

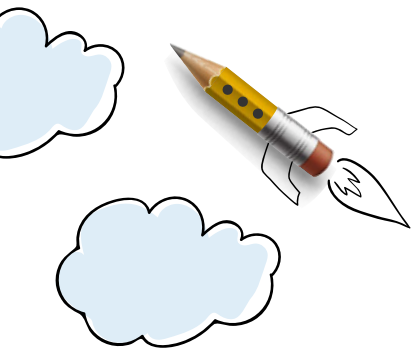


חוברת חוגים ופעילויות פנאי

תשפ"ז | 2026/27



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



מידע ותקנון:

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

- מערכת החוגים תחל לפעול בתאריך 1.9.26 ותסתיים בתאריך 30.6.27. לא יתקיימו שיעורים בערבי חג וחג (אלא בתיאום מיוחד עם המדריכים). ייעשה כל מאמץ לקיים את מלוא המפגשים.
- בחישוב מחירי החוגים נלקחו בחשבון כל חופשות החגים. התשלום לפעילות החוגים מחושב על פי תעריף שנתי וניתן לחלקו לתשלומים חודשיים בהוראת קבע חודשית לעמותה לחינוך משלים בהר אדר או בתשלומים חודשיים בכרטיס אשראי (לא תשלום מראש) לנוחיותכם; כך שאם נאלץ לקטוע את פעילות החוג נוכל לעצור את התשלומים. המחיר המוצג בחוברת הוא מחיר שנתי ל-10 חודשי פעילות. ההרשמה לחוגים הנה הרשמה שנתי, באמצעי התשלום שצוינו לעיל. משתתף לא יזכה בגין השתתפות חלקית.
- פתיחתו של חוג והמשך קיומו מותנים במספר מינימלי של משתתפים.
- בגין היעדרות מדריך, או בשל ביטול שיעור חוץ בגלל מזג אוויר, יוחזר השיעור במועד אחר עפ"י תיאום מראש. אין התחייבות להחזר שיעורים ביום ובשעה הקבועים של החוג.
- לכל אחד זכות לנסות חוג באופן חד פעמי. במידה והחליט לא להמשיך, לא יחויב בגין ההשתתפות בשיעור הניסיון במידה ויבחר להמשיך, יחויב באופן מלא.
- הרישום לחוגים וההשתתפות בהם מותנים בהיעדר חובות חוגים ו/או מיסים למועצה. משפחה החייבת כספים למועצה או למערך החוגים לא תורשה להשתתף בפעילות החוגים לשנה הנוכחית עד להסדרת החוב. משפחה שלא עומדת בכל התשלומים, העמותה תהא רשאית להפסיק את השתתפותה בהתראה של 7 ימים.
- ההרשמה לחוגי תשפ"ו תחבצע דרך הקישור באתר האינטרנט של המועצה (www.har-adar.muni.il)
- גם אלו הממשיכים בחוגים משנה לשנה - חייבים בהרשמה מחודשת. אופן התשלום: בתשלומים חודשיים בכרטיס אשראי בהרשמה המקוונת.



• ניתן להפסיק השתתפות בחוג עד ה-25 בכל חודש, בכתב בלבד, לא ניתן לבטל טלפונית.

ניתן לשלוח דואר אלקטרוני לכתובת farbut@har-adar.muni.il

• יש ליידע גם את המדריך/ה לגבי הפסקת ההשתתפות בחוג, אך אין להסתפק בהודעה למדריך בלבד. לא תתקבל הודעת ביטול בכל דרך אחרת ובדיעבד. למפסיקים פעילות אחרי 31 במרץ לא יינתן החזר כספי. דמי ביטול – 50 ש"ח

• לא יוחזרו שיעורים או כספים בגין חצאי חודשים, היעדרויות בודדות או נסיעות לחופשה, למעט היעדרויות מסיבות רפואיות (3 שבועות לפחות), בצירוף אישור רפואי מתאים.

• המדריך מתחייב למינימום מפגשים בשנה. במידה ולא יגיע למכסת המינימום, ידאג להשלמות בהתאם, ללא אפשרות של החזר כספי.

• המדריך אחראי לילדי החוג רק בשעת פעילות החוג אליו נרשמו. הורים – נא דאגו להביא ולאסוף את ילדיכם לחוג ובחזרה – בזמן.

• יש להקפיד הקפדה יתרה על הנחיות משרד הבריאות בדבר היגיינה.

בערב יום הזיכרון ליצחק רבין ובערב יום השואה החוגים יסתיימו בשעה 19:00
בערב יום הזיכרון לחללי צה"ל ומערכות ישראל – החוגים יסתיימו בשעה 17:00

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



תושבי הר אדר היקרים,



כמו בכל שנה, אנו שמחים להציג בפניכם את היצע החוגים ביישוב לשנת תשפ"ז. החוברת שלפניכם גובשה לאחר מאמץ רב לשמר את החוגים האהובים והמוכרים, ולהתחדש בפעילויות נוספות בהתאם לצרכים ולבקשות שלכם. גם הפעם שמנו לנו למטרה להציע תמהיל איכותי, עשיר ורלוונטי, מגיל הגן ועד לגיל הזהב. אנו מאמינים כי כך נוכל להרחיב את מעגלי ההשתתפות ולהעמיק את החיבור הקהילתי שלנו דרך ספורט, תרבות ופנאי.

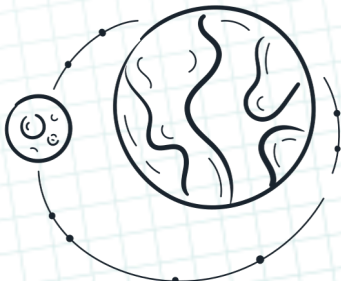
בשנים האחרונות פעלנו רבות כדי להרחיב את מגוון האירועים לשעות הפנאי. אני מקווה שהיצע החוגים הרחב, לצד אירועי התרבות והספורט שיחיימו, יאפשר לכל אחד ואחת מכם למצוא פעילות שמעניינת אותו ולקחת בה חלק.

בחוברת זו הוספנו לראשונה גם את פעילות תנועת הצופים. זאת מתוך כוונה לעודד את ילדי היישוב להצטרף לתנועת הנוער, ולהוקיר את תרומתה החשובה להקניית ערכים במסגרת החינוך הבלתי פורמלי.

בפתחה של השנה החדשה, ברצוני לאחל לכולנו שנת שקט וביטחון, בריאות טובה, התחדשות אישית והנאה מרובה. אני מזמין אתכם לעיין בחוברת ולהירשם, ומבקש להודות לשרה, למלאני ולברכה שעמלו רבות על בניית מערך החוגים ושיפורו לרווחת כולנו.

שלכם,

חיים מנדל שקד
ראש המועצה



תושבים יקרים,



המועצה המקומית הר אדר שמחה לפרוס בפניכם בחוברת זו את מגוון פעילויות מחלקת הספורט לשנות הלימודים תשפ"ו

חדר הכושר פתוח לכולם מגיל 12 בעלות סבירה, לתת את המקום הכי מקצועי באימונים, מגוון שיעורים, לעבוד עם כל אוכלוסייה בנפרד – כל גיל והמקום שלו בחדר כושר.

להעצים ולפתח אנשים שלא התאמנו ולהביא אותם למקום בו יגיעו להישגים. המטרה העומדת לנגד עינינו הנה לקדם מגוון עשיר של תכניות ופעילויות בתחומי הספורט והפנאי, התואמות את צרכי הקהילה.

אנו מציעים מגוון רחב של פעילויות וחוגים לכל קשת הגילאים, גברים ונשים, נערים ונערות, ילדים וילדות, כל זאת תוך התייחסות אישית והקפדה על איכות ומקצועיות.



זכרו: אם תתמידו, תוכלו להגיע להישגים!

אני מאחלת לכולם פעילות מהנה ומוצלחת.



מלני אזולאי

מנהלת תחום הספורט



מלאני אזולאי 052-8333614

נאדיה זאבט 054-7634945





מועדון הכושר MOUNT 10 חדר הכושר הקהילתי שלנו

עוצב ונבנה ברמה מתקדמת, תוך התייחסות מרבית לצרכי המתאמנים.

MOUNT10 הוא הרבה יותר ממקום להתאמן בו. אנחנו רוצים שהוא ירגיש כמו בית - מקום שבו אנשים מכירים זה את זה, מרגישים רצויים וחלק מקהילה.

אנו מחויבים לספק סביבת אימון מקצועית, מזמינה ואיכותית, תוך הקשבה לחברי המועדון והתאמה מתמדת לצרכי הקהילה שלנו. הדעות, הרעיונות והמשוב שלכם חשובים לנו. אנחנו רוצים לשמוע מה עובד עבורכם, מה הייתם רוצים לראות וכיצד נוכל להמשיך להשתפר.

המטרה שלנו היא ליצור אווירה חמה, ידידותית ומשפחתית, שבה אנשים מגיעים לא רק להתאמן, אלא גם להתחבר, להרגיש בנוח וליהנות מהיותם חלק ממשהו גדול יותר.

אנו ממשיכים לפתח את הפעילויות והשיעורים שלנו עבור גילאים וצרכים שונים, תמיד עם דגש על הדרכה מקצועית, איכות ותשומת לב אישית.



כיום אנו עובדים על תוכנית לחידוש ושדרוג הציוד ולעיצוב מחדש של חדר הכושר, במטרה ליצור סביבה מודרנית, אטרקטיבית ונעימה יותר, תוך שמירה על האווירה הקהילתית והחמה שחשובה לנו כל כך. הגישה שלנו חורגת מעבר לכושר גופני. אנו מאמינים שפעילות גופנית קבועה מעניקה ערך אמיתי לגוף ולנפש - בונה כוח, משפרת בריאות וביטחון עצמי, מפחיתה לחץ ותורמת לאיכות חיים כללית.

אימון אישי

אימון אישי מעניק לחברים הזדמנות לקבל יחס אישי והכוונה מקצועית. המאמנים שלנו עוזרים לכם להבין את הגוף שלכם, להתאמן נכון ובטוח, ולהתקדם לעבר מטרות שמתאימות לכם.

גיל הזהב

קהילת המבוגרים שלנו היא חלק חשוב מ-MOUNT10. אנו מציעים שיעורים ופעילויות ייעודיות המותאמות ליכולות ולצרכים שונים, עם דגש על כוח, ניידות, שיווי משקל, בריאות וחיבור חברתי.





מועדון הכושר MOUNT 10 חדר הכושר הקהילתי שלנו

עוצב ונבנה ברמה מתקדמת, תוך התייחסות מרבית לצרכי המתאמנים.

אימוני נוער - שעות מוגדרות

אנו רוצים שגם הצעירים בקהילה שלנו ילמדו כיצד להתאמן נכון, בטוח ואחראי.

לכן, חברים צעירים מתאמנים בשעות מוגדרות. כך המדריכים שלנו יכולים להעניק להם את תשומת הלב והפיקוח הנדרשים, ובמקביל לשמור על סביבת אימון נעימה ונוחה לשאר המתאמנים.

גילאי 12-13: אימון בשעות מוגדרות עד 17:30.

גילאי 14-17: שעות אימון מורחבות עד 20:00.

מגיל 18: גישה מלאה בשעות הפעילות הרגילות של חדר הכושר, עד 22:00.

מבנה זה מאפשר לצעירים לפתח כוח בצורה בטוחה, ללמוד מכניקה נכונה ולבנות הרגלי אימון בריאים כבר מגיל צעיר, תוך שמירה על חוויית אימון נוחה לכלל החברים.

הקהילה שלנו, חדר הכושר שלנו

והכי חשוב - Mount10 שייך לקהילה. אנחנו רוצים להקשיב, ללמוד ולצמוח יחד עם החברים שלנו.

בין אם אתם מגיעים לשפר כושר, לשמור על הבריאות, לנקות את הראש, לפגוש אנשים או פשוט ליהנות מזמן לעצמכם אנחנו רוצים שתיכנסו בדלת ותרגישו: זה חדר הכושר שלי. זו הקהילה שלי. זה מרגיש כמו בית.

חיילים

חושבי היישוב שיש ברשותם תעודת חוגר זכאים ל-24 כניסות לחדר כושר ללא עלות. המועדון כולל אולמות סטודיו מרווחים בהם מועברים מדי יום חוגים כגון: פילאטיס, יוגה, זומבה, ספינינג, התעמלות בריאותית לגיל הזהב, אימון רצועות, פאוור פם, עיצוב כוח,

פלדנקרייז

Mount10 — חזקים בגוף, חזקים בנפש, חזקים יחד.



מערכת שעות סמוריו

כושר • תנועה • קהילה • Mount 10

שלישי	
בוקר	
08:00	Pilates כרמית אמזלג
08:30	BAR & MOBILITY 50+ מלני אזולאי
09:00	Power Fit כרמית אמזלג
11:15	מתיחות מלני פנטון
ערב	
18:00	Full Body Workout שני אדרי
19:00	Step Dance יעל פרידמן
19:00	Cycling ליאור יצחקי
20:00	Vinyasa Yoga שירה קרסני

שני	
בוקר	
05:45	Morning Fitness גיא קמחי
7:30	Power Hour אנה כץ
08:30	Fitness & Flexibility 50+ אנה כץ
ערב	
18:00	Bar כרמית אמזלג
18:55	Body Sculpt כרמית אמזלג
19:50	מתיחות Mobility כרמית אמזלג

ראשון	
בוקר	
7:30	TRX אנה כץ
08:30	Power Pilates אנה כץ
09:30	Fitness & Flexibility 50+ כרמית אמזלג
11:15	Body Balance מלני פנטון
ערב	
18:00	Pilates מיכל מתתיהו
19:00	Zumba מיכל מתתיהו
19:00	Cycling גיא קמחי

שישי	
בוקר	
07:45	Boot Camp אנה כץ
08:00	Step Dance יעל פרידמן
08:00	Pilates מיכל מתתיהו
08:45	Boot Camp אנה כץ
09:00	Zumba מיכל מתתיהו
09:00	Yoga שירה קרסני
ערב	

חמישי	
בוקר	
08:00	פילאטיס שיקומי 50+ מיכל מתתיהו
08:00	TRX כרמית אמזלג
09:00	Pilates כרמית אמזלג
10:10	Feldenkrais דבורית שרייבר
ערב	
18:00	Step Dance Beginners כרמית אמזלג
19:00	Pilates כרמית אמזלג

רביעי	
בוקר	
08:00	Full Body Workout שני אדרי
09:00	כיסא ועיצוב גוף 50+ מלני פנטון
ערב	
18:00	BAR שני אדרי
19:00	Power Pilates מיכל מתתיהו
20:00	Zumba מיכל מתתיהו





מועדון טאקוונדו "האריות" מזמין אתכם להצטרף לבכירי ספורטאי היישוב ולקחת חלק באמנות לחימה קוריאנית וענף ספורט אולימפי שסחף את העולם.

במסגרת החוג יפתחו המתאמנים יכולות גופניות כגון קואורדינציה, כוח, זריזות וגמישות, תוך שימת דגש על שיפור הביטחון העצמי, תחושת מסוגלות עצמית והעצמת השאיפה למצוינות. האימונים מסייעים רבות גם לשיפור בעיות קשב וריכוז.

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

איפה? בסטודיו האדום במרכז הספורט

אסף בייגן: 054-2191433

גיל	יום	שעה	מחיר
גן חובה + כיתה א'	חמישי	17:15-18:00	200 ש"ח
כיתות ב' - ג'	שני, חמישי	18:00-18:45	250 ש"ח
כיתות ד' - ו'	שני, חמישי	18:45-19:45	270 ש"ח
נבחרת נוער	שני, חמישי	19:45-21:30	300 ש"ח
נבחרת קרדיט שישי	שישי	12:15- 13:45	180 ש"ח
נבחרת נוער שישי	שישי	13:45 - 15:30	200 ש"ח

בכל אחת מהקבוצות מתקבלים תלמידים חדשים (מתחילים). במהלך השנה, לפי ההתקדמות ורצון התלמיד, ייגבה תשלום נוסף על השתתפות במבחני דרגה ובתחרויות ומיגון אישי.
*החל מילדי שנת 2024 יחויבו המתאמנים בבדיקות רפואיות במנוחה במכון ארגומטריה מורשה



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

הפעילות תתקיים במגרש הרב תכליתי

יוני אליאב 0503434335

גיל	יום	שעות	מחיר
טרום חובה + גן חובה	שני	16:30-17:15	1950 ש"ח
כיתות א' + ב'	שני	17:15-18:00	1950 ש"ח
כיתות ג + ד'	שני רביעי	18:00-19:00 16:30-17:30	2,800 ש"ח
כיתות ה' + ו'	שני רביעי	15:30-16:30 17:30-18:30	2,800 ש"ח
כיתות ז' + ח'	שני רביעי	19:00-20:00 18:30-19:30	2,800 ש"ח

* בימי גשם חלק מהפעילות תתקיים באולם הספורט

* יתכנו שינויים בלוח זמני האימונים

* דמי הרשמה על סך של 300 ש"ח שכוללים סט קצר וגרביים (חובה) טרנינג ארוך ייצוגיותשלוש למסיבת הסיום.

(רכישה חובה סט קצר בעלות של 140 ש"ח) תשלום עבור הסעות למשחקים יגבה בנפרד.



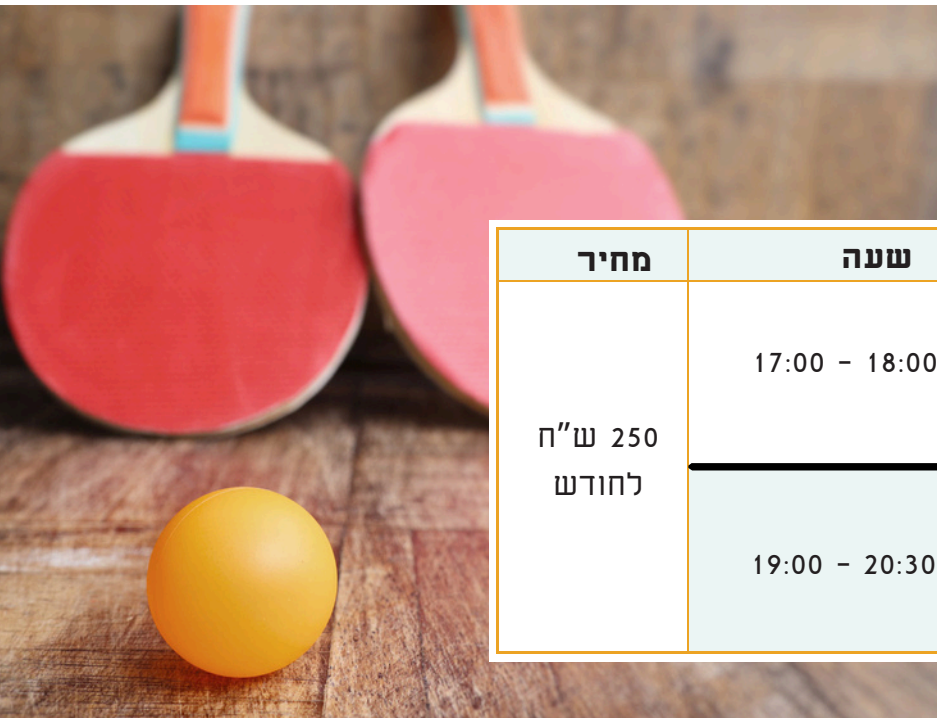
טניס שולחן הוא ענף ספורט אולימפי תחרותי קצבי ומהיר המצריך מאמץ, כושר גופני, תרגול ואימונים סדירים על מנת לרכוש מיומנות.

החוג תורם רבות לשיפור הכושר הגופני ויכולת הריכוז של המשתתפים. במהלך החוג יועברו לימוד יסודות, פיתוח הקואורדינציה והרפלקסים, שיפור המהירות, הזריזות, הכושר הגופני ויכולת הריכוז, החדרת מיומנויות מוטוריות כמו אחיזה, תנועה, עמידה, סוגי החבטות השונות ועוד, הקניית ערכים חברתיים, העצמת המסוגלות האישית, עידוד התחרות והחתיכה למצוינות והשתתפות בתחרויות מקומית ואזוריות.

איפה:

במתנ"ס ישי

בן צבי - 053-3010487



גיל	יום	שעה	מחיר
כיתות א' - ו'	שני	17:00 - 18:00	250 ש"ח לחודש
(שתי קבוצות) נוער ומבוגרים	שני	19:00 - 20:30	

*האימון מתנהל בהתאם לגיל החניך ורמת היכולת שלו * כל משתתף מקבל מחבט וכדור חנים * תלמידים אשר יראו יכולת טובה, ישתלבו בתחרויות במסגרת ליגה אזורית ותחרויות אזוריות. מותנה במינימום 10 נרשמים לקבוצה



מועדון הג'ודו סובאראשי

(משנת 2000)

בשנה הקרובה נמשיך במתכונת מצומצמת בנפח של יום בשבוע, כאשר כל הספורטאים (למעט קבוצת הגן) מוזמנים להגיע לאימון נוסף במי ו' בבית ספר אלון. (כולל במחיר)

איפה? במתנ"ס

יואל טולדנו - 054-4909072

מחירון	יום שלישי	גילאים
2,200 ש"ח	16:30 - 17:15	גני מרום + חובה
2,700 ש"ח (כולל ימי ו')	17:20 - 18:05	כיתות א' - ג'

יום שישי אימון נוסף במבשרת

מחירון	יום שישי	גילאים
ללא תשלום נוסף	13:00-14:00	א'-ג'

חשוב לציין כי כל משתתף יצטרך להסדיר דמי רישום וניהול ישירות מול הספק (לא דרך המועצה) בנוסף לתשלום מול המועצה. דמי רישום וניהול - עבור תחרויות, חולצת טי, חוברת דרגות, דרגות וכו' שיינתנו במהלך העונה לכל משתתף.

חוגי טניס קבוצתיים למתחילים, מתקדמים ותחרותיים. הקניית יסודות המשחק, מכניקה, קואורדינאציה, כושר גופני וערכים ספורטיביים. התמודדות כשחקן יחיד על מגרש תוביל לחיזוק הביטחון והדימוי העצמי.

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

במגרש הטניס -

ליד מועדון + 50

זיו מאי 054-3080024

קבוצה	ימים	מתכונת	מחיר
יסודי מתחילים ג'-ד'	א' + ד' 15:00	45 דק'. 2 בשבוע	400 ש"ח
יסודי מתחילים ה'-ו'	א' + ד' 15:45	45 דק'. 2 בשבוע	400 ש"ח
יסודי מתקדמים ה'-ו'	א' + ד' 16:30	45 דק'. 2 בשבוע	400 ש"ח
חטיבה מתקדמים	א' + ד' 17:15	60 דק'. 2 בשבוע	500 ש"ח
חטיבה-תיכון עתודה	א' + ד' 18:15	60 דק'. 2 בשבוע	500 ש"ח
נבחרת נוער	ג', 18:30 - 20:30	120 דק'. 1 בשבוע	400 ש"ח
כיתות א'-ב' בנים	ג', 16:00	45 דק'. 1 בשבוע	280 ש"ח
כיתות א'-ב' בנות	ג', 16:45	45 דק'. 1 בשבוע	280 ש"ח
תיכון בנות מתקדמות	א', 19:15 - 20:15	60 דק'. 1 בשבוע	320 ש"ח
מבוגרים מתקדמים	ד', 19:15 - 20:15	60 דק'. 1 בשבוע	320 ש"ח



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

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

מחיר הפעילות:

בי"ס לכדורסל 2,750 ש"ח + דמי ציוד (שישולמו ישירות להפועל ירושלים): 150 ש"ח

נערים קט סל 4,900 ש"ח + דמי ציוד (שישולמו ישירות להפועל ירושלים): 580 ש"ח

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



ביה"ס לכדורסל

גיל	יום	שעה	מחיר
כתות א' + ב'	ראשון רביעי	16:30-17:15	295 ש"ח לחודש
ג+ד בנים	ראשון רביעי	13:45-14:45	315 ש"ח לחודש
ב+ד בנות	שני	13:45-14:45	190 ש"ח לחודש
קבוצות ליגה - נבחרות ה+ו בנות	ראשון שלישי	17:30 - 19:00 14:00 - 15:30	395 ש"ח לחודש
בנים כיתות ה'	ראשון שלישי רביעי	14:45 - 16:15 18:00 - 19:30 14:45 - 16:15	550 ש"ח לחודש
בנים כיתות ז'	שני רביעי חמישי	17:00 - 18:30 19:00 - 17:30 18:00 - 19:30	550 ש"ח לחודש



חדש!!!

"Inner Power" - חוג העצמה ותנועה לנערות

זה לא עוד חוג ספורט רגיל! בחוג "INNER POWER" את תפתחי כוח פיזי ומנטאלי,

במקביל תלמדי להכיר את הגוף שלך ולהעריך אותו, ותבני ביטחון עצמי שישמור עליך לכל החיים.

מה נעשה בחוג?

חלק פיזי: - אירובי אנרגטי עם מוזיקה מעולה - חיזוק השרירים בדרך מהנה ומאתגרת - עבודה על גמישות ותנועתיות - שיפור הכושר הכללי והסיבולת

חלק מנטאלי: - בניית חוסן נפשי וביטחון עצמי - פיתוח דימוי עצמי חיובי - טכניקות להתמודדות עם לחץ - חיזוק הקשר הבריא עם הגוף

מה תרוויחי? גוף חזק ובריא - שריר, כושר וגמישות ראש חזק - ביטחון עצמי וחוסן נפשי חברות חדשות - קבוצה תומכת ומעצימה כלים לחיים - איך להתמודד עם אתגרים הרגשה טובה - שחרור אנדורפינים ואנרגיה חיובית

למי מתאים החוג?

- לנערות שרוצות להתחזק פיזית ומנטאלית
- לבנות שמעוניינות לפתח ביטחון עצמי
- למי שאוהבת תנועה ופעילות בקבוצה
- לכל בת שרוצה להרגיש טוב עם עצמה



על המאמנת שלך: אנה אלייה כץ: - מעל 15 שנות ניסון באימון - תואר ראשון בחינוך גופני - מומחית לאימון מנטאלי - מתמחה בפיתוח ביטחון עצמי וחוסן נפשי

פעילות מובנת ובטוחה עם מדריכה מקצועית ומנוסה.
כל בת תקבל תמיכה אישית ותתקדם בקצב שלה. אין
תחרות - יש רק התקדמות אישית והעצמה הרדית!

יום	שעות	מחיר
ראשון ורביעי	17:00-18:00	ש"ח 410

בסטודיו האדום באולם ספורט

לפרטים

נוספים: 0542202487

שיעור היכרות ראשון ללא עלות!

**"כי לכל אחת מגיע לה להרגיש חזקה
ובטוחה בעצמה"**

**הצטרפי אלינו ותחילי להרגיש את הכוח
הפנימי שלך!**

• החוג יתחיל ב 1.10.26



מבוכים ודרקונים

מדריך: אורי קורליינצ'יק



כל שחקן יוצר לעצמו דמות פנטזיה שמייצגת אותו בסיפור המשותף שהוא בונה עם המנחה ושאר הקבוצה. המנחה מדריך את הילדים בעולם הדמיוני של המשחק ולהעמיד בפניהם מגוון אתגרים ומשימות מעניינות. השחקנים חופשיים להתמודד עם מגוון המצבים בהם הם מוצאים את עצמם בכל אופן שיבחרו.

מעודד יוזמה, מנהיגות ויכולת אלתור. ההרפתקאות כוללות תעלומות, חידות הגיון, אתגרים אסטרטגיים, דינמיקה קבוצתית והרבה כיף ודמיון.

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

מיועד לבנים ולבנות בגילאי
כיתות ב'-ג' מינימום 6 משתתפים
בכל קבוצה בכיתה החיצונית
בביה"ס

גיל	יום	שעה	מחיר
כיתות ב'-ג'	רביעי	16:30-18:00	1,950 ש"ח
כיתות ד'-ו'	רביעי	18:00-19:30	1,950 ש"ח



כשילדים מתנסים בעולם התיאטרון משהו בהם לאט לאט משתנה- יעידו על כך הורי התלמידים מהשנים הקודמות.

הם לומדים להקשיב, לבטא את עצמם, להתמודד עם הביישנות, לעמוד מול קהל, לדמיין, ליצור, ולהיות חלק מקבוצה.

לאורך השנה, דרך העבודה התיאטרונית ילמדו- לפתח את הביטחון העצמי, יכולות הקשב והריכוז, דמיון, חשיבה יצירתית ויכולות ביטוי- וכל זה דרך אלתור, תנועה, יצירת דמויות, בניית סצנות מקוריות, משחק מול מצלמה ועבודה על טקסטים ממחזות, סרטים וסדרות.

סוד הקסם של החוג טמון גם בחיבור שאני יוצרת עם הילדים, הרבה מעבר לעולם התיאטרון הגישה האישית, הרגישה והקשובה מאפשרת לכל ילד וילדה לפרוח בקצב המתאים עבורו.

החוג מועבר על ידי שחר יצחקי, ילידת היישוב, בת 28, אמנית, שחקנית, סטודנטית לפסיכולוגיה וניהול, ובוגרת לימודי משחק מול מצלמה בבית הספר למשחק ניסן נתיב. בשנים האחרונות מופיעה בתיאטרון ילדים ופרסומות בטלוויזיה ודיגיטל, ועם ניסיון של מעל עשור בעבודה עם ילדים מהיישוב ומכל הארץ- ככל הנראה שכבר פגשתם אותה.

החוג מתאים לגילאי יסודי וחטיבה- 2 קבוצות נפרדות.

יום ושעה יקבעו בהתאם לנרשמים. פתיחת החוג מותנית במינימום 10 נרשמים.

לפרטים והרשמה: שחר יצחקי – 0542608734





חוג אומנות מאפשר לילדים לחקור את עולמם הפנימי דרך החושים ולפתח מוטוריקה עדינה ומיומנויות חשיבה, סקרנות, דמיון, יצירתיות, וביטוי עצמי.

לאורך השנה, הילדים יתנסו במגוון טכניקות וחומרים כמו חימר, פלסטלינה, צבעי גואש ומים, גזירה והדבקה, עיסת נייר ועוד. הם יכירו אמנים שונים וייצרו מרחב בטוח שבו מותר לנסות, ללכלך את הידיים ולגלות פתרונות יצירתיים.

סוד הקסם של החוג ממון בחיבור האיש, ברגישות ובהקשבה שמאפשרות לכל ילד וילדה לפרוח בקצב שלהם. החוג מועבר על ידי שחר יצחקי, ילידת היישוב, בת 28, אמנית, שחקנית, מנחת סדנאות יצירה בכל הארץ, סטודנטית לפסיכולוגיה וניהול, מפעילת ימי הולדת, עם ניסיון של מעל עשור בעבודה עם ילדים.

החוג מתאים לגילאי יסודי וחטיבה ויום ושעה יקבעו בהתאם לנרשמים.

שחר יצחקי-0542608734





אני תלמיד תיכון באקדמיה למוזיקה, מתופף כבר 10 שנים, מופיע המון עם כמה הרכבים ומלמד בסטודיו מקצועי בהר אדר.

עם גישה מצויינת לילדים, בוגרים ומבוגרים, אני הופך את הלמידה לכיפית ומלאת אנרגיה, ובסוף כל שיעור -

נוכל לנגן יחד כל שיר שאתם אוהבים!

- שיעורים אישיים באווירה כיפית
- למידה דרך מוזיקה שאתם אוהבים
- פיתוח קצב, שמיעה ויצירתיות

רוצים להתחיל לתופף או לקחת את התופים ואת המוזיקה יותר ברצינות ?

צרו קשר עכשיו - 0526168858



מרכז המוסיקה - הר אדר

מוסיקה היא שפה, שפה היא תקשורת.

כלי הנגינה וקול האדם נוערו לחבר ולחצות גבולות ותרבויות.

הקניית חינוך מוסיקלי - שפה תרבותית אוניברסלית אנו מזמינים אתכם להעשיר את שעות הפנאי בנגינה ומוסיקה ולהתמקצע בתחום. השיעורים יתקיימו בחדרי המוסיקה שמאחורי מרכז הספורט ובביה"ס.

מורי הנגינה מזמינים אתכם ילדים, נוער, מבוגרים, תושבים יקרים מהר אדר ומיישובי הסביבה ללמוד מוזיקה ונגינה עם מיטב המורים המקצועיים.

הלמודים בנגינה בתוכנית אישית למתחילים, למתקדמים, לחובבים, למקצוענים, תלמידי מגמות מוזיקה בתיכון והכנה ללימודי תואר. המורים בעלי אישור משרד החינוך להכנה והגשת תלמידי תיכון להשמעות ורסיטלים בגרות 3 ו- 5 יח"ל המועדים ייקבעו בין התלמיד למורה. שיעורים קבוצתיים בתיאוריה והאזנה לכל תלמיד הנרשם ללימודי כלי יועברו על ידי עופר ליפשיץ. הם יתקיימו בקבוצות מיד לאחר החגים.

מורים לכלי נגינה: כינור, חליל צד, חצוצרה, סקסופון, גיטרות, פסנתר, תופים, פיתוח קול, אולפן הקלטות-עריכות, מיקסים, עיצוב סאונד

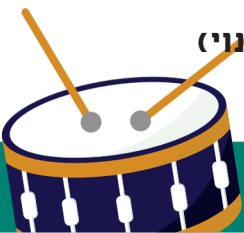
ליצירת קשר והכוונה: עופר ליפשיץ - 054-5754518

אנסמבלים נשיפה/ גיטרות והרכבי רוק וג'אז הרכבי נגינה לנוער ובוגרים המנגנים בכלי נשיפה ובכלי קצב. הרכבי הנגינה הם המשך של פרויקט הנגינה בביה"ס היסודי, ומאפשרים המשך טיפוח מוסיקלי מקצועי. יתקבלו תלמידים עם שנתיים ניסיון לפחות בנגינה, בעלי מוטיבציה גבוהה, המבקשים לפתח את השכלתם המוסיקלית ורוצים לבטא ולממש את עצמם בעזרת המוסיקה.

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

***מינימום 10 משתתפים // יום שלישי בחדר המוסיקה // 18:25-20:30 // 2,800 ש"ח**

(היום ניתן לשינוי)



עופר ליפשיץ

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

054-5754518

סוג השיעור	משך השיעור	מחיר
פרמני	30 דקות	3,800 ש"ח
פרמני	45 דקות	5,000 ש"ח
פרמני	60 דקות	6,100 ש"ח
זוגי	45 דקות	7,000 ש"ח (כ"א 3,500 ש"ח)

תקנון מרכז המוסיקה:

בהמשך לתקנון החוגים הכללי

תלמיד זכאי לבטל שיעור 3 פעמים בשנה בהודעה של 24 שעות מראש למורה תלמיד הנעדר מסיבה כלשהי ללא הודעה מוקדמת, לא יהיה זכאי להשלמת שיעור או להחזר תשלום. מקרה חירום ייבחן לגופו

שיעור שיבוטל ביוזמת המורה יושלם במועד אחר בתיאום עם התלמיד והוריו היעדרות בגין אירועים פרטיים, חופשות משפחתיות וכד' שאינן בפגרת חג ו/או חופשות חוגי חינוך – תחויב

כל תלמיד זכאי למינימום של 38 שיעורים במשך השנה (אם החל ללמוד ב-1 בספטמבר יש אפשרות להמשיך ללמוד גם בחודש יולי).

לייעוץ והכוונה ניתן לפנות לעופר ליפשיץ,

מנהל מרכז המוסיקה : 054-5754518



תנועת הצופים היא תנועת הנוער הראשונה, הגדולה והמשפיעה ביותר בישראל. התנועה פועלת באמצעות מרחבי חינוך בלתי פורמלי (שבטים) ומחנכת בני נוער בכיתות ד'-י"ב חילונים ודתיים כאחד, לערכים חברתיים וציוניים.

שבט הראל

שבט הראל הוא בית חינוכי וחברתי עבור בני ובנות הנוער ביישוב הפועלים לאורך כל השנה במסגרת משמעותית, ערכית ומעצימה. הפעילות מתקיימת פעמיים בשבוע וכוללת פעולות חינוכיות, טיולים, פרויקטים קהילתיים ומפעלים שונים לצד חוויות משותפות שמחזקות תחושת שייכות, חברות ועבודת צוות.

השכבות הבוגרות (י'-י"ב) מובילות את הפעילות ומדריכות את השכבות הצעירות תוך פיתוח יכולות מנהיגות, אחריות אישית וקבוצתית ועמידה מול קבוצה.

דרך ההדרכה, הטיולים והעשייה המשותפת בני ובנות הנוער מפתחים עצמאות, חוסן, תחושת מסוגלות ויכולת להשפיע על הקהילה שלהם וכל זאת תוך יצירת חברויות, חוויות וזיכרונות שילוו אותם לאורך הדרך.

ימי פעילות	שעות פעילות	דמי חבר שנתיים
עלישי	16:30 - 18:00	ש"ח 830
שישי	15:30 - 17:00	ש"ח 830
ימי פעילות במהלך השנה יצאו החניכים גם לטיולים וסמינרים		

לפרטים נוספים : אור קריאף - מרכזת השבט 0509001970, סיון להבי - ראש השבט 050-6204534,

אורי דאר - ראש השבט 052-5583055, אלונה אלט - גזברית השבט 052-3709358



מחפשים כיוון בחיים?
בואו לנווט איתנו!

חוגי סיירות בשפלה והרי יהודה פותחים שנה!

חוגי הסיירות של קק"ל הינו ארגון נוער מוכיל כחינוך לאהבת האדם והארץ, במסגרת פעילות שבועית קבועה, טיולים חודשיים ומסעות ארוכים בחופשות.

📞 לאיזע ותיאום פעולת ניסיון – 050-550-4729

למאי? כיתות ג' ו' י

אמרים לך מקום בחוג 😊

אתי ואיפה?

יום שני	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
בית שמש	שריגים	קיבוץ הראל	שריגים
	נור הדסה	פרוזדור י-ם	

חוגי סיירות של קק"ל מזמינים את ילדי ונוער הר אדר להצטרף לפעילות שמחקימת בנווה אילן (פרוזדור ירושלים), בימי חמישי



סטודיו דנידאנס

בהנהלת דניאל פדלי - סטודיו עם ותק של מעל 20 שנה בליווי פסנתרנית

מערכת שעות 2026-2027

שימו! השיעורים המסומנים ב-♥ הם שיעורים דו שבועיים

מודרני

היאלי לזראה

שני

7:15 - 10:15 | פילאטיס מכשירים

17:00 - 18:00 | ♥ מודרני עתודות - ד'י'

18:00 - 19:30 | ♥ מודרני עתודה-ז'ח'

19:30 - 21:00 | ♥ מודרני להקה בוגרת ט'י'

היפהופ

אביגיל מימון

ראשון

8:00 - 10:00 | פילאטיס מכשירים

16:00 - 16:45 | היפהופ צעירות (כיתות ג'ד')

16:45 - 17:45 | היפהופ צעירה (כיתות ה'ו')

17:45 - 18:45 | היפהופ בוגרת (כיתות ז'ומעלה)

ג'אז

רעות יצחק

רביעי

7:30 - 9:30 | פילאטיס מכשירים

16:30 - 17:15 | ג'אז רמה 3 ב' - א'ג'

17:15 - 18:15 | ג'אז להקונת - כיתות ד'ו'

18:15 - 19:30 | ג'אז להקה בוגרת - כיתות ז'א"ב

19:30 - 20:45 | נשים

בלט

ונינה סנדס

שלישי

15:30 - 16:30 | פילאטיס מכשירים לנערות

16:45 - 17:30 | בלט (גילאי 3-4)

17:30 - 18:15 | בלט (גילאי 5-6)

18:30 - 20:30 | פילאטיס מכשירים

שישי

8:00 - 10:00 | פילאטיס מכשירים

10:00 - 11:00 | פילאטיס מכשירים לנערות

13:30 - 14:30 | שיעור פוינט החל מכיתה ז'

בלט

דניאל פדלי

חמישי

8:30 - 10:30 | פילאטיס מכשירים

16:00 - 17:00 | ♥ בלט עתודות (כיתות ד'ו')

17:00 - 17:45 | בלט כיתות א'ג'

17:45 - 19:00 | ♥ בלט עתודה

19:00 - 20:30 | ♥ להקה בוגרת

DANY
DANCE

סטודיו לנעל קלאסי ומחול

מבוא הכפר 8 הר אדר | לפרטים והרשמה 052-3966603



פילאטיס מכשירים

בשיטת הבלוק



אימון אישי
בתוך קבוצה קטנה
מגוון מכשירי פילאטיס



מעל 15 שנות ניסיון בהר אדר

מתאים לכל הגילאים ולכל רמות הכושר

נערות | נשים | גברים | הגיל השלישי



התאמה אישית
אימון מותאם לצרכים
ולמטרות שלך



חיזוק מסת השריר
שיפור כוח, סיבולת
וחיטוב הגוף



שיקום ותמיכה
חיזוק, שיקום ומניעה
של כאבים ופציעות



יציבה ושיווי משקל
שיפור היציבה,
הגמישות ושיווי המשקל

סטודיו מקצועי
יחס אישי
תנצאות שמרגישים



דניאל
052-3966603
שיעור היכרות בתיאום מראש

חבר מועדון הוא מי שעלים 200 ש"ח בשנה (מינואר עד ינואר)

כל מי שרוצה מוזמן להצטרף להיות חבר מועדון ולהנות מהפעילויות והחוגים-הצטרפות אצל ברכה
אברמיצקי: 052-2609123

כל הפעילויות והחוגים מתרחשות במבנה מועדון +50 (אם לא צוין אחרת).

מועדון חמישים מנוהל ע"י צוות היגוי המונה כעשרה אנשים:

יהודה בן חור, אורה אלפרט, ברכה כהן, גאולה גיל, חדווה לוי, טובה מוריס, מלכה אביצור, נורית בוטון
וברכה אברמיצקי.

בברכה,

ברכה אברמיצקי, מנהלת מועדון +50

יום ראשון	יום שני	יום שלישי
ברידג' עם צילה ואמנון רז: מ-10:00 עד, 13:00 ניתן להצטרף בתשלום. ליצירת קשר עם אמנון רז: 050-7201047	תנועה חיונית עם הדר שבת ריפמן מ-08:00 עד 09:00, ניתן להצטרף בתשלום. ליצירת קשר עם הדר שבת ריפמן: 052-8620069	מועדון לומד: מ-09:30 עד 11:00- הרצאות איכותיות במגוון נושאים, תשלום בכניסה. ברכה אברמיצקי: 052-2609123
ציור עם האמן מיכאל רוזנטוב: קבוצה 1: מ-09:30 עד 13:00 קבוצה 2: מ-13:30 עד 16:00 קבוצה 3: מ-16:30 עד 19:00 ניתן להצטרף בתשלום. בכיתת הציור הצמודה למועדון +50 הרשמה אצל מיכאל רוזנטוב: 054-6899397 הרשמה אצל ברכה אברמיצקי: 052-2609123	תנ"ך עם שלמה פוקס מ-10:00 עד 11:15, ניתן להצטרף בתשלום. יתכן ותיפתח קבוצה נוספת. הרשמה אצל ברכה אברמיצקי בווטסאפ: 052-2609123 ליצירת קשר עם שלמה פוקס: 050-5320504	משוחחים באנגלית עם רותי שוחט מ-11:00 עד 13:00, ליודעי השפה- ניתן להצטרף. בתשלום. להצטרפות- רותי שוחט: 052-6146507
צרפתית מתחילים עם מישל בן אברהם: מ-09:45 עד, 10:45 במתנ"ס, ניתן להצטרף בתשלום, התשלום יקבע לפי מס' הנרשמים הרשמה אצל ברכה אברמיצקי: 0522609123	ספרותרפיה עם ד"ר רבקה ברגר מ-11:30 עד 13:30, ניתן להצטרף בתשלום. הרשמה אצל רבקה ברגר בלבד: 052-2531808	ציור עם מיכאל רוזנטוב: מ-16:30 עד 19:00, ניתן להצטרף בתשלום. הרשמה אצל מיכאל רוזנטוב: 054-6899397
קפה בראשון עם יובל עמידן: מ-17:00 עד 18:00 (ייתכנו שינויים בשעות הפתיחה), כניסה חופשית. ליצירת קשר עם יובל עמידן: 054-4774579	קפה בשלישי עם יובל עמידן: מ-18:00 עד 19:00 כניסה חופשית. ליצירת קשר עם יובל עמידן: 054-4774579	פסאנק (כדורת צרפתית): בד"כ מ-17:00 עד 18:00- כפוף לשעון חורף/קיץ. מול המועדון. ניתן להצטרף- אין צורך בידע קודם. ללא תשלום.
קפה בראשון עם יובל עמידן: מ-17:00 עד 18:00 (ייתכנו שינויים בשעות הפתיחה), כניסה חופשית. ליצירת קשר עם יובל עמידן: 054-4774579	יוונית מתקדמים עם המורה סוזי בשעה 19:00 ניתן להצטרף בתשלום. הרשמה אצל יגאל זקן: 050-5253805. ליצירת קשר עם סוזי: 054-4613642.	משחקי חשיבה עם חגית שחף: מ-12:00 עד 13:00, פעם בשבועיים, ללא תשלום, ליצירת קשר: חגית שחף: 052-6017080
התעמלות על כסא עם מלאני טרם נקבעה השעה.	ריקודים סלוניים עם מיכל מתתיהו: מ-18:15 עד 19:00, ללא תשלום, ליצירת קשר 054-9402571	

יום רביעי

היסטוריה עם מתי ששון

מ-09:00 עד 10:00, נושאים שונים. ללא תשלום.
ליצירת קשר עם מתי ששון: 050-6999876

גרמנית מתקדמים עם הייקה אהרנוף:

מ-09:30 עד 11:30, ליודעי השפה-
ניתן להצטרף בתשלום.

ערבית עם המורה תקווה וילמובסקי:

מתקדמים: מ-10:30 עד 12:00, מתחילים: מ-12:15 עד 13:30
ניתן להצטרף לשתי הקבוצות (מתקדמים- ליודעי השפה בלבד)
בתשלום. הרשמה אצל תקווה וילמובסקי: 050-9024052.

יידיש עם שרה חסון ליודעי השפה:

מ-16:45 עד 18:30, ניתן להצטרף ללא תשלום, ליודעי השפה
בלבד. פעם בשבועיים.
ליצירת קשר עם שרה חסון: 050-4419599.

קבוצת קריאה עם ד"ר ברכה כה

קוראים ומשוחחים על ספר, מ-17:00 עד 19:00, אחת לחודש, ניתן להצטרף בתשלום. ליצירת קשר עם ברכה כהן:
052-3271351.

יום חמישי

הבעה בתנועה עם הרקדנית לירון בן יעקב:

מ-09:00 עד 10:00, ניתן להצטרף בתשלום. ליצירת קשר עם לירון בן יעקב: 052-5365251.

בשורת הגיון (תשבצים) עם נורית בוטון:

מ-12:00 עד 14:00, ניתן להצטרף ללא תשלום. ליצירת קשר עם נורית בוטון: 058-7755876.

ריקודי עם עם שלום גיאת ושושי אשל:

מ-10:00 עד 12:00, ניתן להצטרף בתשלום. ליצירת קשר עם שלום גיאת: 052-8409369, שושי אשל: 052-4497388.

פעילויות נוספות:

טיולים בני יום, ביקורים במוזיאונים ברחבי הארץ, ערבי שירה, סדנאות, הרצאות ערב, אירועים מיוחדים, יציאה להצגות
בתיאטרון ירושלים, קונצרטים במועדון, כל אלה ועוד יפורסמו לכלל התושבים לקראת קיומם, לימודי שפות , התארגנות:
ספרדית, לדינו, צרפתית, ערבית מתחילים., בכל עניין ושאלה ניתן לפנות אלי, ברכה אברמיצקי, מנהלת המועדון:
052-260912, תנאי להשתתפות בחוגי המועדון ובפעילויות הנוספות הוא להיות חבר מועדון

מפגש . משחק . כיף

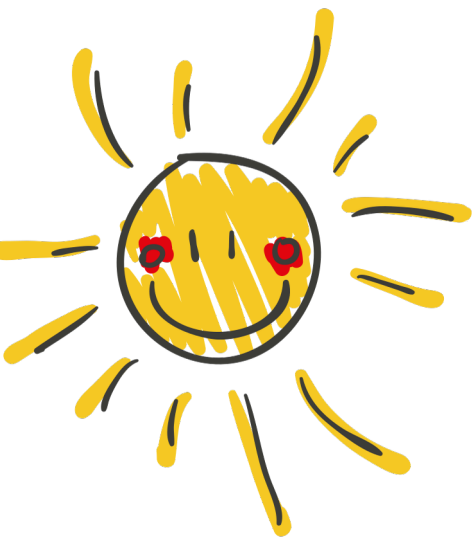
אז מה היא המשחקיה בעצם?
המשחקיה הינה מקום מפגש להורים וילדים, הפועל בהתנדבות קהילתית.

המשחקיה ממוקמת בגן כליל החורש (מתחם הגנים).

שעות פעילות

- 8:00-16:00 – אימהות וחינוקות
- 16:00-18:00 – הורים וילדי הגנים
- 19:00-21:00 – סדנאות והרצאות בנושא חינוך

באחריות ההורים והמבקרים לשמור על המקום והציוד.





נשמח לשמוע מכם!

מועצה מקומית הר אדר
רח' האלה 45

פייסבוק:
מועצה מקומית הר אדר



אתר המועצה:
www.har-adar.muni.il



טלפון:
02-6293120



מחכים לראותכם בחוגים ובפעילויות!



הר אדר - קהילה שנכתבת יחד