח לחזור לשגרה בלתי מופרעת. מובן שבמידה ויוטלו עלינו הנחיות חדשות נפעל מתוך רצון להגן על תושבי השכונה ונשתף באשר להנחיות. אני מודה לצוות המינהל הקהילתי שנרתם בעת המשבר להפעלת מרכז החרום. במרכז זה פעלנו להפעלת מתנדבים, לאיסוף וחלוקת מזון וכסף, לסיוע לקהילה ובמיוחד לתושבים שאצלם התגלה קושי. נמשיך לפעול, באופן זה, אם תתפרץ המחלה בשנית ונמצא את עצמנו בסגר. תושבים שמעוניינים לדווח על קושי או מחסור ותושבים המעוניינים להתנדב מתבקשים לפנות אלינו.

נראה שדווקא בעת לחוצה זאת עולה חשיבותם של פעילויות פנאי והפגה. אני מאמין שתוכלו למצוא בחוברת זאת מגוון גדול לכל טעם ולכל גיל. חשוב לדעת שכשאתם פועלים במינהל הקהילתי מובטח לכם החזר כספי מלא, אם לא קיבלתם שירות, עקב הנחיות ממשלתיות.

בתחילת שנת הלימודים יתקיים בשכונה אירוע חשוב ויוצא דופן – בחירות להנהלת המינהל הקהילתי.

אני קורא לכל התושבים לקחת חלק בבחירות אלו: בין אם על ידי הצגת מועמדות ובין אם על ידי מימוש הזכות האזרחית להצביע ולהשפיע. הנהלת המינהל הקהילתי היא גוף תושבים ואנשי מקצוע שבקובעים בהתנדבות את מדיניות השכונה. ההנהלה היא שמנחה אותנו – הצוות המקצועי. חשוב שנשכיל לקיים מערכת בחירות נטולת השמצות ומריבות שתדגיש רק את הטוב שיש בשכונה ובקהילה.

בברכת שנה טובה ובריאה

סאחיי ראח

מנהל המינהל הקהילתי

חוגי העשרה

המשחק מקנה:

פיתוח יכולת התבטאות בע"פ

פיתוח כושר מנהיגות ויכולת עמידה מול קהל.

ופיתוח יכולות חשיבה: דמיון, יצירתיות, קשב וריכוז, הסקת מסקנות, חשיבה מתמטית ואסטרטגית, זיכרון ועוד.

פעילות המבטיחה הנאה רבה וסיפוק.

| גילאים | ימים | שעות | מחיר | מיקום |
|--------|------|-------------|-------|---------|
| ב'-ג' | ה' | 16:30-18:00 | 185 ₪ | חדר זית |
| ד'-ו' | | 18:00-19:30 | | |

♥ מבוכים ודוקונים

משחק אסטרטגי מרתק שכולם נהנים לשחק בו.....
בתוך עולם האגדות משחקים משחק קסום שבו כל אחד יכול להיות גיבור אמיתי.

בעולם שבו אין גבול לדמיון תוכלו להיות פיות, נסיכות, קוסמים לוחמים או אבירים אמיצים. יחד תתגברו על אין ספור מכשולים, תחסלו מפלצות אכזריות, תפתרו חידות ותחקרו טירות עתיקות על מנת למצוא אוצרות גנוזים ואף להציל את העולם מכוחות הרשע.

הרפתקאות מרתקות מחכות מעבר לפינה... התצאו למסע?

♥ הנדסת רובוטיקה

השימוש בדגמים מאפשר לילדים: למידה אינטואיטיבית, לבצע ניסוי בדגם הנלמד ולקבל תוצאה, הממחישה לו את החוקים הפיזיקליים והמתמטיים שנלמדו בשיעור. התכנית מעודדת: יכולות למידה עצמית וכושר המצאה, שאילת שאלות והסקת מסקנות, פיתוח החשיבה, כישורים חברתיים, יכולות מוטוריות וכושר ריכוז. התכנית מאפשרת הרחבת אופקים והקניית ידע ומעודדת מוטיבציה וזיקה חיובית ללמידה.

| גילאים | ימים | שעות | מחיר | מיקום |
|------------|------|-------------|-------|---------|
| גן חובה-א' | ב' | 16:45-17:45 | 185 ₪ | חדר זית |
| כיתה ב'-ד' | | 17:45-18:45 | | |

*** במקרה של כניסה למצב שלא מאפשר את המשך החוג מסיבות של הקורונה- החוג יפעל באמצעים טכנולוגיים ובאמצעות ערכה הניתנת לרכישה.

מהנדסי הדור הבא, הינה תכנית המשלבת משחק, הנאה ושעשוע, לצד למידה, העשרת ידיעות ופתוח כישורים בתחומי המדע, ההנדסה החשבון והרובוטיקה. במהלך התכנית, הילדים מתכננים דגמים שונים כגון: מתקנים בלונה פארק, כלי רכב, כלי תעופה, רובוטים ומתקנים שונים ומלהיבים. במהלך השיעור הילדים יקבלו ערכות למידה ועבודה - המכילות חלקי הרכבה ידידותיים ואיכותיים, מנועים חשמליים, גלגלי שיניים, ועוד שלל אביזרים אשר ישמשו אותם לתכנון ובנייה. במהלך השיעור, הילדים לומדים בצורה חווייתית על מושגים בפיזיקה, גאומטריה, מתמטיקה טכנולוגיה והנדסה. כמו כן לומדים כיצד פועלים מתקנים שונים, מי המציא אותם ומה סיפור שמאחורי ההמצאה. המחשת המושגים שנלמדו מתבצעת באמצעות הדגמות חווייתיות וסיפורים וכן באמצעות תכנון ובניית דגמים.





♥ אילוף כלבים

בהנהלת: דיאלדוג אילוף וכלבנות טיפולית ליזי גולן ויעל ענתבי, מאלפות כלבים ומטפלות בעזרת כלבים.

ליזי: 050-2232879 / יעל: 052-4288586

החוג מזמין אתכם לגלות את העולם המופלא של הכלב והילד. נלמד על נושאים מגוונים כגון: מהזאב ועד הכלב, חיי להקה, גזעים, וטרינריה, מנהיגות, שפת גוף הכלב ועוד... הילדים ילמדו לאלף את הכלבים לפקודות וטריקים שונים ומגוונים ובסוף שנה יציגו אל מול ההורים מופע ספורט כלבים. כל ילד יוכל להביא עמו את הכלב האישי שלו מהבית לאחר בדיקה ואבחון של מדריכי החוג או לאלף את הכלבים שיביאו המדריכים. חוג מעצים, חוותי, מלמד ומלא באהבה ללא תנאים!



| גילאים | ימים | שעות | מחיר | מיקום |
|---------|------|-------------|-------|-----------|
| א'-ג' | א' | 16:30-17:30 | 210 ₪ | חדר רימון |
| ד'-ו' | | 18:30-17:30 | | |
| מתקדמים | | 17:30-18:30 | | |

♥ שף בכיף

בהדרכת: עמית יחיאלי

בישול אפיה ויצירה מתוקה. בחוג נלבש סינר, נלמד על כללי הבטיחות והניקיון במטבח, נחתוך, נלוש, נאפה ונטגן מגוון רחב של מאכלים וניצור יצירות מתוקות.

| גילאים | ימים | שעות | מחיר | מיקום |
|------------|------|-------------|-------|-----------|
| גן חובה-ב' | ד' | 16:30-17:15 | 195 ₪ | חדר רימון |
| ג'-ו' | | 17:30-18:15 | | |



"מוזיקה מייצרת סוג של עונה שטבע האדם אינו יכול בלעדיו".

(קונפוציוס)

זה לא סוד שכולנו אוהבים מוזיקה. כל אחד אוהב סגנונות שונים ומקשיב למוזיקה שלו בסיטואציות שונות ובמקומות שונים, אבל בסופו של דבר היא משפיעה על כולנו באותה הדרך. למוזיקה השפעה פיזיולוגית ישירה על המוח ומכאן, על היכולת הבסיסית שלנו להיות שמחים. מחקרים רבים מצביעים על השפעה חיובית של המוזיקה על הגוף שלנו ועל מצב הרוח שלנו, אבל האמת היא שאנחנו לא צריכים מחקרים בשביל לדעת את זה – קל פשוט להרגיש את זה.

גם השנה אנו ממשיכים עם חוגי המוזיקה כחוגים פרטניים המפתחים את האינטליגנציה באופן המותאם לכל ילד.

| שם החוג | מדריך | גילאים | ימים | שעות | מחיר |
|--------------------|---------------------|----------|-------------------------------------|------------------------------|-----------------|
| פסנתר/אורגן | מריה (מאשה) קובלנקו | רב גילאי | יום החוג נקבע באופן אישי מול המדריך | 16:30-20:30 (מותאם זמן אישי) | 30 דקות - 290 ₪ |
| תופים | אורן טחורש | | | | - |
| כינור | שרה קהאן | | | | 45 דקות - 390 ₪ |

מקהלה ♡

מקהלת הר חומה מזמינה אתכם להצטרף ולשיר יחד ממגוון יצירות רב קוליות, להשתחרר ולהתרגש, להתפתח ולשיר מהלב בשמחה גדולה. המקהילה היא הרכב שירה בצוותא עם מנחה מקצועי. יום ראשון 20:30-21:30. מחיר 180 ₪ חדר זית.

חוגי מחול



מחול יצירתי לציבור הדתי

בהדרכת: תהילה מקובר, בעלת תואר ראשון במחול ותעודת הוראה ממכללת "אורות ישראל", ניסיון של למעלה מ-11 שנים בהוראת מחול. ניהלה והופיעה בפסטיבלים וברחבי הארץ עם להקת "ספירלה", הפיקה את "נגה להקת מחול".

*** החוג מותאם לציבור הדתי.**

*** בחוג יתקיימו 33 מפגשים בשנה.**

נגלה את עולם התנועה והבלט הקסומים. נכיר את יכולות הגוף, נפתח את חוש התנועה והקצב, תוך שיפור ושיכלול המיומנויות הפיזיות, ככלי להבעה עצמית, הגברת היצירתיות והדמיון. בדרך חוויתית, ציורית ומהנה.

| גילאים | ימים | שעות | מחיר | מיקום |
|--------|------|-------------|-------|----------------|
| 3.5-5 | ב' | 16:45-17:30 | 180 ש | סטודיו קומה 1- |



א-ב במחול

נפגש בדרך חוויתית ומהנה עם יסודות הטכניקה של עולם המחול (דרך שפת הבלט והמחול המודרני), נפתח את יכולות הגוף כאמצעי להבעה, ריקוד ותנועה. יינתנו דגשים על יציבה נכונה, קואורדינציה, גמישות ומוזיקליות.

| גילאים | ימים | שעות | מחיר | מיקום |
|--------|------|-------------|-------|----------------|
| א'-ג' | ב' | 16:00-16:45 | 180 ₪ | סטודיו קומה 1- |

היפ הופ וג'אז

נחשף למגוון סגנונות מעולם ההיפ הופ והג'אז-ז'ירי, broodway punk, ועוד. עם דגש על פיתוח טכניקה ויכולת הפרדה ושליטה באברי הגוף, קואורדינציה וגמישות. לבנות שאוהבות שיעור דינאמי וקצבי.

| גילאים | ימים | שעות | מחיר | מיקום |
|----------|------|-------------|-------|----------------|
| ג'-ד' | ב' | 17:30-18:15 | 180 ₪ | סטודיו קומה 1- |
| ה'-ו' | | 18:30-19:15 | | |
| ז' ומעלה | | 19:15-20:00 | | |

היפ הופ וברייקדנס

בהדרגה: קרן אבן

בחוץ יחשפו הילדים לסגנונות מגוונים בתוך עולם ההיפ הופ - פופינג, לוקינג, ניו סקול ועוד. נלמד לפתח חשיבה יצירתית, מוטוריקה, קואורדינציה, חיזוק, גמישות ויציבות והכל בקצב מקפיץ. בנוסף ינתנו שיעורי אקרובאטיקה ויושם דגש על עבודה בקבוצה ביחד עם ליווי אישי לבניית פרי-סטייל.

| גילאים | ימים | שעות | מחיר | מיקום |
|------------|------|-------------|-------|----------------|
| מגזר תורני | ג' | 13:00-14:00 | 180 ₪ | סטודיו קומה 1- |
| א'-ג' | | 16:30-17:15 | | |
| ד'-ו' | | 17:15-18:00 | | |



זומבה

בהדרכת: אורלי בן עמי, מדריכת זומבה מוסמכת.

זומבה הוא שיעור אירובי דאנס המשלב מספר סגנונות ריקוד לטיניים. בשיעור הזומבה הילדות ילמדו צעדים וישפרו את הקואורדינציה והזיכרון. כמו כן, שיעורי הזומבה עוזרים לילדות לפתח אורח חיים בריא, לחזק את השרירים ולשפר את היציבה והגמישות.

| גילאים | ימים | שעות | מחיר | מיקום |
|------------|------|-------------|-------|----------------|
| א'-ב' | ד' | 16:15-17:00 | 190 ₪ | סטודיו קומה 1- |
| ג'-ד' | | 17:00-17:45 | | |
| ה', ו', ז' | | 18:30-17:45 | | |

בהדרכת: הילה אביב

רקדנית, כוריאוגרפית ומורה מוסמכת לבלט קלאסי.
בעלת תואר ראשון במחול.

גילאי 4-5 – הבנת יסודות הבלט ולימוד השפה המקצועית דרך משחקי תנועה, התנסות בחיקוי והעתקת התנועות לפיתוח זיכרון תנועתי. הכרת יצירות הבלט הגדולות דרך סיפור, מוסיקה ואלתור. התנסות ביצירת מחול והופעה מול קהל.

גילאי 6-7 – פיתוח יכולות בבלט קלאסי כבסיס לסגנונות מחול שונים, חשיפה למגוון סגנונות, תוך שימת דגש על חינוך למחול, יציבה נכונה, גמישות ופיתוח השמיעה המוסיקלית.

גילאי 8 ומעלה – לימוד יסודי ומעמיק של תנועות היסוד בבלט. השיעור מפתח גמישות, כוח ויציבה נכונה, ותורם ליכולת הקורדינטיבית. נשפר את חוש הקצב ויכולת ההאזנה למוסיקה מורכבת. נעניק טכניקה של בלט קלאסי ותנועה. במהלך השנה יתנסו התלמידות באלתור וביצירה.

| גילאים | ימים | שעות | מחיר | מיקום |
|------------------|------|-------------|-------|--------------|
| 4-5 | א' | 16:30-17:15 | 280 ₪ | סטודיו עליון |
| 6-7 | | 17:15-18:00 | | |
| להקה צעירה ג'-ה' | | 18:00-18:45 | | |
| להקה בוגרת ו'-ט' | | 18:45-20:00 | 220 ₪ | |





הורה ירושלים

להרגיש. לאהוב. לרקוד.

חוג זה מתחשב ביכולות המנטאליות והפיזיות המאפיינות את הגילאים השונים, ועל בסיס זה מציב המסלול אתגרים ההולמים את אותם שלבי התפתחות, על מנת לייצר אתגרים, הישגים והצלחות מחד, תוך שמירה על גופו ונפשו של הילד לאורך כל הדרך מאידך. המסלול מתחלק לשלבים שונים מותאמי-גיל, במהלכם מתבצעת רכישת כלים בסיסיים ושפה תנועתית, הקניית טכניקה בסיסית מעולם הבלט הקלאסי והמודרני, לימוד צעדים בסיסיים, פיתוח חוש קצב וראיית מרחב, בניית משמעת עצמית ואחריות אישית. בהורה ירושלים עובדים טובי המורים, רובם בוגרי האקדמיה למוסיקה ומחול, המביאים איתם לא רק יכולת מקצועית אלא גם ראייה חינוכית-ערכית, מאחר והדרך חשובה לנו לא פחות מהמטרות. נשמח לראותכם בין שורותינו!

הורה ירושלים ♥

בהדרכת מורי בית הספר ללהקות מחול הורה ירושלים, המוביל בעיר משנת 1961

להקות הורה ירושלים הן קבוצות המחול הייצוגיות של ירושלים הפועלות במסגרת עמותת הורה ירושלים - עמותה עירונית למחול ולזמר, הפועלות כמכל"ר תחת האגף לאומנויות בעיריית ירושלים ובחסות משרד התרבות והספורט. בהורה ירושלים מתקיימת תכנית ייעודית להכשרת ילדים בגילאי 4-12 למחול, המבוססת על ניסיון של עשרות שנים בהכשרת דורות רבים של רקדנים, אשר חלק נכבד מהם המשיכו בקריירת מחול מקצועית בבגרותם.

♥ צעדים ראשונים

עבודה על יכולות של זכרון, קצב, מוטוריקה עדינה וגסה, יציבות ושיווי משקל, קורדינאציה וגמישות, פיתוח יכולות למידה וריכוז, עבודה במרחב האישי והקבוצתי. הפעילות בקבוצה מזמנת מפגש ראשוני עם העולם הקסום של מחול ויצירה תוך היכרות עם מושגי יסוד בעולם הריקוד.

| גילאים | ימים | שעות | מחיר | מיקום |
|--|------|-------------|-------|--------------|
| 'צעדים ראשונים'- גן טרום חובה- חובה פיצ'לה כיתות א-ב | ד' | 16:30-17:15 | 180 ₪ | סטודיו עליון |
| | | 17:15-18:00 | | |

♥ עתודה

בשיעורים לימודים הרקדנים את שפת המחול, מפתחים את יכולתם הפיזית ואת יכולות הביטוי הבימתית. בסוף השנה מעלים הרקדנים יצירת מחול ססגונית המסכמת את העבודה וההשקעה הרבה.

| גילאים | ימים | שעות | מחיר | מיקום |
|--------|------|-------------|-------|----------------|
| ג-ד | א' | 17:30-18:30 | 280 ₪ | סטודיו קומה 1- |
| | ד' | 18:30-19:30 | | |

♥ הורה טכניקה

שיפור וחזקת מיומנויות הרקדנים. השיעורים נשענים על טכניקת הבלט הקלאסי והמחול המודרני.

| גילאים | ימים | שעות | מחיר | מיקום |
|-------------------|------|-------------|-------|----------------|
| ג'-ו' ז' ומעלה | א' | 18:30-19:30 | 195 ₪ | סטודיו קומה 1- |
| | | 20:30-21:30 | | |

♥ להקת הורה

בלהקה לומדים פולקלור ישראלי, ריקודי עם, עדות ומחול ישראלי חדשני. הרוקדות משתתפות בופעים בירושלים במהלך השנה. להקת המחול הבוגרת נותנת מענה לרקדניות שעולות לכיתה ז ומעלה והם בוגרות העתודה.

| גילאים | ימים | שעות | מחיר | מיקום |
|--------|------|-------------|-------|----------------|
| ה'-ו' | א' | 19:30-20:30 | 280 ₪ | סטודיו קומה 1- |
| | ד' | 19:30-20:30 | | |



חוגי אומנות



♥ ציור באקריליק

בהדרכת: הדור כהן

בעזרת ציור באקריליק נלמד עקרונות אמנותיים חשובים כמו פרספקטיבה, טקסטורה, אור וצל ועוד. נעמיד את ידיעתנו בטכניקות הציור ונרכוש כלים שיעזרו לנו לחדד את יכולת ההתבוננות ולפתח את הקשר בין היד לעין. נפגוש מידי פעם זרמים ואמנים מתולדות האמנות ומהאמנות העכשווית. במקביל נפתח את השפה האמנותית הייחודית של כל תלמיד.

| גילאים | ימים | שעות | מחיר | מיקום |
|--------|------|-------------|-------|---------|
| ב'-ה' | א' | 17:00-17:45 | 180 ש | חדר גפן |

* מחיר החוג אינו כולל חומרים.



♥ ציור בשמן למתקדמים

בחוג זה נתמקד בשיפור הידע והמושגים הבסיסיים שלנו. נלמד לעבוד על צבע שמן ולהשתמש בו בטכניקות שונות. נחدد את הידע שלנו בתכנון ובניה של ציור מהתחלה ועד הסוף. נשתמש ביכולות שלנו כדי להפוך ציור למקצועי. נשתמש במקורות השראה מזרמים ידועים בתולדות האמנות ועד לאמנות עכשווית. זהו חוג בדגש על נטיותיו של כל משתתף ועל התפתחותו היצירתית. המשתתפים יקבלו משוב וביקורת בונה לאורך השנה.

| גילאים | ימים | שעות | מחיר | מיקום |
|----------|------|-------------|-------|---------|
| ו' ומעלה | א' | 18:00-19:30 | 240 ₪ | חדר גפן |

* מחיר החוג אינו כולל חומרים.

בהדרכת: איילת ספיריה, אמנית קרמיקה, בוגרת המחלקה לעיצוב קרמי וזכוכית בבצלאל.
מפגש חוויתי עם החומר והצבע, המפתח את הדמיון והיצירתיות. בחוג ניצור יחד כלים שימושיים, אביזרי נוי ופיסול, תוך לימוד טכניקות עבודה שונות בחימר. החוג מתקיים בקבוצות קטנות ובאווירה המאפשרת התפתחות אישית והנאה. מספר המקומות מוגבל!

| גילאים | ימים | שעות | מחיר | מיקום |
|------------------|------|-------------|-------|---------|
| א'-ג' | ד' | 16:30-17:30 | 220 ₪ | חדר גפן |
| ד'-ו' | | 17:30-18:30 | | |
| מתקדמים ז' ומעלה | | 18:30-19:30 | | |

חוגי ספורט



| מיקום | מחיר | שעות | ימים | גילאים |
|---|-------|-------------|------|--------|
| מגרש דשא סינטטי {מתחת לרחוב דולגין} | 185 ₪ | 16:45-17:30 | ג' | 4-5 |
| | | 16:45-17:30 | | 5-6 |
| | | 17:30-18:15 | | א' |
| | | 17:30-18:15 | | ב' |
| | 225 ₪ | 18:45-19:99 | ג' | ג'-ד' |
| | | 16:45-17:30 | ה' | |
| | | 18:15-19:00 | ג' | ה'-ז' |
| | | 16:45-17:30 | ה' | |

במידה ותהיה הרשמה מספקת תפתח קבוצה נוספת לכיתות ג'-ד' בימים ג'ה בשעב 16:00-16:45.

♥ בית הספר לכדורגל

בהדרכת: רונן שוויג, שחקן העבר של בית"ר י-ם, הפועל י-ם ונבחרת ישראל.

חוג כדורגל מיועד לילדים מגיל 4 החוג יתמקד בלימוד יסודות הכדורגל תוך פיתוח מיומנות, הקניית ערכים, חינוך, סדר ומשמעת, במהלך השנה נקיים ליגה פנימית, ילדי החוג יצאו אחת לחודש למשחקי חוץ, מפגשי הורים וילדים, מעקב אחרי הלימודים, חידוני ספורט ועוד. במזג אוויר סוער יתקיימו אימונים בימי שישי באולם הספורט חומת שמואל.

בריכוז: גדי בן לולו, מאמן בכיר דאן 5 בהדרכת: נתנאל חזן

אומנות לחימה יפנית, המחנכת לערכים של כבוד סובלנות ומשמעת עצמית. יעיל להגנה עצמית במצבי לחץ. הג'ודו הינו ספורט אולימפי מהמובילים והמרתקים בארץ ובעולם. זהו מקצוע ספורטיבי המשפר את הקואורדינציה הכללית, שיווי המשקל, חיזוק רצועות הכתפיים והתמצאות במרחב. אצלנו מאמינים התלמידים והמאמנים שג'ודו אינו רק חוג אלא דרך חיים.

| גילאים | ימים | שעות | מחיר | מיקום |
|--|------|-------------|---------------------------|-------------------|
| ג'ודו קידס {הורים וילדים בגילאי 2.5-4} גן {4 ומעלה} | ג' | 16:30-17:15 | 180 ₪ לפעם בשבוע | אולם כינור דוד |
| | | 17:15-18:00 | | |
| א'-ב' | א' | 16:00-16:45 | 250 ₪ לפעמיים בשבוע | |
| | ג' | 18:00-18:45 | | |
| ג' ומעלה | א' | 16:45-17:30 | | |
| | ג' | 18:45-19:45 | | |





קפוארה ♥

בהדרכת: ניר אקרשטיין, מדריך קפוארה בכיר.
הקפוארה המשלבת מוזיקה, שירה, מוטוריקה וקורדינציה ברמות גבוהות מאוד ועם זאת שוות לכל נפש. הקפוארה מקנה ביטחון עצמי והווי חברתי מיוחד במינו. במהלך השנה התקיים טקס חלוקת חגורות מרהיב בהשתתפות אומני קפוארה מהשורה הראשונה.

| גילאים | ימים | שעות | מחיר | מיקום |
|--------------|------|-------------|-------|----------------|
| גן {4 ומעלה} | ה' | 16:45-17:30 | 180 ₪ | סטודיו קומה 1- |
| א'-ב' | | 17:30-18:15 | | |
| ג' ומעלה | | 18:15-19:15 | | |
| בוגרים | | 20:30-21:30 | | |

מדים בעלות של 120 ₪

אומנות לחימה, הגנה עצמית וספורט אולימפי

בהדרכת: בועז אסולין, מאמן בכיר דאן 6, בוגר וינגייט קורסי המדריכים במכון.

אומנות לחימה קוריאנית וספורט אולימפי. במשך השנה לומדים התלמידים מגוון רחב של תרגילים בתחום אומנות הלחימה, משתתפים בתחרויות בארץ, במחנות אימונים, מבחני חגורות, קורסים ועוד. מטרת החוג: פיתוח כושר גופני, גמישות, שיפור יכולת ריכוז ולמידה, רכישת בטחון עצמי והגנה עצמית, חינוך למצוינות והקניית ערכים.

| גילאים | ימים | שעות | מחיר | מיקום |
|--------|------|-------------|-------|-----------|
| גן | א' | 17:15-18:00 | 180 ₪ | כינור דוד |
| א'-ג' | | 16:30-17:15 | | |
| ג'-ו' | | 18:00-18:45 | | |
| נוער | | 18:45-19:45 | | |

* תשלום בסך 110 ש"ח עבור ביטוח ורישום להתאחדות הישראלים יגבו בתחילת השנה, התשלום לא כולל, בגדי אימון ומגנים. לפרטים נוספים ניתן להתקשר ישירות למאמן 052-2407299.



♥ החגוננות רחוב – שילוב לחימה ישראלי

בהדרכת: ירון מזרחי, חגורה שחורה דאן 4, מאמן מוסמך, ומאמן כושר מוסמך לילדים ומבוגרים.

שילוב לחימה ישראלי היה שיטת לחימה מעצימה יחודית המשלבת בתוכה איגרוף, בעיטות, האבקות, הפלות, קרקע, תרגילי הגנה עצמית (שיחרורים מחניקות חביקות וכו') ובנוסף תרגילי סימוליצה והתמודדות עם מצבי סכנה ולחץ.

מטרת השיטה: להקנות לכל תלמיד את הביטחון והיכולת להתמודד עם כל סיטואציה אליה הוא ידרש.

השיטה גובשה מניסיון רב שנים בתחום אומנויות הלחימה וההדרכה, תוך מענה לצורך של ילדים, בני נוער, מבוגרים וגם ילדים עם צרכים מיוחדים.

אנו שמים כמטרה לחנך לערכים – נימוס, שליטה עצמית, חברות, סבלנות, יושר, כבוד ואמינות לצד שיפור יכולות אישיות – העלאת ביטחון עצמי, התמודדות עם אתגרים וקשיים, עבודת צוות וכמובן שיפור היכולות הגופניות – קורדינציה, גמישות, מהירות, יציבה, התמצאות במרחב, כוח, כוח מתפרץ ועוד.

שילוב לחימה ישראלי הינה שיטה דינמית, מהנה ומגוונת שמעצימה את תלמידיה ומקנה להם ביטחון עצמי!

במהלך השנה יתקיימו תחרויות מקומיות, אזוריות וארציות, מחנות אימונים וסמינרים יחודיים.

שילוב לחימה לביה"ס התורני חומת שמאול

| גילאים | ימים | שעות | מחיר | מיקום |
|-------------------|------|-------------|-------|----------------|
| בנות צעירות א'-ג' | ב' | 16:00-16:45 | 180 ₪ | אולם כינור דוד |
| בנות צעירות ד'-ו' | ה' | 16:00-16:45 | 180 ₪ | מנהל קהילתי |

* דמי רישום וביטוח שנתיים ע"ס 110 ₪ יגבו בתחילת שנה.

| גילאים | ימים | שעות | מחיר (פעם בשבוע) | מחיר (פעמיים בשבוע) | מיקום |
|---------------|-------|-------------|------------------|---------------------|----------------|
| בנות א'-ו' | ב'/ה' | 16:00-16:45 | 180 ₪ | - | אולם כינור דוד |
| גן-א' | ב'/ה' | 16:45-17:30 | 180 ₪ | - | |
| ב'-ד' מתחילים | ב' | 17:30-18:15 | 180 ₪ | - | |
| ב'-ד' מתקדמים | ה' | 17:30-18:15 | 180 ₪ | - | |
| ה'-ז' מתחילים | ב'+ה' | 18:15-19:00 | 180 ₪ | 220 ₪ | |
| ה'-ז' מתקדמים | ב'+ה' | 19:00-19:45 | 180 ₪ | 220 ₪ | |
| נוער ומבוגרים | ב'+ה' | 19:45-21:15 | 220 ₪ | 245 ₪ | |

* דמי רישום וביטוח שנתיים ע"ס 110 ₪ יגבו בתחילת שנה.

המכללה לכדורסל ♥

בריכוז ובהדרכת יוני חי וצוות המאמנים

יוני חי | ma בניהול מלכ"רים - בוגר האוניברסיטה העיברית ירושלים, bed התמחות בחינוך ותקשורת, שחקן סגל נבחרת הקדטים של ישראל לשעבר בכדורסל, זכה באליפות הארצית לישיבות התיכונות בגבעת וושינגטון ובעל ותק של 21 שנה בניהול מערכות ספורט ובאימון מקצועי, במיוחד אימון ילדים גילוי וטיפוח כישרונות צעירים וקידומם.

אני מאמין: כישרון ויכולות מתנת האל אינן מספיקים, יש להקנות כלים של התמדה, חריצות, השקעה, ואחריות. בעבודה קשה, ניתן להשתפר משמעותית לא רק ביכולת והבנת המשחק, אלה בכלים החשובים לחיים. אהבה למשחק

והשילוב בין פיתוח יכולות החשיבה, הרגש ונתונים אישיים (פיזיים ומנטליים), אלה שסייעו לילד להתקדם לעבר ההגשמה העצמית. בגיל הצעיר יש לשאוף להרמוניה בין 3 קודקודי המשולש המשפיעים על התפתחותו של הספורטאי הצעיר, הורים - שחקן - מאמן.

אודות המועדון: המועדון מונה כיום כ- 250 ספורטאים וספורטאיות מגיל גן ועד גיל נערים, שחקנים ושחקניות כדורסל צעירים הפועלים בבית הספר לכדורסל ובקבוצות שמשותפות בליגת איגוד הכדורסל, את הדרך מתווה ומוביל המאמן הוותיק יוני חי עם צוות מקצועי ומסור של מאמני כדורסל והנהלה תומכת.

♥ כדורסל באולם ספורט חומת שמואל

| שם החוג | גילאים | ימים | שעות | מחיר |
|-----------------|------------------|-------|-------------|--------|
| מיני סל | ילדי גן {4-5} | ב' | 16:45-17:30 | 175 ₪ |
| כדורסל לילדים | א'-ב' | ב' | 17:30-18:15 | 175 ₪ |
| נבחרת כדורסל | ג'-ד' | א' | 16:30-17:15 | 175 ₪ |
| נבחרת כדורסל ה' | ה' | א'+ד' | 17:15-18:00 | 225* ₪ |
| נבחרת כדורסל ו' | ו' | ב'+ה' | 18:15-19:00 | 225* ₪ |
| כדורסל ילדות | ד'-ז' | ד' | 16:30-17:15 | 175 ₪ |
| כדורסל לנשים | נערות ונשים | ב' | 19:45-21:00 | 215 ₪ |
| נבחרת כדורסל | נוער ז'-ט' | ב' | 19:00-19:45 | 175 ₪ |

♥ כדורסל לביה"ס אילן רמון ועופרים

| שם החוג | גילאים | ימים | שעות | מחיר | מקום |
|-------------|--------|------|-------------|-------|----------------------|
| נבחרת ילדים | ג'-ד' | ג' | 17:30-18:15 | 175 ₪ | אולם ספורט אילן רמון |
| נבחרת ילדים | ה'-ו' | | 18:15-19:00 | | |

♥ כדורסל לביה"ס התורני חומת שמואל

| שם החוג | גילאים | ימים | שעות | מחיר | מקום |
|---------------|--------|------|-------------|-------|------------|
| כדורסל לילדים | א'-ב' | ג' | 13:00-14:00 | 175 ₪ | אולם מתנ"ס |
| | ג'-ד' | | 14:00-15:00 | | |

* החוג יועבר ע"י צוות המאמנים של יוני חי

♥ כדורסל לביה"ס ת"ת ארץ המוריה

| שם החוג | גילאים | ימים | שעות | מחיר | מקום |
|---------------|--------|------|-------------|-------|----------------------|
| כדורסל לילדים | א'-ב' | ה' | 17:30-18:15 | 175 ₪ | אולם ספורט אילן רמון |
| | ג'-ד' | | 19:00-19:45 | | |

* שחקני הנבחרת יצאו למשחקים מתוגברים מול מתנסים אחרים



♥ התעמלות אומנותית

מאמנת: יעל שמיס, מאמנת מוסמכת מטעם מכון ווינגייט. בעלת נסיון נרחב בהדרכת חוגים ונבחרות תחרותיות. לימוד תרגילי אקרובטיקה וגמישות. הבנות ילמדו תרגילי תנועה וריקוד בשילוב אביזרים. בחוג יושם דגש על שיפור כח כללי, חיזוק חגורת כתפיים, גמישות, יציבה נכונה וקורדינאציה. במהלך השנה הבנות יוצאות לתחרות חוגים של המתנ"סים ומופיעות במופע סוף שנה. הנבחרת הייצוגית תצא לתחרויות מול אגודות מקצועיות.

(בתחילת שנה יצטרכו הבנות הרשומות לחוגים לרכוש בגד גוף בעלות של 120 ₪, ונעלי חצי להתעמלות אומנותית- לא חובה) • הנבחרת פועלת תחת עמותת מכבי ישראל ומתחרה בתחרויות מקצועיות מטעם איגוד ההתעמלות הישראלית. • האימון ביום ו' יעסוק בכוראוגרפיה ולימוד אלמנטים חדשים אשר ישולבו בהתעמלות אומנותית.

| גילאים | ימים | שעות | מחיר | מיקום |
|---------------|------|-------------|---|----------------------|
| ב'ה' מתחילות | ב' | 15:45-16:30 | 180 ₪ | אולם ספורט אילן רמון |
| גן-א' מתחילות | ב' | 16:30-17:15 | | |
| ב'ה' מתקדמות | ד' | 15:45-16:30 | | |
| גן-א' מתקדמות | ד' | 16:30-17:15 | | |
| נבחרת צעירה | ב'ד' | 17:15-18:00 | 220 ₪ | |
| נבחרת ייצוגית | ב'ד' | 18:00-21:00 | פעמיים בשבוע 350 ₪. 3 פעמים בשבוע 420 ₪. | אולם ספורט אילן רמון |





♥ חוג ספורט אקטיבי ונינג'ה

כי הילדים עפים על זה

לגילאי שנתיים עד כיתה ח' בקבוצות נפרדות. בחוגי הנינג'ה הילדים עובדים בתחנות ומסלולים. מטפסים על סולמות ומוטות קופצים על טרפזים וטבעות מתנדנדים על חבלים ועפים באומגה. החוג הינו הישגי אך לא תחרותי. מתאים לכל רמות הכושר והיכולת.

מטרת החוג לחזק את גופם של הילדים, לשפר את היכולות הספורטביות ולבנות ביטחון עצמי.

אנחנו מאמינים שהספורט חייב להיות מאתגר וחוויתי כדי שהילדים ירצו להתמיד ולהתפתח, לכן בנינו חוג מהנה לילדים והכי מאתגר שיש.

בחוג ישנם מעל 200 תחנות נינג'ה כגון קיר, סטפרים, כדורים, טרפזים ועוד ועוד.

כל שבוע אנו פועלים עם כ-30 תחנות שמשתנות על מנת לשמור על אתגר וכיף ענק לילדים.

אז אל תתמהמהו הירשמו כבר היום ותראו איך החוג הזה ישנה לילדים את החיים ויבנה לכם ילדים חזקים בריאים ובטוחים בעצמם.

נשמח לעזור בכל שאלה או בקשה:

נועה 052-8563116 | גל ירדני 052-446-5588

| שם החוג | גילאים | יום | שעות | מחיר | מקום |
|-----------------|--------|-----|-------------|-------|----------------------|
| נינג'ה בנות | ד'-ח' | א' | 15:45-16:30 | 195 ₪ | אולם ספורט אילן רמון |
| הורים וילדים | 2-3.5 | | 16:30-17:15 | | |
| טרם חובה | 4-5 | | 17:15-18:00 | | |
| גן חובה | 5-6 | | 18:00-18:45 | | |
| ספורטאים צעירים | א'-ג' | | 18:45-19:30 | | |
| נינג'ה בנים | ד'-ח' | | 19:30-20:15 | | |

סטודיו נשים ♡


סטודיו להתעמלות נשים בהר חומה קורא לך לחיות נכון בעזרת פעילות ליד הבית ולהירשם לשיעורי התעמלות לשמירה על בריאות ואורח חיים נכון. הסטודיו מציע מגוון אימונים בשעות הערב עם מאמנות מוסמכות. מחכים לך.

פילאטיס

שיעור משולב המתמקד בחיזוק ובעיצוב מערכת השרירים והשלד, שווי משקל ושרירי בטן. מסייע בחיטוב אזור הבטן והמותניים. עבודה על השרירים העמוקים והמייצבים, תוך כדי מניעת לחץ בחוליות עמוד השדרה והמפרקים.

עיצוב דינמי

אימון קצבי ומעצב התורם לשריפת שומנים מוגברת ולשיפור בתפקוד הלב והריאה. משפר את חילוף החומרים ומתמקד בחיזוק השרירים ובחיטוב הגוף.

אימון דווי (High Intensity Interval Training)  אימון אינטרוולים בעצימות ודופק גבוהים. מדובר באימון רציף המחולק לקטעי עבודה המשלבים בין אימון אירובי לכוח, עם פרקי זמן קצרים של מנוחה, דבר המוביל לעבודה אפקטיבית ומאתגרת במיוחד.

עיצוב וחיטוב הגוף

אימון המתמקד בקבוצת שרירים - בטן, ישבן, ירכיים, ידיים ועוד. אימון חיזוק וחיטוב מגביר את הטונוס השרירי וכך הופך את האזורים הרפויים בגוף שלנו למוצקים יותר.

זומבה

בואי להיכנס לכושר באווירה של מסיבה! שיעור באווירה אנרגטית במיוחד הכולל סגנונות ריקוד מגוונים בליווי מוסיקלי סוחף ומשחרר עם המון מצב רוח. הזומבה תורמת לשריפת שומנים מוגברת, לשיפור הקואורדינציה ושיווי המשקל.

יוגה

תרגול היוגה מזמין אותנו להכיר ולהקשיב לגופינו, לקחת פסק זמן, לחדש אנרגיה, לעבוד על חיזוק וגמישות הגוף השרירים והיציבה. השיעור מתאים לכל אישה המעוניינת להקדיש זמן לעצמה. בחוג יינתן דגש על הנשימות והעוצמה שבהרפיית הנשימה.

| ראשון | שני | שלישי | רביעי | חמישי | שישי |
|--|--|--|--|---|--|
| פילאטיס (שחף עבודי) 20:00-20:45 אולם כינור דוד | עיצוב דינמי (רוני פריד) 20:15-21:00 סטודיו 1 | פילאטיס (שחף עבודי) 20:00-20:45 אולם כינור דוד | דווי - אימון עיצוב אינטנסיבי (שירן) 20:15-21:00 סטודיו 1 | עיצוב ממוקד (שלומית) 09:00-10:00 אולם כינור דוד | עיצוב גוף (רוני פריד) 8:30-9:15 אולם כינור דוד |
| יוגה (נטע רוט) 20:45-22:00 אולם כינור דוד | עיצוב גוף (רוני פריד) 21:00-21:45 סטודיו 1 | זומבה (קרן) 20:50-21:35 אולם כינור דוד | עיצוב ממוקד (שירן) 21:00-21:45 סטודיו 1 | | |

מחיר: פעם בשבוע - 145 ₪ | פעמיים בשבוע - 185 ₪ | 3 פעמים בשבוע + 210 ₪



| גילאים | ימים | שעות | מחיר | מיקום |
|--------|-------|-------------|-------|--------------------------|
| גן-א' | ג' | 17:15-18:00 | 180 ₪ | אולם ספורט חומת שמואל |
| ג'-ו' | ג'+ה' | 16:15-17:15 | 220 ₪ | |
| א'-ב' | ג'+ה' | 17:15-18:15 | 220 ₪ | |
| ה'-ו' | ג'+ה' | 18:15-19:15 | 220 ₪ | |
| נבחרת | ג'+ה' | 18:15-19:45 | 300 ₪ | |

* רכישה מרוכזת של בגד גוף בעלות של 165 ש"ח תיערך במהלך השנה (ישמש אותנו בשנתיים הקרובות).

מאמנת החוג: אולגה חורין, מאמנת בכירה בחוג: לימור כהן.
כל המסלולים משתתפים בהופעות שונות במהלך השנה אשר מייצגים את המינהל ואת מרכז ההתעמלות "פורבץ ג'ים".
מסלול עממי - חוג בו הבנות מתעמלות להנאתן ומתמקצעות בתחום ללא השתתפות בתחרויות. מפתח גמישות, כוח, סיבולת וקואורדינציה לצד תכונות אישיות: ביטחון עצמי, מודעות גופנית, יצירתיות ואסתטיקה (שעתיים שבועיות).
נבחרת - בנות המשתלבות בתחום השגי יתחרו בתחרויות עירוניות וארציות.





חינוך

"הדואל לימים מורע הימים, הדואל לשיס נוסע עזים, הדואל לזרות מוחק אנשים." (יאנוש קורצ'אק)

מנהלים, גננות מובילות וצוות הוראה מהדרגה הראשונה! בית ספר אילן רמון, עמיטל, עופרים, חומת שמואל, ארץ המוריה, יסדת עוז, נועם, התיכון החדש וגני הילדים בשכונה. פורום החינוך השכונתי עובד בשיתוף פעולה פורה במהלך השנה לחיזוק הקשר בין בתי הספר, הגנים והמינהל הקהילתי. אירועים, פעילויות, שיתופי פעולה, ערב הוקרה לאנשי חינוך, קמפיין חינוך ענק ועוד היד נטויה. חושבים חינוך, עושים חינוך - חומת שמואל!

רכז: אילן בן דור

ilanbdr@gmail.com | 052-8311821

"הכי טוב בבית"

מחלקת החינוך במינהל הקהילתי בשיתוף עם גורמי רווחה, שירות פסיכולוגי ומנח"י ופרוייקטים מהעיריה שוקדים לחיזוק קהילת בתי הספר והגנים בשכונה. יש לנו מגוון בתי ספר שמתאימים לכל זרם והשקפה עם

ססקים מקומיים - לה הכי אחי!
חומת שמואל קונים מהעסקים הכי קרובים, הכי אחים!



הג'חנון
של קורי

חתמכרו מהביט הראשון

052-4559557

קהילה

"לסולס אל תטילו ספק הכך קבוצה קטנה של
אכרחים מודאגים ואכפתיים יכולה לשנות
את העולם; כה הדבר היחיד שאי-פעם הביא
לסניו." (מרגרט מיד)

רכז: אילן בן דור - מנהל תחום קהילה
ilanbdr@gmail.com | 052-8311821

אגף קהילה בעבודת צוות ארגונית

מה משותף לאנשים שזקוקים לעזרה ומגלים שלא פשוט להשיג אותה? שמודאגים ממה שקורה בשכונה ורוצים לדעת יותר ולקחת חלק פעיל בקבלת ההחלטות המשפיעות על חייהם. שמרגישים שרמת החינוך/ הבריאות/ איכות הסביבה/ בינוי בהקהילה שלהם יכולה להשתנות ולהשתפר. שרוצים לעזור לשכן, להקים קבוצה עם צרכים דומים ורוצים לפעול למען הקהילה בשכונה שלהם.

הם זקוקים לעזרת רכזים בעלי אוריינטציה קהילתית, כדי ללמוד איך לפעול יחד באופן מתוכנן, מאורגן וחיובי למען מטרה נעלה ולטובת השכונה.

המינהל הקהילתי פועל באופן יום יומי למען השכונה, הקהילות, השכנים, בתי הכנסת, בתי הספר ובשבילך למען קידום השכונה.

כל רכז פועל בתחומו מול תושבים בשכונה שלהם מאפיינים משותפים ובעלי צרכים משותפים כדי לעזור להם ליצור יש מאין.

בואו קחו חלק בעשייה הקהילתית בשכונה, למענכם, למען הילדים שלכם או למען השכן שכנה כדי להמשיך ולשמור על השכונה שלנו ולהמשיך ליצור קהילה חזקה יותר מאתמול.



תרבות

רכז: אילן בן דור

ilanbdr@gmail.com | 052-8311821

והאוכלוסיות בשכונה להינות מתרבות עשירה. אנו עובדים בשיתוף פעולה עם מחלקת התרבות ומורשת ישראל של עיריית ירושלים והחברה למתנסי"ם.

פעילויות מרכזיות

אירועים ומופעים למבוגרים – במהלך השנה מתקיימים אירועים מגוונים המיועדים למבוגרים כגון הצגות איכותיות, קונצרטים, ערבי נשים, שירה בציבור, הרצאות ועוד.

אירועים ומופעים לילדים – הופעות ופעילויות המיועדות לילדים מגיל הגן עד כיתה ח'.

אירועים סביב לוח השנה – מידי שנה אנו מובילים את האירועים הממלכתיים והקהילתיים: כגון: חנוכה, פורים, ערב יום השואה, ערב יום הזיכרון ויום העצמאות.

ועדת תרבות – ועדת תרבות מתכנסת כדי לבנות תוכנית מגוונת לתושבי השכונה. אנו מזמינים אתכם להיות שותפים שלנו, להצטרף לוועדה ולהשפיע על אירועי התרבות בקהילה.

מחלקת התרבות של המינהל הקהילתי יוזמת פעילויות ואירועים שונים ומגוונים במינהל וברחבי השכונה. אירועי התרבות מאגדים בתוכם מרחב עשיר וצבעוני כמענה פנאי לכל הגילאים.

המטרה העיקרית בתחום תרבות היא לסייע ליוזמות קהילתיות שונות לטפח ולקדם את צביונו הרב גוני של המרחב הציבורי ולתת מענה של תרבות עד אליך.

אנו מקדמים יוזמות תושבים, מקפידים על איכות גבוהה של תכנים המשלבים הנאה וערכים. הפעילויות והאירועים נותנים מענה לכל האוכלוסיות המתגוררות בשכונה. ומקיימים אירועי תרבות סביב חגי ישראל ותאריכים משמעותיים בלוח השנה העברי.

הפעילות ליצירת תרבות במרחב הציבורי היא דבר היוצר הזדמנות לבטא ולהציג לראווה את העושר הקהילתי של השכונה. האירועים שלנו מזמינים ומאפשרים למגוון הקהילות



הגיל השלישי

דורות החומה – מועדון נשים לגיל השלישי

רכז: מתן פיינבר
054-9435868

המועדון פועל בימי ראשון בין השעות 9:30-11:00 מועדון דורות החומה פועל כ-10 שנים במינהל הקהילתי וחברות בו נשים רבות המתגוררות בשכונה. מטרתו העיקרית היא לתת בית למפגש, שיח משותף ולהגדלת המעגלים החברתיים. במועדון מתקיימות הרצאות אחת לשבוע בנושאים מגוונים המעשירים ומרחיבים את הידע וכן נעשות סדנאות, מפגשי חברה ופעילויות העשרה.

ועדת היגוי

השנה נרצה להקים ועדת היגוי קהילתית שיקחו בה חלק גם תושבים צעירים ובני הגיל השלישי. יחד נתכנן פעילות קהילתית משמעותית המותאמת לצרכי הקהילה וליכולותיה. במידה וישנם תושבים המעוניינים לקחת חלק בתהליך זה נשמח שתהיו בקשר איתנו. בברכת שנה טובה, מלאת בריאות וכל טוב, צוות הגיל השלישי, מנהל קהילתי- חומת שמואל.

תושבים יקרים, בני הגיל השלישי ומשפחותיהם, מחלקת הגיל השלישי במינהל קהילתי חומת שמואל מתחיל בתהליך של עיצוב מחדש של תפיסת הפעולה של העבודה עם הגיל השלישי בשכונה. אנחנו מחפשים לתת מענים מגוונים ומדויקים לצרכים המשתנים והמגוונים של אוכלוסיית הגיל השלישי, תוך שותפות ותכנון משותף עם בני הגיל השלישי ותושבים אחרים המעוניינים לקחת חלק בפעילות זו. נכון שמענים אלו יתבססו על הכוחות הקהילתיים הרחבים הגלומים בשכונה ועל הכוחות והיכולות המשמעותיים של בני הגיל השלישי. אתם הנכס המשמעותי ביותר שיש לנו!

♥ מערכת חוגים לגיל השלישי

| ראשון | שני | שלישי | רביעי | חמישי |
|-------------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------------|--|
| אושר וכושר רבקה כהן 8:00-8:45 | חיזוק ותנועה לגיל השלישי שחף עבודי 7:45-8:30 | Moadon 10:00-13:00 | אושר וכושר רבקה כהן 8:45-9:30 | חיזוק ותנועה לגיל השלישי שחף עבודי 8:00-8:45 |
| מועדון דורות החומה 9:00-10:30 | חיזוק ותנועה לגיל השלישי שחף עבודי 8:45-9:30 | | אושר וכושר רבקה כהן 9:45-10:30 | |
| Yoga- Francophone 10:00-11:00 | אנגלית- מתחילים 10:00-11:00 | פלדנקרייז שלום פרל 10:00-11:00 | | פלדנקרייז שלום פרל 10:00-11:00 |
| | אנגלית- בינוניים 11:00-12:00 | | חוג ציור מילי צים 11:00-12:30 | |
| | אנגלית- מתחילים 12:00-13:00 | | | |
| | Yoga- Francophone 18:45-19:45 | | Peinture 19:00-21:30 | |

מחירים:

- קיומם של כלל החוגים תלוי בכמות הנרשמים, והמחיר עלול להשתנות בהתאם.
- 50 ש"ח - פלדנקרייז, ריקודי עם.
- 80 ש"ח - אנגלית
- 140 ש"ח - ציור
- המערכת נתונה לשינויים בהתאם להנחיות הקורונה.
- המחירים אינם כוללים חומרים נוספים- רשימת ציוד לשיעורים (במידת הצורך) ניתן בתחילת השנה.
- שנת הפעילות היא בין ספטמבר 2020 לסוף יוני 2021.





♥ מועדון קשישים לדוברי צרפתית

Moadon du 3e âge - 60 Plus francophones

1. Chaque Mardi rencontre amicale de 10.00 à 13.00 : jeux de société – conférences – peinture - yoga – théâtre - discussions autour de café-gâteaux
2. Cours de peinture une fois tous les 15 jours en soirée avec Joelle Beressi, artiste peintre
3. Cours de photo – vidéo – informatique
4. Danse folklorique israéliennes pour debutantes
5. Cours de yoga- Dimanche 10.00-11.00 - lundi 18.45 – 19.45
6. Cours de conversation en hébreu
7. Atelier chansons



תכנון אורבני

וכו) לליווי פיתוח נקודתי פיתוח (מבני ציבור, גני משחקים, פארקים וכו), לנושאי תנועה (פיקוח, תחבורה ציבורית וכו) לטיפול בהיבטים בפיזיים נקודתיים בשכונה (תאורת רחוב, הצללות על גני משחקים ועוד).

באופן אישי אני מאמין כי תכנון האורבני הוא מן הכלים המשמעותיים ביותר שיכולים לסייע לנו להתמודד עם מגוון רחב של סוגיות חברתיות וסביבתיות וכי תכנון נכון המתואם לצרכי התושבים יכול להיות בעל השפעה מרחיקת לכת הן על איכות החיים של התושבים עצמם והן על העיר בכללותה ולפיכך אנו מזמינים אתכם להשתתף בוועדה הפיזית המתכנסת אחת לשבועיים לדון ולקדם נושאים אלו. ומזמינים אתכם לפנות אלינו בנוגע לצרכים פיזיים בשכונה.

מתכנת פיזית - עירית אורבך.

מ"מ מתכנת - אבינועם אדרי

02-6337888 שלוחה 8, plan.shmuel@gmail.com

אגף תכנון אורבני- קהילתי 'מהווה גורם מקצועי במנהל בתחום התכנון השכונתי מול גורמי עירייה, אגפי תכנון, מינהלת הרובע וקבלני ביצוע. אנו מנגישים חומרים מקצועיים לקהילה, ומעלים צרכים קהילתיים מדויקים אל גורמי התכנון. למעשה- המתכנן האורבני פועל לגשר בין התושבים לגופים השונים האמונים על התכנון והפיתוח העירוניים.

עבודת המתכנן האורבני הקהילתי עוסקת במגוון רחב של סוגי תוכניות: תוכניות גדולות ואורכות טווח (תוכניות מתאר



הגיל הרך

כמו כן אנחנו מאמינים כי פעילויות חוויתיות לילדים יוצרות קשרים בין הילדים וגם בין ההורים. מספר נושאים עליהם נשים דגש:

1. פיתוח תכניות ושירותים.
2. בניית מאגר מידע עדכני לשימוש משפחות ואנשי מקצוע.
3. הקמת ועד הורים שמורכב מהורים ממגוון מגזרים בשכונה.
4. פעילות שבועית לילדים בגילאי 2-5. (שעת סיפור, הצגה, פעילות תנועה יצירה).
5. הטמעת פרויקטים של המחלקה העירונית לגיל הרך בשכונה שלנו.
6. קשר עם גופים קיימים בשכונה ושיתופי פעולה (טיפת חלב, גני עירייה, מעונות יום).

בתקווה לימים שגורתיים יותר.

רכות: שני בובליל

shanibenichou@gmail.com | 054-7877372, 02-6337887

הגיל הרך הוא שלב קריטי בהתפתחותם של ילדים ולכן חשוב לתת עליו את הדעת באופן מסודר ומובנה. השנה השתנתה המציאות ולכן אני נאלצת לשנות ולבחון דרכים שונות כדי להמשיך וקיים את כל פעילות המחלקה. למרות המורכבות כל פעילויות המחלקה הן לפי הנחיות משרד הבריאות. המחלקה לגיל הרך במינהל פועלת בכמה מישורים כדי לתת מענה לכל אותם צרכים. היעדים המרכזיים שלנו הם: פיתוח שירותים לתושבים, קיום פעילויות בלתי פורמליות אחר הצהריים והטמעת פרויקטים עירוניים בשכונה.

פעילויות: השגרה שלכם חשובה לנו! ♥

כל שבוע מתקיימת במינהל הקהילתי פעילות שבועית מגוונת לגיל הרך.
בנוסף לכך במהלך חודשי הקיץ וסביב חגים מתקיימות פעילות גדולות יותר לכל המשפחה.

משחקיה ♥

השנה אנו עושים כל מאמץ על מנת לפתוח משחקיה אחת לשבוע במינהל הקהילתי.
המשחקיה תהיה בתשלום, ויתקיימו בה הפעלות לילדים במשך השנה יחד עם זמן משחק חופשי.

שעת קשר ♥

שעה של זמן איכות בין ההורים לילדים המתקיימת במשך שישה מפגשים. כל מפגש הוא תהליך שונה ומגוון ועובד על תחומי מוטוריקה שונים ותוך כדי כך מחזק את הקשר בין ההורה לילד.
פעילות מותאמת לגילאי שנה עד שלוש.

השאר מחוברים

מוזמנים לשלוח לי הודעה ואכניס אתכם לרשימת התפוצה שלי
שני 054-7877372

מעגל אימהות ♥

פעילות המיועדת לנשים אחרי לידה על מנת לאפשר להן שיו ומפגש עם אימהות אחרות. המעגל מונחה ע"י אשת מקצוע שמנחה את כל המפגשים.
נחדש אותו בקרוב ונעשה כל מאמץ לפתיחת מעגלים נוספים.
בשל המצב המורכב עקב מגפת הקורונה ישנה אפשרות לקיום מעגלים במהלך השנה בזום, פרטים בהמשך.

הרצאות להורים ♥

השנה ראינו את חשיבת קיום הרצאות בנושאים שונים, בשיתוף עם טיפת חלב בשכונה.
אנו רואים בכך ערך גדול כדי להביא עד לשכונה את מיטב המרצים עם נושאים חמים להורים בגיל הרך (גמילה מטיטולים ומוצץ, שינה לתינוקות, מיניות בגיל הרך, מעברים לגן עירייה ועוד).
הרצאות יתקיימו לפי הנחיות משרד הבריאות ובמידת הצורך יעברו לזום.

קורס הורים ♥

המינהל הקהילתי בשיתוף פעולה עם העירייה - מחלקת גיל הרך מקיימים במהלך כל השנה קורס הנחיית הורים בכל מיני שיטות שונות (אדלר, השפה, אייכה).
הקורס הוא בהנחיית מיטב המומחים ואנו מגדילים את הקורסים האלה בכל שנה בשל הביקוש הרב.
הקורס מתקיים במינהל הקהילתי ונמשך כ-8 מפגשים.



שכונה צעירה

תחומי הפעילות:

- הפעלה ויצירת שיתופי פעולה למימוש סל שירותים משמעותי ונרחב עבור משפחות צעירות וצעירים.
- עזרה וליווי בהוצאה לפועל של תכניות ויוזמות שכונתיות של תושבים.
- קידום מעורבות של משפחות צעירות בעיצוב מרחב חייהן תוך עידוד השתתפותן בתהליכי קבלת ההחלטות הנוגעות אליהן.
- הפקת אירועי תוכן מושקעים למשפחות לאורך כל השנה, ממש מתחת לבית.
- יצירת הזדמנויות להכרות וקשירת קשרים בין המשפחות בשכונה.
- פיתוח מסגרות חינוך לגיל הרך, שיתופי פעולה עם מסגרות החינוך הקיימות בשכונות (פעוטונים, גנים, בתי ספר, ספריות ועוד).
- הקמה של מסגרות משלימות, לילדים ולהורים.

מקשיבים לכם ועוזרים לכם להפוך את השכונה שלכם להכי טובה שהיא יכולה להיות.

har-homa@young-jerusalem.org.il

שכונה צעירה הוא פרויקט עירוני המבקש להשקיע במשפחות צעירות כמנוף כלכלי וחברתי בעיר. לשם כך הוגדרו כמה שכונות אסטרטגיות שעשויות להוות מנוף צמיחה לעיר, וביניהן הר חומה.

תפקידנו לעשות כל שביכולתנו כדי להפוך את השכונה לאטרקטיבית עבורכן, המשפחות הצעירות. רכזת "שכונה צעירה" אמונה על פיתוח הקהילתיות בשכונה בקרב משפחות, ריכוז פרויקטים ויוזמות של תושבים בתחום זה וייצוג קול המשפחות הצעירות בתחומי קהילה, תכנון המרחב הציבורי, תשתיות, גיל רך וחינוך.

משפחות צעירות מוזמנות לקחת חלק פעיל בצוותים שונים כמו חינוך לגיל הרך, פורום משפחות צעירות ובהמשך ובכל נושא אחר אשר אתם תושבי השכונה רוצים לשנות או לקדם.



עבודה קהילתית

התוכן הרבות הפועלות, לימינם של הרכזים, כגון: וועדה פיזית, ועדת תרבות, ועדת צמיד, ועדת קשישים ועדת נוער ועוד...

חסד אנחנו פועלים במשותף עם מחלקת הרווחה השכונתית וארגוני חסד נוספים ואוספים משאבים (כסף וציוד) לטובת אוכלוסייה נזקקת. באחרונה (לפני פסח האחרון) פתחנו מגבית לטובת ציבור גדול שאיבד את מקור פרנסתו והיה חשש שלא יוכלו לקיים את סדר הפסח. נאספו כמאתיים אלף שקל מהקהילה שחולקו בצורת תווים לרכישת מזון.

פעילות בתקופת קורונה המינהל הקהילתי מפעיל עובדת קהילתית שמקבלת מדי יום את נתוני התחלואה היומיים המעודכנים והיא פועלת בתיאום עם המטה העירוני ופיקוד העורף להקטנת מעגלי הדבקה בשכונה (למשל: לעודד חולים להתפנות ל"מלונות קורונה"). במקביל אנחנו מקבלים מידע מהציבור על תושבים שנכנסו לבידוד ואנו שולחים אליהם ערכות ל"המתקת הבידוד" ולהפעלת הילדים.

סיוע לקהילות אנחנו מקיימים קשר שוטף עם הקהילות השכונתיות. מדי פעם אנו עורכים כנסים לגבאים ורבנים מול צרכים וקשיים משתנים. אנו פועלים כדי לסייע לקהילות להשלים את המבנה שלהם. לעיתים אנחנו מקימים אוהלים ומתקנים זמניים לקראת החגים. בימים אלו אנחנו פועלים בסיוע מתנדבים לגבש את הצרכים השונים לקראת חגי תשרי (לאור ההגבלות העדכניות של משרד הבריאות) וננסה להסתייע בעיריית ירושלים להקל על קשיי הקהילות ככל הניתן.

המינהל הקהילתי מפעיל תכניות קהילתיות מגוונות מול מצבים וקשיים משתנים בשכונה ובארץ:

צה"י – צוות חירום יעודי הצוות מתכנס בכל עת שקורה ח"ו אסון בשכונה ובוחן את מעגלי הפגיעה השונים. הצוות מנווט אנשי מקצוע, מתנדבים מתוך הקהילה וארגוני סיוע לעזרה במקומות הדורשים עזרה

מטה חרום בכל עת שמתקרבת מציאות העלולה לסכן את חייהם של תושבי השכונה נפתח במינהל מטה חרום. זה יכול להתבצע במגוון תרחישים כגון: תנאי חורף קיצוניים (כששלג חוסם את צירי התנועה) או כשיש מגפה והוכרז על סגר. במקרים כאלו מהווה המטה השכונתי כתובת לתושב והוא מתממשק עם כוחות עירוניים של חרום והצלה. במקביל מפעיל המטה מתנדבים לסיוע לאוכלוסיות מתקשות.

בחירות המינהל הקהילתי מפעיל מדי כמה שנים (על פי הנחיית העירייה) מערכת בחירות שכונתית להנהלה. תפקיד הבחירות: להגביר את הקשר בין התושבים למינהל ולגרום להנהלת המרכז הקהילתי להיות "ראי" נאמן של התושבים וצרכיהם. השנה יתקיימו הבחירות בחודש נובמבר. נהלי הבחירות יפורסמו בקרוב.

התנדבות המינהל הקהילתי קורא לכל תושב להתנדב למען הכלל והשכונה. ניתן להתנדב על פי תחומי עניין אישיים ו/או על פי נושאים שהתושב מאתר ככאלו המהווים פוטנציאל לשיפור חייו (וחיי הקהילה). בין היתר ניתן להתנדב לוועדות



מחלקת קליטה

המוקד מיועד לכול עולה חדש עד 10 שנים בארץ המתגורר בשכונת חומת שמואל.
ועדת הקליטה מזמינה את תושבי השכונה ועולים וותיקים הרוצים לתרום מכישוריהם לקליטת העולים, המעוניינים 'להצטרף לוועדה מוזמנים ליצור קשר איתי'.
שימו לב - בעקבות ההתמודדות עם נגיף הקורונה פעילויות פנאי ותרבות כרגע נבחנות מחדש על מנת להמשיך לתת לכם מענה במה שניתן והכל לפי הנחיות משרד הבריאות.

רכזת: שני בוביל
02-6337887, 054-7877372
Klita.homatshmuel@gmail.com

במינהל הקהילתי פועל מוקד לקליטת עליה בסיוע רשות הקליטה העירונית ומשרד הקליטה בירושלים.
המוקד מסייע בקליטה חברתית ותרבותית, במציאת תעסוקה, בתחומי הרווחה והקהילה ועוד.

MOKED KLITA

Centre de soutien et d'information de la Mairie
DANS LE QUARTIER DE HOMAT SHMUEL (HAR HOMA) JERUSALEM

Le **Moked Klita** de Homat Shmuel réalise tout au long de l'année différents projets visant à intégrer les immigrants dans la population du quartier.

Shani boubliil, responsable de la Mairie auprès des Olim Hadashim du quartier se tient à votre disposition pour vous accompagner dans votre installation et ainsi vous aider à la réalisation d'une intégration réussie. Prenez rendez-vous au tél. 0547877372– 02-6337887

Services du Moked

Encouragement dans l'intégration
Soutien et Accompagnement des Olim face à différents organismes et administrations
Rencontres avec des Olim plus anciens
Conseils et orientations de la communauté
Intégration des Olim dans les activités
Moreshet Israel : coutumes et traditions
Excursions pour la connaissance d'Israel
Conférences et ateliers dans différents domaines
Aide dans la traduction de documents officiels

Une **Commission Klita** est en place afin de soutenir les Olim Hadashim arrivant dans le quartier de Har Homa et organiser des activités récréatives et éducatives suivant les désirs des Olim Hadashim. Vous êtes invité à nous rejoindre et participer ainsi à la bonne intégration de nos amis Olim.

Les ateliers pour olim Hadashim sont en partie subventionnés par le Misrad Aklita et le Reshout Aklita

de la Mairie. Peuvent en bénéficier, les familles de Olim, jusqu'à 10 ans en Israel.

Activités pour Olim Hadashim: Tout au long de l'année, sont organisés des ateliers : ateliers de parents – activité Mère/fille -- rencontre de Mamans – atelier de renforcement de la mémoire – activités pour le 3e âge – Excursions...Vous en serez informé par la newsletter hebdomadaire.

Activités nouvelles pour l'année 2020-2021: Suite à cette période délicate du corona , les activités sont suspendues .

Dans l'espoir de reprendre rapidement

Newsletter hebdomadaire

Elle est envoyée aux francophones chaque semaine afin de les informer des événements francophones du Moked Klita et des activités du Minhaleh Kehilati dans le quartier, des droits des olim, des propositions de travail, des cours, des communications de la Mairie. Si vous n'êtes pas encore inscrit à la liste francophone du Minhaleh Kehilati, envoyez un mail à klita.homatshmuel@gmail.com.

Une page Facebook : HAR HOMA ALYA, vous informe périodiquement des nouveaux droits des Olim Hadashim et des activités du Moked.

Shani boubliil, absorption counselor is here to help you on anything you need in your new way as a Olim Hadash. For setting an appointment, please call 02-6337887/ 054-7877372



צליל הלל מנהלת מעון
052-8817114

המעון שלנו מתחיל את שנתו השלישית.
במעון 3 כיתות מחולקות לפי קבוצות גיל: כיתת פעוטות 0-1,
כיתת ילדים 1-2, כיתת בוגרים 2-3 ומטופל על ידי צוות חם
ואוהב באווירה ביתית נעימה ורגועה.



אלוורה לעזרה ראשונה

כוויות, עקיצות, אלרגיה, אסטמה נשימתית.

אלוורה לתפקוד טוב יותר של מערכת העיכול

מעיי רגז, סכרת, לחץ דם, פיברומיאלגיה, אוסטרופורוזיס.

אלוורה לטיפול בבעיות עור ופטריות

אקנה, קמטים, פיגמנטציה, אסטמה של העור, פסוריאזיס, פטריות עור וציפורניים.

אלוורה לעזרה בבעיות מפרקים

פריצת דיסק, שחיקת סחוסים, דלקת.



אלוורה - כל מה שצריך בצמח אחד!

מוצרי בריאות וקוסמטיקה על בסיס ג'ל אלוורה אורגני, פעיל ומיוצב.

ברשיון משרד הבריאות.

050-6740408 ברכה סגל



**אישל
אברהם**
אוכל מהנשקה לנשקה

מסעדת בשרים



בהשגחת הרב מחפוד



הזמנות ומשלוחים 02-5792590



צ'הרונני "ניצנים" בהגני הילדים

רכזות: שירה אבן ותהילה ראובן

חשוב לנו להביא לידיעתכם
מסגרת פעילות הצ'הרון: ימים א'-ה' בין השעות 14:00-16:30
כאשר במהלך השבוע יתקיימו שתי חוגים (חוג אחד חובה חוג
שני רשות). במהלך השנה יתקיימו מספר ימי קייטנות החגים
בימי חופשה מהלימודים-הודעות יימסרו בהמשך.
הזנה: מידי יום תוגש ארוחת צ'הריים חמה. מתוך תפריט הזנה
מבוקר ובריא
הנחות: תוכנית ניצנים מסובסדת ומוזלת מראש ולכן אין הנחות
מלבד מצבים סוציאקונומי נמוך שבהם תתקיים ועדת חריגים.
אנא וודאו כי אתם רשמים את ילדיכם לצ'הרון הנכון ע"פ
כתובת הגן, שם הגגנת וסמלי המוסד וכן כי הפרטים (ספרות
ביקורת, מיילים, טלפונים וכדומה) מלאים כשורה.

משרד החינוך, עיריית והחברה למתנ"סים מחוז ירושלים,
שמחים להמשיך את תוכנית הצ'הרונים דרך המינהל הקהילתי
הר חומה בשנת הלימודים תשפ"א, התוכנית נפתחת במאות
גני ילדים ברחבי העיר, גם השנה צ'הרונני הר חומה ינוהל ע"י
המינהל הקהילתי.

התכנית תתחיל ב-01.09.2020 ועתידה לפעול במתכונתה
הנוכחית עד 30.06.2020 בכפוף לאישורי העירייה. השנה אנו
מתמודדים עם נגיף הקורונה בשל כך המערכת תפעל עפ"י
החלטות הממשלה. תוכנית חודש ה-11 (קייטנה) היא תוכנית
עצמאית ויש להירשם אליה בנפרד מוקדם ככל הניתן. גם
הקייטנה תופעל ע"י המנהל הקהילתי לפי הנחיות העירייה.
אנו עושים את מירב המאמצים בכדי לאפשר מסגרת חמה,
מקצועית ונעימה לילדים המשתתפים בתכנית הצ'הרונים.
<< לכל פניה, שאלה ובקשה ניתן לפנות במייל או בטלפון.
טלפון 02-6337882, מייל: Tzharonimhar@gmail.com

להרשמה: דרך האינטרנט- מינהל קהילתי חומת שמואל

<https://homat-shmuel.co.il/%d7%a6%d7%94%d7%a8%d7%95%d7%a0%d7%99%d7%9d/>



**כל מה שאתם צריכים לסלולר שלכם
בשירות עד הבית!**

תיקונים, מכשירים חדשים,
אביזרי סלולר וציוד היקפי למחשבים.


תוכניות סלולר ונייד
לחברות הסלולר השונות.

טלפונים לילדים וטלפונים מסוננים.



הבית שלכם לסלולר בהר חומה

050-3200006

www.fixcell.co.il "פיקסל שירותי סלולר" 



תשמישי קדושה

מזוזות

תפילין

כיפות

יודאיקה

ומתנות



050-4464818

עושים משלוחים

www.tcheletmordechai.co.il

תושב השכונה



מחלקת הנוער

בנוסף תפעל היחידה במגוון מסגרות מקצועיות וחברתיות, תוך שיתוף פעולה בין כלל מסגרות הנוער ותהיה אחראית על שעות הפנאי של בני הנוער, על שיתוף הפעולה בין תנועות הנוער, הקמת פרויקטים ותוכניות על פי תחומי עניין לנוער, לשותפות מלאה בפעילות קהילתית השוטפת של המתנ"ס. אנו מזמינים אתכם הורים לבני נוער להצטרף לוועדת הנוער אשר שותפה לעשייה, קבלת החלטות והצבת יעדים שנתיים עבור הנוער.

נועה לארי 052-4477112 | m.n.harhoma@gmail.com

יחידת הנוער מהווה מקום חם, מכיל, ומלווה את בני הנוער על כל גווניהם בשכונה. מטרת היחידה היא לאפשר מגוון הזדמנויות למימוש הפוטנציאל האישי והחברתי הטמון בכל אחד ואחת. היחידה תהווה בסיס לבני הנוער, לפיתוח אחריות חברתית ולצמיחה אישית, מתוך אמונה, עידוד ויוזמה, ובמטרה ליצור נוער איכותי, שותף ותורם! אנו שואפים לגעת בבני הנוער בצמתים שונים, "מסביב לשעון" וסביב מעגל השנה כולו, לחזק את הקהילה בה אנו חיים ולשפר את איכות החיים של כלל תושבי השכונה ושל בני הנוער בפרט.

♥ מועדון בית הנוער

המועדון שם לעצמו למטרה להוות בית שני לנוער בשכונה, מקום שמשלב משפחתיות, ערכים, תוכן והנאה. יחידת הנוער בשיתוף פעולה עם המינהל הקהילתי - מאמינה שבאמצעות הפעילות המגוונת והערכית וכן ע"י ההשקעה הרבה בבני הנוער שמציע המועדון יצטמצמו הסיכונים אליהם חשופים בני נוער בגילאים אלו באופן משמעותי.

המועדון פתוח בימים שני וחמישי בין השעות 20:00-23:00

תמר שבת - מדריכה במועדון 058-4422003

רמי מזרחי - מדריך במועדון 054-2311330

♥ סח"י – סיירת חסד ייחודית!

קבוצת הנוער 'סח"י' הינה קבוצה חברתית הפועלת לעשיית חסד בשכונה- חלוקת ארגזי מזון שבועיים, הירתמות ליוזמות קהילתיות שונות ועוד.

הקבוצה חרטה על דגלה את המשפט "הדבר הכי גדול בעולם הוא לעשות משהו טוב למישהו".

שווה להצטרף!

בימי רביעי 19:00-22:00

♥ סדנאות וקורסים מקצועיים

יצירת קבוצות מקצועיות ללימוד סדנאות וקורסים במגוון נושאים כגון: נגרות, סייבר, טכנאי סלולר, צילום, בישול. פרטים נוספים יפורסמו במהלך השנה.

♥ גרעין הר חומה

גרעין בנות שירות המתגוררות בשכונה ומובילות קבוצות נוער שונות שתפקידן ליזום ולהוביל פרויקטים לרווחת כלל התושבים.

♥ שאקל – מחוברים

תוכנית חיבור והעצמה לנוער ממשפחות עולים מצרפת. קבוצת פעילויות ושטח, אקסטרים, העשרה חינוכית וחוויות לימודיות.

בנים בגילאי ט'-י"א.

נפגשים בימי חמישי 20:00-22:00

♥ תנועות נוער

החברות בתנועת הנוער מציעה דרך אחרת לבלות את שעות הפנאי, מזמנת השתייכות לקבוצה חברתית קטנה והיכרות עם בני נוער מכלל השכונה.

תנועות הנוער מחנכות לערכים, אמונות, מחויבות חברתית, פיתוח מנהיגות וחשיבה.

בחומת שמואל מספר תנועות נוער הפועלות באופן קבוע ברחבי השכונה, אנו מעודדים מאד את הנוער להצטרף לתנועה המתאימה להם:

אריאל בנות 058-5482007 - טליה גלעד

אריאל בנים 058-6451163 ישי חדד

בני עקיבא 052-5464504 - שירה לביאד

עוז 054-3930733 - אליטל רוזנברג

עזרא חמ"ש 058-6546494 - יובל סנדרס

עזרא יפרח 053-3351625 - כנרת חרמון

צופים 054-2441293 - מידד

פרטים על התוכניות מופיעות באתר המינהל הקהילתי
עקבו אחר הפרסומים.

www.homat-shmuel.co.il



מחלקת צמי"ד (צרכים מיוחדים)



חונכות מתנועת אריאל בנות.
במהלך השנה מתקיימים פעילויות, טיולים ויצירת קשר אישי עם החניך ומשפחתו.
המשחקייה פועלת בכל יום חמישי במינהל הקהילתי בין השעות 17:00-19:00
בואו לקחת חלק בעשייה גדולה מהחיים!
הודיה אייזנשטיין - 051-5192031

תוכנית עמיתים - חברים לחיים!

תוכנית עמיתים מיועדת לבני 18 ומעלה ופועלת לשיקום מתמודדים תוך שילוב בחיי הקהילה. התוכנית מציעה לאדם המתמודד עם קשיים נפשיים, הזדמנות לממש את מטרותיו ושאפותיו דרך בחירה בפעילויות פנאי ומציעה מערך שלם של ליווי ותמיכה המאפשרות להתנסות בפעילויות וליצור חוויה חיובית של מימוש והצלחה. במסגרת התוכנית, מתמודדים משולבים בחוגים כוללניים הפתוחים להקהילה ובפעילויות שונות במתנ"ס, וכן- ינתן ייעוץ אישי.

התוכנית כולה דיסקרטית לחלוטין.
מעוניינים לשמוע עוד פרטים?
התקשרו או שלחו הודעה
הודיה אייזנשטיין - 051-5192031

ילדים, הורים, משפחות, מבוגרים וקשישים עם צרכים מיוחדים אני כאן בשבילכם!
אוכלוסיית האנשים עם הצרכים המיוחדים מגוונת מאוד ואנו שמחים להיות האוזן הקשבת כדי למצוא פעילויות פנאי וחוגים מותאמים, ליצור קהילה של תושבים עם צרכים דומים ולאפשר לאנשים לילדים ולנוער עם הצרכים המיוחדים לקבל מענה אישי במסגרת מותאמת יחד. כמו כן אנו מעוניינים לתת מענה של השתלבות בשלל הפעילויות הקיימות במנהל במגוון התחומים השונים.
בשנים האחרונות הוקם פורום תושבים, התקיימו פעילויות העשרה, הוקמה משחקייה לילדים עם צרכים מיוחדים ועוד ועוד.

שילוב בחוגים ופעילויות המתנ"ס

הורים המעוניינים לשלב את ילדם בחוג או בפעילות קיימת- אנא צרו איתי קשר לקביעת אינטק והנגשות מותאמות.

משחקייה

המועדונית מופעלת על ידי בני הנוער למען ילדים עם צרכים מיוחדים מתוך רצון לתת מענה מיטבי ואיכותי לשעות הפנאי של ילדים בעלי צרכים מיוחדים.
הוקמה משחקייה ייחודית אשר מופעלת בהתנדבות ע"י

שנת הפעילות תפתח ב- 1.9.20 פרט לחוגים שצויין אחרת. פתיחת חוג מותנת במספר מינימאלי של נרשמים. המינהל שומר לעצמו את הזכות לסגור חוג אם מספר המשתתפים ירד למינימום הנדרש.

על ההורים לעדכן את מדריך החוג ורכז החוגים בדבר בעיות בריאות או קשיים אחרים העלולים להשפיע על השתתפות הילד בחוג.

המתנס רשאי להרחיק ו\או להפסיק השתתפותו של נרשם בפעילות בשל הפרות משמעת ו\או התנהגות בלתי הולמת. הרחקה\ הפסקה של השתתפות הנרשם בשל סיבות אלה לא תזכה את הנרשם בהחזר כספי.

ימי הפעילות יהיו בהתאם ללוח החופשות המצורף. הנהלת המתנס רשאית ע"פ שיקול דעתה לשנות ימים ושעות פעילות, לבטל או לאחר חוגים ולהחליף מדריך במקרה הצורך.

הרשמה ותשלום

ההרשמה תתקיים במזכיות המינהל ברחוב שאול אביגור 7 בשעות הפעילות, ובאתר האינטרנט.

ניתן לשלם בכרטיס אשראי או בהוראת קבע. המינהל יחייב בעמלות בעלי חשבון שהוראות הקבע\ כרטיסי אשראי לא יכובדו.

המינהל מתחייב למספר המפגשים שנקבע בהתאם ללוח החופשות המפורסם בחוברת הפעילות. בחישוב מחירי החוגים נלקחו בחשבון ימי החופשות ולכן לא יהיו החזרי שיעורים בגין חופשים אלו.

לא ינתנו החזרים כספיים על ביטול רטרואקטיבי. במקרים של שלג בהם לא יהיה ניתן לקיים שיעור לא יהיה החזר כספי והמינהל אינו מחויב להשלים את השיעור.

ניתן להשתתף בשיעור נסיון במידה ויוחלט לא ללהירשם לא יגבה עליו תשלום. אולם במידה ויתבצע רישום, מועד תחילת ההשתתפות בחוג יכלול גם את שיעור הנסיון.

במידה ועד תאריך החיוב לא יתקבל הרשאה מהבנק, יחוייב המשלם בחודש לאחר מכן עבור החודשים שלא חויבו. המינהל הקהילתי רשאי להפסיק השתתפות בחוג בשל עיכוב התשלום.

התשלום לחוג אינו כולל ביגוד, הסעות, מבחני איגוד, מבחני מאמץ ומנוי למשקי הפועל בכדורסל.

משפחה אשר מחייבת כספים למתנס"ס לא תורשה להשתתף בפעילות רשת המתנסים עד לסילוק החוב.

ההורים מתחייבים בתשלום חודשי גם אם הייתה השתתפות חלקית.

כמו כן, אנו מתחייבים בזאת לא לבטל ולא לשנות או ההרשאה לחיוב חשבון ללא ידיעתכם והסכמתכם, בהתאם למדיניות הביטולים שפורסמה זאת עד לתום הפעילות בחוגים\ בו\ בהם אנו נוטלים חלק.

הנחה בסך 5% לילד שני, הנחה בסך 7% תינתן לילד השלישי במשפחה הרשומים למערכת החוגים.

ביטול הרשמה

בקשות לביטול יש להפנות בכתב בלבד על גבי טופס ביטולים למנהל החוגים ולא יאוחר מה- 20 לחודש עבור החודש העוקב. לא יאושרו ביטולים טלפוניים או רטרואקטיביים. תאריך אחרון לביטול החוג 30.1.20.

ביטול הרשמה\ קורונה

לאור תקופה זו בה חלים שינויים רבים- אנו נעשה את מירב המאמצים שלא לבטל חוגים אך בלי לוותר על האחריות ובטיחותכם.

• תלמיד חוג בבידוד יקבל החזר. במצב של סגר, לאחר חזרה לשגרה יהיה תגבור שיעורים. במידה והסגר יהיה ארוך כך שלא נוכל להשלים שיעורים כלל התלמידים יקבלו החזר.

לוח חופשות

יום הזכרון לשואה ולגבורה,

יום הזכרון לחללי מערכות

ישראל יום העצמאות

13-15.4 א' אייר

(החוגים יסתיימו בשעה 18:00)

- ג' אייר

ראש השנה

18-20.9 כ"ט אלול - ב' תשרי

יום כיפור

27-28.9 ט"ו תשרי

סוכות

2-10.10 י"ד-כ"ב תשרי

פורים

26-28.2 י"ד-ט"ז אדר

פסח

26.3-3.4 י"ד-כ"א ניסן

שבועות

16-17.5 ה'ו' סיוון

תשעה באב

18.7 ט' באב



לומדים אנגלית שומרים על הבריאות



סניף

ממשיכים את ההצלחה במתנ"ס הר-חומה

מתחילים
אחרי החגים



כיתות ב'-ס'

תלמידי כיתות ד'-ה'
שנה שלישית:

מתמודדים בהצלחה
עם טקסטים
של כותב ד'

תלמידי כיתות ג'-ד'
שנה שנייה:

קוראים שוטף
ומתרגמים חופשי
סיפורים ואגדות ילדים!

תלמידי כיתות ב'-ג'
שנה ראשונה:

קוראים A B C ג' חודשים!
בונים משפטים בכתב
ובע"פ אחרי 5 חודשים!

1,000 תלמידים ב-12 סניפים!

אסתר סקול בית הספר הילוני באנגליה הקדוש ביהמ"ד, ירושלים, וראשון!

לפרטים והרשמה: 1599-500-603

afterschool@neto.net.il | www.after-school.co.il

סניפים: תל אביב | רמת השרון | ראשון | תל אביב | סניף זאב | הר חומה | ארצות | נחלים | קי אילון | ירדן יערה | לניד

מינהל קהילתי חומת שמואל – איתכם ובשבילכם!

בקרו אותנו באתר: www.homat-shmuel.co.il

ובעמוד הפייסבוק: 'מינהל קהילתי חומת שמואל'