



חוגים

תשפ"ב 2021-22

בואו ליריד החוגים בחורשת האורנים

30.8 יום שני

בין השעות 17:00-19:30



**משחק שחמט סימולטני
ביריד החוגים**

ב-30.8 יחל משעה 19:00

כולם מוזמנים לנצח.



תושבים יקרים

אנחנו מתרגשות לפתוח את עונת החוגים לשנת 2021-2022 עם מגוון עשיר של חוגים הפונים לכל הגילאים. החוגים והמדריכים נבחרו בקפידה על בסיס הישן והטוב הקיים ועל פי הראייה של מערך החוגים כתשתית למרכז קהילתי חובק כל של הכפר האיכותי שלנו.

בתקופה הארוכה והלא פשוטה שעוד עומדת לפנינו, הפנאי, הקהילה והמעורבות ההדדית יתפסו נתח נרחב יותר מתמיד בחיינו. אנו מקוות לתת מענה לצרכים האלה כאן בתוך המושב.

אנחנו מזמינות כל אחת ואחד מכם להציע ולהגיב במייל של מרכז החוגים:

hugsdewarburg@gmail.com

או בטלפון: דפנה, נייד: 054-4333263 אורנה, נייד: 052-4872277

החוגים יחלו לפעול בחודש אוקטובר והכל על פי הוראות משרד הבריאות.

ועדת החוגים מתכננת להוסיף עוד חוגים במהלך השנה, על פי בקשות התושבים והשתתפותם, כגון: קפארה לילדים, כדורסל, נינג'ה, life dance ועוד.

ב- 30.8.2021 ייערך יריד חוגים בחורשת האורנים בין השעות 17:00-19:30 בו יציגו המדריכים

את החוגים השונים ותהיה לכם אפשרות להתרשם מהפעילויות ומהמדריכים.

כולם מוזמנים.

בברכה,

ועדת החוגים

דפנה דיליאון פז, אורנה קלינמן,
בילי טילמן, נירית הראל וזוהר בסטיאנס.

שדה ורבורג

**בואו ליריד חוגים
בחורשת האורנים
30.8 יום שני
בין השעות 17:00-19:30**



משחק שחמט סימולטני ביריד החוגים

ב-30.8 יחל משעה 19:00

כולם מוזמנים לנצח.

תוכן העניינים

דברי פתיחה - ועדת חוגים

3

ילדים ונוער

ספורט, מחול ותנועה

כדורגל	4
טניס	4
ג'ודו	5
חוג יוגה ומיינדפולנס	5
אופניים	6
אקרודאנס	6
חוות הסוסים של בני	7
המעגל של מיכל	7

אומנות, יצירה והעשרה

אומנות ויצירה עם ליאת	8
כפר מגן	8
חוג דרמה לילדים ונוער	9
פיתוח קול ושירה	9
לגו מדעים	10
טיסנאות	10
שחמט	10
תנועת הנוער - האיחוד החקלאי	11
ספרייה	11

מבוגרים

ספורט, מחול ותנועה

מחשבת הגוף	12
יוגה אשטנגה	13
ריקודי בטן	13
מרכז אלה	14
יוגה אינטגרטיבית משולבת מיינדפולנס	14
חוג זומבה אנרגטי וכייפי	15
ריקודי עם	15
כדורגל נשים	15
ניה - Nia - תנועה שנעים איתה	16
סטודיו לאימוני כושר - דורין	17
פיתוח קול ושירה	17
תיפוף אפריקאי	17
פינג-פונג	17

אומנות, יצירה והעשרה

פיסול, רישום וציור עם ליאת	18
סדנת קלפים אינדיאנים - Medicine Cards	18
רקמת עמים	19
רייקי, המגע המרפא - רייקי אוסאי - רמה 1 + 2	19
פסיפס	19
סדנת כתיבה - ביבליותרפיה	20
שירה מדוברת - Spoken word	20
ערבית מדוברת	21
חוג משחקי חשיבה לוחיות	21
להקת הדורים	21

מכללת הדרים

לוח פעילויות	22
צ'קונג	23
יוגה שיבנגדה	23
התעמלות בריאותית	23
חוג פיסול ועיצוב בעיסת נייר	23



ספורט, מחול ותנועה

חוג כדורגל

חוג הכדורגל הוא חוג הספורט הוותיק ביותר בשדה ורבורג והוא מתקיים כ-20 שנה במגרש הכדורגל הסמוך ל"בית צחי". הפעילות מועברת ע"י המורה לחינוך גופני והמאמן חניה אריה. אריה משמש גם כרכז חינוך גופני, ספורט ונבחרות בתיכון עמי אסף מזה כ-35 שנים ומורה מאמן במכללת וינגייט כ-30 שנים. המוטו המוביל את הפעילות בחוג הכדורגל: דרך ארץ, חברות, שיתוף פעולה וגם כדורגל. הפעילות פתוחה לבנות ובנים.

קבוצות פעילות: כיתות א', ב', כיתות ג', ד', ה' וקבוצת הגן.

ימים	גילאים	שעות
ראשון, רביעי	כיתות ג' ד' ה'	16:45-17:30
	כיתות א'-ב'	17:30-18:15
שלישי	גן + גן חובה	16:30-17:15
	גן	17:15-18:00

לפרטים והרשמה: אריה, נייד: 053-7732683

חוג טניס

חוג הטניס עוזר לפתח מיומנויות מוטוריות וגופניות חשובות כמו קואורדינציה, שיווי משקל ומהירות ותורם בשורה של היבטים רגשיים וחברתיים, ובהם שיפור הביטחון והדימוי העצמי.

*** טניס גנים - מפתח אצל הילדים אהבה לתנועה ולפעילות הספורטיבית

ומעניק יסודות חשובים ומרכזיים למגוון ענפי ספורט.

חוג הטניס בניהולם של אייל שטרן ותומר קוזק -

בעלי ניסיון של מעל 10 בהדרכה של חוגי טניס לכל הגילאים והרמות.

ימים	גילאים	שעות
שני, חמישי	כיתות ה'-ו'	14:45-15:30
	כיתות ג'-ד'	15:30-16:15
	כיתות א'-ב'	16:15-17:00
שני - חד שבועי	גנים	17:00-17:45

לפרטים והרשמה: אייל נייד: 050-3091233



חוג ג'ודו

14 שנים בהן מגיעים ילדי וילדות המושב להתחנך ולטעום מהאווירה הקסומה שיש באקדמיה לג'ודו בשדה ורבורג. שילוב של ילדים אלופים ומאמן שלא מעגל פינות ולא מוותר על שום פרט חינוכי ומקצועי, וכל זה נעשה תמיד באווירה מקצועית ומהנה.

באקדמיה לג'ודו 5 קבוצות גיל שונות שהצעירים ביותר בני 4 והבוגרים בגילאי 18. מעבר לאימונים הסדירים במושב, מתקיימים מגוון רחב של אירועי גיבוש, מחנות אימונים, טורנירים ייחודיים ותחרויות רשמיות בארץ ובחו"ל.

גאווה - ילדי המושב שלנו בגילאי הנוער דורגו השנה במקום הראשון בארץ מתוך 37 עמותות ספורט. מתחילים בגיל 4, ומשם השמיים הם הגבול!

למי שעדיין לא דרך/כה על מזרן הג'ודו שלנו בשדה ורבורג - מומלץ בחום בנים ובנות גילאי 4 ומעלה, **שיעור ניסיון בחינם**.

ימים	גילאים	שעות
ראשון, רביעי	כיתות ה'-ז'	14:45-15:45
	כיתות ג'-ד'	15:45-16:30
	כיתות א'-ב'	16:30-17:15
	ילדי גן	17:15-18:00
	כיתות ח' ומעלה	18:00-20:00
שני, חמישי	כיתות ח' ומעלה	19:00-20:30

לפרטים והרשמה - עמית, נייד: 054-5499904

חוג יוגה ואינצפולנס

המפגשים משלבים למידה - חווייתית הכוללת: תרגול ולימוד תנוחות היוגה, נשימה, תנועה, מגע, משחק, הרפיה ועוד. יוגה לילדים מלמדת את הילד חיבור לגופו לרגשותיו לצרכיו הנפשיים דרך העצמה והתפתחות אישית.

לימוד היוגה מתקיים בהקשבה ובהתחשבות בצרכים של הילד (קשב וריכוז), חרדות, OCD, דיכאון, וויסות חושי וצרכים רגשיים שעולים מתוך עולמו הפנימי של הילד).

זהבה לוי מורה מוסמכת ליוגה, מנחת מיינדפולנס והתמקדות.

לפרטים והרשמה: זהבה, נייד: 050-2600123





חוג אופניים

חוג רכיבת שטח ורכיבה טכנית החל מגילאי גן חובה ועד קבוצות בוגרים. שילוב של טיולי שטח, בניית רמפות ומסלולים באזור שטחי המושב, ובשלב מתקדמים יותר, רכיבות סינגלים ומסלולים טכניים באזור וביערות המרכז.

לפרטים והרשמה: גל חסון, נייד: 054-5810007

אקרודאנס

בהנהלת חגית קולר וספיר פישלזון (נינג'ה ישראל)

סטודיו פטיט מתרחב ופותח את שעריו לתושבי שדה ורבורג והסביבה. מרכז למחול, התעמלות ואקרובטיקה הראשון והיחיד מסוגו, המשלב את שני העולמות יחד תחת קורת גג אחת, ומוקדש כולו לטיפוח וקידום תלמידים כבר מגיל צעיר. פטיט-אקרו מעניק לתלמידיו את ההזדמנות ללמוד בסטודיו איכותי, מקצועי ובסביבה חמה ותומכת.

בסטודיו שלושה מסלולי לימוד:

מסלול דאנס - החל מגיל 4 (מחול יצירתי)

מסלול אקרו - החל מכיתה א'

מסלול אקרו-דאנס - החל מכיתה א'



ראשון	שני	רביעי	חמישי
חדר מחול	חדר מחול	חדר מחול	אולם בית העם
16:00-16:45 ג'אז-מודרני ד'א-ג' (חגית קולר)	15:45-16:30 בלט קלאסי ד'א-ג' (פנינה צוקרמן)	16:00-16:45 היפ-הופ ד'א-ג' (נעה רודיטי)	15:30-16:30 אקרובטיקה ד'א-ג' (ספיר פישלזון)
16:45-17:30 ג'אז-מודרני א'ג' (חגית קולר)	16:30-17:15 בלט קלאסי א'ג' (פנינה צוקרמן)	16:45-17:30 היפ-הופ א'ג'-ג' (נעה רודיטי)	16:30-17:30 אקרובטיקה א'ג'-ג' (ספיר פישלזון)
	17:15-18:00 מחול יצירתי גנים, ט' חובה- חובה (חגית קולר)	17:45-18:45 התעמלות קרקע ומכשירים א'ג'-ג' (ספיר פישלזון)	17:30-18:45 נבחרת אקרו-דאנס (ספיר ואניטה)

לפרטים והרשמה: חגית קולר, נייד: 054-7737769

חיות הסוסים של בני

החווה של בני נותנת מענה לשיעורי רכיבה טיפולית לילדים, נוער ומבוגרים. החווה עובדת בסבסוד קופות החולים כללית, מאוחדת ולאומית לרכיבה הטיפולית.

פעילות בחופשות בית הספר: סוכות, פסח ובחופש הגדול.

קורס רכיבה על סוסים למתחילים ומתקדמים משעה 8:30 ועד 13:30, ארוחת צהרים מפנקת בסיום כל יום.

שיעורי רכיבה מערבית. החווה משמשת גם פנסיון לסוסים ומרכז לאילוף סוסים.

החווה עובדת עם פנימיית נוער בסיכון ופנימיית חרשים, שבחסות עיריית כפר סבא. כל זה במשק שלנו בדרך ההדרים 59.

לפרטים והרשמה: בר יערי, נייד: 050-8861888, בני יערי, נייד: 050-4905866

אתר: www.benisranch.com

המעגל של מיכל

"המעגל של מיכל" הוא מרכז חוגי בוקר חוויתי להורים וקטנטנים מגיל חודש עד גיל 3 שנים. בכל שבוע נושא חדש, וכל יום מוקדש לקבוצת גיל שונה.

פעילות בוקר לפי קבוצות גיל:

"גן עם אמא" - לגילאי שנה וחצי עד 3 שנים.

פעילות חוויתית קיצבית ושמחה בתנועה, מוסיקה, סיפורים, שירים ויצירה.

"סיפור בתנועה" - לגילאי זחילה עד שנה וחצי. פעילות נושא (סיפורים, עונות, חגים וכו')

המחשה בעזרת משחק ומוסיקה, חוויה קצבית מהנה ומפתחת.

"חושנים ונהנים" - קול, מגע ותנועה לקטנטנים מגיל חודש עד חצי שנה:

ליווי התפתחותי בתנועה בשילוב מוסיקה ואביזרים מקוריים ועיסוי תינוקות.

כל הפעילויות בכל הקבוצות לאורך כל השנה משולבות באביזרים מקוריים ומפתחים, שירים, הצגות

וסיפורים בנושאים מגוונים (עונות השנה, חגים, חברות, הגוף שלנו, רגשות,

משפחה....) ופעילויות בטבע (שתילה, קטיף...)

במרכז שלל פינות משחק, ג'מבורי, מרחב פעילות, חצר משחקים, חדר

אוכל.. והכל ממוזג נעים ומזמין.

"המעגל של מיכל" דרך ההדרים 32, שדה ורבורג.

לפרטים והרשמה: מיכל סטפק, נייד: 050-5303429





אומנות, יצירה והעשרה

אומנות ויצירה עם ליאת



העניקו לילדיכם חשיפה לעולם האמנות מתוך עשייה וחדוות היצירה.

עבודת היצירה מתבססת על סיפורי ילדים וחוויות מעולמם. היא מפתחת את חשיבתו היצירתית של הילד, מחזקת את ביטחונו העצמי ותורמת לפיתוח כישוריו המוטוריים. היא נעשית בהשראת אמנים וזרמים שונים בתולדות האמנות. מגוון הטכניקות מאפשר התנסות בתחומי יצירה שונים דוגמת ציור, רישום, פיסול, קרמיקה, עיסת נייר, בצק סוכר, מיחזור, בטון, רקמה, תפירה ביד, ליבוד ועוד. הסדנאות מתקיימות כ-25 שנים.

החוג מיועד לגילאי 4 וחצי ועד 12 ויתקיים בימי רביעי אחר הצהריים בספריה.

לפרטים והרשמה: ליאת בריגל שגי, נייד: 052-3504550

כפר מאן



מרכז המוזיקה "כפר מאן", בנייה של המורה והמנצח יפית טורצ'ינסקי,

פועל כל השבוע עם צוות מורים שמלמדים הרכבים, להקות וכלים שונים:

פסנתר, גיטרה, תופים וכלי נשיפה (כל הכלים).

מרכז המוזיקה פתוח לכל הגילאים מגיל 5+ עד 120

המרכז פועל כבר 16 שנים לשירות תושבי שדה ורבורג.

לפרטים והרשמה: יפית טורצ'ינסקי, נייד: 054-4417317

חוג דרמה לילדים ונוער



חוג הדרמה ממשיך השנה בפעילותו במושב. במהלך החוג אנו עובדים עם אביזרים ותחפושות, נחשפים לעבודה על שפת גוף, מימיקה ודיקציה, משחק מול מצלמה, עבודה על דמויות, הגשת טקסטים ועוד. משתתפי החוג מעלים הצגות במושב, מפיקים ומצלמים סרטונים ובעיקר צוברים בטחון עצמי והרבה חוויות שנשארות חקוקות לשנים רבות.

לפרטים והרשמה: הילה לב, נייד: 052-6629249

אתר: www.kidrama.co.il

ימים	גילאים	שעות	עלות	מיקום
ראשון	כיתות ב'-ד'	17:30-18:30	190 ש"ח	מרכז החוגים
	כיתות ה'-ו'	18:30-19:30		

פיתוח קול ושירה



בשיעורי פיתוח קול נלמד להכיר את הקול הייחודי שלנו. נתרגל נשימות, טכניקה קולית נכונה ובריאה וכמובן - נשיר! הקול שלנו הוא כלי עוצמתי להבעת רגשות, לביטוי אישי ולחיבור בין אנשים. הביטוי האישי בשירה תורם להעצמה ולחיזוק הביטחון העצמי, וכמובן להנאה.

השיעורים הם יחידניים ומותאמים באופן אישי לכל אחד ואחת.

לגילאי 12 ומעלה, בכל הרמות. (*כולל הכנה לאודישנים והגשה לבגרות בשירה).

בנוסף - הרכבים קוליים בהם שרים יחדיו, לומדים פרטואר שירים חדש ומופיעים.

המפגשים יתקיימו פעם בשבוע.

הילה אריאלי-הורביץ היא זמרת המופיעה בהרכבים של מוזיקה קלאסית, ג'אז ומוזיקה קלה וכן, היא מורה

לפיתוח קול בקונסרבטוריון רעננה ובמגמות מוזיקה, ומגישה לבגרות בשירה.

בוגרת ביה"ס למוזיקה "רימון" ובעלת תואר בחינוך מוזיקלי.

לפרטים והרשמה: הילה, נייד: 052-8336779

חוג אגו ומדעים

לקחנו את אבני הלגו האהובות, חיברנו אותן עם עולם המדע ויצרנו חוויה שלא תרצו לפספס. בואו להבין איך מסוק ממריא ונוחת, לדעת כיצד פועל המנוף ולהכיר את המדענים והתגליות ששינו את העולם.

המפגשים והתכנים מועברים בצורה חווייתית ומעשירה, בשפה פשוטה, נעימה והומוריסטית. בנוסף לתחום לימוד המדעים, ניתן דגש על שיפור המוטוריקה העדינה, פיתוח קשר עין יד והתמצאות במרחב. התוכנית מתאימה לבנות ולבנים. התוכנית מוכרת ומאושרת ע"י משרד החינוך.

גילאים: כיתות א'-ד' (גן חובה - בליווי הורה).

לפרטים והרשמה: שחר ברגי, נייד: 050-3456708



ימים	גילאים	שעות	עלות
חמישי	כיתות א'-ד'	18:00-19:00	180 ש"ח

טיסאות

בואו להצטרף לקלוב התעופה לישראל בחוג, כאן בשדה ורבורג. תתנסו בבניית טיסנים והטסתם, תוכלו להצטרף להרצאות העשרה, להשתתף בתחרויות ועוד...

החוג יתקיים בימי רביעי בשעה 14:30-15:30.

לפרטים והרשמה:

אביעד לוי, רכז קלוב התעופה לישראל כפר-סבא, נייד: 054-4272487

חוג שחמט

השחמט, משחק המלכים, הינו משחק האסטרטגיה העתיק בעולם, בן למעלה מ-2000 שנים. חוקי המשחק פשוטים, אך מספר האפשרויות אדיר. השחמט מפתח תכונות רבות: ריכוז, זיכרון, חשיבה, הגיון, למידה והסקת מסקנות, בחירת אפשרויות וכן סבלנות והגינות.

מועדון השחמט כפר סבא, הינו מועדון הנוער המוביל בארץ, פותח השנה קבוצות שחמט במושב, למתחילים ומתקדמים.

לפרטים והרשמה: מנהל המועדון - עדו אורן, נייד: 054-5466181



תעודת הנוער - האיחוד החקלאי



"הדואג לימים זורע חיטים, הדואג לשנים נוטע עצים, הדואג לדורות מחנך אנשים". (יאנוש קורצ'אק).

אנו צוות בית צחי, מזמינים בזאת את כלל ילדי השכבות במושב להגיע לפעילויות המתקיימות במסגרת תנועת הנוער "האיחוד החקלאי", כולם מוזמנים. בברכה צוות בית צחי ורכז הנוער יואב לוי.

ימים	גילאים	שעות	מיקום
שלישי	כיתות ג'	17:30-18:30	בית צחי
	כיתות ד'-יב'	17:30-19:00	
	כיתות ט'-יב'	18:00-20:30	
חמישי	כיתות ט'-יב'		

לפרטים והרשמה: רכז הנוער יואב לוי, נייד: 052-8391865

ספרייה

השנה נפתחת עם הרבה ספרים חדשים לילדים, לנוער ולמבוגרים. בספרייה תוכלו למצוא קלסיקות ישנות לצד ספרים עדכניים, ספרות מתורגמת לצד סופרים ישראליים ומבחר ספרים מכל הסוגים. צוות הספרייה ישמח לרכוש עבורכם ספרים שאינם בספרייה וכן ליידע אתכם כאשר ספר שחיפשתם יחזור מהשאלה. כמו כן, ספרים לתרומות רק בתיאום איתנו.

בואו ליהנות מחווית הקריאה.

שעות סיפור לשנה הקרובה: יתפרסמו בהמשך. ספרים לתרומות בתיאום איתנו.

ימים	שעות
שני, חמישי	17:00-18:30

לפרטים: אילת, דינה ואפרת, נייד אפרת: 054-2229916





ספורט, מחול ותנועה

מחשבת הגוף

מחשבת הגוף הינה שיטת תנועה המבוססת על ידע אנטומי ותנועתי רב ומתבוננת בגוף המתנועע במבט רחב ומתוך חשיבה בריאותית והוליסטית.

במהלך השיעורים לומדים המתעמלים לפתח את ההקשבה והמודעות לגופם, ולהתנועע באופן איכותי, מדויק, זורם, ומהנה מבלי לגרום לנזקים ושחיקה.

השיעורים מסייעים לשמור על חיוניות וגמישות הגוף, מקלים על כאבים, נוקשות ועייפות.

מאפשרים זמן של שקט, רוגע, ומנוחה מהסטרס והעומס היומיומי - מתנה לגוף ולנפש.

אילה כספרי - מורה וותיקה בעלת ידע רב שנים בתחום הגוף והתנועה, יודעת לתת מענה אישי וקשוב לכל מתעמל/ת לפי צרכיהם המשתנים. מאפשרת מרחב של רוגע והקשבה בו יכולים המתעמלים להפנות את הקשב פנימה אל גופם המתנועע, להתיידיד איתו ולהרגיש בו בבית.

שעות	ימים
10:30-11:30	שני
10:30-11:30	רביעי

לפרטים והרשמה: אילה נייד: 054-4204695



יוגה אשטאנגה

"יוגה אשטאנגה" היא מדיטציה דינאמית אשר מטרתה ניקוי המחשבה, חידוד הריכוז והעצמת היכולת להיות נוכחים בכאן ועכשיו. במיזוג שבין נשימה ותנועה ובין התחזקות ורכות - נחפש איזון בכל שריר ומפרק ונשחרר כאב ונוקשות. האיזון וחופש התנועה מעצימים את הרגיעה והבהירות בכל דבר שאנו עושים.

שני השיעורים הראשונים יהיו ללא עלות ויעסקו, בין היתר, בדיוק התנוחות. השיעורים מיועדים לגברים ונשים כאחד.

השיעורים יתקיימו בימי שלישי בשעה 20:30 ברחוב השקד 22, שדה ורבורג.

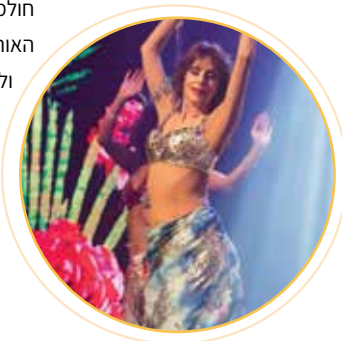
לפרטים והרשמה: לינדה דברת, נייד: 052-6925292

ריקודי בטן

חולמת לרקוד ריקודי בטן ולא העזת? מוזמנת באהבה להכיר את רזי הריקוד האוריינטלי לרקוד, לשמוח, להתחבר לעצמך ולנשיותך, לפגוש נשים מקסימות ולהגשים חלום. חגיגה לגוף ולנשמה.

מגוון שיעורים מרמת מתחילות ממשיכות מתקדמות ולהקה.

ליקי מאלה היא רקדנית, כוריאוגרפית ומורה לריקודי בטן כ-20 שנה. בגרת תואר ראשון של האקדמיה למוסיקה ולמחול, והכשרת מורות למחול מזרחי בוינגייט. מנהלת אומנותית של להקת אלזוואן, מתאמנת ומלמדת טאי צ'י וצ'י קונג ומדריכת פילאטיס.



שעות	גילאים	ימים
18:00-19:00	שיעור למתחילות	שני
19:00-20:00	שיעור להקה	
17:45-18:45	שיעור ממשיכות	שלישי
18:45-19:45	שיעור מתקדמות	
16:00-17:00	שיעור להקה	חמישי

לפרטים והרשמה: ליקי מאלה, נייד: 054-5809021





מרכז אלה

מרכז אלה הוא סטודיו לפילאטיס מכשירים וריצפה, שיטת הג'ירוטוניק והג'ירוקינזיס. במקום מועברים גם שיעורי יוגה. המקום הוקם על ידי הילה וייסברג בשנת 2008. במקום מוצעים שיעורי פילאטיס מכשירים, ריצפה, ג'ירוטוניק וג'ירוקינזיס. שיעורים פרטיים או קבוצתיים בקבוצות קטנות. הסטודיו מתמחה ביחס אישי, גישה מקצועית ללא פשרות, עבודה לצורך אימון הגוף ושילוקם פציעות. נגיש לכל הגילאים וכל היכולות.

לפרטים והרשמה: הילה, נייד: 054-3516137 אתר: www.ellah.co.il

יוגה אינטגרטיבית משולבת מינדפולנס

יוגה אינטגרטיבית מתמקדת בעולם הגוף נפשי של המתרגל: השקטת התודעה, ריכוז, איזון ובניית חוסן גופני ומנטאלי, דרך מיינדפולנס ונשימה.

במהלך התרגול חוקר המתרגל את העקרונות הללו ולומד ליישם אותם ע"י תנוחות היוגה מדיטציה ונשימה. מתאים לכל רמות התרגול. זחבה לוי מורה מוסמכת ליוגה, מנחת מיינדפולנס והתמקדות.

לפרטים והרשמה: זחבה, נייד: 050-2600123



חוג זומבה אנרג'טי וכייפי

שיעור זומבה מתמקד בעבודה אירובית שבה מעלים את הדופק ועובדים על הסיבולת, אבל אצלי המיקוד הוא על המוזיקה הכיפית, האנרגיות והתחושה העילאית והנקייה שיוצאים איתה החוצה. השיעור יערך 45 דקות.

לפרטים והרשמה: שקד, נייד: 050-2229225

ריקודי עם

החוג יתקיים בימי שני ויכלול ריקודי עם, שנות ה-60, ריקודי שורות, מעגלים וזוגות. בהדרכת יגאל טריקי, בוגר קורס מדריכי ריקודי עם במכון וינגייט וקורס מדריכי מדריכים בסמינר הקיבוצים.

לפרטים והרשמה: יגאל, נייד: 050-2452825



כדורגל נשים

אנו שמחים לבשר על פתיחת הרשמה לחוג כדורגל לנשים / אמהות ושאר הבנות בשמחה, הפעילות מותנת כמובן בהרשמה של מספר מתאים לפעילות, הפעילות תתקיים במגרש החדש של המושב, בשלב הראשון אחת לשבוע בשעות הערב, את הפעילות יעביר אריה חניה מאמן קבוצות הצעירים במושב, ובעל וותק באימון נבחרות וקבוצות בנות בענף הכדורגל בתיכון עמי אסף.

לפרטים והרשמה: אריה, נייד: 053-7732683



ניה - NIA - תנועה שנעים איתה



ניה היא שיטת ריקוד הוליסטית עם זיקה לגוף ולנפש, מלווה במוזיקה ייחודית וסוחפת. השיטה מתמקדת בעונג שבתנועה ובחיבור לגוף ולמוזיקה. השיעור מורכב בעיקר מריקוד מונחה, התנועות הן פשוטות וחוזרות על עצמן ובתוכן מתקנים מרחב לביטוי האישי של הרוקדת במקביל יש נגיעות של ריקוד חופשי שאינו מונחה. כל אחת בוחרת את רמת העצימות שמתאימה לה בכל רגע נתון.

עיקרון הבסיס של השיטה הוא חווית תנועה שמעוררת את אנרגיית החיים העמוקה שבכל אחת מאיתנו ומעודדת שמחה והתרוממות רוח.

אין חשיבות לנראות החיצונית של הריקוד האישי שלך, הוא נועד לעצמך ולהנאתך. אין נכון או לא נכון, יפה או לא יפה. היופי הוא רק בעונג שבתנועה, החיבור למוזיקה ובחופש הפנימי שמתפתח עם הזמן. וכל זאת באווירה אינטימית, מאפשרת ומכבדת כל אחת באשר היא. על הדרך... משפרים את הכושר, גמישות, יציבות וחיזוק כל שרירי הגוף....

ימים	שעות	מיקום
שני	9:00 בבוקר	חדר מחול בבית החוגים
רביעי	19:00 ערב	

לפרטים והרשמה: גילי אטקין, נייד: 050-5334836



סודיו לאימון כושר - Dorin

מתחילים לרוץ - קבוצת ריצה המתאימה לכווולם! שיפור הסיבולת האירובית, טכניקת הריצה וחיזוק שרירי הגוף.

אימוני טבטה - אימון אינטרוולים מחזק מהנה וממכר המתאים לכל הרמות. אימונים בקבוצות קטנות, עבודה איכותית ומדויקת עם מוזיקה קצבית, אביזרים ומגוון בלתי נגמר של תרגילים.

בסטודיו מגוון של אימונים: תחנות, אינטרוולים, היט, טבטה, קיקבוקס, עיצוב, קור פילאטיס ועוד ועוד...

אימוני הסטודיו מתקיימים בסטודיו ממוזג/סטודיו אאוטדור אפשרות לאימונים אישיים/זוגיים.

דורין ליבר, מאמנת כושר וריצה מוסמכת. בעלת ניסיון של 12 שנים בעבודה עם נשים, גברים, נערים ונערות, נשים בהריון, אחרי לידה, חיזוק ושיקום רצפת אגן וגיל הזהב.

לפרטים והרשמה: דורין, נייד: 052-4808211

פיתוח קול ושירה



בשיעורי פיתוח קול נלמד להכיר את הקול הייחודי שלנו. נתרגל נשימות, טכניקה קולית נכונה ובריאה וכמובן - נשיר! הקול שלנו הוא כלי עוצמתי להבעת רגשות, לביטוי אישי, לחיבור בין אנשים ולהנאה. השיעורים הם יחידניים ומותאמים באופן אישי לכל אחד ואחת. מתאים לכל מי שאוהב לשיר, בכל הרמות.

בנוסף - הרכבים קוליים בהם שרים יחדיו, לומדים רפרטואר שירים חדש ומופיעים. המפגשים יתקיימו פעם בשבוע.

הילה אריאלי-הורביץ היא זמרת המופיעה בהרכבים של מוזיקה קלאסית, ג'אז ומוזיקה קלה. וכן, היא מורה לפיתוח קול בקונסרבטוריון רעננה ובמגמות מוזיקה. בוגרת ביה"ס למוזיקה "רימון" ובעלת תואר בחינוך מוזיקלי.

לפרטים והרשמה: הילה, נייד: 052-8336779

טיפול אפריקאי



בהנחיית יוגב חרובי. תיפוף אפריקאי שבטי. נפגשים פעם בשבוע לנגן יחד בכיף, לחוות את האנרגיה של הקצב, ולהשתחרר על התוף.

אין צורך בתוף או ניסיון מוקדם.

לפרטים והרשמה: יוגב נייד: 054-4678949

פיץ פוץ



בבית העם בכל יום רביעי בין השעות 19:30-21:00, **ללא עלות**.

החוג מתאים גם למתחילים המקבלים הדרכה מקצועית מאלישע בן ארצי.

לפרטים והרשמה: חיה, נייד: 054-5773783



אומנות, יצירה והעשרה

פיסול, רישום וציור עם ליאת

המציאות כציור - לימוד רישום וציור שיש בו הנאה, משחק ומשמעות. נלמד את עקרונות הציור מהבסיס ומכל נקודה בדרך בה נמצא התלמיד/ה. ניגע בנושאים מסורתיים כמו: טבע דומם, טבע ונוף, פורטרט וגוף האדם. משם נפליג לנושאים שייבחרו ע"י התלמידים - נושא אישי נלמד אפשרויות שונות של ביטוי ומשחק בחומרי אמנות ובצבע דרך חשיפה לתולדות האמנות. החומרים בהם נשתמש מגוונים: עפרונות, פחם, גירים צבעוניים, דיו, צבעי מים, צבעי אקריליק וצבעי שמן. ההדרכה מקצועית, תומכת ומותאמת לכל מי שרוצה לחוות וללמוד רישום וציור.

יש מענה לכל סגנונות הציור: פיגורטיבי, מופשט, קולאז'ם ושילוב יצירתי בין שפות שונות של ציור. הקורס יתקיים בספריה.

לפרטים והרשמה: ליאת בריגל שגי, נייד: 052-3504550



סדנת קלפים אינדיאנים - Medicine Cards

קורס אבחון וטיפול באמצעות קלפי ה-Medicine Cards. הקלפים מורכבים מ-52 קלפי חיות שונות. ערכת קלפים זו, מלווה אותי מזה 20 שנה ובהיותי חובבת חיות מושבעת, העמקתי ואני מעמיקה את הבנתי וחולקת את תובנותי, בתכונות שהחיות מעניקות לאדם, או למצב בו הוא נמצא, שכן האינדיאנים האנישו את החיות, מה שמאפשר להבין מה תת המודע של האדם מציע לו כדי לפתור/לשנות/לקבל את המצב. קורס זה פתוח לכולם, בלי קשר לאהבת החיות. והוא כלי עוצמתי ביותר למטפלים להבין ולשקף את מצב המטופל, באמצעות בחירה לא מודעת של הקלפים.

בקורס נלמד להכיר את החיות, והמאפיינים שלהן, נלמד פרישות שונות, כמו פרישת מצב קיים, פרישות שאלות, הבנת יחסים בין אנשים כדי להבין את האנרגיה ביניהם, וגולת הכותרת נלמד לעבוד ולהבין את פרישת "הטוטם" שזו פרישה ייחודית להבנת דרכו של האדם בחיים אלה, מבחינה פיזית ורוחנית.

לפרטים והרשמה: סיגי, נייד: 050-5617124

רקמת עמים

בהדרכת הרוקמת רבקה בקר. חוג שכולל צבע וחדוות יצירה. נפתחת קבוצה חדשה בימי שני בין השעות 16:00-18:00. לא נדרש ידע קודם. לפרטים והרשמה: רבקה, נייד: 054-7401799



רייקי - המגע המרפא - רייקי אולסוף - רמה 1 + 2

בכל גוף חי-אדם, חיה, או צמח, קיימת אנרגיית/תדר חיים. ברמה הראשונה של הקורס, נלמד להבין את מהות רפואת התדרים ועקרונות הרייקי, נלמד את תנוחות הידיים בטיפול, ונלמד לטפל בעצמנו ובקרובים לנו, ברמה הבסיסית.

ברמה השנייה - נעמיק ונכיר את עקרונות הרייקי, נבין את מסלולי האנרגיה בגוף, ודרכי הטיפול, ונקבל את הכלים להיות מטפלי רייקי בעצמנו ובאחרים.



לאחר סיום הקורס, המעוניינים - ניפגש להתמחות והבנה מעמיקה של הרייקי ודרכי הטיפול. בסיום כל שלב - מקבלים תעודה.

למעוניינים להעמיק יותר - ניתן יהיה לשקול להמשיך בקורס מאסטר מטפל. שמי סגליה (סיגי) פילובסקי - מטפלת ומורה לרייקי מאז 1997. מאבחנת, מטפלת ומורה במגוון שיטות.

לפרטים והרשמה: סיגי, נייד: 050-5617124

פסיפס

בהדרכת תמר אריאלי בוגרת המכון לאמנות. בעלת סטודיו לעיצוב, מלמדת, יוצרת ואוצרת אמנות. בחוג נלמד את הטכניקות של עולם הפסיפס. נלמד לשלב טכניקות קלאסיות עם טכניקות מודרניות, נלמד על אמנים מהעולם וכיצד משתמשים במדיה של הפסיפס יחד עם חומרים מגוונים אחרים.

לפרטים והרשמה: תמר, נייד: 052-6493304



סדנת כתיבה ביבליותרפיה



לגעת במילים - סדנת כתיבה ביבליותרפיה שנוגעת בסיפור האישי של כל אחת ואחד.
סדנת הכתיבה ביבליותרפיה היא סדנה התנסותית וחוויתית. במהלך הסדנה יהיה שימוש בכלים וטכניקות של ביבליותרפיה, מיינדפולנס ודמיון מודרך. הסדנה מהווה הזדמנות להתבוננות פנימית משמעותית בסטיג קבוצתי על מנת להוליד כתיבה אותנטית וייחודית לכל משתתפת.

דליה שטרנברג Ph.D מטפלת בביבליותרפיה ופסיכותרפיה בגישה פסיכודינמית. המפגשים יערכו בבית בשדה ורבורג (או בזום, בהתאם לתו הירוק/הסגול) בימי שלישי 18:00-19:30 אחת לשבוע, החל מ-12.10.21. מחיר מפגש 150ש"ח

לפרטים והרשמה: דליה, נייד: 054-4646208

שירה מדוברת



"ספוקן וורד" (Spoken word poetry) היא ז'אנר שמשלב בין אומנות המילה לאומנות הבמה, מוכרת לעתים כ"פואטרי סלאם". הסדנה היא סדרה בת תשעה מפגשים בני שעתיים וחצי כל אחד, במהלכם נגיע משלב איסוף החומרים ועד לקטע שירה מדוברת מקורי של כל אחד ואחת מהמשתתפים.

המפגש העשירי הוא מופע שמורכב כולו מקטעי ספוקן וורד מקוריים של הקבוצה.

אין צורך בנסיון קודם, רק בסקרנות, מחברת וכלי כתיבה.

יואב טלמור - דור רביעי במושב, אמן ספוקן וורד, כותב, מוזיקאי ואיש תיאטרון, מחלוצי השירה המדוברת בישראל.

לפרטים והרשמה: יואב, נייד: 054-4793234

ערבית מדוברת



למדתם קצת ערבית בביה"ס ושכחתם? שמעתם את השכנים מדברים ורציתם להבין את שפתם? ללמוד שפה שהיא תרבות עם שרון כהן זבידה, מורה לערבית מדוברת וספרותית, תואר ראשון בשפה וספרות ערבית ותעודת הוראה בערבית. כל שיעור הופך לחוויה.

החוג יתקיים בימי ראשון בשעה 18:00-19:00

לפרטים והרשמה: שרון הכהן, נייד: 052-3693796

חוג משחקי חשיבה לותיקים



חוג משחקי חשיבה לותיקים: שחמט, רמיקוב, ברידג' ועוד.
החוג יתקיים בימי ראשון בסיפריה בשעה 19:00-20:30

לפרטים והרשמה: נורית, נייד: 050-6950491

להקת הדרים

מאז ומעולם היו המוזיקה והשירה בצוותא חוליות מקשרות בין בני אדם. "להקת הדרים" הינה חבורת וותיקים השרה בכיף, כאן בכפר, מזה למעלה מ-10 שנים בניצוחו של עזר פרנקו - מוזיקאי, זמר, מלחין מנצח בעל ניסיון רב. החבורה נפגשת אחת לשבוע במכללה ביום שני - 17:00-19:30.

לפרטים והרשמה: נורית, נייד: 050-9222365 או חיה, נייד: 054-5773783

חוג צ'י קונג

אומנות הזרמת אנרגיה - מדיטציה בתנועה. אומנות זו ידועה כמשפרת את הבריאות. התרגול אינו דורש מאמץ ומטפל בכל מערכות הגוף והנפש.

מתי? האימון יתקיים **בימי ראשון בבוקר ב-8:30-9:30**

יוגה שיבננדה

מטרת המפגשים להבין ולתרגל יוגה מהיסוד. יוגה מאפשרת חיזוק של שרירי הגוף ותפקודי המוח, מתוך מקום של הרפיה ותשומת לב, בחוג נלמד את חמשת העקרונות ביוגה, תפקיד הנשימה, חיזוק השרירים, שיפור היציבה, שחרור מתחים ואיזון.

מתי? האימון יתקיים **בימי שלישי בבוקר ב-9:00-9:30**

התעמלות בריאותית

חוג התעמלות בריאותית משלב תרגילים לשיפור מרכיבי הכושר הגופני השונים בצורה מתונה, תוך הקפדה על יציבה נכונה ושמירה על עמוד השדרה. החוג מיועד לשיפור היכולת הגופנית, הקניית הרגלי תנועה ויציבה נכונים ומניעת כאבים.

ימים -ב' ד' ו' **התעמלות בריאותית בין השעות 8:45-9:30, 9:30-10:15**

חוג פיסול ועיצוב בעיסת נייר

בואו להתנסות בחוויה מרגיעה המציתה את הדמיון ואת היצירה בעיסת נייר. נלמד טכניקות בשימוש בנייר ובעיצובו. מתי? החוג יתקיים **בימי חמישי בבוקר ב-10:00-13:00**



מכללת הדרים

מכללת "הדרים" - מכללה אזורית לחבר הותיק - הינה מרכז תרבות המהווה מוקד משיכה לשוחרי הידע והתרבות ומשמשת בית חם למפגשים חברתיים של גימלאי המועצה. במקום מתקיימים פעילויות ספורט, הרצאות, סרטים, לימודי מחשב ומפגשים חברתיים לאוכלוסיית ותיקי דרום השרון. המכללה פועלת בימי ב', ד' ו-ו' בבוקר (מהשעה 09:00 ועד 12:30)

לוח פעילויות 2021-2022

ימים	שעות	פעילות
ראשון	8:30-9:30	צ'י קונג
שני	9:00-9:45 9:45-10:30	התעמלות בריאותית
	10:45	הרצאות
שלישי	9:00	יוגה שיבננדה
רביעי	8:45-9:30 9:30-10:15	התעמלות בריאותית
	10:45	הרצאות
חמישי	10:00	עיסת נייר
שישי	8:45-9:30 9:30-10:15	התעמלות בריאותית
	10:45	הרצאות

לפרטים והרשמה: רינת וסרמן, מכללת הדרים, נייד: 054-7552919

חוגי ילדים נוער ומבוגרים - שדה ורבורג

נעראה
בחוגים!
תשפ"ב 2021-22

