



עיריית יהוד-מונוסון



חוברת חוגים יהוד-מונוסון 2025-26

תשפ"ו

תרבות | ספורט | פנאי







תוכן עניינים

4	דבר ראש העיר
5	דבר יו"ר הנהלת המתנ"ס העירוני
6	מרכז התחל"ה
17	חוגי מחול
22	חוגי ספורט
49	תרבות ואומנות
60	חוגי העשרה בבתי ספר
66	חוגי העשרה לגמלאים
75	תנועות נוער
76	מעבדת חדשנות ועשיינות עירונית MakeLab
77	אגף שירותים חברתיים
93	מועדון המוזיקה לנוער משלוק

דבר ראש העיר

מר אמנון סעד

תושבות ותושבים יקרים,

עם פתיחת שנת הלימודים ושנת הפעילות תשפ"ו, אני שמח להגיש לכם את חוברת החוגים, תרבות ופנאי של עיריית יהוד-מונסון והמתנ"ס העירוני.

בחוברת תוכלו למצוא היצע נרחב ומגוון לשעות הפנאי מגיל לידה ועד לגיל השלישי. הפעילויות המוצעות נבחנו ובחרו בקפידה, על מנת לתת לכם, תושבות ותושבי העיר, סביבה תרבותית עשירה המותאמת לכל אחת ואחד, לכל גיל ולכל תחום עניין. תהליך התרחבות תרבות הפנאי ביהוד-מונסון מהווה מימוש יעד חשוב שהצבנו בפנינו, כחלק ממרכיב חשוב בחיי הקהילה, המסייע רבות לפיתוח החוסן האישי והקהילתי.

אני מזמין אתכם ואת בני משפחותכם ליטול חלק בחוגים ובפעילויות השונות בתחומי העשרה, ספורט, מוזיקה, מחול ויצירה.

אלה הזדמנויות יקרות מפז ליצירת חוויות משותפות ומעצימות, מפגש עם חברות וחברים, פיתוח כישורים חברתיים, פיתוח והעצמה אישית וכמובן הנאה משותפת.

אנחנו משקיעים רבות בתכנון ובהפעלת החוגים וממשיכים לשפר ולהתחדש בכל שנה.

אני מאחל לכם/ן שנת פעילות מהנה.

שלכם,
אמנון סעד
ראש העיר יהוד-מונסון



דבר יו"ר הנהלת המתנ"ס העירוני

מר יאיר בן שמעון

תושבות ותושבים יקרים,

לפניכם חברת החוגים לשנת הפעילות תשפ"ו, חברת הכוללת הצע חוגים מגוון ועשיר וזאת בכדי לתת מענה לפסיכס האנושי המגוון שלנו בעיר, כך שכל תושב בעיר, בכל גיל ותחום יהיה עניין בפעילות כזו או אחרת.

חוגי המתנ"ס מתקיימים בכל המתקנים הפזורים בעיר: אולם הספורט הקהילתי היובל, אולם הספורט בביה"ס יהודה הלוי, אולם הספורט ע"ש שאול ששון, אשכול הפיס בתיכון, במגרש הקט רגל, במגרש הטניס, בביה"ס בתום יום הלימודים ובמתנ"ס עצמו כמובן.

גם השנה אנו נציע בשעות הבוקר מערך מגוון ומעניין לגמלאים, כך שבמידה וטרם הצטרפתם אלינו אני מזמין אתכן לדפדף לעמודים הרלוונטיים בחוברת ולגלות מגוון עצום של חוגים ופעילויות כגון: ביה"ס לשפות, התעמלות במגוון סגנונות, הצע של חוגי אומנות ותרבות, מועדון ברידג', הרצאות וקורסים מרתקים ואפילו חמש הרקדות בשבוע. אז אל תישארו בבית והצטרפו אלינו.

אני רוצה להודות לראש העיר אמנון סעד, לסגנו יוסי חזן ולחברי הנהלת העיר על השותפות והתמיכה, למנכ"ל העירייה גיל סימנהויז ולמנהלי האגפים והמחלקות בעירייה על שיתופי הפעולה. תודה למדריכי החוגים שעוסקים במלאכה לאורך השבוע, למתנדבים הרבים שנותנים את הלב והנשמה, לכל הצוות המקצועי של המתנ"ס ולמנהל המתנ"ס רונן שחטר שעושים את מירב המאמצים להביא לכם תושבי העיר את המענה האיכותי והמקצועי ביותר. ברצוני להודות לחברי הנהלת המתנ"ס על פועלה ותרומתה לקידום הפעילות לרווחת תושבי יהוד יחד נמשיך להוביל חיי קהילה עשירים ופעילות פנאי איכותית לרווחתכם.

מאחל לכם שנת פעילות טובה ומוצלחת, שנת שקט ובטחון, מאחל לשלומם של החיילים אשר מחרפים נפשם למען המדינה והאהבה שלנו. להחלמתם המהירה של הפצועים ולחזרתם של כל החטופים והחטופה הביתה.

מאחל לכם שנה טובה ומוצלחת

יאיר בן שמעון

יו"ר הנהלת המתנ"ס





מרכז התחל"ה

הדרכה תנועה חברה לגיל הרך
מגיל לידה ועד שלוש שנים

רח' הדגנים 54 יהוד-מונסון



מקדמות ציר לחויית הלידה וההורות

מפגשים קבוצתיים או פרטניים המיועדים לנשים בהריון. מטרת המפגשים להעניק תמיכה, מידע וכלים להתמודדות עם האתגרים והשינויים הפיזיים בדרך. נעבור את החוויה ביחד!

קיימת אפשרות להצטרפות לקבוצות ואמסאכ ייעודיות בהתאם למועד הלידה המשוער
פרטים בטלפון 054-2553603.

חבלי לידה קורס הכנה ללידה

קורס הכנה ללידה נועד להכין אגות לקראת חויית הלידה, לספק מידע, כלים וטכניקות להתמודדות עם הצירים, שלבי הלידה וההורות הראשונית. הקורסים מועברים על-ידי מיילדות או מדריכות הכנה ללידה מוסמכות.

פתיחת קורס מותנית במינימום משתתפים ובתיאום מראש.

לפרטים נוספים מרכז התחל"ה, מל": 054-2553603

*מספר המקומות מוגבל! מהרו להירשם
*מותנה במינימום נרשמים.





קליניקת הנקה טיפה של נחת-מניקות ביחד!

ילדת? בשעה טובה!
הנקה יכולה להיות חוויה מאתגרת ומתגמלת עבור אימהות טריות. זוהי דרך טבעית לספק תזונה מיטבית לתינוקך.
עם זאת, ההנקה עשויה להביא עמה אתגרים רבים. קליניקת ההנקה של מרכז התחל"ה מספקת סביבה בטוחה, מותאמת ומשתפת לאימהות להתחבר עם אימהות אחרות.

קפה יולדות

ילדת? בשעה טובה! רך נולד כבר תושב!
משפחת הגיל הרך לידה עד שלוש מאחלת לך מזל טוב ומציעה לך להצטרף למועדון היולדות שלנו למעגלי היולדות ביחד עם התינוקות.
יחד, נשתה קפה, נדבר, נתייעץ, ונכיר חברות לחופשת הלידה.

ימי רביעי בין השעות 10:00-11:00

מתאים לגילי לידה עד חצי שנה



הפעילויות מותנות במינימום נרשמים | מספר המקומות מוגבל | ייתכנו שינויים במועדי הפעילויות - יש להתעדכן בטלפון 054-2553603 וברשתות החברתיות



ליווי התפתחות

הסדנה מעניקה כלים המסייעים להורים להבין ולהכיר את שלבי ההתפתחות השונים של הפעומוט

ימי רביעי בין השעות 11:00-12:00

מתאים לגילי לידה עד 4 חודשים

ימי רביעי בין השעות 11:00-12:00

מתאים ל-4 חודשים עד שלב זחילה

משחקייה התפתחותית

ימי ראשון בין השעות 10:30-11:30

מתאים לשלב זחילה עד גיל 3



הפעילויות מותנות במינימום נרשמים | מספר המקומות מוגבל | ייתכנו שינויים במועדי הפעילויות - יש להתעדכן בטלפון 054-2553603 וברשתות החברתיות



ליזוי התפתחות - בייבי טיים

בייבי טיים - הקניית כלים להתמודדות עם כל הקשיים שחווים אחרי לידה, הן לתינוק והן לאמא. סרגלי ההתפתחות, מוטוריקה, שינה, שפת גוף, תנועה ועוד נושאים מגוונים ומעניינים בתחום ההתפתחות.

ימי רביעי בין השעות 12:00-13:30

מתאים לגילי לידה עד 3.5 חודשים

ליזוי התפתחות - בייבי פליפ

הקניית כלים לעידוד לשלבי התפתחות: התהכנות, זחילה, מעבר ממזון נוזלי למוצקים, סדר יום, שינה ועוד.
*יש אפשרות לסדנת זחילה, בייבי קרוול, מגיל חצי שנה עד שנה, בהתאם לביקוש. תאריך ושעה יפורסמו בהתאם.

ימי רביעי בין השעות 10:00-11:30

מתאים לגילי 4 חודשים עד זחילה



הפעילויות מותנות במינימום נרשמים | מספר המקומות מוגבל | ייתכנו שינויים במועדי הפעילויות - יש להתעדכן בטלפון 054-2553603 וברשתות החברתיות



עיסוי תינוקות

כוחו של מגע, לשיפור פעולת המעיים, להרגעת התינוק/ת ולחיזוק הקשר ההורי. במפגשי עיסוי תלמדו על סוגים שונים של עיסוי שנוגע באזרי הגוף השונים של התינוק. שעה של חיבור בין גוף ונפש.

ימי שני בין השעות 10:00-11:00

מתאים מגיל 6 שבועות עד זחילה

בוקר טוב הגיע

שירי אצבעות לקמנמים

פעילות מוזיקאלית חווייתית לגילאי חצי שנה עד שנה עם מיטב השירים המוכרים והאהובים.

ימי חמישי בין השעות 10:00-11:00

מתאים מגיל שלושה חודשים עד שנה

עיסוי תינוקות

נלמד תנועות עיסוי מעשיות וכשומות מעולם הרפלקסולוגיה כדי להקל על מצבי בריאות הרלוונטיים לגיל לידה עד חצי שנה, כגון, קוליק, עצירות, מחלות חום, בקיעת שיניים, שינה ועוד.

המפגשים מקנים כלים להתפתחות בריאה של הגוף אחרי הלידה, חיבור גוף ונפש, לאם ולתינוק/ת ומעניקים חוויה עוצמתית וחיזוק הקשר ההורי.



הפעילויות מותנות במינימום נרשמים | מספר המקומות מוגבל | ייתכנו שינויים במועדי הפעילויות - יש להתעדכן בטלפון 054-2553603 וברשתות החברתיות



בייבי יוגה

בואו לחוויה עוצמתית בקשר ההורי עם התינוקות, המבגשים מקנים כלים להתפתחות בריאה של הגוף אחרי הלידה, חיבור גוף ונפש, לאם ולתינוק/ת.

ימי שני בין השעות 9:00-10:00

מתאים לגילי 6 שבועות עד אחילה

ריקוד מנשאים - אמבה בייבי

ריקוד מנשאים מיוחד במינו בקצב אמבה. ריקוד מסייע בהתפתחות במספר תחומים: בחיזוק מערכת שיווי משקל, התמצאות במרחב, רפלקס מורו, חיזוק טונוס שרירים והרפיית שרירים.

יש להביא מנשא מהבית.

ימי שני בין השעות 11:00-12:00

מתאים לגילי 6 שבועות עד 9 חודשים

הפעילויות מותנות במינימום נרשמים | מספר המקומות מוגבל | ייתכנו שינויים במועדי הפעילויות - יש להתעדכן במלפון 054-2553603 וברשתות החברתיות





גן עם הורה

"גן עם הורה" הינה פעילות בת 3 שעות לגילאי 10 חודשים עד 3 שנים. לימוד נושא, העשרת שפתית, פיתוח מוטורי, פיתוח קוגניטיבי ומפגש חברתי!

פעילות במבנה של גן, משחקים וגם חצר! נדרש להביא ארוחת בוקר עבור הילדים.

ימי שלישי בין השעות 9:00-11:30

מגיל 10 חודשים עד שלוש שנים

פעילות חוייתית בהשראת ספרי פעומוט

קהילת הגיל הרך מוזמנת לחווייה תיאטרלית לגיל הרך עם מיטב הסיפורים המוכרים והאהובים, המפגשים מלווים באביזרי המחשה.

ימי חמישי בין השעות 16:30-17:15

גילי שנתיים עד שלוש שנים

הפעילויות מותנות במינימום נרשמים | מספר המקומות מוגבל | ייתכנו שינויים במועדי הפעילויות - יש להתעדכן בטלפון 054-2553603 וברשתות החברתיות



אנגלית לקטנטנים בהשראת סיפורי פעומוט

קהילת הגיל הרך מוזמנת לחווייה מהנה ומעשירה בשפה האנגלית - חוג אנגלית לגיל הרך בשילוב מוזיקה, שירים תנועה וריקודים.

ימי שני בין השעות 16:30-17:15

גילי שנה עד שלוש שנים



ג'ימבורי מוזיקלי גם ג'ימבורי, גם מפגש מוזיקלי

חוויה במרחב "מפתחים ביחד"
ג'ימבורי המיועד לקהילת הגיל הרך
כולל מפגש של 20 דקות, מוסיקה בתנועה.

ימי שלישי בין השעות 16:45 - 18:00

מתאים מגילי חצי שנה עד שלוש שנים

זמר זמר רך מפגשים מוזיקליים לגיל הרך

פעילות מוזיקלית חווייתית לגילי שנה עד
שלוש עם מיטב השירים המוכרים והאהובים.

ימי רביעי בין השעות 16:30 - 17:00.

מתאים לגילי 10 חודשים עד שלוש שנים



הפעילויות מותנות במינימום נרשמים | מספר המקומות מוגבל | ייתכנו שינויים במועדי הפעילויות - יש להתעדכן
במלפון 054-2553603 וברשתות החברתיות



פותחים שבוע בהתחל"ה

מפגש פתיחת שבוע במרכז התחל"ה - המרכז העירוני לגיל הרך.
פעילות חופשית ובוקר קהילתי

ימי ראשון בין השעות 9:30-10:30

מתאים לגילי 10 חודשים עד שלוש

אני והסבתא

מפגש מוזיקלי בין-דורי עם טעם של פעם!

חוויה מוזיקלית לנכדים ונכדות בגילי חצי שנה עד שלוש ולסבים וסבות. שעה של חיבור, הנאה וחיזוק הקשר הבין-דורי. פעילות מוזיקלית חווייתית עם השירים המוכרים והאהובים.

ימי שלישי בין השעות 17:00-18:00

מתאים לגילי חצי שנה עד שלוש

הפעילויות מותנות במינימום נרשמים | מספר המקומות מוגבל | ייתכנו שינויים במועדי הפעילויות - יש להתעדכן בטלפון 054-2553603 וברשתות החברתיות





קבלת שבת מוזיקלית בהתחל"ה

מקבלים את השבת במרכז התחל"ה לצלילי שירי השבת המוכרים והאהובים בשילוב אביזרים מוזיקליים ועוד הפתעות.

ימי חמישי בין השעות 10:00-11:00
מתאים לגילי שנה עד שלוש.

הדרכות הורים

הדרכות הורים במגוון נושאים: שלבי ההתפתחות, תהליכי התפתחות שפה בגיל הרך, גמילה מחיתולים, הצבת גבולות וסמכות הורית, התמודדות עם תוקפנות של ילדים בגיל הרך ואיתור ילדים עם קושי התפתחותי.

*פתיחת קבוצות במינימום נרשמים.
תיאום מועד הדרכה בטלפון 054-2553603



הפעילויות מותנות במינימום נרשמים | מספר המקומות מוגבל | ייתכנו שינויים במועדי הפעילויות - יש להתעדכן בטלפון 054-2553603 וברשתות החברתיות



חוגי מחול



נייד סטודיו 058-7530011

המתנ"ס העירוני 03-5205110

המתנ"ס העירוני יהוד-מונוסון רם כהן 5

המרכז למחול YDC

בניהולה של גלית בלחסן

המתנ"ס העירוני רח' רם כהן 5, יהוד-מונוסון

היפ הופ גן חובה ימי ראשון 17:45-17:00 מחיר: ₪ 230	היפ הופ כיתות א'-ב' ימי ראשון 18:45-17:45 מחיר: ₪ 280	בלט כיתות א'-ב' ימי שלישי 19:15-18:30 מחיר: ₪ 230	בלט גן חובה ימי שלישי 18:30-17:45 מחיר: ₪ 230	בלט בייבי גילי 3-4 ימי שלישי 17:45-17:00 מחיר: ₪ 230
--	--	--	--	---

סטודיו אולם יהודה הלוי

היפ הופ כיתות ג'-ד' ימי ראשון ורביעי 18:15-17:30 מחיר: ₪ 350	היפ הופ כיתות א'-ב' ימי ראשון ורביעי 18:15-17:30 מחיר: ₪ 350	להקת לולי פופ כיתות ג'-ד' מערכת שבועית משתנה ההרשמה למסלולי הלהקות מתנית באודישן לבחינת הרמה	להקת קנדיז' כיתות ד'-ה' מערכת שבועית משתנה ההרשמה למסלולי הלהקות מתנית באודישן לבחינת הרמה	להקת אינפינטי חט"ב מערכת שבועית משתנה ההרשמה למסלולי הלהקות מתנית באודישן לבחינת הרמה	להקת אופוריה תיכון מערכת שבועית משתנה ההרשמה למסלולי הלהקות מתנית באודישן לבחינת הרמה
---	---	--	--	---	---

סטודיו אולם ספורט קהילתי היובל

היפ הופ גן חובה ימי שני 18:30-17:45 מחיר: ₪ 230	היפ הופ כיתות א'-ב' ימי שני ורביעי 17:45-17:00 מחיר: ₪ 350	היפ הופ כיתות ג'-ד' ימי שני ורביעי 17:00-16:00 מחיר: ₪ 390	היפ הופ כיתות ה'-ו' ימי שני ורביעי 19:00-18:00 מחיר: ₪ 390	היפ הופ חט"ב ימי שני ורביעי 20:00-19:00 מחיר: ₪ 390
--	---	---	---	--

מנהלת ומייסדת במרכז למחול YDC במתנ"ס העירוני, כוריאוגרפית ומורה למחול בעלת וותק וניסיון רב בתחום. אהבת הריקוד והחיבור לילדים מלווים אותי מילדות. עבורי, ריקוד הוא דרך חיים - דרך שמעצימה ילדים וילדות ומאפשרת להם לממש את הפוטנציאל שבהם. בחוג שלנו משתלבים מקצועיות חסרת פשרות, יחס חם ואישי לכל תלמיד ואהבה גדולה לעולם המחול. במהלך השיעורים האנגריות בשמיים והאווירה משמלת - כל רקדן ורקדנית מרגישים שהם יכולים להצליח ולהגשים כל חלום. הצוות המקצועי מלווה כל משתתף ומעניק ליווי אישי וצמוד. הלהקות בסטודיו זכו בתחרויות מחול בארץ ובעולם. רקדניות ורקדנים שלנו הופיעו בטלוויזיה ובנו קריירות מצליחות, ביניהם גם הזמר מרגי. לאורך השנה אנו משתפים פעולה עם אמנים מפורסמים והלהקות משתתפות בקליפים, סדרות, סרטים וכמובן באירועים השונים ברחבי העיר. מחכה לראות אתכן בחדרי המחול בכל רחבי העיר!



המתנ"ס העירוני 03-5205100

המתנ"ס העירוני יהוד-מונוסון רם כהן 5

ריקודי עם

הרקדת בוקר בהדרכת דב (דובלה) אורבך



הרקדת ערב בהדרכת ארז טובול



דב (דובלה) אורבך 052-6093075

אני הנדסאי תעשייה וניהול וגמלאי התעשייה האווירית, מדריך כיום בשבעה חוגים פעילים לריקודי עם. רוקד ריקודי עם כבר 35 שנה, ובעשרים השנים האחרונות עוסק גם בכוריאוגרפיה ובהדרכה. מרקיד בפסטיבלים רבים ברחבי הארץ: כרמיאל, אשדוד, רחובות ועוד. החוג מתקיים באווירה חיובית, עם לימוד מקצועי בעברית תקינה, יחס אישי וסבלני, הקפדה על חזרתיות ולימוד מעמיק של ריקודים איכותיים. אחד ההישגים המרגשים הוא לשמוע חניכים מספרים בגאווה שהם משתלבים בקלות בהרקדות בכל הארץ - בזכות הידע והניסיון שצברו כאן, במתנ"ס העירוני.

הצטרפו למעגל שלנו !

ארז טובול 052-4858876

אני מדריך לריקודי עם, מתוך אהבה גדולה למחול הישראלי. החוג שלנו מציע הרקדת מעגלים תוססת, מגוונת ושמחה, המותאמת לכל הרמות - מתחילים ומתקדמים כאחד. אווירת השמחה, האנרגיות והמוזיקה הישראלית מחברות בין המשתתפים ויצרות קהילה חמה ומגובשת. אחד מרגעי השיא בחוג הוא המרתון המיוחד שמתקיים אחת לשלושה חודשים - סדרת ריקודים עם מיטב המרקידים והיוצרים, חוויה מרגשת ושמחה במיוחד.

אחכה לראות אתכם על הרחבה!



רותי וינברג 052-8751196

סטודיו אולם יהודה הלוי

נשים פעמיים בשבוע	נשים מתקדמות	נשים מתחילות
ימי ראשון ורביעי 21:00-19:30 מחיר 210 ₪	ימי רביעי 21:00-19:30 מחיר: 140 ₪	ימי ראשון 21:00-19:30 מחיר: 140 ₪



ריקודי עם נשים בהדרכת רותי וינברג

אני מדריכת ריקודי עם כבר 7 שנים. מגיל קטן אהבתי לרקוד את כל סוגי הריקוד, במהלך השנים הבנתי שריקודי עם הם האהובים עליי ביותר. לראות איך הריקוד משמח אנשים וממלא אותם באושר-הוביל אותי להפוך למדריכה. בשבילי, לרקוד ולהרקיד זה פשוט כמו לנשום. ההרקדה מיועדת לנשים בלבד, והלמידה נעשית בצורה יסודית, עקבית, ברורה ומעניינת. דגש רב ניתן ליחס אישי, גיבוש קבוצתי ואווירה נעימה. אחד הרגעים הזכורים הוא מהחודש הראשון לחוג-הצלחנו ללמוד ולרקוד 15 ריקודים! נשים שמעולם לא רקדו בעבר הגיעו תוך פרק זמן קצר לרמה גבוהה בהרבה ממתחילות. החיך וההנאה ניכרים על פניהן של כל הרוקדות, וזה הסיפוק הגדול ביותר עבורי.

ריקודים סלונים בהדרכת אנדרי בלבן

מבוגרים
ימי ורביעי
21:30-20:00
מחיר: 180 ₪

אני אלוף ישראל לשעבר בריקודים סלונים, זוכה בתחרויות בינלאומיות, אבל דבר ראשון אני מורה לריקוד עם ניסיון של כ-40 שנה. הריקוד עבורי הוא דרך חיים - מחבר בין תנועה לנפש, ומעניק חיוניות, אנרגיה, חינוך אסתטי וגופני ומשמעות אמיתית לחיים. החוג מועבר באווירה טובה, חווייתית וברורה, המשלבת הנאה עם פיתוח כושר גופני וחברויות חדשות. כל אחד ואחת יכולים ללמוד, ליהנות ולהרגיש ביטחון בתנועה. משתתפי הקבוצה השתתפו בהופעות ובתחרויות, והפגינו כישרון, התמדה והתפתחות מרשימה. כל הופעה היא רגע מרגש ומלא גאווה עבורי.

שוש וולך, רכזת חוגי ספורט והעשרה לגמלאים 054-4671247

המתנ"ס העירוני 03-5205110

המתנ"ס העירוני יהוד-מונוסון רם כהן 5



אחכה לראות אתכם אצל הרחבה!

סטודיו לריקוד CONFIDANCE

בניהולה של שחר יפרח

<p>היפ הופ גנים (טרום + חטיבה)</p> <p>ימי שני 18:00-17:15</p>	<p>בלט חט"ב ותיכון</p> <p>ימי ראשון 18:15-17:15</p>	<p>בלט כיתות ד'-ו'</p> <p>ימי ראשון 16:30-15:30</p>	<p>בלט כיתות א'-ג'</p> <p>ימי ראשון 17:15-16:30</p>
<p>היפ הופ חטיבה ותיכון</p> <p>ימי שני 17:15-16:15</p>	<p>היפ הופ כיתות ה'-ו'</p> <p>ימי שני 16:15-15:15</p>	<p>היפ הופ כיתות ג'-ד'</p> <p>ימי שני 18:45-18:00</p>	<p>היפ הופ כיתות א'-ב'</p> <p>ימי רביעי 18:30-17:45</p>
<p>להקה אינפנטי</p> <p>ימי רביעי 20:30-19:30</p>	<p>פיוזן חט"ב ותיכון</p> <p>ימי רביעי 19:30-18:30</p>	<p>להקה גיניור</p> <p>ימי רביעי 17:45-16:45</p>	<p>פיוזן כיתות ג'-ה'</p> <p>ימי רביעי 16:45-16:00</p>

סטודיו קונפידאנס הוקם במטרה להעצים ולבנות ביטחון עצמי בקרב ילדות ונערות. החזון של הסטודיו הוא מקום בטוח לילדות ונערות לבטא את קולן הפנימי, להגשים את עצמן ולרכוש ביטחון עצמי דרך התנועה. הסטודיו מנוהל ע"י שחר יפרח, מטפלת בתנועה ומורה להיפ הופ.





מעין אבוחצירה 052-2206235

המתנ"ס העירוני 03-5205106

אולם הספורט ע"ש שאול ששון ומרכז ספורט קהילתי היובל

אני מורה לחינוך גופני ובוגרת תואר שני. מאמנת ומנהלת את בית הספר כבר למעלה מ-10 שנים. התחלתי להתעמל בגיל 12 אצל עקיבא אוסקיו ומאז התאהבתי בתחום. לפני כ-11 שנים הקמתי את נבחרת ההתעמלות הראשונה בעיר. מאז עברנו דרך ארוכה ומטורפת ביחד. בכל שנה הנבחרת גדלה והתעצמה, ואני גאה שלקחתי חלק בהצלחה של דור של מתעמלים ומתעמלות.

אם תשאלו אותי למה לבחור בבית הספר להתעמלות ואקרובטיקה, אני אומרת שהתחום שלנו הינו ענף אולימפי לבנים ולבנות, קבוצתי ואישי המפתח מיומנויות חברתיות, כוח, גמישות, קואורדינציה, ביטחון עצמי והתמודדות עם פחדים (כולל פחד מגובה). צוות המדריכות ואני מקפידות על יחס אישי, העצמה אישית, לימוד והתקדמות של כל מתעמל/מתעמלת.

אני מזמינה אתכם לנסות ולהתאהב!

אולם ספורט ע"ש שאול ששון | רח' רם כהן 1, יהוד-מונוסון

<p>גן חובה וכיתה א'</p> <p>יום שני 18:15-17:30 מחיר: 200 ₪</p>	<p>גן חובה וכיתה א'</p> <p>ימי שני וחמישי 18:15-17:30 מחיר: 250 ₪</p>	<p>בנות כיתות ב'-ג'</p> <p>ימי שני וחמישי 17:30-16:30 מחיר: 260 ₪</p>	<p>בוגרות כיתות ד' ומעלה</p> <p>ימים שני וחמישי 16:30-15:30 מחיר: 260 ₪</p>
<p>טרום חובה וכיתה א'</p> <p>ימי ראשון ורביעי 17:30 - 16:45 מחיר: 250 ₪</p>	<p>בנים כיתות ב' ומעלה</p> <p>ימי ראשון ורביעי 16:45 - 15:45 מחיר: 250 ₪</p>	<p>נבחרות</p> <p>ימי ראשון 19:45-17:30 ימי שני 19:00-17:30 ימי חמישי 19:30-17:30 מחיר: 260 ₪</p>	<p>גן חובה וכיתה א'</p> <p>יום חמישי 18:30-17:15 מחיר: 260 ₪</p>
<p>כיתות ב'-ג' בנים ובנות מעורב</p> <p>ימי שלישי 17:30-16:45 מחיר: 220 ₪</p>	<p>טרום חובה-כיתה א' בנים ובנות מעורב</p> <p>ימי שלישי 17:30-16:45 מחיר: 200 ₪</p>	<p>טרום חובה וכיתה א'</p> <p>יום רביעי 17:30-16:45 מחיר: 200 ₪</p>	<p>טרום חובה וכיתה א'</p> <p>יום ראשון 17:30-16:45 מחיר: 200 ₪</p>

בית הספר להתעמלות ואקרובטיקה
Maayan Gymnastics
 בהדרכת מעיין אבוחצירה




מורן בוזובסקי 052-6010939

המתנ"ס העירוני 03-5205110

מרכז הספורט הקהילתי היובל דרך החורש פינת משה דיין



התעמלות אומנותית

מכבי יהוד-מונוסון

בניהולה של מורן בוזובסקי
בהדרכת אנה למברט

אני מורן אלופת ישראל בהתעמלות אומנותית, קפטנית נבחרת ישראל באולימפיאדת לונדון 2012, מנכ"לית בית הספר האולימפי הגדול בישראל וחברת הוועדה המקצועית באיגוד ההתעמלות. את דרכי בהתעמלות אומנותית התחלתי כבר בגיל 4, ומאז נשאבתי לענף המשלב תנועה, אסתטיקה, משמעת ודיוק - הן ברמה האישית והן הקבוצתית. היום, אחרי קריירה עשירה בארץ ובעולם, אני כאן כדי להעניק לדור הבא את הכלים והערכים שזכיתי להם: ביטחון עצמי, התמדה, נחישות ואהבה לספורט. נבחרת ההתעמלות של יהוד-מונוסון מייצגת את העיר בגאווה בתחרויות הרשמיות של איגוד ההתעמלות וכל הופעה היא עבורנו רגע של גאווה, הישג והתרגשות גדולה.

אולם ספורט קהילתי היובל

נבחרת ההתעמלות האומנותית	כיתות ג' עד ו'	כיתות א' וב'	טרום חובה-חובה
ימי שני וחמישי 19:15-17:45 אולם היובל יום שלישי 16:45-15:35 אולם יהודה הלוי מחיר: 450 ₪	ימי שני וחמישי 16:30-15:30 מחיר: 275 ₪	ימי שני וחמישי 17:00-16:15 מחיר: 275 ₪	ימי שני וחמישי 17:45-17:00 מחיר: 275 ₪

סטודיו אולם ב"ס יהודה הלוי

התעמלות אומנותית גיל הרך (3-4)	התעמלות אומנותית טרום חובה-חובה
ימי שלישי 17:45-17:00 מחיר: 210 ₪	ימי שלישי 18:30-17:45 מחיר: 210 ₪



תשלום עבור תחרויות נבחרת לאורך השנה יתבצע בנפרד

קרקסוס

בית הספר לאקרובטיקה אווירית
בהדרכת עדי קסל

אולם ספורט ע"ש שאול ששון | רח' רם כהן 1, יהוד-מונוסון

גן חובה ימי שלישי 16:45-16:00 מחיר: 210 ₪	גן חובה ימי שלישי 18:15-17:30 מחיר: 210 ₪	גן חובה ימים שלישי 17:30-16:45 מחיר: 210 ₪	גן חובה-כיתות א' ימי שלישי 19:00-18:15 מחיר: 210 ₪
כיתות ב'-ד' ימי שני ורביעי 18:00-17:00 מחיר: 355 ₪	כיתות א'-ב' ימי חמישי 17:00-16:00 מחיר: 240 ₪	כיתות ב'-ד' ימי ראשון ושני 18:00-17:00 מחיר: 240 ₪	כיתות ב'-ד' מתחילים ימי חמישי 18:00-17:00 מחיר: 240 ₪
כיתות ה'-ו' ימי חמישי 19:00-18:00 מחיר: 240 ₪	כיתות ה'-ו' ימי ראשון, שני 19:00-18:00 מחיר: 240 ₪	כיתות ה'-ו' ימי ראשון ושני 19:00-18:00 מחיר: 355 ₪	אמהות ימי שישי 11:45-10:30 מחיר: 250 ₪
נבחרת ימי שני 17:00-15:30 ימי רביעי 19:00-17:00 מחיר: 450 ₪	נבחרת צעירה ימי ראשון ורביעי 17:00-15:30 מחיר: 410 ₪		

אני אקרובטית אווירית מעל 20 שנה, מופיעה בכל הארץ לבד ועם משפחתי גם בפסטיגל מלמדת מעל 20 שנה, מתוכן 8 שנים במתנ"ס. האקרובטיקה האווירית היא פעילות ייחודית ומאתגרת, המשלבת כושר, קואורדינציה, גמישות והתמודדות עם פחדים. במהלך השנים ליוויתי עשרות תלמידות ותלמידים בדרך להישגים מרשימים. כך למשל עמית בראון, תלמידה שלי כבר 8 שנים, שזכתה פעמיים ברציפות במקום הראשון בתחרות הארצית בתחום. הכי חשוב לי להעניק לכל ילד וילדה תחושת מסוגלות, חום ואמונה בעצמם, באווירה משפחתית ובגובה העיניים.

אני מאמינה לבוא לנסות ולגלות את הכוח שבכם !



שחר קידר 058-6299037

המתנ"ס העירוני 03-5205106

אולם ספורט ע"ש שאול ששון רם כהן 1



רולרביידס וגלגליות "נענת נסעת" בהדרכת שחר קידר

כיתות ה' ומעלה מתקדמים ימי ראשון 19:30-18:30 ימי רביעי 19:00-18:00 מחיר: 405 ₪	כיתות ה' ומעלה מתקדמים ימי רביעי 19:00-18:00 מחיר: 260 ₪	כיתות ג'-ד' ימי רביעי 18:00-17:15 מחיר: 240 ₪	גן חובה- כיתה ב' ימי רביעי 17:15-16:30 מחיר: 240 ₪
בוגרים/בוגרות 18 ומעלה ימי ראשון 21:00-20:00 מחיר: 270 ₪			

הוקי שדה בוגרים בניהול ואימונו של שאול גולן

נוער ובוגרים- מתחילים ימי חמישי 22:30-21:00 מחיר: 190 ₪	שוערים מוצאי שבת 21:30-20:00 מחיר: 130 ₪	בוגרים ונוער מוצאי שבת 21:30-20:00 מחיר: 190 ₪	נוער ובוגרים חמישי 22:30-21:00 שבת 21:30-20:00 מחיר: 260 ₪
---	--	--	--



מה שמניע אותי הוא לראות ילדים מתמודדים עם אתגרים, מתקדמים ומצליחים - זה הכוח שממלא אותי בכל שיעור מחדש. ב"נענת נסעת" אנחנו משלבים אהבה לרולרביידס וגלגליות עם ניסיון רב בהדרכה. ביהוד מאמנת איתי הדס פליס באמצעות מתודולוגיה מותאמת, כל משתתף לומד בקצב האישי שלו, תוך כדי משחקים מהנים והרגלי החלקה נכונה ובטוחה. במהלך החוג הילדים מתנסים בכל הסגנונות - כדי להגיע מוכנים ובטוחים למסלולי החלקה. בין רגעי הגאווה הגדולים שלנו - ילדים מהחוג שהשתתפו בתחרויות ארציות זכו במקומות 1-3, בזכות התמדה, הדרכה מקצועית והרבה אהבה לענף.

אחכה לראות אתכם על הגלגלים!

גולן שאול 054-2429090

המתנ"ס העירוני 03-5205106

אולם ספורט ע"ש שאול ששון

שאול גולן, שחקן נבחרת ישראל מגיל 16 כיום מאמן נבחרת הנשים של ישראל בענף. מדרך עם ניסיון של מעל 20 שנה.

הוקי שדה הוא משחק קבוצתי מהנה ומאתגר בו שחקנים מנסים להבקיע שערים לשער הקבוצה בעזרת מקלות מיוחדים. המשחק מתאים לגברים ונשים, מפתח קואורדינציה יכולות מנטליות.

אבשלום אלכסנדר 052-6337212 | בנצי בלנק 054-4215301

המתנ"ס העירוני 03-5205106

אולם הספורט יהודה הלוי ב'יאקובסקי 7

טניס שולחן "הרשתות הכחולות" בהדכת בנצי בלנק אבשלום אלכסנדר

אולם הספורט ב"ס יהודה הלוי



בנצי ואבשלום, מאמנים בטניס שולחן עם אהבה גדולה למשחק וללמידה. בנצי - מאמן ושחקן בליגת העל בישראל, אלוף ישראל בטניס שולחן ובעל ניסיון עשיר בזירה הבינלאומית. מלווה תלמידים במסלול של הצלחות והישגים מהשלים הראשונים ועד לרמות הגבוהות ביותר. אבשלום - נשוי ואב לשלושה, משחק טניס שולחן מגיל 10. מתוך אהבה גדולה למשחק למאמן, נהנה ללמד, להדריך ולחלוק את הידע עם כל מי שאוהב את התחום ושואף להתקדם בו. טניס שולחן הוא ספורט שמשלב תחרות אישית וקבוצתית, קואורדינציה, קשר עין-כדור, ריכוז, חשיבה - והוא גם חברתי ומהנה במיוחד. במהלך האימונים שוררת אווירה חמה ומקצועית. צוות האימון אוהב ללמד, ללוות ולעזור כל מתאמן באופן אישי לצמוח ולהצליח.

INSIN!



ליאור ולדמן 053-2348718

המתנ"ס העירוני 03-5205106

רח' נורדאו 9 יהוד-מונוסון

בית ספר למניס

בניהולו והדרכתו של ליאור ולדמן

מתחילים כיתות ג'-ד'	מתחילים כיתות ז' ומעלה	מתחילים כיתות א'-ב'	מתחילים כיתות ג'-ד'	מתחילים כיתות ה'-ו'
ימי שני וחמישי 17:15-16:30 מחיר: 300 ₪	ימי ראשון ורביעי 19:15-18:30 מחיר: 300 ₪	ימי ראשון ורביעי 18:30-17:45 מחיר: 300 ₪	ימי ראשון ורביעי 17:45-17:00 מחיר: 300 ₪	ימי ראשון ורביעי 17:00-16:15 מחיר: 300 ₪
מבוגרים	מבוגרים	מתקדמים כיתות ז' ומעלה	מתקדמים כיתות ה'-ו'	מתחילים כיתות א'-ב'
ימי ראשון 21:15-20:15 מחיר: 280 ₪	ימי ראשון 20:15-19:15 מחיר: 280 ₪	ימי שני וחמישי 20:00-19:00 מחיר: 380 ₪	ימי שני וחמישי 19:00-18:00 מחיר: 380 ₪	ימי שני וחמישי 18:00-17:15 מחיר: 300 ₪
	מבוגרים	מבוגרים	מבוגרים	מבוגרים
	ימי חמישי 21:00-20:00 מחיר: 280 ₪	ימי שני 21:00-20:00 מחיר: 280 ₪	ימי רביעי 21:15-20:15 מחיר: 280 ₪	ימי רביעי 20:15-19:15 מחיר: 280 ₪

לדעתי מניס הוא הספורט המושלם - הוא משלב מגוון תחומים חשובים בזמן המשחק: זמן תגובה מהיר, קבלת החלטות, שילוב של כושר גופני, ובניית מנטליות חזקה לשחקן. אני שואף לבנות אווירה של בית נוסף לילדים - מקום נעים שבו יכירו חברים חדשים, ירגישו שייכים, וייהנו גם אחרי סיום האימון. הדגש המרכזי שלי הוא להגיע לכל ילד באופן אישי וליצור קשר משמעותי. רגע מיוחד בקריירה: אחד המתאמנים שלי זכה בליגת ווילסון - תחרות אישית ארצית ראשונה בדרכו כשחקן. אז הייתה נקודת שיא מרגשת ומעוררת גאווה.



מגרשי המניס העירוניים
רח' נורדאו 9, ליד בייס במעלה לפרטים נוספים: 053-2348718 | המתנ"ס העירוני 03-5205106

איתי אשכנזי 050-8494989

המתנ"ס העירוני 03-5205106

אולם הספורט ע"ש "שאול ששון" רח' רם כהן 1

מועדון בדמינטון יהוד-מונוסון בהדרכת איתי אשכנזי

מחירים	בוגרים ונוער חובבים	נוער תחרותי	ילדים ד'ו'
250 ₪-עד פעם בשבוע	ימי שני 19:00-20:30	ימי שני 19:00-20:30	ימי ראשון וחמישי
310 ₪-עד פעמים בשבוע	יום שלישי 19:30-21:00	יום שלישי 19:30-21:00	20:15-19:00
380 ₪-עד 3 פעמים בשבוע	יום חמישי 19:30-21:00	יום חמישי 19:00-21:00	מחיר: 310 ₪



אני מאמן בדמינטון במועדון יהוד, ומוביל שחקנים ונבחרות לרמות הגבוהות ביותר - בארץ ובחול. הבדמינטון הוא ספורט מאתגר, טכני, פיזי ומנטלי. משחק מהיר, מהנה והתקפי, שמתאים ליחידים ולזוגות ודורש השקעה, ריכוז ומיומנות גבוהה. המועדון פועל ברמה הגבוהה ביותר בארץ - עם קבוצות בליגת העל, שחקנים אלופי ישראל ואלופי אירופה לנוער. לצד הספורטאים המקצועיים פועלת גם קבוצת בוגרים חובבים, שנהנים ממשחק, כושר ואורח חיים בריא. אחד הרגעים שממלאים אותנו בגאווה הוא לראות את שחקני הנוער שלנו מהעיר מייצגים את ישראל בתחרויות בינלאומיות - גאווה גדולה למועדון ולעיר כולה.

נחכה לראות אתכם על המגרש!

אדיר עמיאל לוי 052-4872858

המתנ"ס העירוני 03-5205106

אולם ספורט קהילתי היובל רח' משה דיין 20



כדורעף בהדרכת עידו יגוב

ליגת חובבים ימי חמישי ומוצ"ש 22:00-20:30 מחיר: 310 ₪	מגיל +18 יום רביעי 22:00-20:30 מחיר: 200 ₪	גילי חט"ב ימי ראשון ורביעי 20:30-19:00 מחיר: 310 ₪	כיתות ד'-ו' ימי ראשון ורביעי 19:00-18:00 מחיר: 275 ₪
--	--	--	--

"מאמנט" יהוד-מונוסון
צוות מאמנים ומאמנות

על יסודי 2 מרכז ספורט קהילתי היובל ימי ראשון 22:00-20:30 מחיר: 200 ₪

מיקס אולם ספורט קהילתי היובל ימי שני 22:30-21:00 מחיר: 200 ₪	היובל/רמז אולם ששון ימי רביעי 22:00-20:30 מחיר: 200 ₪	על יסודי 1 אולם ששון ימי שלישי 22:30-21:00 מחיר: 200 ₪	על יסודי 3 מרכז ספורט קהילתי היובל ימי ראשון 22:00-20:30 מחיר: 200 ₪
---	--	---	---



אני מורה לחינוך גופני ומאמן כדורעף שנים רבות ומזה 3 שנים מוביל את המועדון ביהוד-מונוסון שהולך ומתפתח למועדון מקצועי ומשמעותי בעיר. הכדורעף הוא משחק חברתי ומתוחכם במיוחד, הדורש תקשורת בין שחקנים, שיתוף פעולה, אחריות אישית, קבלת החלטות מהירה והתמודדות עם לחץ. במהלך האימונים אנחנו מלמדים את השחקנים והשחקניות להפוך ליחידת עילית שפועלת יחד - כאגרוף אחד לעבר מטרה משותפת. אחד מרגעי השיא עבורנו היה כשקבוצת הנוער שלנו זכתה במקום הראשון בטורניר הראווה במסגרת חודש הספורט - הישג מרגש שמעיד על התמדה, עבודת צוות ורוח ספורטיבית. הכי מרגש עבורי הוא לראות את הילדים חווים הצלחות, מתקדמים ומשיגים מטרות - זה מעניק משמעות אמיתית להדרכה.

תושבות יהוד-מונוסון היקרות, אני חלי' עמר יו"רית ליגת מאמנט יהוד-מונוסון גאה להוביל בעיר קהילה נשית ספורטיבית שמאפשרת לכל אמה לצאת מהשגרה, להתחבר, להתמלא באנרגיה - לגוף ולנפש. מאמנט הוא הרבה יותר מכדורשת - זו תרפיה בתנועה: ספורט אנרגטי, חברתי, קלוריות נשרפות יחד עם חיוכים, חיבורים חברתיים ונשים שהופכות לקבוצה מנצחת. בעונה הקרובה אנחנו פותחות 6 קבוצות - עלייה מרשימה לעומת 4 בעונה הקודמת. כל קבוצה היא עולם בפני עצמו - עם הישגים, התקדמות וגאווה נשית גדולה.

אחכות לכן אל האזרה!

יגוב שרעבי 050-4567680 רומי חמילבסקי 053-5243473

המתנ"ס העירוני 03-5205106

אשכול פיס מקיף יהוד רח' רם כהן 3

טאקוונדו בניהולו יגוב שרעבי בהדרכת רומי חמילבסקי

אשכול פיס מקיף יהוד

גן טרום חובה	גן חובה	גן חובה	כיתות א'-ג'
ימי רביעי 17:45-17:00 מחיר: 210 ₪	ימי שלישי 19:30-18:30 מחיר 180 ₪	ימי ראשון 17:45-17:00 מחיר: 210 ₪	ימי שלישי 18:30-17:45 מחיר: 210 ₪
כיתות א'-ג'	חט"ב	כיתות ד'-ו'	נבחרת
ימי ראשון ורביעי 18:30-17:45 מחיר: 275 ₪	ימי ראשון ורביעי 20:00-19:15 מחיר: 275 ₪	ימי ראשון ורביעי 19:15-18:30 מחיר: 275 ₪	ימי שלישי 19:30-18:30 מחיר: 180 ₪
גן טרום חובה	גן חובה-כיתה א'	כיתות ב'-ג'	
ימי שני 17:45-17:00 מחיר: 210 ₪	ימי שני 18:30-17:45 מחיר: 210 ₪	ימי שני מחיר: 210 ₪	

אני רומי חמילבסקי, מאמנת טאקוונדו עם ניסיון עשיר ואהבה גדולה לספורט. אני אלופת ישראל 9 פעמים, חברת נבחרת ישראל מגיל 8 שנים. עבורי הטאקוונדו היה אהבה ממבט ראשון, ומאז הפך למקום בטוח, לעולם שלם שמחזק פיזית ומנטלית, ומעניק ביטחון עצמי ותחרותיות בריאה. הערכים שמקבלים אצלנו לא נמצאים בכל חוג - התמודדות עם אתגרים שמחזקים גוף ונפש, אווירה של למידה והתפתחות, ושפע משחקים שמעודדים שיתוף פעולה ויצירתיות. המסגרת מאפשרת לכל ילד וילדה לפרוק אנרגיה בצורה חיובית ומקצועית, ולצמוח בכל מובן. היום, רבים מהילדים שלנו נמצאים בנבחרת ישראל וזכו במדליות באלפיפות ישראל - הישגים שמעידים על התמדה, מסירות רוח לחימה קבוצתית.



הפועל ג'ודו יהוד 050-5305300

אולם ספורט בית הספר יהודה הלוי



הפועל ג'ודו יהוד-מונוסון

בהדרכת רן ידגר ואסף אגיזבל

אולם ספורט יהודה הלוי

כיתות ד' ומעלה	כיתות ב'-ג'	כיתות א'-ב'	ילדי גן	כיתות א'-ב'
ימי שני וחמשי 19:45-19:00 מחיר: 300 ₪	ימי שני וחמשי 19:00-18:15 מחיר: 300 ₪	ימי שני וחמשי 18:15-17:30 מחיר: 300 ₪	ימי שני וחמשי 17:30-16:45 מחיר: 300 ₪	ימי שני וחמשי 16:45-16:00 מחיר: 300 ₪

אולם היובל

כיתות ג'-ד'	ילדי הגן	כיתות א'-ב'
ימי ראשון ורביעי 18:15-17:30 מחיר: 300 ₪	ימי ראשון ורביעי 17:30-16:45 מחיר: 300 ₪	ימי ראשון ורביעי 16:45-16:00 מחיר: 300 ₪

אני מאמן ג'ודו אולימפי כבר למעלה מ-44 שנים, עם עשרות אלופים ושלושה ספורטאים שייצגו אותנו באולימפיאדה. הג'ודו עבורי הוא הרבה מעבר לספורט - הוא דרך חיים שמקנה ביטחון, משמעת עצמית ויכולת התמודדות, ערכים שליוו אותי לאורך כל חיי. אימוני הג'ודו תורמים רבות להתפתחות המוטורית, מפתחים כושר גופני, ומשלבים כלים של ריבוי בעיסוק והתמודדות רגשית. במהלך השנים ליוויתי ספורטאים רבים להישגים מרשימים: גולן פולק, שגדל בהפועל ג'ודו יהוד והשתתף בשתי אולימפיאדות; סוסו פלשווילי שזכה במדליית ארד באליפות אירופה והשתתף באולימפיאדת ריו; וענבר לניר, מדליסטית אולימפית, שהחלה את דרכה אצלנו כבר בגיל 4.

**אז למה אתם מחכים
בואו להיות אלופים אולימפיים!**



עמרי קניין 0526066447

אולם פיס החטיבות סביונים יהוד-מונוסון



ג'ודו מועדון ג'ודוקו בניהולה של עמרי קניין

"אני אלופת ישראל וסגנית אלופת אירופה, מאמנת בכירה מוסמכת, בעלת תואר ראשון בחינוך גופני והוראה (B.Ed) ותואר שני. האהבה הגדולה שלי לספורט והאמונה שספורט הוא הכלי החינוכי הטוב ביותר - הובילו אותי להקדיש את חיי להעברת הערכים האלה הלאה. החוג מבוסס על יחס אישי - ממענה רגשי ועד דחיפה למצוינות. אני מאמינה בהובלת כל חניך וחניכה למיצוי הפוטנציאל האישי הן במסלול ההישגי והן בחיים בכלל"

ירון יעקובוביץ 052-3996305

אולם פיס החטיבות סביונים יהוד-מונוסון



אייקידו אומנות לחימה והגנה עצמית בהובלת ירון יעקובוביץ דאן 6

"אני בעל דרגת דן 6 באייקידו, עם ניסיון של למעלה מ-35 שנים באומנויות לחימה: אגרוף תאילנדי, ג'ו-ג'יטסו, קנדו וארניס. האייקידו עבורי הוא דרך חיים - דרך לחיזוק הביטחון העצמי ולהתמודדות עם כל סיטואציה. בחוג אנו מלמדים טכניקות הגנה עצמית מול תוקפים יחידים או מרובים, כולל עבודה עם נשק. המשתתפים מפתחים מיקוד, גמישות, שלוה, בריאות פיזית ונפשית - בתוך מסגרת מקצועית ותומכת. ההישגים האמיתיים ניכרים בהעצמת המשתתפים, חיזוק הביטחון הלא-מילולי, והובלת קבוצות מגובשות ומאוזנות."

פּטאַנק
מכבי יהוד-מונוסון
בהדרכת מאיר כהן



מאיר כהן 050-8686003

המתנס'ס העירוני 03-5205100

אולם הספורט ע"ש "שאול ששון" רח' רם כהן 1

"אני הרבה דברים, איש משפחה נשוי ואב לשלושה, איש מכירות, ומכור למשחק הפטאנק משחק חברתי ותחרותי המתאים לכל גיל, המשלב טקטיקה, ריכוז ושליטה - ללא מאמץ פיזי, ומתוך אהבה למשחק בחרתי להדריך ולהוביל את החוג. המועדון שלנו פועל בכל ימות השבוע באווירה תומכת ורגועה, המשלבת חברה, תרבות, הנאה וגיבוש. במהלך השנים רשם מועדון הפטאנק ביהוד הישגים מרשימים: זכייה באליפות הארץ לוותיקים, ייצוג בנבחרת ישראל, ומדליות וגביעים רבים בתחרויות שונות."

חכמה לראות אתכם באזרש הפטאנק!

שרון ששון 052-2727394

המתנ"ס העירוני 03-5205106

בית הספר לכדורגל - מגרשי המתנ"ס קבוצות הליגה - מגרש הכדורגל הגדול בחמיבה

מכבי יהוד-מונוסון בית הספר לכדורגל בניהולו של שרון ששון

מגרשי הקט רגל במתנ"ס העירוני



חדש קבוצות כדורגל לבנות-מכיתה א' ומעלה, באפטר סקול ובמגרשי המתנ"ס לפרמים - שרון ששון

"אני מאמן כדורגל למעלה מ-10 שנים בעיר, אבל קודם כל איש חינוך ומנטור לילדים ולמשפחות, נשוי ואב לשלושה, שמעורב מאד בחיי הקהילה והחינוך בעיר. אהבת הספורט ואהבת המשחק הובילו אותי ליצור מסגרת ייחודית שמחברת בין ספורט לערכים והתפתחות אישית. חוג הכדורגל שלנו הוא סיפור הצלחה אזורי - חוג ייחודי שמכבד את תהליך ההתפתחות של כל ילד וילדה, מעבר ללימוד טכניקת המשחק, אנו מטמיעים כישורי חיים, מחזקים ביטחון עצמי ומעודדים תחושת מסוגלות. האימונים מקצועיים, משפרים טכניקה וקואורדינציה, ומכינים את משתתפי החוג להצטרפות לקבוצות הליגה של מכבי יהוד-מונוסון. אחד מרגעי ההתרגשות הגדולים היה כאשר ילד שהגיע לחוג בגיל 5 ולא דיבר מילה - החל לדבר לאחר מספר חודשי אימון, בזכות עבודה על ביטחון עצמי ותחושת מסוגלות. אז הייתה התרגשות עצומה עבורנו ועבור משפחתו!"

אני פה בשבילכם, אחכה לכם

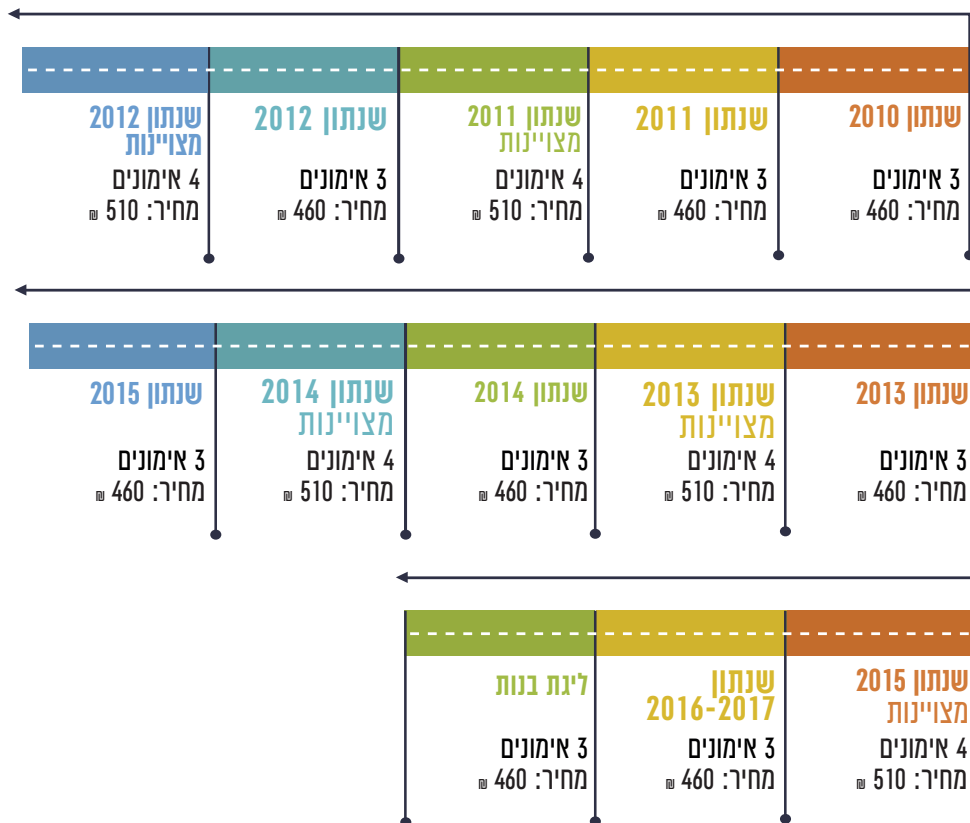
שרון ששון 052-272739

המתנ"ס העירוני 03-5205110



קבוצות הליגה

(פתיחת שנת האימונים 15.8 סיון ב 30.06)



נבחרות, קבוצות, ליגה: לו"ז משתנה

מכבי יהוד-מונוסון
קבוצות הליגה בכדורגל
בניהולם המקצועי של שרון ששון
ואבי דבורה

"אני אבי דבורה, מנהל מקצועי ומאמן כדורגל במכבי יהוד מונוסון, עם תשוקה אמיתית לעבודה עם ילדים ונוער. האהבה שלי לכדורגל מלווה אותי מאז שאני זוכר את עצמי - אבל הבחירה לעסוק בו כמקצוע נובעת מהאהבה לאנשים. דרך הכדורגל אני זוכה לחזק ביטחון עצמי, להציב מטרות ולעזור לילדים להגשים אותן. את המועדון הקמנו לפני ארבע שנים מתוך רצון ליצור מסגרת מקצועית, ערכית ומשפחתית - והיום אנחנו המועדון הגדול בעיר עם 15 קבוצות פעילות. המועדון הוא הרבה יותר ממקום להתאמן בו - הוא בית. הגישה האנושית והאווירה המשפחתית גורמות לכל ילד להרגיש שייך, מובן, מוערך ומלווה לאורך כל הדרך. האימונים משלבים מקצוענות גבוהה עם למידה חווייתית, תחושת הצלחה ומשמעת פנימית שנובעת ממוטיבציה אמיתית. אחד הרגעים המרגשים היה לראות ילד ביישן, שכמעט ויתר על הכדורגל, הופך לקפטן קבוצתו ולמנהיג שמאמין בעצמו - לא רק במגרש, אלא גם בחיים. זה הסיפור של עשרות ילדים במועדון - וזה הניצחון האמיתי בעינינו."

נחכה לראות אותכם איתנו על הדשא!

אלכס יצחקוב 052-4813082

מגרש הכדורגל העירוני מנחם בגין 1



כדורגל
 הפועל בני יהוד
 מנהל ביה"ס שוקי נגר, מנהל מקצועי אלכס יצחקוב



בית ספר לכדורגל

ליגות	גילי 8-6	גילי 6-4
משתנה לפי הלוז מחיר: 4400 ₪	ימי ראשון ורביעי 18:00-16:00 ₪ 3200	ימי ראשון ורביעי 18:00-16:00 ₪ 3200



אני שוקי נגר, כדורגלן עבר, יליד יהוד, מנהל בית ספר לכדורגל כבר 15 שנה עם דגש על מקצועיות, ערכים וחינוך דרך הספורט, יחס אישי לכל ילד ופיתוח מקצועי לצד ערכים וחברות

אני, אלכס יצחקוב מאמן ומנהל מקצועי בהפועל בני יהוד. בן 36, נשוי ואב לשניים, בוגר תיכון מקיף יהוד. עוסק בחינוך מיוחד כבר 16 שנה, ובמקביל עוסק באהבה הגדולה שלי: כדורגל. האהבה שלי לכדורגל התחילה בגיל צעיר מאוד - שיחקתי, אני ממשיך לשחק, ולא פחות מכך אוהב לאמן ילדים ולחנוך את הדור הבא. הגישה שלי מבוססת על ערכים שקיבלתי מהבית - אמי הייתה גננת ונטעה בי את החשיבות של חינוך, כבוד הדדי והובלה דרך דוגמה אישית. אני משתדל להעביר לתלמידים שלי את אותם ערכים - לבחור בין טוב לרע, לכבד, להקשיב ולהתפתח כבני אדם. ההצלחות של הילדים הן ההצלחה שלי. אין דבר שמשמח אותי יותר מלראות ילד מאושר, מתרגש ומתקדם - אז השליחות שלי."

חכה לראות אותכם על הדשא!

אלי ויזן 052-7789333

אולמות ספורט ברחבי העיר



אולם פיס "סביונים" (חטיבת ביניים)

כיתות ד'-ה'	כיתות ב'-ג'
ימי שני וחמשי 17:15-16:30 מחיר: 260 ₪	ימי שני וחמשי 18:00-17:15 מחיר: 260 ₪

אולם הספורט ביה"ס יהודה הלוי

כיתות ד'-ה'	כיתות ב'-ג'	גן חובה -כיתה א'
ימי ראשון ורביעי 16:30-15:45 מחיר: 260 ₪	ימי ראשון ורביעי 17:15-16:30 מחיר: 260 ₪	ימי ראשון ורביעי 18:00-17:15 מחיר: 260 ₪

מרכז ספורט קהילתי היובל (בית ספר היובל)

כיתות ד'-ה'	כיתות ב'-ג'	גן חובה-כיתה א'
ימי ראשון ורביעי 16:45-16:00 מחיר: 260 ₪	ימי ראשון ורביעי 17:30-16:45 מחיר: 260 ₪	ימי ראשון ורביעי 18:15-17:30 מחיר: 260 ₪



בית ספר לכדורסל
בנים ע.ל.ה. יהוד-מונוסון
בהדרכת אלי ויזן וצוות מאמנים ומאמנות

"מחנך, מאמן ומנהל את אגודת הכדורסל ע.ל.ה. יהוד כבר שנים רבות. בן העיר יהוד, נשוי ואב לשלושה, שחקן כדורסל בעבר. החיבור העמוק שלי לענף, לקהילה ולחניוך בני נוער הוביל אותי ליצור מסגרת ערכית, מקצועית ומשפחתית באמת. ע.ל.ה. יהוד אז לא עוד מסגרת ספורט - אז משפחה אמיתית! מה שמייחד את האגודה:

- צוות מאמנים מהשורה הראשונה - שמפתח לא רק יכולות משחק, אלא גם ביטחון עצמי, משמעת ומנהיגות.
- אווירה משפחתית ותומכת - כל ילד וילדה מרגישים חלק ממשוה גדול ומשמעותי.
- הזדמנויות אמיתיות להתפתח - ליגות תחרותיות, טורנירים, מחנות ספורט - והכול באולמות מקצועיים.
- שוויון הזדמנויות לבנים ולבנות - מחלקת הנערות פורחת וגדלה עם קבוצות ליגה מצטיינות.

מעבר להישגים הספורטיביים, הרגעים המרגשים ביותר עבורנו הם לראות ילדים וילדות ש"הלכו לאיבוד" במסגרות אחרות ומצאו אצלנו בית, פורחים ומשגשגים. ההשפעה ניכרת בכל תחומי החיים: בבית הספר, בחיי החברה ובמשפחה."

אחכים לראות אתכם על הפרקט!

אל'י ויזן 052-7789333



בית ספר לכדורסל

בנות ע.ל.ה. יהוד-מונוסון
בהדרכת צוות מאמני המועדון

אולם יהודה הלוי

כיתות ד'-ה'	כיתות ב'-ג'
ימי שני וחמישי 18:30-17:45 מחיר: 260 ₪	ימי שני וחמישי 17:45-17:00 מחיר: 260 ₪

אולם ספורט קהילתי היובל

כיתות ד'-ה'	כיתות ב'-ג'
ימי ראשון ורביעי 17:15-16:30 מחיר: 260 ₪	ימי ראשון ורביעי 18:00-17:15 מחיר: 260 ₪

בבית הספר לכדורסל הקבוצות הינן לבנות בלבד. השחקניות הצעירות יהיו בסביבה בטוחה ומוגנת, ירכשו כלים מגוונים לחיים באופן חווייתי ומקצועי כיתוח כושר גופני, קואורדינציה והתמצאות במרחב התמדה, סבלנות והקשבה, העלאת הביטחון העצמי ומיומנויות חברתיות התמודדות עם לחץ, ניצחון והפסד, לימוד יסודות משחק הכדורסל. צוות מאמני המועדון שמים דגש על קידום ערכי הספורט ומעניק לילדות כלים חינוכיים, וזאת לצד השאיפה למצוינות והישגיות.

כדורסל קהילתי למבוגרים



כדורסל קהילתי (נס)	כדורסל קהילתי (יניב)
מוצ"ש ימי שני 22:00-20:30 ימי רביעי 20:30-19:00 מחיר: 260 ₪	ימי שלישי 20:30-19:00 מחיר: 260 ₪

כדורסל (מרכז ספורט קהילתי היובל) יניב אליהו 052-3010672

כדורסל (שאול ששון) - נס 054-7692922

המתנ"ס העירוני: 03-5205110

פעילות ספורטיבית קהילתית לבוגרים (גילאי 18+) לשיפור הכושר הגופני ושיפור סיבולת הלב ריאה, חוויית ספורט קבוצתית.

אירובי מדרגה ואימונים פונקציונליים בהדרכת עדי בסרגליק

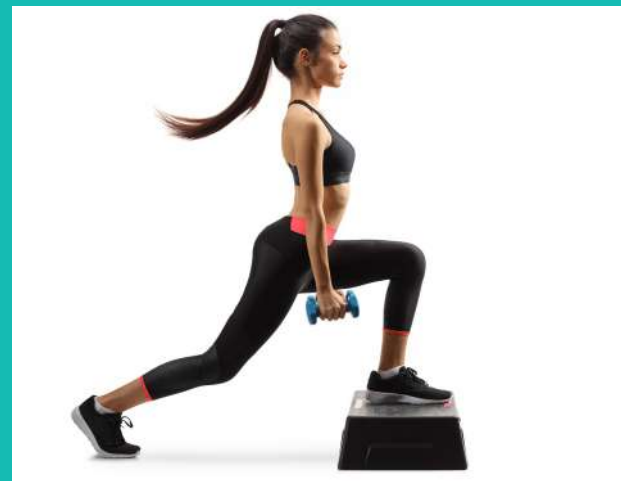
מדרגה מתחילים ימי שלישי מחיר: 440 ₪	מדרגה מתחילים ימי שני 21:00-20:00	מדרגה מתקדמים ימי ראשון מחיר: 440 ₪	אימון כח ימי ראשון 19:45-19:00	מדרגה מתחילים ימי ראשון 19:00-18:15
---	---	---	--------------------------------------	---

אימון מדרגה מתקדמים ימי חמישי 21:30-20:30	אימון כח ימי חמישי 20:30-19:40	מדרגה מתחילים ימי חמישי 19:40-18:40	אימון מדרגה מתקדמים ימי שלישי 21:30-20:30	אימון כח ימי שלישי 20:30-19:40
---	--------------------------------------	---	---	--------------------------------------

אימון מדרגה מתקדמים ימי שישי 15:00-13:20
--

אני נשואה, אמא לשלושה, בעלת תואר בחינוך גופני ועוסקת בתחום הכושר מאז גיל 18. כבר בילדות התאהבתי בספורט, והצלחתי להפוך את התחביב שלי למקצוע. החוג הוא הסחת דעת מושלמת - במיוחד למי שלא אוהב ספורט! הריכוז ברצף התנועה ובמוזיקה הקצבית כל כך גבוה, שפשוט לא מרגישים שהמאמץ נמשך לאורך שעה שלמה. משתתפים רבים מספרים כי בזכות ההתמדה בתנועה, הם ראו, התחזקו והשיגו שליטה על הגוף ועל החיים שלהם.

אחכה לראות אתכם על האדרזות!



מנוי נע בין 260 ₪ ל- 370 ₪ בהתאם לכמות הכניסות השבועית שהמנוי בוחר

דנה אתדגי 054-8975001

המתנ"ס העירוני 03-5205110

המתנ"ס העירוני, רם כהן 5



מסלולי הרשמה:

270 ₪ לחודש בודד

720 ₪ ל-3 חודשים

229 ₪ מנוי מתחדש

בהתחייבות למינימום שבועים

גילי 18+
ימי שני
קבוצה ראשונה: 17:00
קבוצה שניה: 18:30
בהתחייבות למינימום שבועים

ניה ערב (ריקוד בהנאה)

בהדרכת איריס חן

ימי שלישי
21:00-20:00
מחיר: 200 ₪

חלי ממן

קבוצות תמיכה לירידה במשקל ואורח חיים בריא

קבוצות תמיכה לירידה במשקל ולהקניית כלים לשינוי הרגלים והקנייה של אורח חיים בריא בתהליך קבוצתי אשר מחזק את המוטיבציה והאמונה שלהמשתתפים. דנה אתדגי, מנחת קבוצות מנוסה להרגלי אכילה נכונה ירדה בעצמה 62 ק"ג בשיטת חלי ממן.

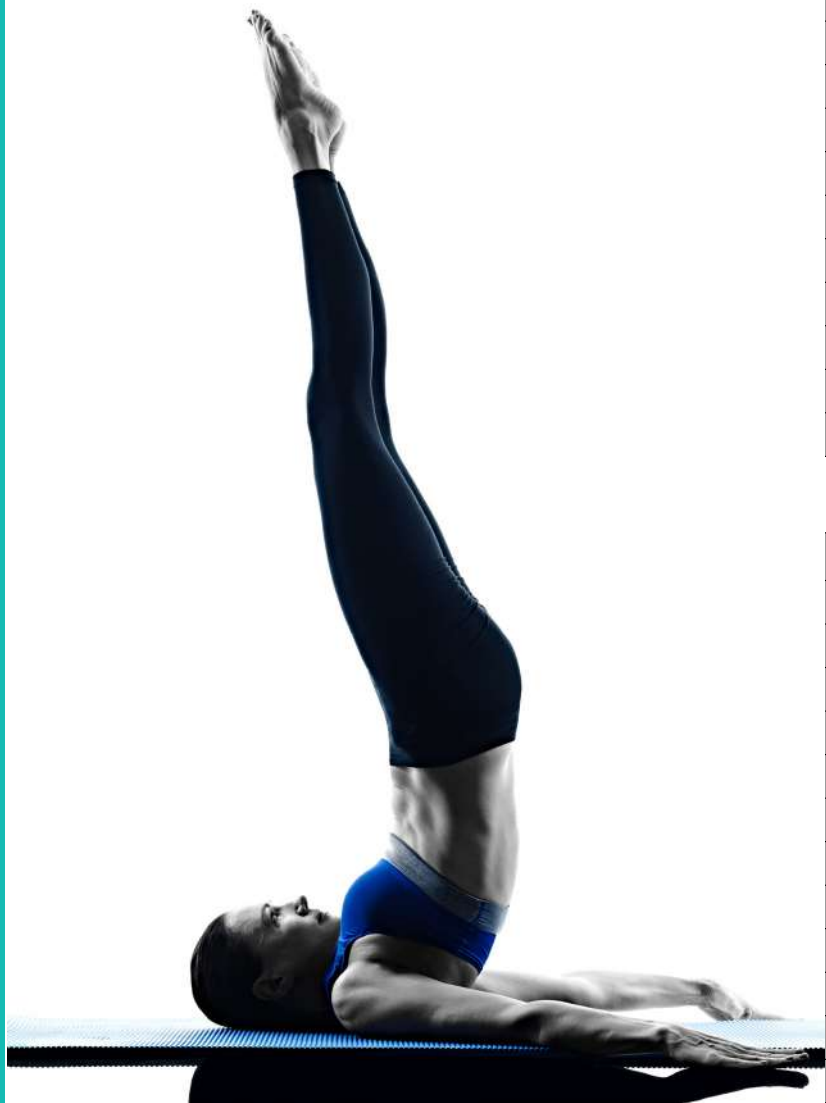
איריס 050-7797001

המתנ"ס העירוני 03-5205110

המתנ"ס העירוני, רם כהן 5



חוגי ספורט ותנועה למבוגרים במתנ"ס העירוני



פעילות לבחירה	מדריכה	ימים	שעות
ניה בוקר	איריס חן	ראשון	09:30-08:45
ניה בוקר	איריס חן	ראשון	10:30-09:45
ניה בוקר	איריס חן	חמישי	11:00-10:15
גמישות וציבות	שחר גמר	שני	09:15-08:30
גמישות וציבות	שחר גמר	שני	10:00 - 09:15
גמישות וציבות	שחר גמר	שלישי	09:15 - 08:30
גמישות וציבות	שחר גמר	שלישי	10:00 - 09:15
גמישות וציבות	שחר גמר	חמישי	09:15 - 08:30
גמישות וציבות	שחר גמר	חמישי	10:00 - 09:15
יוגה	ג'ודית בנימין	שלישי	10:00-08:45
יוגה	ג'ודית בנימין	חמישי	10:00-08:45

פעילות לבחירה	מדריכה	ימים	שעות
התעמלות בונה עצם	טליה מיראז	ראשון	08:45-08:00
התעמלות בונה עצם	טליה מיראז	ראשון	09:30-08:45
התעמלות בונה עצם	טליה מיראז	שלישי	10:45-10:00
פילאטיס	תמר ג'אן	שני	08:30-07:45
פילאטיס	תמר ג'אן	שני	09:15-08:30
פילאטיס	תמר ג'אן	שני	10:00-09:15
פילאטיס	תמר ג'אן	שני	10:45-10:00
פילאטיס	תמר ג'אן	רביעי	08:30-07:45
פילאטיס	תמר ג'אן	רביעי	09:15-08:30
פילאטיס	תמר ג'אן	רביעי	10:00-09:15
פילאטיס	תמר ג'אן	רביעי	10:45-10:00
הליכה נורדית	אולגה ברץ	רביעי	18:00-17:00

שוש ווליך, רכזת תחום ספורט והעשרה למבוגרים 054-4671247

המתנ"ס העירוני 03-5205100

המתנ"ס העירוני, רם כהן 5

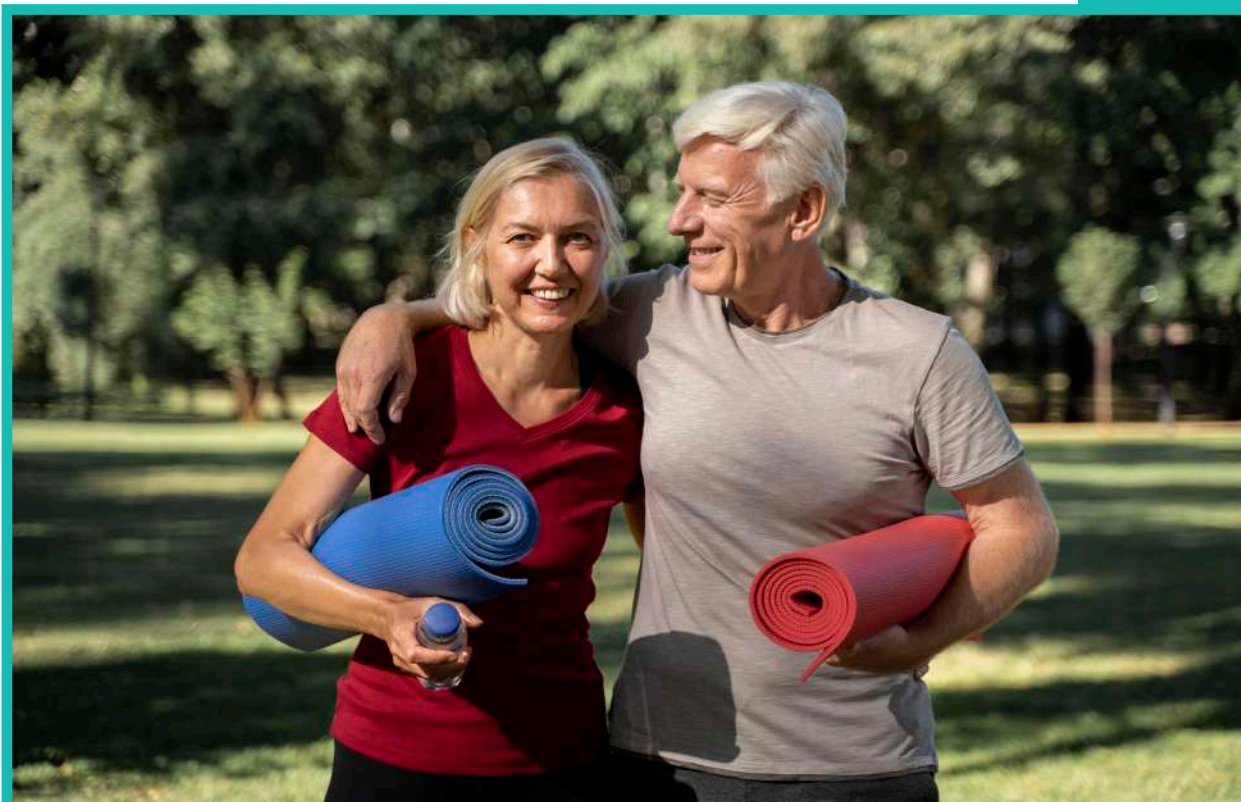
מסלול תשלומים מיוחד חוגי ספורט ותנועה:

- במסלול חוגי הספורט והתנועה לא תינתן הנחה נוספת.
- ההנחה תינתן למשתתף בודד ולא בהתייחסות לבית אב.
- הנחת 5% מחוג שני ואילך תינתן רק במקרה של חוג ספורט יחיד בשילוב

חוג יחיד - ₪ 110

2 חוגים - ₪ 165

3 חוגים - ₪ 220



שוש וולך, רכזת חוגי ספורט והעשרה לגמלאים 054-4671247

המתנ"ס העירוני 03-5205110

המתנ"ס העירוני, רם כהן 5



גמישות ויציבה בהדרכת שחר גמר

אני מדריכת כושר ובריאות עם ניסיון של מעל 14 שנה, בעלת הכשרות רבות בתחום הפיילאטיס, התנועה הפונקציונלית, השיקום ומדעי החיים. אהבתי לתנועה ולחקר גוף האדם הובילה אותי לעולם שלם של עשייה, המשלבת תנועה, תאונה, מודעות ורגיעה. כל מתאמן מקבל יחס אישי, ידע וכלים לשמירה על תנועתיות, הפחתת כאבים והרגשה קלילה ורגועה יותר. אחד הרגעים המרגשים היה כשבמהלך שנת 2025 עבדנו על מטרת קימה משכיבה בדרכים מגוונות. משתתפים סיפרו שהחזירו לעצמם יכולות תנועה שאיבדו במשך שנים – זו העצמאות האמיתית שהחוג מחזיר.

אחכה לראות אתכם בתנועה!

פילאטיס בהדרכת תמר מנור

אני מדריכת כושר ותיקה עם ניסיון של שנים רבות, מלווה מאות מתאמנים ומתאמנות בשיעורים קבוצתיים מגוונים – מתוך שליחות אמיתית לקידום בריאות ואיכות חיים דרך תנועה. אני זוכת מקום שני בתחרות מיס פיטנס - פיתוח גוף 2023. מתוך חיבור עמוק לגוף ורצון כן לעזור לאחרים, הפכתי את התשוקה שלי למקצוע. אימון נכון מחולל שינוי אמיתי – מחזק, מרפא ומעניק ביטחון. השיעורים שלי משלבים גישה מקצועית עם אווירה חמה, הומור, מוזיקה מרימה והמון מוטיבציה. הדגש הוא על יחס אישי, חוויה ושייכות. אחד הרגעים המרגשים: מתאמן שהתקשה לשרוך נעליים בתחילת הדרך – ובעזרת התמדה ותנועה נכונה, חזר לעשות זאת בעצמו.

אחכה לראות אתכם באימון



שוש וולך, רכזת חוגי ספורט והעשרה לגמלאים 054-4671247

המתנ"ס העירוני 03-5205110

המתנ"ס העירוני, רם כהן 5

התעמלות בונה עצם מדריכה מליה מיראז

אני מאמנת כושר מוסמכת, בוגרת מכון וינגייט (2024) בהצטיינות ואף זכיתי להכרה ממפעל הפיס על מצוינות מקצועית. כבר מגיל צעיר אהבתי תנועה והאהבה הזו הפכה לשליחות: לעזור לאנשים לאזן טוב יותר, להרגיש טוב יותר – ולחיות חיים פעילים ובריאים. שיעורי בונה עצם מותאמים אישית, משלבים תרגול חכם, חיזוק, יציבה נכונה, סיבולת ושיווי משקל – באווירה נעימה ותומכת. אני מתאימה לכל משתתף את הקצב, תוך דגש על תפקוד נכון, גמישות והתמודדות עם כאבים. מתאמנים מדווחים על שיפור בגמישות, הקלה בכאבי גב ותחושת חיוניות יומיומית. מבחינתי – כל חיוך וכל מחמאה הם ההצלחה הגדולה שלי.

חכה לראות אתכם בשיעור!



יוגה

בהדרכת ג'ודית בנימין

אני ג'ודית בנימין, מורה מוסמכת ליוגה, מחזיקה בתעודה המוכרת ע"י ארגון מורי היוגה. בוגרת קורסים בפילוסופיית היוגה, תרפיה ביוגה ומדיטציה יוגית בעמותת קדן, וכן בוגרת קורס בריאות טבעית במכללת אלימה. כבר 24 שנים אני צועדת בדרך היוגה, ומתוכן למעלה מעשור מלמדת ומעבירה את הידע לאחרים. השיעורים מתקיימים באווירה נינוחה, חמימה ומכילה, עם יחס אישי והדרכה בדרך מקורית ומעניינת. משתתפים רבים מספרים על שיפור בחוזק, גמישות, טווחי תנועה, רוגע והקלה בכאבים – והעובדה שהם ממשיכים לחזור מדי שנה מדברת בעד עצמה.

חכה לראות אתכם על המצרון!



שוש וולך, רכזת חוגי ספורט והעשרה לגמלאים 054-4671247

המתנ"ס העירוני 03-5205110

המתנ"ס העירוני, רם כהן 5

הליכה נורדית מדריכה אולגה ברץ



איריס 050-7797001

המתנ"ס העירוני: 03-5205110

המתנ"ס העירוני

ניה (ריקוד בהנאה) בהדרכת איריס חן

אני אמא לארבעה בנים, אחות מיילדת ובוגרת קורס מורות לניה בוינה. את שיטת ניה פגשתי לפני 15 שנה, ומאז אני מתרגלת, מלמדת ומעבירה את האהבה שלי לתנועה. ניה היא שיטת תנועה הוליסטית המשלבת 9 טכניקות מעולמות הריקוד, הלחימה והריפוי – ג'אז, מחול מודרני, טאקוונדו, פלדנקרייז, טאי צ'י ועוד. זו חוויה של מיינדפולנס בתנועה, ללא שיפוט וללא מוזה – מתאימה לכל אחת. המשתתפות מספרות על שיפור בתחושת הגוף, ירידה בכאבים ותחושת חופש בתנועה. כל שיעור הוא הזדמנות לשחרור, שמחה וחיבור לעצמך.

אחכה לראות אותך בריקוד!



סשה 053-4731125

המתנ"ס העירוני 03-5205110

המתנ"ס העירוני, רם כהן 5

אמבה ועיצוב דינאמי לנשים

בהדרכת אלכסנדרה ליודביניצקי

נשים

ימי שני וחמישי 19:20-20:10
ימי שלישי 18:30-19:20
מחיר 220 ₪

אני מאמנת סטודיו משנת 2013, בעלת רישיון להדרכת Zumba, Zumba Gold, Deepwork, Port-de-bras, TRX, אירובי, עיצוב הגוף, אימונים פונקציונליים ופילאטיס. השיעורים שלי מלאים באנרגיה, חיבור אישי ותנועה שמגיעה מהלב - עם מטרה אחת: לעזור לאנשים לשפר את הבריאות ואיכות החיים דרך תנועה.





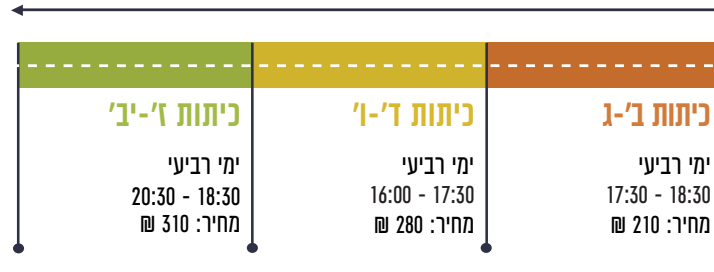
תרבות ואומנות



המתנ"ס העירוני 03-5205100/5

המתנ"ס העירוני יהוד-מונוסון רח' רם כהן 5

סדנאות התיאטרון מציעות למידה מקצועית ומעמיקה של מקצועות הבמה. במפגש חד-שבועי מתרגלים התלמידים אלמנטים מתחום המשחק: הצגת דמות, הצגת קונפליקט, אלתור סצנות, התמודדות עם טקסט כתוב ועוד. התנסות זו תורמת לפיתוח היצירתיות והביטוי העצמי, משפרת את יכולת הריכוז, ההקשבה והעבודה בצוות. התהליך מגיע לשיאו במופע סיום חגיגי, בו כל קבוצה מעלה הצגה מקצועית עם תפאורה, מוזיקה, תלבושות ואבזרים. כמו-כן, תלמידי הסדנאות נהנים מהטבות לצפייה בהצגות הרפרטואר של התיאטרון, צפייה בחזרות גנרליות ומפגשי העשרה עם אמנים אורחים.



רקפת בנימין 052-5705729

המתנ"ס העירוני 03-5205101/5

המתנ"ס העירוני יהוד-מונוסון רח' רם כהן 5

תיאטרון לגיל הרך

(גן חובה וכיתות א')

בהדרכת רקפת בנימין

היכרות עם עולם התיאטרון דרך משחק, שפת גוף ותנועה, קול ודמיון, תלבושות ואבזרים. לגילי גן חובה וכיתות א' באווירה מהנה.

ילדים גילי 5-7

ימי רביעי
17:00-18:00
מחיר: 210 ₪

סדנאות תיאטרון אורנה פורת

צוות תיאטרון אורנה פורת



ציון אשכנזי 052-5707015

המתנ"ס העירוני 03-5205110

המתנ"ס העירוני יהוד-מונוסון רח' רם כהן 5



משחק מול מצלמה

בהדרכת ציון אשכנזי

"אני שחקן, במאי, כותב, מורה למשחק ומייצג שחקנים. האהבה שלי לאומנויות הבמה והמסך הובילה אותי לעולם ההוראה - מתוך רצון לחלוק את הידע והניסיון שלי עם הדור הבא של היוצרים והשחקנים. החוג רווי ביצירה ואומנות - בדגש על עבודה קבוצתית, ליווי אישי ומקצועי, והכל באווירה אנרגטית. במהלך השיעורים אנחנו יוצרים יחד, צוללים לעולם המשחק מול המצלמה, לומדים מתוך התנסות חיה ומעשית. בכל שנה אנו מפיקים סרט סיום שהוא פרויקט משותף של כל חברי הקבוצה: מחלום לרעיון, מרעיון לתסריט, והתסריט למסך. חוויה מרגשת של יצירה חיה."

אחכה לראות אתכם על הסט!



שוש ווליק, רכזת חוגי ספורט והעשרה לגמלאים 054-4671247

המתנ"ס העירוני 03-5205110

המתנ"ס העירוני יהוד-מונוסון רח' רם כהן 5

תיאטרון אימפרוביזציה בהדרכת רחל כגן

מבוגרים-גמלאים

ימי שני
10:30-09:15
מחיר: 180 ₪



תיאטרון אימפרוביזציה ערב בהדרכת לירון לובל

מבוגרים גילי 20 +

ימי חמישי
21:30-19:30
מחיר: 280 ₪

פיתוח יכולות אילתור באמצעות תרגילים מעולם התיאטרון, עבודה על דמויות, קונפליקטים, משחקי תפקידים. החוג מציע למי שאינו רוצה להופיע על במה, כלים לשיפור מגוון מיומנויות הכרחיות בחיים. ללא צורך בניסיון, רק להתחבר לדמיון, להשתחרר וליהנות! בהדרכת לירון לובל, בוגרת תואר שני בבימוי מאוני' ת"א, מנחת סדנאות אילתור ואימפרוביזציה, מכינה לאודישנים לבתי ספר למשחק, מגמות תיאטרון בתיכון ועוד. בעלת סבלנות אין קץ והרבה כוח רצון.

"מנחה ובמאית קבוצות תיאטרון, מורה בכירה מוסמכת לדרמה ומאמנת מוסמכת ל NLP. מאז ומתמיד עולם התיאטרון קסם לי ומצאתי את עצמי על הבמה: פעם מכשפה, פעם מלכה והיכולת להפוך לדמות אחרת פתחה בי עולמות פנימיים חדשים. מהאימפרוביזציה עם אביזרים, תלבושות ושותפים לבמה הפכה לכלי עוצמתי שמחבר אותי לעצמי. היום אני משתוקקת להעניק את הקסם הזה גם לאחרים. אצלנו בחוג אז שעה בשבוע שבה מותר לחלום ולגלם כל דמות שרוצים עם הרבה צחוק והנאה. אחת המשתתפות הגיעה בתחילת השנה ביישנית ודרך התיאטרון היא נפתחה והתחזקה, וכיום היא הראשונה לקום ולבצע תרגילים, שולמת בתרגילי האימפרוביזציה ויצרת דמויות מגוונות בביטחון רב."

אחכה לראות אתכם אצל הגאה!

לירון לובל 054-2271885

המתנ"ס העירוני 03-5205100/5

המתנ"ס העירוני 03-5205100/5

המתנ"ס העירוני יהוד-מונוסון רח' רם כהן 5

שילוב אומנויות בהדרכת מירי כהן

נוער

ימי שלישי
19:00-18:15
מחיר: 245 ₪



*הסכום כולל תשלום עבור חומרים

סדנת קרמיקה בהדרכת מירי כהן

מבוגרים

ימי שלישי
15:00-12:30
מחיר: 450 ₪



עבודה במגוון טכניקות וחומרים: ציור, פיסול, קרמיקה, הדפס, עיסת נייר ועוד. הדרכה מותאמת גיל ויכולת אישית תוך פיתוח מיומנויות, דמיון ויצירתיות. העבודה האישית מאפשרת למשתתפים להביא את עצמם לידי ביטוי באווירה אקלימית מיטבית ובאופן יצירתי וחוויתי. מירי כהן, אמנית רב תחומית מציגה בתערוכות ומוזיאונים ברחבי הארץ, יוצרת אומנות שימושית ואקולוגית ומלמדת בטכניקות מגוונות מדריכה ותיקה ואהובה על הילדים בזכות המקצועיות והיחס האישי.

גיבה תשלום נוסף בסך 70 ₪ עבור חומר. לפי שימוש

דב שוב 054-7604557

המתנ"ס העירוני יהוד-מונוסון 03-5205100/5

המתנ"ס העירוני יהוד-מונוסון רח' רם כהן 5



ציור מבוגרים בהדרכת דב שגב

ציור בוקר
ימי ראשון
09:30 - 12:00
מחיר: ₪ 230

ציור ערב
ימי רביעי
18:30 - 21:00
מחיר: ₪ 230

"אני צייר, אוצר תערוכות ומדריך מוסמך בכיר, עם ותק של למעלה מ-25 שנה בהוראת ציור. אהבתי הגדולה לאמנות והרצון להנחיל את הידע שלי לתלמידים מלווים אותי לאורך כל הדרך. אני מלווה כל תלמיד בתהליך ההתפתחות האישית והאמנותית שלו. החוג מתקיים באווירה נעימה וחברית, תוך מתן יחס אישי ועבודה פרטנית עם כל משתתף בקצב שלו המותאם לצרכיו. במהלך השנים השתתפתי בעשרות תערוכות בארץ ובחול, ואני גאה לשלב גם את תלמידיי בפרויקטים ולראות אותם פורחים ויוצרים מתוך ביטוי עצמי אמיתי."

אחכה לראות אתכם בסטודיו!



מועדון צילום בניהול רוני פומרנץ בהדרכת אומנים מובילים בתחום

סיורי צילום, הרצאות מקצועיות וסדנאות נושאיות לחובבי צילום הרוצים לשפר את השפה הצילומית ואת המחשבה היוצרת. בהתאם לסילבוס יתקיימו מפגשים לאורך השנה; הרצאות מאת אנשי מקצוע מובילים בתחום, סיורי צילום מודרכים ולמידת עמיתים. משתתפי מועדון הצילום יציגו את העבודות בתערוכות במתנ"ס העירוני. החוג מנוהל בהתנדבות ע"י רוני פומרנץ (052-8904030)

הרצאות בימי שני בערב אחת לשבועיים,
סיורים בימי שישי בהתאם לסילבוס
מחיר: ₪ 140

להקות SHOW 054-7473322

המתנ"ס העירוני 03-5205100/5

המתנ"ס העירוני יהוד-מונוסון רח' רם כהן 5



המתנ"ס העירוני

נבחרת	כיתות ה'ו'
ימי שני וחמישי 19:15-18:00 מחיר: 490 ₪	ימי שני וחמישי 18:00-17:00 מחיר: 390 ₪

תיאטרון עירוני בהדרכת רקפת בנימין

מבוגרים	מבוגרים גילי +20
ימי רביעי 20:00-18:00 מחיר: 290 ₪	ימי רביעי 22:00-20:00 מחיר: 290 ₪

רקפת בנימין, במאית, שחקנית ומורה לתיאטרון, בוגרת בית צבי ומסלול הוראה ובימוי בסמינר הקיבוצים. בימה מספר הצגות שזכו בפרסים וייצגו את ישראל בפסטיבל בינלאומי. המשתתפים בחוג יעמיקו העמקת ההיכרות עם עולם התיאטרון על כל מרכיביו, שילוב עבודה אישית באמצעות מונולוגים וקטעים מקוריים לצד עבודת במה קבוצתית.

להקות SHOW אומנויות הבמה

חוג מקצועי לאומנויות הבמה לילדים ונוער. שירה, ריקוד והופעה על במה הגשת שיר, הפקת קול וכוריאוגרפיה, עבודה על כישורי במה ועמידה מול קהל, בימוי אישי וחיזוק הביטחון העצמי באווירה תומכת ומעצימה. במהלך השנה נבצע הקלטות באולפן מקצועי ובסוף השנה נקיים מופע מול קהל.

ניהול מקצועי - נועם אורגד רוח, זמרת, בוגרת להקה צבאית, זמרת של אומנים מובילים בארץ ובעולם, בעבר שחקנית מחזות זמר ב"הבימה"

רקפת בנימין 052-5705729

המתנ"ס העירוני 03-5205101/5

המתנ"ס העירוני 03-5205100/5

המתנ"ס העירוני יהוד-מונוסון רח' רם כהן 5



גיטרה למבוגרים

מתקדמים	מתחילים
ימי ראשון 19:50-19:00 מחיר: 160 ₪	ימי ראשון 18:50-18:00 מחיר: 160 ₪

נגינה בצוותא

גי'אם פתוח לקהל הרחב
ימי ראשון 21:30-20:00 מחיר: 50 ₪

לימוד גיטרה

בהדרכת צוות מועדון המוזיקה 'משלוק'

מועדון המוזיקה הקהילתי משלוק ע"ש תומר בן עזרי פותח שלוחה במתנ"ס העירוני חוגי גיטרה למבוגרים בקבוצות קטנות עם יחס אישי ונגינה בצוותא לגיאמים משותפים ונגינה באירועים במתנ"ס ובעיר. השיעורים מתאימים לבעלי ניסיון, כאלה שניגנו בעבר ורוצים לחזור ולנגן ולכאלה ללא ניסיון בכלל שרוצים להגשים חלום. בשיעורים תפגשו צוות מדריכים צעיר, מקצועי ומנוסה אשר יוביל אתכם תהליך אישי וקבוצתי סביב אהבת הנגינה. באו להתחבר ולהתבטא דרך המוזיקה.

נגינה בצוותא - ג'אם ששן

בהדרכת צוות מועדון המוזיקה 'משלוק'

נגנים חובבים ומקצועיים מוזמנים לגיאם ששן מהנה בצוותא בהנחייה מקצועית. ההזמנה פתוחה לכל הגילים ולכל כלי נגינה. הנגנים יוזמנו לקחת חלק בליווי מוזיקלי באירועי המתנ"ס העירוני ובפעילויותיו. מחכים לכם ליהנות במגוון סגנונות

המתנ"ס העירוני 03-5205100/5

המתנ"ס העירוני יהוד-מונוסון רח' רם כהן 5



חוג חווייתי שמפתח מוכנות מוזיקלית לגילי 4-6 באמצעות שירה, תנועה, נגינה וריקוד. הילדים מפתחים כישורים מוזיקליים, קואורדינציה והקשבה. החוג גם מתאים במיוחד לילדים עם כישרון מוזיקלי שרוצים להעמיק ולהתנסות כהכנה ללימודי כלי נגינה בהמשך

←
גילי 4-6
ימי שלישי
17:50-17:00
מחיר: 160 ₪

ריתמוזיקה לגילי 4-6

בהדרכת אריאל ליבוביץ

לימוד אורגנית

בהדרכת סוניה רוזנטל



הלימוד מתקיים בשיטת ימהה המתאימה גם לתלמידים ללא רקע קודם, בקבוצות קטנות לפי רמה, באווירה מכילה ומכבדת. המורה סוניה היא מוזיקאית, ילידת ברית המועצות, בעלת תואר שני במוזיקה מנוסה בלימודי מבוגרים.

אורגנית

←
מבוגרים
ימי שלישי
18:45-17:55
מחיר: 160 ₪

המתנ"ס העירוני 03-5205110

המתנ"ס העירוני יהוד-מונוסון רח' רם כהן 5



חוג חליליות לגיל השלישי או הזדמנות ללמוד לנגן על כלי נגינה ולשמור על מוח חד ופעיל. לימוד חלילית תורם לזיכרון, ריכוז וקואורדינציה ומשלב הנאה ואתגר מחשבות. בהדרכת אריאל ליבוביץ' בוגרת סמינר לוינסקי בהצטיינות, מתמחה בהוראת נגינה.

לימוד חלילית בהדרכת אריאל ליבוביץ'



מוזיקה וקצב ניהול אומנותי משה דוידוביץ'



בואו ליצור מוזיקה וקצב באמצעות תיפוף גוף וקצב על פחים ואביזרים בדרך חווייתית ומהנה, באווירה נעימה. ניהול אומנותי - משה דוידוביץ', מתופף, רקדן, יוצא להקת פטרם



המתנ"ס העירוני 03-5205110

המתנ"ס העירוני יהוד-מונוסון רח' רם כהן 5



מבוגרים

ימי שלישי
19:50-18:50
מחיר: 100 ₪

הרכב קולי "אטיוד"

בהדרכת יאיר שדה

הרכב ווקאלי משובח הפועל במסגרת המתנ"ס משנת 2018. ברפרטואר של ההרכב המגובש, שירים מגוונים, ישראלים ולועזים בעיבודים מקוריים וחדשניים של יאיר שדה, המנהל המוזיקלי. ההרכב מופיע במגוון אירועים לאורך השנה; באירועים עירוניים ובמתנ"ס, בכנסים ובתחרויות, הפקות נושא ועוד. ההצטרפות מותנית בביצוע מבחן קבלה

מבוגרים גילי +20

ימי ראשון
22:00-20:30
מחיר: 250 ₪

בין השירה

בהדרכת אריאל ליבוביץ'

בין השירה הוא חוג למבוגרים שאוהבים מוזיקה ושירה ומחפשים מסגרת חמה, קלילה ומעשירה לשיר בצוותא. במכשירים נלמד לשיר בהרמוניה, נכיר סגנונות מוזיקליים, נשפר קצב, שמיעה וקול - והכול באווירה מהנה ולא מחייבת. מתאים לכל אחד ואחת - גם בלי רקע מקצועי. בהדרכת אריאל ליבוביץ' בוגרת סמינר ליונסקי בהצטיינות, מתמחה בהוראת נגינה שתלווה את השירה בניגנה

אחכה לראות אתכם!

יאיר שדה 054-8080735

המתנ"ס העירוני 03-5205110





חוגי העשרה בבית הספר

תכנית העשרה של המתנ"ס העירוני לתלמידי בית ספר היובל לשנת תשפ"ו

<p>אלקטרוניקה ימי שלישי כיתות א'-ב': 12:50-13:35 מתקדמים: 13:35-14:20 כיתות א'-ב' וצהרון: 14:20-15:05 בהדרכת: אלי חפץ 052-2640889 מחיר: 200 ₪ לחומרים: 295 ₪</p>	<p>בישול ימי ראשון כיתות א'-ב': 12:50-13:35 כיתות ג'-ומעלה: 13:35-14:20 בהדרכת: אתי ספרבר 054-6641179 מחיר: 210 ₪ 30 לחומרים חודשיים</p>	<p>קבוארה קוגומלו ימי שני כיתות א'-ב': 13:45-13:00 כיתות ג'-ו': 14:30-13:45 בהדרכת: דור 052-2659322 מחיר: 215 ₪</p>	<p>מבוכים ודרקונים ימי שלישי כיתות ב'-ד': 12:50-13:35 כיתות ד' ומעלה: 13:35-14:20 בהדרכת: עידן ברמן 052-6646334 מחיר: 200 ₪</p>	<p>אנגלית ימי ראשון כיתות א': 12:50-13:35 כיתות ב'-ג': 13:35-14:20 כיתות ד'-ו': 14:20-15:05 בהדרכת: זיו לוי 050-3222345 מחיר: 210 ₪</p>
<p>להקות SHOW ימי שני כיתות א'-ב': 14:45-15:45 כיתות ג'-ד': 13:45-14:45 בניהולה של נועם אורגד רזה לפרטים 054-7473322 מחיר 250 ₪ 300 ₪ חדי"פ - חולצה והקלטות</p>	<p>מדע ורפואה ימי שני כיתות א'-ג': 12:50-13:35 כיתות ג'-ו': 13:35-14:20 בהדרכת: מילה\רון 053-5539375 מחיר: 200 ₪ לחומרים: 250 ₪</p>	<p>בינה מלאכותית AI ימי ראשון כיתות ג'-ד': 13:30-14:30 כיתות ה'-ו': 14:30-15:30 אופיק 054-8012616 מחיר: 230 ₪</p>	<p>שחמט ימי רביעי כיתות א'-ב': 12:50-13:35 מחיר: 180 ₪ שחמט לכל ימי רביעי כיתות ג'-ו': 13:35-14:35 מחיר: 200 ₪ בהדרכת: ליאור 052-7412888</p>	<p>רובוטיקה ימי רביעי כיתות א'-ב': 12:50-13:35 כיתות ג'-ו': 13:35-14:20 בהדרכת: דן לרנר 052-2313339 מחיר: 200 ₪</p>
<p>אילוף כלבים ימי רביעי כיתות א'-ב': 12:50-13:35 כיתות ג'-ו': 13:35-14:20 בהדרכת: מוריאל 054-3925780 מחיר: 210 ₪</p>		<p>מאקוונדו ימי שלישי כיתות א'-ג': 12:50-13:35 כיתות ג'-ו': 13:35-14:20 בהדרכת: רומי חמילבסקי 0535242473 מחיר: 200 ₪</p>		

תכנית העשרה של המתנ"ס העירוני לתלמידי בית ספר הרצל לשנת תשפ"ו

<p>רובוטיקה ימי שלישי כיתות א'-ב': 12:50-13:35 כיתות ג'-ד': 13:35-14:20 בהדרכת: דן לרנר 052-2313339 מחיר: 200 ₪</p>	<p>בישול ימי שלישי כיתות א'-ב': 12:50-13:35 כיתות ג'-ומעלה: 13:35-14:20 בהדרכת: אתי ספרבר 054-6641179 מחיר: 210 ₪ 30 ₪ לחומרים</p>	<p>אילוף כלבים ימי ראשון כיתות א'-ב': 13:30-14:30 כיתות ג'-ד': 14:30-15:30 בהדרכת: מוראל 054-3925780 מחיר: 200 ₪</p>	<p>שחמט ימי חמישי כיתות א'-ב': 12:50-13:35 מחיר: 180 ₪</p> <p>שחמט לכל ימי חמישי כיתות ג'-ו': 13:35-14:35 מחיר: 200 ₪ בהדרכת: ליאור 052-7412888</p>
<p>שחמט ימי חמישי כיתות א': 12:50-13:35 כיתות ב'-ג': 13:35-14:20 בהדרכת: אייל מפל 054-8055225 מחיר: 200 ₪</p>	<p>אלקטרוניקה ימי ראשון כיתות א'-ב': 12:50-13:35 כיתות ג' ומעלה: 13:35-14:20 כיתות א'-ב צהרון: 14:20-15:05 בהדרכת: אלי חפץ 052-2640889 מחיר: 200 ₪</p>	<p>מבוכים ודרכונים ימי חמישי כיתות ב'-ג': 12:50-13:35 כיתות ג' ומעלה: 13:35-14:20 בהדרכת: עידו ברמן 052-6646334 מחיר: 190 ₪</p>	<p>דרך הקצב ימי שלישי כיתות א': 15:00-16:00 כיתות ב'-ג': 14:00-15:00 בניהול: משה דוידוביץ 054-4639100 מחיר: 190 ₪ 75 ₪ חד פעמי עבור תלבושת אחידה</p>



תכנית העשרה של המתנ"ס העירוני לתלמידי בית ספר רמז לשנת תשפ"ו

<p>להקות SHOW</p> <p>ימי שני כיתות א'-ב': 14:45-15:45 כיתות ג'-ד': 13:45-14:45 בניהולה של נועם אורגד רוה לפרטים 054-7473322 מחיר 250 ₪ 300 ₪ חד"פ - חולצה והקלטות</p>	<p>שחמט</p> <p>ימי שני כיתות א'-ג': 12:50-13:35 מחיר: 180 ₪</p> <p>שחמט לכל</p> <p>ימי שני כיתות ג'-ו': 13:35-14:35 מחיר: 200 ₪ בהדרכת: ליאור 052-7412888</p>	<p>אנגלית</p> <p>ימי ראשון כיתות א': 12:50-13:35 כיתות ב'-ג': 13:35-14:20 בהדרכת: אייל מפל 054-8055225 מחיר: 200 ₪</p>	<p>מדע ורכיאה</p> <p>ימי ראשון כיתות א'-ג': 12:50-13:35 כיתות ג'-ו': 13:35-14:20 בהדרכת: מילה/רון 053-5539375 מחיר: 200 ₪ חומרים 200 ₪</p>
<p>אלקטרוניקה</p> <p>ימי רביעי כיתות א'-ג': 12:50-13:35 כיתות ג'-ו': 13:35-14:20 אלי חפץ 052-2640889 מחיר: 210 ₪ 295 ₪ לחומרים</p>	<p>בישול</p> <p>ימי רביעי כיתות א'-ב': 13:35-14:20 14:30-13:30 אתי ספרבר 054-6641179 מחיר: 210 ₪ 210 ₪ לחודש</p>	<p>בינה מלאכותית AI</p> <p>ימי רביעי כיתות ג'-ד': 13:30-14:30 כיתות ה'-ו': 14:30-15:30 בהדרכת: אופק 054-8012616 מחיר: 230 ₪</p>	



אפטרוסקול של המתנ"ס העירוני יהוד-מונוסון לתלמידי בית החינוך יהודה הלוי תשפ"ו

שחמט-שחמט לכל ימי שלישי כיתות א'-ב': 12:50-13:35 כיתות ג'-ו': 13:35-14:35 בהדרכת: ליאור 052-7412888 מחיר: 190 ₪ 200 ₪	בינה מלאכותית 295 ₪ לחומרים ימי שני כיתות ג'-ד': 14:30-13:30 כיתות ה'-ו': 14:30-13:30 בהדרכת: אופק 054-8012616 מחיר: 230 ₪	טאקוונדו ימי שני כיתות א'-ג': 12:50-13:35 כיתות ג'-ו': 14:40-13:35 בהגרכת: ירומי חמילבסקי 0535242473 מחיר: 200 ₪	אנגלית ימי שני כיתות א': 12:50-13:35 כיתות ב'-ג': 14:30-13:30 בהדרכת: אייל מפל 054-8055225 מחיר: 200 ₪
---	--	---	---

בישול ימי חמישי כיתות א'-ב': 12:50-13:35 כיתות ג'-ד': 13:35-14:20 בהדרכת: אתי ספרבר 054-6641179 מחיר: 210 ₪ 210 חומרים	אלקטרוניקה ימי חמישי כיתות א'-ב' מתקדמים: 13:35-12:50 כיתות א'-ב' צהרון: 13:35-14:20 14:20-15:05 בהדרכת: אלי חפץ / אסתי 052-2640889 מחיר: 195 ₪ 295 ₪ לחודש חומרים	מדע ורפואה ימי חמישי כיתות א'-ג': 13:35-12:50 כיתות ג'-ו': 14:20-13:35 בהדרכת: מילה/רון 053-5539375 מחיר: 200 ₪ חומרים: 250 ₪	התעמלות אומנותית ימי שלישי כיתות א'-ב': 13:45-13:00 כיתות ג'-ו': 14:30-13:45 בהדרכת: אנה למפרט 0523943963 מחיר: 210 ₪
--	---	---	--

להקות SHOW
 ימי חמישי
 כיתות א'-ב': 14:45-15:45
 כיתות ג'-ד': 13:45-14:45
 בניהולה של נועם אורגד רוח
 לפרטים: 054-7473322
 מחיר 250 ₪
 300 ₪ חד"פ - חולצה והקלטות



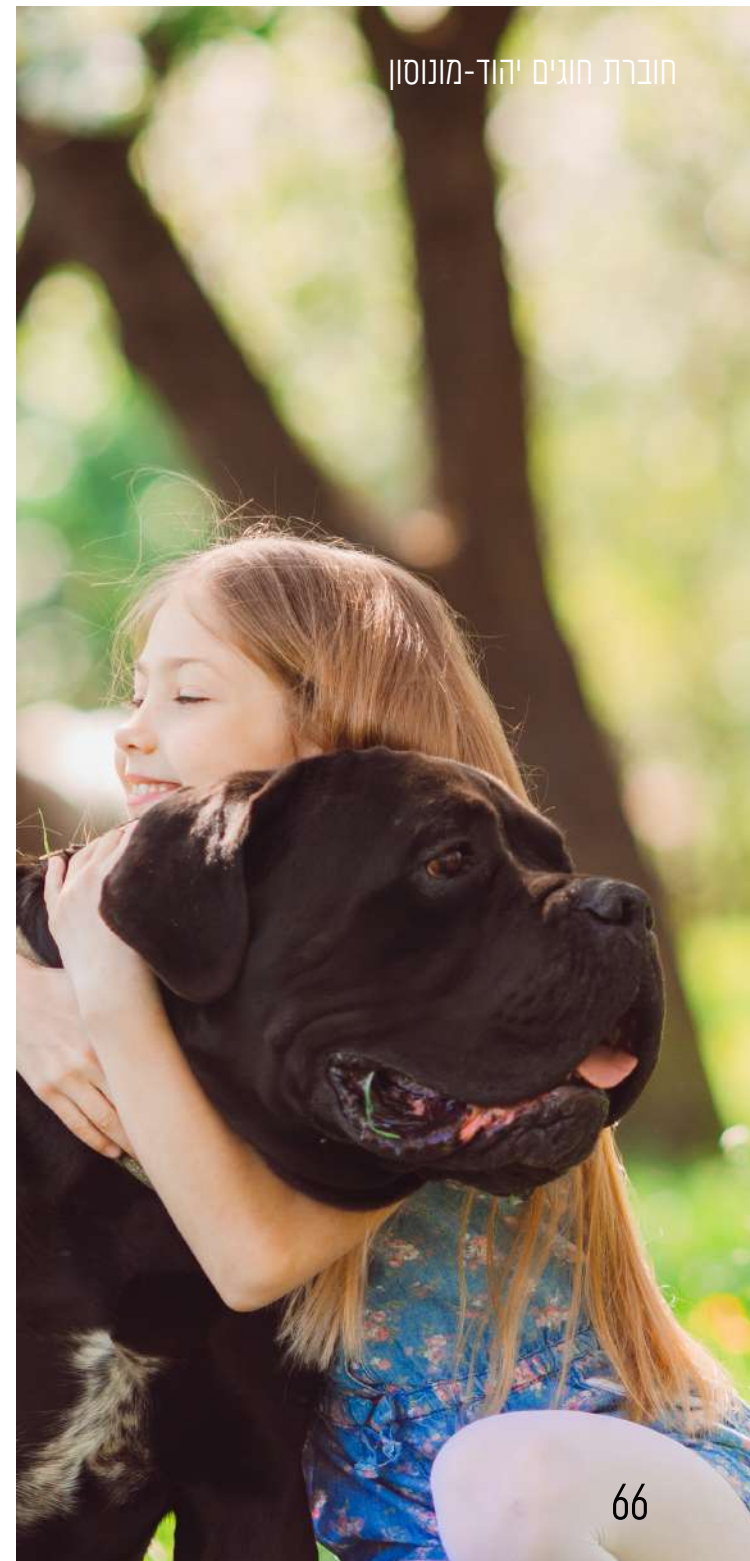
חברת חוגים יהוד-מונוסון

אפטרוסקול של המתנ"ס העירוני יהוד-מונוסון לתלמידי בית החינוך יהודה הלוי תשפ"ו

הדור הבא Octostudio ימי ראשון כיתות א'-ג': 14:30-13:30 בהדרכת: הדור הבא 055-4320014 מחיר: 210 ₪	מתכנתי הדור הבא - סקראצ' ג'וניור ימי ראשון כיתות א'-ב': 13:30-12:45 בהדרכת: הדור הבא 055-4320014 מחיר: 210 ₪	אלקטרוניקה ימי ראשון כיתות א'-ב': 13:30-12:45 כיתות ג'-ו': 14:30-13:30 בהדרכת: אלי חפץ 052-2640889 מחיר: 195 ₪ לחודש חומרים 295 ₪	אנגלית ימי ראשון כיתות א'-ג': 12:45-13:30 כיתות ג'-ו': 14:30-13:30 בהדרכת: גילה אר 052-2247978 מחיר: 200 ₪
---	--	---	---

מתכנתי הדור הבא סקראצ' ג'וניור ימי חמישי כיתות א'-ב': 13:30-12:45 בהדרכת: ניר\דוד 055-4320014 מחיר: 210 ₪	שחמט ימי חמישי כיתות א'-ב': 12:45-13:30 מחיר: 170 ₪ שחמט לכל ימי חמישי כיתות ג'-ו': 14:30-13:30 בהדרכת: ליאור 052-7412888	מבוכים ודרקונים ימי חמישי כיתות ב'-ג': 12:45-13:30 כיתות ג' ומעלה: 14:45-13:30 בהדרכת: עידן ברמן 052-6646334 מחיר: 190 ₪	רובוטיקה ימי שלישי כיתות א'-ג': 12:45-13:30 כיתות ג'-ו': 14:45-13:30 בהדרכת: דן לרנר 052-2313339 מחיר: 190 ₪
---	---	---	---

הדור הבא - Octostudio
 ימי חמישי
 כיתות ג'-ה': 14:30-13:30
 בהדרכת: ניר\דוד
 055-4320014
 מחיר: 210 ₪





חוגי העשרה לגמלאים

שרה דגן, רכזת ביה"ס לשפות 050-751005203-5205100

המתנ"ס העירוני 03-5205110



איטלקית בהדרכת פיורנצה צ'בידאלי

מתחילים	ממשיכים א'	מתקדמים מדוברת	ממשיכים ב'
ימי חמישי 11:30-10:15 מחיר: 140 ₪	ימי חמישי 10:10-08:55 מחיר: 140 ₪	ימי חמישי 13:00-11:45 מחיר: 140 ₪	ימי חמישי 10:15-9:00 מחיר: 140 ₪

ספרדית בהדרכת מרים לויט

אני ילידת ארגנטינה, מורה מוסמכת לספרדית ואנגלית, עם ניסיון בהוראה באוניברסיטאות בארה"ב ובישראל. אהבה גדולה לשפות מלווה אותי כל חי. אני מאמינה שלימוד שפה הוא חוויה שמביאה שמחה, ביטוי עצמי ופתיחת דלתות לעולמות חדשים. בשיעורי הספרדית אנחנו משלבים תרגול, שיחה, חוויות ותרבות – באווירה חיובית ומהנה. כך התלמידים מתחילים לדבר ספרדית תוך זמן קצר בהנאה גדולה. אחד הרגעים הכי מרגשים בעיניי הוא לשמוע את תלמידיי אומרים: "כף ללמוד ספרדית אצלך". זה בעיניי ההישג הכי חשוב – ללמוד מתוך שמחה ולהתקדם בהנאה

נחכה לראות אתכם בשיעור!

מתקדמים	ממשיכים	מתחילים
ימי שני 11:30-10:15 מחיר: 140 ₪	ימי שני 10:00-8:45 מחיר: 140 ₪	ימי שני 13:00-11:45 מחיר: 140 ₪

"אני מורה לשפה האיטלקית עם ניסיון בבתי ספר שונים וב" Centro Culturale Italiano של שגרירות איטליה בתל אביב. אהבתי למדינה, לשפה, לתרבות ולאמנות האיטלקית הביאה אותי ללמד את השפה מתוך חיבור אמיתי ועמוק. האווירה בשיעורים נעימה, כיפית ומלאה שיתוף פעולה. אנחנו לומדים לא רק את השפה, אלא גם את התרבות, ההיסטוריה, המסעדות, המוזיאונים והטיולים באיטליה. אחד הרגעים המרגשים היה כאשר אחת התלמידות סיפרה שהצליחה לדבר באיטלקית עם נכדה שנולד באיטליה – בזכות הלימודים בחוג."

**נחכה לראות אתכם בשיעור –
נאמר ביחד: Benvenuti!**



שרה דגן, רכזת ביה"ס לשפות 050-751005203-5205100

המתנ"ס העירוני 03-5205110



אנגלית בהדרכת רחל דויטש

ממשיכים א'	ממשיכים ב'	מתקדמים ב'
ימי רביעי 13:00-11:45 מחיר: 140 ₪	ימי רביעי 11:30-10:15 מחיר: 140 ₪	ימי רביעי 10:10-8:55 מחיר: 140 ₪

אנגלית בהדרכת לינדה תמר

שיעורים מתקיימים באווירה חברית ונעימה בהתאם תוכנית מגוונת המבוססת על 4 מימונויות: האזנה, קריאה, כתיבה ודיבור. בנוסף מתקיימת קבוצת תרגול ללא עלות בהנחיית מתנדבת דוברת השפה שמסייעת למשתתפים להתקדם ולהשתפר. לינדה תומר, ילידת אוסטרליה, מורה ותיקה לאנגלית, לימדה שנים רבות בברלין. זמרת מקצועית שמשלבת את המוסיקה בשיעוריה

מתקדמים א'	מתחילים	מתקדמים	ממשיכים
ימי חמישי 12:45-11:00 מחיר: 140 ₪	ימי חמישי 11:15-10:00 מחיר: 140 ₪	ימי שני 19:15-18:00 מחיר: 140 ₪	ימי שני 11:45-10:30 מחיר: 140 ₪

"אני מורה לאנגלית עם ניסיון של 40 שנה, בוגרת אוניברסיטת בר-אילן, מומחית בהוראת אנגלית למבוגרים. אהבתי לשפה האנגלית ולספרות האנגלית תמיד ליוותה אותי, ובמהלך השנים התמקדתי בהוראת מבוגרים - מתוך רצון לאפשר גם למי שלא הצליח ללמוד בעבר לרכוש שליטה בשפה. למרות שמדובר בקבוצת לימוד - היחס הוא אישי ופרטני, אני זמינה לתלמידים גם מחוץ לשיעור - לשאלות, יעוץ וליווי אישי והאווירה התומכת ושיתוף הפעולה מובילים להצלחות מרגשות. אחד הרגעים המיוחדים היה כאשר תלמידיה, שהתקשתה בקריאה במשך שנים, הצליחה לקרוא בצורה שוטפת בזכות תרגול ייחודי עם הקלטות - פריצת דרך אמיתית עבורה."

חכה לראות אותכם בשיעור!



שרה דגן, רכזת ביה"ס לשפות 050-751005203-5205100

המתנ"ס העירוני 03-5205110



צרפתית בהדרכת יורגיני שיכטר

מתקדמים ימי שלישי 13:15-12:00 מחיר: 140 ₪	ממשיכים ימי שלישי 11:45-10:30 מחיר: 140 ₪	מתחילים ימי שלישי 10:15-9:00 מחיר: 140 ₪
---	---	--

נולדתי בצרפת ועליתי לישראל לפני 9 שנים. כיום אני מלמדת צרפתית עם דגש תרבותי וחוויתי מכיוון שהחיבור שלי לתרבות הצרפתית נשאר חזק, ואני שמחה לשתף אחרים בשפה ובקסם התרבותי שלה. אני אוהבת ללמד, לתקשר ולהעביר את היופי שבשפה ובחיים הצרפתיים. הלמידה מתבצעת באווירה דינמית ומהנה - דרך שירים, דיאלוגים, משחקים, טקסטים ודקדוק. החוג משלב לימוד שפה לצד חוויה תרבותית, וכך נבנית הבנה עמוקה ויכולת שימוש טבעית בשפה. אחד הרגעים המרגשים הוא לשמוע תלמידים שאומרים שהצרפתית כבר "לא סודית" עבורם - עבורי זה רגע של סיפוק וגאווה אמיתית.

אחכה לראות אתכם בשיעור!



יידיש בהדרכת פנינה בסרגליק

מתקדמים ימי רביעי 11:15-10:00 מחיר: 130 ₪

"אני מורה ותיקה לשפת היידיש ולמקצועות היהדות, בעלת מומחיות פדגוגית וניסיון של שנים רבות בהוראה לכל הגילים. מתוך אהבה גדולה להוראה ולחינוך - הן של דורות של נוער והן של מבוגרים - בחרתי בהוראת יידיש כשליחות: לשמר ולהחיות שפה ותרבות ייחודית. החוג הטרוגני ופתוח לכולם - חלק מהתלמידים בעלי רקע, חלקם מתחילים לגמרי. אני יוצרת עניין וחוויה לכל משתתף, באמצעות התאמת התוכן, שירה, דקלום וטקסטים עשירים. כל שיעור הוא חוויה תרבותית מרגשת. אחד הרגעים המיוחדים היה כאשר תלמידיה פגשה בקבוצה שתיים מחברות ילדותה מפולין. ביקשתי מהן לכתוב יחד את זיכרונותיהן ביידיש - וזה היה מפגש יוצא דופן, מרגש ומלא נשמה, שאני נושאת איתי עד היום."

אחכה לראות אתכם בשיעור!

שרה דגן, רכזת ביה"ס לשפות 050-751005203-5205100

המתנ"ס העירוני 03-5205110

ערבית מדוברת למתקדמים

בהדרכת שרון כהן



ערבית מדוברת למתחילים

בהדרכת ירון אבטליון

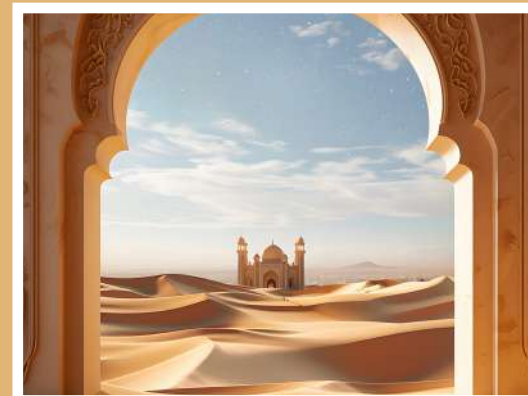
"אני ירון, עבדתי 30 שנה במערכת הבטחון ועם פרשתי הפכתי למורה עם נסיון רב בהקניה של השפה מראשיתה. והשליחות שלי היום היא להכיר לאזרחי ישראל את השפה הערבית. בשיעורים נלמד לתקשר, נכיר את התרבות העשירה, המנהגים והביטוי שלהם בעולם השירה והתרבות"

ערבית מתחילים

ימי רביעי
12:40-11:30
מחיר: 140 ₪

"אני בעלת תואר ראשון בערבית ולשון עברית ותואר שני במזרח תיכון, עם ניסיון בהוראה ובתחום המודיעין, ותעודת הוראה בערבית. התשוקה שלי לשפה הערבית מלווה אותי לאורך כל הדרך. אני מאמינה שלמידה שנעשית באהבה ובכיף - היא למידה שמשאירה חותם. כמו במשפט הסיני: "מה שממתיק את התה זה לא הסוכר - אלא הערבוב". החוג מתקיים באווירה משפחתית וכיפית, ומבוסס על לימוד מעשי עם דגש על דיבור יומיומי ואוצר מילים חיוני - לטיולים, מוזיאונים, מסעדות ועוד. הלמידה מלווה גם בתכנים תרבותיים עשירים, המעמיקים את החיבור לשפה. בין הרגעים המרגשים: קבוצה מתקדמת העלתה הצגה מצחיקה בערבית, וכל הקבוצות שרו בערבית במסיבת סוף השנה - חוויה מחברת ומרוממת."

חכה לראות אתכם בשיעור!



המתנ"ס העירוני 03-5205110

"אני מורה מקצועית לברידיג' עם ניסיון של 25 שנה במשחק ו-14 שנות הוראה מקצועית. מלמדת במספר מועדונים ברחבי הארץ, ובמתנ"ס יהוד-מונוסון אני מנחה ארבע קבוצות ברמות שונות. הברידיג' הוא הרבה מעבר למשחק – זה אתגר מחשבתי, חוויה חברתית ודרך מצוינת לשמור על חדות הדעת. אני אוהבת להעביר את האהבה שלי למשחק ולראות תלמידים מתקדמים ומשתכרים. השיעורים מותאמים לרמת המשתתפים, משלבים תיאוריה ותרגול מעשי באווירה נעימה ותומכת. אני מקפידה על יחס אישי, מקצועיות וסבלנות רבה, כדי שכל תלמיד יוכל ליהנות מהמשחק ולצמוח בתוכו. אחד מרגעי השיא הוא לראות תלמידים משתתפים בתחרויות ברידיג' ארציות ובינלאומיות – מסע אישי מרגש מהשיעור הראשון ועד לבמה התחרותית"

אחכה לראות אתכם בשולחן המשחק!



משחקי שולחן בהדרכת מתנדבים

פעילות חברתית ללא עלות שמטרתה שיפור הזיכרון והמיומנויות הקוגניטיביות תוך כדי משחקי שולחן. ניתן לשחק: רמי, ברידיג', דמקה, שש-בש, מנקלה ועוד. מועדון המשחקים מנוהל על ידי גמלאים מתנדבים אשר מרכזים אותו בהתנדבות.

ברידיג' בהדרכת שרית מימון



**תרגול חופשי
למשתתפי החוג**
ימי שני
12:00-9:30
ללא עלות



מבוגרים
ימי רביעי
12:00-9:00
ללא עלות

אימה נחום 052-3528158

המתנ"ס העירוני 03-5205110

קורס הכרת עולם ה־ CBT בהדרכת עידו קובץ

תירגול שיטות לטיפול עצמי מעולמות הפיסכודרמה, הנחיית קבוצות וה CBT עם עידו קובץ מטפל קוגניטיבי התנהגותי

ימי שלישי | 11:30-13:30 | עלות למבגש 60 ₪

גינון ביתי בהדרכת חית אברהמי

מבוגרים בוקר

ימי חמישי
10:45-09:45
מחיר: 130 ₪

מבוגרים ערב

ימי רביעי
09:45-08:45
מחיר: 130 ₪

בואו לגעת באדמה, להריח את עונות השנה, ליהנות מהקסם בגידול עצמי! במהלך השנה נלמד להקים גינת ירק ביתית שתספק לנו ירקות טריים לסלטים, מרקים ותבשילים, נלמד להשקות נכון, להכיר את עולם הצמחים, ולהכין תוצרים משובחים מהגינה שלנו.

אתם לקראת פרישה או אחריה? מתלבטים מה עכשיו? פותחים לפניכם מרחב אפשרויות לפעילות פנאי משמעותית, יזמות והתנדבות בתוך המרכז הקהילתי: קבלת מידע והכוונה, תוכניות העשרה, מסגרת חברתית אקטיבית בתהליך הפרישה ואחריה ועוד.

חממת פרישה עירונית בהדרכת מרצים מתחלפים

במסגרת החממה

- סיורים ומפגשים להיכרות בקהילה
- סדנאות חוסן עכשיו
- סדנאות לאוריינות דיגיטלית
- סדנת קולנו בתמונה- סדנה לגמלאות פעילה
- סדנת זיכרון
- סדנת גינון ביתי

מירה חלילי 052-543305303-5205100

המתנ"ס העירוני 03-5205110



איטלה נחום 052-3528158

המתנ"ס העירוני 03-5205110

מועדוני הרצאות בהדרכת מרצים מתחלפים



מועדון הרצאות במגוון תחומים כגון: פסיכולוגיה, פוליטיקה, מדע, ארצות בעולם ועוד. המועדון פותח את שעריו לנרשמים ונרשמות חדשים וחדשות.

אחכים לכם ולכן.

נפגשים על הבר מועדון הרצאות ערב

מפגשי הרצאות ומופעים בשעות הערב בסגנון "על הבר", בליווי בירה ופיצוחים. המפגשים מתקיימים פעמיים בחודש בימי שלישי.

מבוגרים

ימי שלישי

19:30

מחיר: 40 ₪ להרצאה

רוני פומרנץ 052-8904030

המתנ"ס העירוני 03-5205110



שרה נהרי 052-3426612 | יולה סיגלר 054-4542977 | נגה זיו 054-4506670

המתנ"ס העירוני 03-5205100

מבוגרים
משתנה
מחיר: בהתאם לטיול



קהילה מטיילת

בהדרכת מדריכים מתחליפים

טיולים ברחבי הארץ אשר מאורגנים על ידי רכזי התנדבות שעברו הכשרה מטעם "באים לטוב" והחברה למתנ"סים. אחת לחודש יוצאים חברי הקהילה לטיולים חווייתיים בהדרכה מקצועית ברחבי הארץ. הטיולים מתקיימים באווירה משפחתית וקהילתית ויחד עם ההנאה מהטיול וידעת הארץ התוכנית מאפשרת לקהלים שונים ליצור הכרויות וחברויות חדשות

יציאה מהסכרייה העירונית סעדיה חתוכה 41

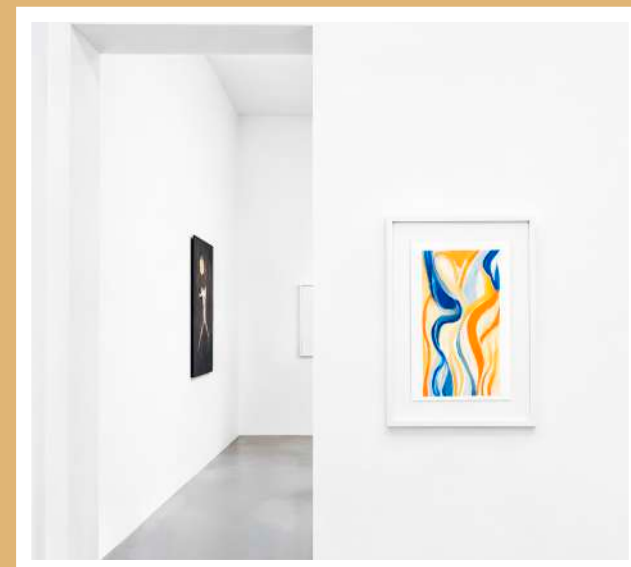
שוחרי אומנות

סיורים מודרכים בגלריות ובמוזיאונים
בהדרכת נגה זיו

סיורים מודרכים בתערוכות מרתקות, במוזיאונים וגלריות, וברחבי הארץ. הסיורים מאורגנים על ידי רכזי התנדבות שעברו הכשרה מטעם החברה למתנ"סים. אחת לחודש יוצאים חברי הקהילה לסיורים מגוונים. הסיורים שמתקיימים באווירה משפחתית וקהילתית ויחד עם ההנאה מהסיור התוכנית מאפשרת לקהלים שונים ליצור הכרויות וחברויות חדשות.

יציאה מהסכרייה העירונית סעדיה חתוכה 41

מבוגרים
משתנה
מחיר: בהתאם לסיור



תנועות הנוער

כנביים של קרמבו	צופים שבט מכבים (רובע מונסון)	צופים שבט משואות (יהוד-מונסון)	בני עקיבא
<p>כיתות ד'-י"ב ימים: שני שעה: 20:00-17:30 כתובת: בית ספר היובל, היובל 6, יהוד-מונסון רכז/ת: עומר טלפון/דוא"ל: 054-9989210 krembo@yehud.org.il</p>	<p>כיתות ד'-י"ב ימים: שלישי 19:00-17:30 שישי 17:00-15:30 כתובת: אלמוג 2, רובע מונסון רכז/ת: איתי טלפון/דוא"ל: 054-2998690 macabim.yehud@zofim.org.il</p>	<p>כיתות ד'-י"ב ימים: שלישי 19:00-17:30 שישי 17:00-15:30 כתובת: אלפרט 7, יהוד-מונסון רכז/ת: עדן טלפון/דוא"ל: 054-2440393 masuot.yehud@zofim.org.il</p>	<p>חבריה א' - כיתה ד'-ח' חבריה ב' - כיתה ט'-י"ב ימים: שלישי שעה: 19:00-17:00 כתובת: וינהויז 10, יהוד-מונסון רכז/ת: תמר טלפון/דוא"ל: 054-9398382 k-yehud@bna.org.il</p>

התוכנית מכשירה בני נוער מכיתה ז'-י"ב להדרכה חברתית, ומפעילה תנועת ילדים לכיתות ב'-ג'. בתוכנית לוקחים חלק בני הנוער אשר רואים עצמם מנהיגים חברתיים בהווה ובעתיד ורוצים להשפיע על המתרחש בעיר. במהלך ההכשרה מקבלים בני הנוער תכנים מגוונים וכלים חברתיים אשר יסייעו להם בהמשך חייהם.

מדצ"ים יהוד-מונסון

כיתות י'-י"ב	כיתה ט'	כיתות ז'-ח'	כיתות ב'-ג'
<p>ימי שלישי - 21:00-18:00 ימי חמישי - 21:00-19:00</p>	<p>ימי שלישי 21:00-18:00</p>	<p>ימי שלישי 21:00-18:00</p>	<p>ימי שלישי 17:50-17:00</p>

מיקום: המתנ"ס העירוני, רח' רם כהן 5 יהוד מונסון

עוד כינרגיה, רכז תוכנית מדצ"ים עירונית:

054-9574943 | madatzim.yehud@gmail.com | lddo1991@gmail.com

MakeLab

מפגשים

קורסים

סדנאות

מעבדת החידושים והעשייה העירונית

ב-MakeLab תוכלו לבנות וליצור, להמציא ולקלקל, לפרק ולתקן, להדפיס בתלת-ממד, לחתוך בלייזר, לנגר בנגרייה, לתפור במכונת תפירה, לתכנת ולשחק, לבנות רובוטים וסתם שטויות, וכמובן להשתתף במפגשים, בסדנאות ובקורסים המרתקים!



סרקו אולי

אברהם גירון 3 א', קומה 1, יהוד-מונוסון | 03-5452654 | *לכל הגילים

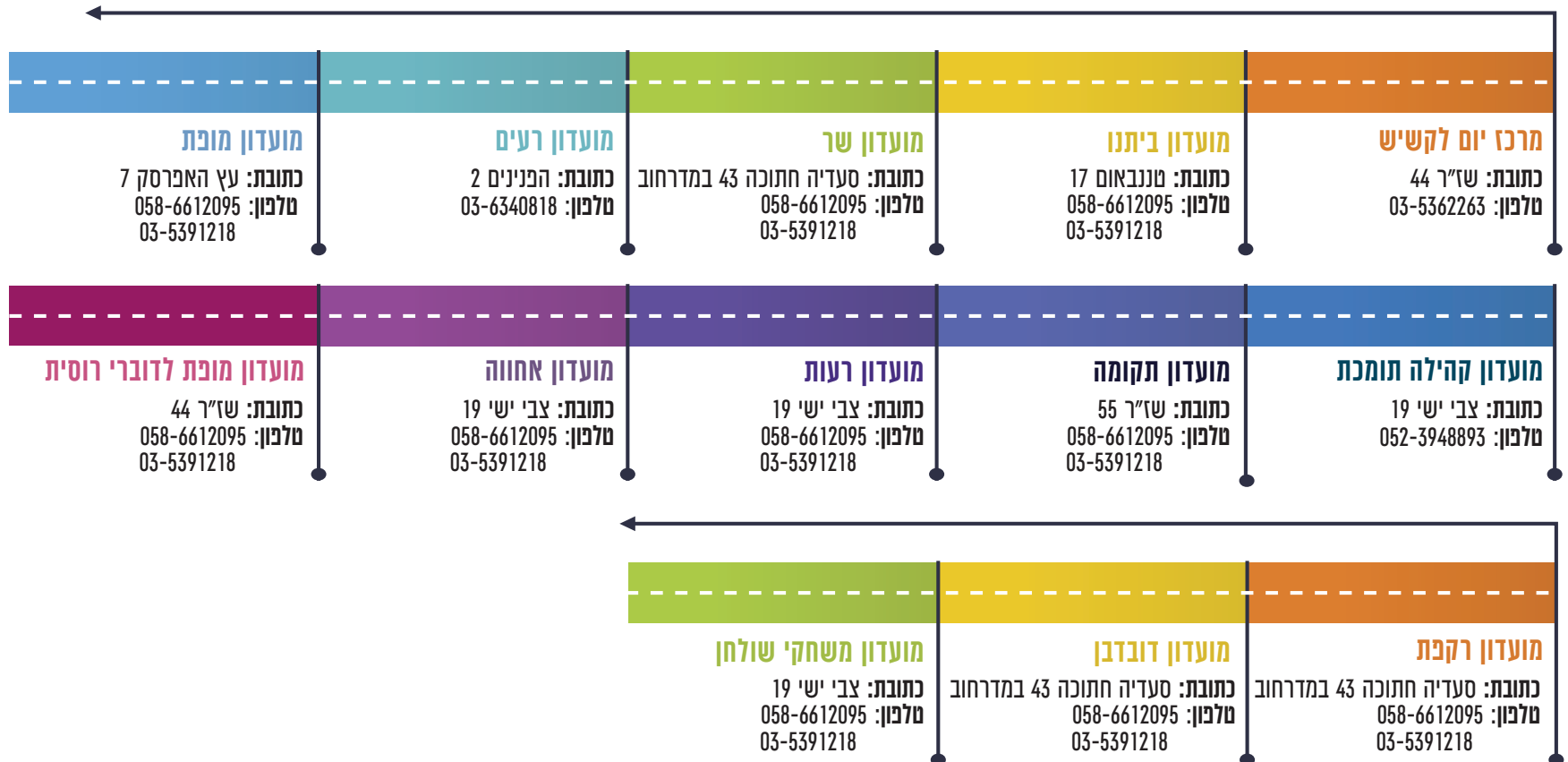


אגף שירותים חברתיים



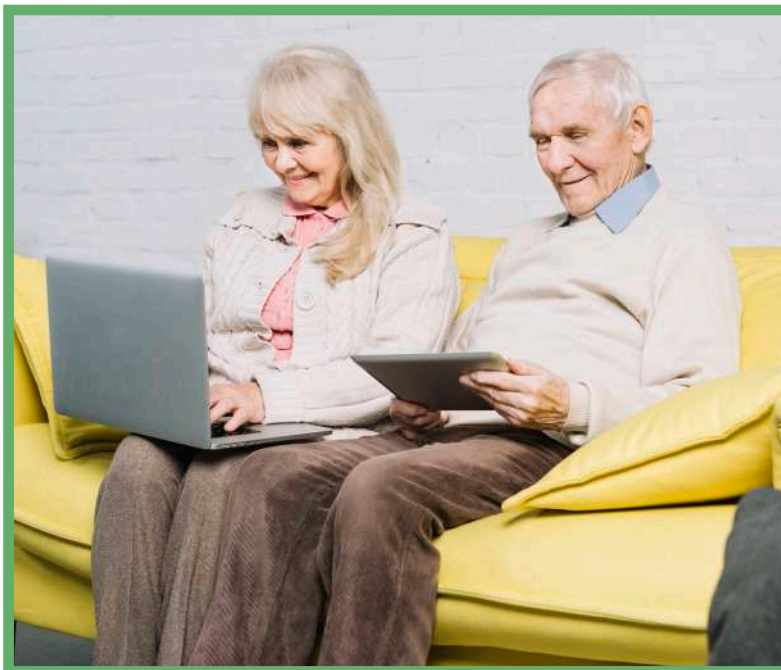
מועדונים חברתיים עירוניים לאזרחים ותיקים

במועדונים החברתיים נהנים המשתתפים מיצירת קהילה ומגוון פעילויות כגון: חוגי ספורט, חוגי העשרה, משחקי שולחן, טיולים, הרצאות, הצגות וסדנאות בתחומי עניין שונים. בנוסף מתקיימת במועדונים פעילות חברתית ענפה, טיולים, חגיגות, ימי הולדת, מסיבות בחגים ומועדים מיוחדים. עקבו אחרי הפרסומים במערכת ההודעות "בול בשבילך", בקבוצות הואטסאפ ובפייסבוק העירוני.



כיתת ותיקים

יוזמה משותפת של האגף לשירותים חברתיים והמשרד לשוויון חברתי להפעלת כיתות לימוד והעשרה לאזרחים ותיקים בבתי ספר בעיר. מטרת הכיתות הינה לאפשר מסגרת לימודית וחברתית לתושבים ותיקים שלומדים מגוון מקצועות בשעות הבוקר בבית הספר כגון: היסטוריה, תנ"ך, מתמטיקה ועוד. כיתות תלמידים "אימצו" את כיתות הוותיקים אשר מצטרפים לטקסים ולטיולים של התיכון. התוכנית תורמת הן לוותיקים והן לתלמידים ומקדמת דיאלוג בין דורי עם התלמידים והבנה הדדית.



מועדון וירטואלי "בשיבה בריאה"

מועדון חברתי דיגיטלי לקידום בריאות והעשרת חיי התוכן והחברה מהבית. באמצעות מכשיר חכם עם שלט פשוט המתחבר לטלוויזיה, ניתן ליהנות בשידור חי ממגוון הרצאות, מפגשים עם אנשים, סדנאות, אימונים פיזיים ותרגולים מנטליים ושמירה על הקשר עם הסביבה.

בית חם למתמודדי פרקינסון

מועדון שבועי בו נפגשים מתמודדי פרקינסון למפגש חברתי בשילוב פעילות ספורט מותאמת, הנחיית קבוצות, הרצאות בנושאים רלוונטיים ועוד.

בימי שני בין השעות 9:15-12:00

מיקום: רחוב מוהליבר 1 קומה 2, בניין אגף שירותים חברתיים



לומדים דיגיטל בשיתוף הגזינט ומערך הדיגיטל הלאומי

קורסים, סדנאות ומיזמים למינף ולימוד הדיגיטל בקרב האזרחים הוותיקים, הנגשה של שירותי עירייה, קופות חולים, שירות לתושב, גביה ועוד. בנוסף, הכשרת נאמני דיגיטל בקרב אזרחים ותיקים.

מיקום: במועדונים השונים בעיר ובבניין האגף
ללא עלות לאזרחים ותיקים
עקבו אחרי הכרסומים בבול בשילך, בקבוצות הואטסאפ ובפייסבוק העירוני

היחידה לבני משפחה מטפלים

מתן תמיכה פרטנית, קבוצתית וקהילתית על ידי תיווך ומיציא זכויות, הקניית ידע ומיומנויות לטיפול בהורה דמנטי - טיפול רגשי במטפל העיקרי. בנוסף זהו מענה לקבוצת שייכות ושמירה על המטפל, שיפור/ שימור תפקודם של בני משפחה המטפלים באזרח הוותיק, סדנאות וקבוצות לאלמנים/ת, הרצאות וסדנאות לבני משפחה מטפלים כגון מיינדפולנס וכמותרפיה, חשיבה חיובית, קבוצת תיאטרון פלייבק ועוד.

ללא עלות לאזרחים ותיקים
עקבו אחרי הכרסומים.

אגף שירותים חברתיים 03-5391218, 058-6612095

מקהלה עירונית

מקהלת לאדינו

חברת זמר של שוחרי שפת הלאדינו שנבגשים לשיר שירים מבית אבא ומימיה הראשונים של העיר יהוד, בתיבול סיפורים, בדיחות בלאדינו מתכונים ועוד

ימי רביעי בין השעות 18:00-20:00
100 ₪ לחודש לאזרחים ותיקים
מיקום: שי"ל, מקלב 2



לבשל, לדבר, לאכול

מפגשים בחברותא בבית מארח סביב קולינריה. חברי הקבוצה נבגשים לבשל, מדברים תוך כדי ומסיימים בארוחה משותפת מפנקת. התכנית בליווי רכזת מטעם מחלקת האזרח הותיק.

עקבו אחרי הפרסומים.

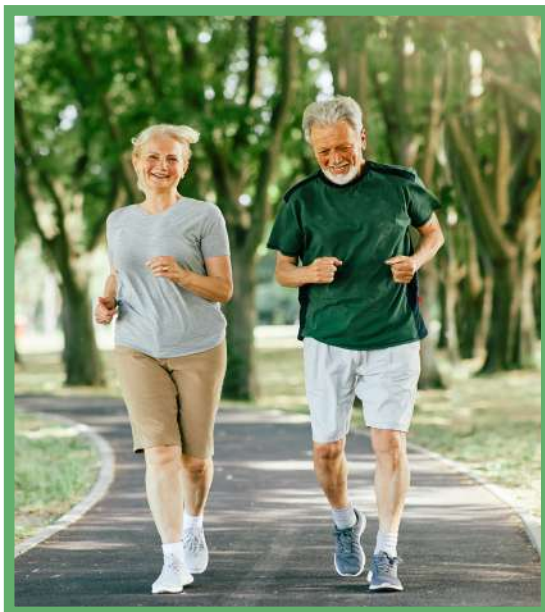


ימי חמישי בין השעות 10:00-12:00
100 ₪ לחודש לאזרחים ותיקים
מיקום: מועדון ביתנו, רחוב טננבאום 17

פעילויות ספורט

פעילות פנאי והעשרה הניתנות לכלל האזרחים הוותיקים בעיר כגון סדנאות למניעת נפילות, פעילות גופנית לחיזוק היציבה והכושר במועדונים, במסגרות שונות, בגינות העיר.

**ללא עלות לאזרחים ותיקים
עקבו אחרי הכרסומים.**



מעגלי שיח

מפגשים קבוצתיים שבועיים לשיח מלווה בהנחיה מקצועית של שתי גרונטולוגיות להעצמה אישית ופעילה של המשתתפות שמגיעות מרקעים שונים והמכנה המשותף שלהן הוא יצירת חברות לדרך.

**אחת לשבוע בימי שלישי בין השעות 12:00-14:00
ללא עלות לאזרחים ותיקים
מיקום: ביאקובסקי 5 (צמוד לקופת חולים כללית)**

אירועי חודש האזרח הוותיק

מידי שנה, החל מאוקטובר ועד סוף נובמבר אירועים רבים מתקיימים תוך שיתופי פעולה עם הגורמים השונים מהעיר והסביבה כגון אירועי ספורט, פעילויות בין-דוריות בתוך בתי הספר, במועדונים ובמסגרות, הרצאות וסדנאות, טיולים, סרטים ועוד.

עקבו אחרי הכרסומים.



טיולים והצגות

מסובסדים ומותאמים בליווי צוות מחלקת
האזרח הוותיק

עקבו אחרי הפרסומים.

סרוג ותרומ

מבגש חברתי מידי שבוע, בשיתוף יחידת ההתנדבות. המשתתפות יוצרות עבודות סריגה. משתתפות במיזמים קהילתיים למען: חיילים בדרום, פצועים ואימהותיהם, משפחות החטופים, ילדי ונשות מילואים, יולדות חדשות, ילדים עם צרכים מיוחדים ועוד.

בימי ראשון בין השעות 16:00-19:00
מיקום: מועדון מופת, עץ האפרסק 7
ללא עלות לאזרחים ותיקים

סרט נע

הקרנת סרטים בליווי שיחה עם מפיק / במאי / שחקן.

עקבו אחרי הפרסומים.



משפחות לילדים עם צרכים מיוחדים? המרכז למשפחה הוא הבית שלכם ובשבילכם בעיד

“הפסקות קפה”
ערבי התאורדות להורים

מועדון המשפחה
המטיילת

מסיבות יום הולדת
חודשיות

פעילות קבועה
ימי רביעי ב-17:00

ועוד פעילויות

קבוצות הדרכת הורים

קבוצות תמיכה

הורים מקדמים שינוי

רוצים גם אתם לקחת חלק? מוזמנים ליצור קשר עם אורית שליאכטר, מנהלת המרכז למשפחה

orits@ye-mo.org.il | 03-5391222 | 03-3519128



רביעי בגינה תשפ"ו

מתחדשים בשבילכם

במהלך שנת תשפ"ו המרכז יהיה פתוח בכל יום רביעי בין השעות 17:00-19:00
הפעילות מיועדת לילדים ולאחים, ותכלול זמן משחק חופשי וחוג מתחלף אחת לחודש.



שי"ל-שירות ייעוץ לאזרח

במרכז שי"ל ניתן לקבל ייעוץ סיוע והכוונה במגוון תחומים כגון דיני עבודה, ביטוח לאומי, חישובי שכר, צרכנות, ביטוח פנסיוני, עזרה בכתיבת מכתבים, יעוץ משפטי ומיצוי זכויות.

קבלת קהל ומענה טלפוני:

א', ג'-ה' בין השעות 09:00-12:00, ב' - 16:00-18:00. מומלץ לתאם פגישה מראש

השירות ניתן על-ידי מתנדבים ללא עלות

כתובת: רחוב מקלב, 2 פינת רחוב הרצל 📍

לפרטים: 03-5361953 | 03-5364283 | מייל: shilyahud@gmail.com 📧



המרכז העירוני לגישור ודיאלוג קהילתי

בניהולה של עו"ד ומגשרת סמדר קהלני צבארי

במרכז לגישור ודיאלוג תוכלו להיעזר במגשרים מקצועיים עם ניסיון עשיר, אשר יסייעו לכם בתהליך מציאת פתרונות מוסכמים לסכסוכים וסוגיות בתחומים שונים, כגון סכסוכי שכנים, גישור משפחתי, גישור לגירושין, צרכנות, מחלוקות עסקיות ועוד. השירות ניתן בעלות סמלית לתושבי יהוד-מונוסון. קביעת פגישה בתיאום מראש

לפרטים: smadark@ye-mo.org.il | 03-5391218



הצטרפו לעשייה! בואו להתנדב!

מחקרים מראים שמתנדבים מרוצים יותר מהחיים שלהם, אופטימיים, מלאי מרץ, בעלי תוחלת חיים ארוכה יותר ועם הרבה יותר חברים! אנו מאמינים כי עיר מתנדבת היא עיר בעלת חוסן קהילתי גבוה ויחד נוכל להתמודד עם כל אתגר ברמה האישית, העירונית והלאומית.

יחידת ההתנדבות ביהוד-מונוסון מזמינה אתכם לבוא להתנדב ומציעה לכם מגוון תחומים לכל גיל • חירום וביטחון • איכות הסביבה • חינוך וצעירים • רווחה • אזרחים וותיקים • ועוד

נעמי כהן - מנהלת מחלקת משאבי קהילה, אגף שירותים חברתיים 03-5391218 | Neomic@ye-mo.org.il
ניתן להשאיר פרטים דרך האתר העירוני. חפשו: התנדבות ויזמות חברתית.



אלמה

קהילה לוקחת אחריות

אישה לצידך

נשים פעילות למניעת אלימות באגיות ובמשפחה. אם יש חשש לאלימות בתוך האגיות או בבית, ניתן לקבל ליווי קהילתי מ"אלמה". הנשים הפעילות עברו הכשרה מקיפה והן יכולות לסייע בשיחות אישיות, הכוונה ראשונית, ליווי למשמרה או לגורמי טיפול אחרים, סיוע בצרכים שונים שעולים ועוד. ניתן לפנות בשיחה או הודעת 058-6240648 או למייל almakehila@gmail.com שימו לב, אלמה אינה מספקת טיפול מקצועי אותו ניתן לקבל ביחידה למניעת אלימות של האגף לשירותים חברתיים: 03-5391222

ליווי נשים בהליכי פרידה וגירושין במסגרתו מקבלות המשתתפות תמיכה רגשית ואוזן קשבת טלפונית אחת לשבוע על ידי מתנדבות שעברו הכשרה לכך. התוכנית הינה שותפות של עיריית יהוד-מונוסון עם מרכז רקמן של אוניברסיטת בר אילן. למידע נוסף והרשמה יש לשלוח מייל לנעמי כהן neomic@ye-mo.org.il

קהילה גאה ביהוד-מונוסון

הקהילה הגאה הוקמה בכדי לקדם מרחב מכיל, בטוח ומאפשר ללהטב"קים תושבי העיר. בנוסף, פועלים חברי הקהילה לקידום מענים חברתיים ורגשיים בעיר, ארגון אירועים קהילתיים והסברות לצוותים טיפוליים וחינוכיים. טיפול וליווי להטב"ק ובני משפחתם. בכל הגילאים.

עו"ס להטב"ק שרון אדלר 052-7739369

לפרטים נוספים ולהצטרפות:

03-5391222

avigeil@ye-mo.org.il



תהלי"ה – קבוצת תמיכה להורים לילדים להטב"ק

לקבוצה מוזמנים להצטרף הורים ובני משפחה אשר ילדיהם נמצאים בשלבים שונים של יציאה מהארון וסביב סוגיות הקשורות בכך. המבגשים מאפשרים למשתתפים לשתף, לחלוק, להקשיב, לתמוך ולהיתמך באחד בשנייה. את הקבוצה מובילים ארגון תהלי"ה בשיתוף האגף לשירותים חברתיים. הקבוצה הינה דיסקרטית ומחייבת שמירת סודיות.

לפרטים נוספים ולהצטרפות:

רונית ולדר 052-4419957

לפעילויות נוספות

יש לעקוב אחר

הפרסומים

ייעוץ והכוונה לחיילים משוחררים ומסיימי השירות הלאומי

במרכז הצעירים קיים שירות של יעוץ והכוונה אישי לחיילים משוחררים ומסיימי שירות לאומי ללא עלות, השירות מתקיים בשיתוף עם האגף והקרן לחיילים משוחררים במשרד הביטחון.

במסגרת השירות:

- סיוע במיצוי זכויות, ייעוץ והכוונה למשוחררים עד 5 שנים מהשחרור.
- סיוע בהגשת בקשות ומיצוי זכויות לחיילים בודדים וחיילים עולים משוחררים.
- אירועים, קורסים, הרצאות וסדנאות ייעודיים לחיילים משוחררים במהלך השנה.
- הטבות וזכויות למשרתי המילואים, כגון: הרצאה בנושא "הטיול הגדול", הרצאות פיננסיות-התנהלות כלכלית ועוד

לקביעת פגישה - 058-5791318
מייל: rotemp@ye-mo.org.il
מיקום: רח' מוהליבר פינת שבזי, קומה 2

רונטמפ NEXT

מרכז צעירות | יהוד-מונוסון

רונטמפ NEXT

מרכז צעירות | יהוד-מונוסון



עיריית יהוד-מונטון

דורNEXT

מרכז צעירות | יהוד-מונטון



בני 18-35? דורNEXT זה אתם!

כאן תקבלו כלים, האדמנויות וקהילה לגדול איתה



✓ קורסי הכשרה מקצועיים

✓ סדנאות והכוונה לקריירה ותעסוקה

✓ פעילויות פנאי, הרצאות ומפגשים חברתיים

✓ מרכז למידה שקט, נעים ונגיש

✓ יעוץ ממעם האגף לחיילים משוחררים ומילואים של משהב"ט

רח' מוהליבר פינת שבזי, קומה 2 | 058-5791318



עיריית יהוד-מונטון



מועדון מוזיקה לילדים ולנוער בגבעתיים



מועדון הנוער

משלוק

מועדון מוזיקה לנוער ע"ש תואר בן עזרי

גם אתם מוזמנים

לבית המוזיקאים הצעירים

שיעורי נגינה בגיטרה, בס, תופים, פסנתר
ופיתוח קול, הרכבים מודרניים ועוד | מועד לכיתות ד'-י"ב

לפרטים והרשמה 054-7580308

+++



עדכוני עירייה בחירות ובשגרה במגוון נושאים

הצטרפו לקבוצה השקמה והתעדכנו און-ליין



הצטרפו לקבוצת ה-
WHATSAPP!

רק מנהלים יכולים לשלוח הודעות

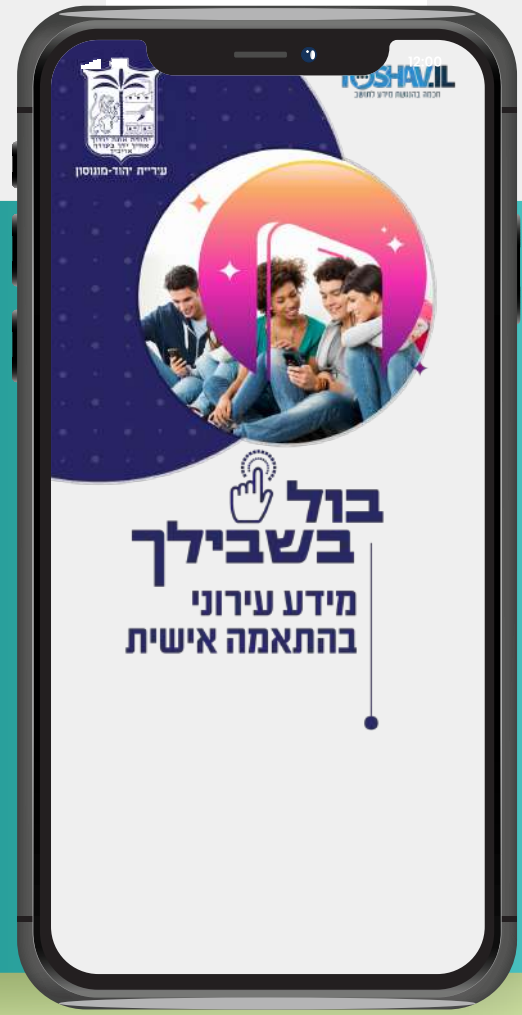




בתחומי העניין הנחה במדיה בזמן המתאים

24/7 אנחנו מטפחים קשר אישי עם התושב

בול בשבילך



איך זה עובד?
 נרשמים בקלות - דרך האתר או בסריקת QR CODE | **בוחרים תחומי עניין:** חינוך, תרבות, אירועים, נוער, ספורט ועוד.
מקבלים רק עדכונים שמעניינים אתכם - בלי להציף את הטלפון!

להיות בעניינים - בלי להתאמץ! שירות עדכונים בהתאמה אישית ישירות לנייד

