



עיריית יהוד-מונטון

חובדת חוגים ופנאי יהוד-מונטון

2024-2025 | תשפ"ה





תוכן עניינים

דבר ראש העיר	4
דבר יו"ר הנהלת המתנ"ס	5
אגף החינוך - מחלקת הגיל הרך	6-11
המרכז למחול YDC	12-14
מחול למבוגרים	15
חוגי ספורט	16-39
תרבות ואמנות	40-49
חוגי העשרה בבתי הספר	50-53
חוגי גמלאים - העשרה	54-57
בית ספר לשפות	58-61
האגף לשירותים חברתיים	62-71
נוער	72-75
קידום נשים	79





עיריית יהוד-מונטסון



דבר ראש העיר

תושבות ותושבים יקרים,

מוצגת לעיונכם חוברת החוגים והפעילויות לשנת תשפ"ה, אשר מביאה עימה מגוון רחב ומרשים של פעילויות לכל הגילאים ובמגוון עשיר של תחומים.

ההשתתפות בחוגים מהווה הזדמנות ייחודית להתנסות וליהנות מפעילויות שונות, תוך שימת דגש על פיתוח אישי, כישורים חברתיים ובעיקר הנאה משותפת. החוגים שלנו נוגעים בעולמות תוכן רבים, בהם אומנויות, ספורט, מוזיקה, טכנולוגיה, מדע ועוד חוגים נוספים רבים, המספקים מסגרת איכותית, מעשירה ובטוחה לילדיכם.

אני מעודד ומזמין כל אחת ואחד מכם לקחת חלק פעיל בחוגים, לחוות חוויות משותפות ומעצימות ולפגוש חברים חדשים. צוות המדריכים והמדריכות שלנו מחויב להעניק את הטוב ביותר לכל משתתף, ולוודא שכל אחד ואחת ימצאו את המקום והחוג שמתאימים להם באופן אישי.

אנחנו משקיעים רבות בתכנון ובהפעלת החוגים, ומתמידים לשפר ולהתחדש בכל שנה. אנו רואים בחוגים אלו כמרכיב חשוב בחיי הקהילה, המסייעים לפיתוח החוסן האישי והקהילתי.

אני מאחל לכם שנת פעילות מהנה, מלאה בלמידה פורה, ומזמין אתכם להצטרף לחוות חוויה ייחודית ומשמעותית.



שלכם,

אמנון סעד

ראש העיר יהוד-מונטסון



עיריית יהוד-מונטון



דבר יו"ר הנהלת המתנ"ס העירוני

תושבות ותושבים יקרים,



לפניכם חוברת החוגים לשנת הפעילות תשפ"ה. הצע החוגים מגוון ועשיר וזאת בכדי לתת מענה לפסיפס 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 ביהודה הלוי, מרכז ספורט קהילתי היובל, אולם הספורט ע"ש שאול ששון, אשכול הפיס, בכל בתי הספר וגני הילדים בעיר, במגרש הקט רגל ובמתנ"ס עצמו כמובן.

גם השנה התמקד המתנ"ס ביצירת שותפויות עם תושבי העיר, שבחרו לקחת חלק פעיל בעיצוב תוכנית העבודה והפעילות במקום. שמחנו לפגוש קבוצות תושבים שלקחו חלק ואירגנו הצגות לילדים, אירועים קהילתיים, הקימו מועדוני הרצאות ועוד. אני מזמין אתכם ליצור קשר איתי או עם צוות המתנ"ס ולקחת חלק בעיצוב הפעילות הבלתי פורמאלית בעיר.

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 לכל הצוות המקצועי של המתנ"ס שעושה את מירב המאמצים לאורך השנה כולה: במתנ"ס, באולמות הספורט, בצהרונים בגנים ובבתי הספר, בסל תרבות ועוד. למדריכי החוגים שעוסקים במלאכה לאורך השבוע, למתנדבים הרבים שנותנים את הלב והנשמה ולכם תושבות ותושבי העיר.

ברצוני להודות לחברי הנהלת המתנ"ס על פועלה ותרומתה לקידום הפעילות לרווחת תושבי יהוד-מונטון וכן למנהל המתנ"ס רונן שחטר שבלעדיו כל זה לא היה יכול להתקיים. יחד נמשיך להוביל חיי קהילה עשירים ופעילות פנאי איכותית לרווחתכם.

מאחל לכם שנת פעילות טובה ומוצלחת, שנת שקט ובטחון, מאחל לחזרתם של כל החטופים והחטופות במהרה הביתה, וכן החלמה מהירה לכל פצועינו החיילים העומדים על משמרתם בעת הזו ואשר מחרפים נפשם למען המדינה האהובה שלנו.

מאחל לכם שנה טובה ומוצלחת

יאיר בן שמעון

יו"ר הנהלת המתנ"ס



עיריית יהוד-מונוסון



חוגים לגיל הרך

מיקום: מרכז התחלה רחוב הדגנים 54 יהוד-מונוסון. 054-2553603



מעגל אימהות לאחר לידה

בהנחיית: אסתי קוגן

ילדת? בשעה טובה! רך נולד כבר תושב! משפחת הגיל-הרך אגף החינוך מאחלת לך המון מזל טוב ומציעה לך להצטרף למועדון היולדות שלנו. במעגלי אחרי לידה עם הבייבי, נשתה קפה, נדבר, נתייעץ, נפרוק ונכיר חברות לחליד.

ימי ראשון בין השעות 11:45-13:45
לידה עד חצי שנה

מעגל אימהות טרום לידה

בהנחיית: אסתי קוגן

במפגשי מעגל אימהות טרום לידה נשוחח על התהליך הקסום שקורה בגופנו ומה מצפה לנו אחרי הלידה, נשתף, נתייעץ והעיקר, נעבור את החוויה ביחד!

ימי ראשון בין השעות 09:30-11:30
לגילאי טרום לידה

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



עיריית יהוד-מונטון



ליזוי התפתחות - "בייבי פליפ"

אסתי - מדריכה התפתחותית צעד ראשון ומנחה מעגלי נשים לאחר לידה.

הקניית כלים לעידוד לשלבי התפתחות: התהפכות, זחילה, מעבר ממזון נוזלי למוצקים, סדר יום, שינה ועוד.

*יש אפשרות לסדנת זחילה, בייבי קרוול, מחצי שנה שנה עד שנה, בהתאם לביקוש. תאריך ושעה יפורסם בהתאם.

ימי רביעי בין השעות 10:00-11:30.
4 חודשים עד זחילה

ליזוי התפתחות - בייבי טיים

בהנחיית: אסתי קוגן

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.
לידה עד 3.5 חודשים



לרישום לחוגים לחץ כאן

* הזכות לשינויים ימים, שעות ומיקום - שמורה למרכז בהתאם לצורך וביקוש



עיריית יהוד-מונוסון



חוגים לגיל הדרך

מיקום: מרכז התחל"ה רחוב הדגנים 54 יהוד-מונוסון. 054-2553603



בוקר טוב הגיע
שירי אצבעות אקטאנים



"בוקר טוב הגיע"

שירי אצבעות לקטנטנים

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

ימי חמישי בין השעות 10:30-11:00.
מגיל שלושה חודשים עד שנה

עיסוי תינוקות

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

ימי שני בין השעות 10:00-11:00.
מגיל 6 שבועות עד זחילה

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



עיריית יהוד-מונטון



זומבה בייבי

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

יש להביא מנשא מהבית.

ימי חמישי בין השעות 11:00-12:00.

6 שבועות עד 9 חודשים



בייבי יוגה

בהנחיית: אליענה פולמן עובדיה

אליענה - מדריכת יוגה מעל 20 שנה ומתמחה ביוגה התפתחותית, שיקום אחרי לידה וכאבים כרוניים.

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

ימי חמישי בין השעות 09:30-10:30.

6 שבועות עד זחילה



לרישום לחוגים לחץ כאן

* הזכות לשינויים ימים, שעות ומיקום - שמורה למרכז בהתאם לצורך וביקוש



עיריית יהוד-מונוסון



חוגים לגיל הרך

מיקום: מרכז התחל"ה רחוב הדגנים 54 יהוד-מונוסון. 054-2553603



גן עם הורה

בהנחיית: לילי מלמד כהן

"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 12:00-9:00.
מגיל 10 חודשים עד שלוש שנים



שעת סיפור לגיל הרך

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

ימי שני בין השעות 17:15-16:30.
לגילאי שנתיים עד שלוש שנים

אנגלית לגיל הרך

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

ימי שני בין השעות 17:15-16:30.
לגילאי שנתיים עד שלוש שנים

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



עיריית יהוד-מונטון



לרישום לחוגי
הגיל הרך
סרקו את הקוד



מפגש מוסיקאלי לגיל הרך

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

ימי רביעי בין השעות 16:30-17:00.
לגילאי חצי שנה עד שלוש שנים



גימבורי לגיל הרך

חוויה במרחב "מטפתחים ביחד"

גימבורי המיועד לקהילת הגיל הרך כולל מפגש של 20 דקות מוסיקה בתנועה.

ימי שלישי בין השעות 16:30-18:00.
לגילאי חצי שנה עד שלוש שנים



לרישום לחוגים לחצו כאן

* הזכות לשניוניים ימים, שעות ומיקום - שמורה למרכז בהתאם לצורך וביקוש



עיריית יהוד-מונוסון



חוגי מחול YDC

בניהולה של גלית בלחסן

שלוחות: המתנ"ס העירוני, סטודיו אולם "היובל", סטודיו אולם "יהודה הלוי"

גלית בלחסן, מנהלת ומייסדת המרכז למחול YDC במתנ"ס העירוני. מורה למחול וכוריאוגרפית מקצועית, בעלת וותק וניסיון רב בתחום. בוגרת סמינר הקיבוצים ולימודי מחול בניו יורק. כוריאוגרפית בהפקות ענק, סדרות טלוויזיה, הצגות ילדים, מחזות זמר ותחרויות. מעבירה סדנאות, השתלמויות וקורסי הסמכה למורי מחול.

התוכנית מותאמת לילדות וילידים בתחילת דרכם המעוניינים לרכוש את יסודות המחול. שיעורי המחול מפתחים את הדמיון והיצירתיות, חוש קצב, מיומנות מוטורית, התמצאות במרחב ועוד.

מחיר	שעות	ימים	גילאים/קבוצה/רמה
המתנ"ס העירוני (רם כהן 5, יהוד)			
230 ₪	17:00-17:45	ג'	בלט בייבי 3-4
230 ₪	17:45-18:30	ג'	בלט - גן חובה
230 ₪	18:30-19:15	ג'	בלט - א'-ב'
230 ₪	17:00-17:45	א'	היפ הופ - גן חובה
230 ₪	17:45-18:30	א'	היפ הופ - א'-ב'
סטודיו אולם "יהודה הלוי"			
350 ₪	16:00-16:45	א'+ד'	היפ הופ - ג', ד'
350 ₪	16:45-17:30	א'+ד'	היפ הופ - א', ב'





עיריית יהוד-מונטון



המתנ"ס העירוני
יהוד-מונטון



מחיר	שעות	ימים	גילאים/קבוצה/רמה
סטודיו אולם "היובל"			
230 ₪	17:00-17:45	ה'	בלט בייבי 3-4
230 ₪	17:45-18:30	ה'	בלט גן חובה
230 ₪	17:00-17:45	ב' / ד'	היפ הופ - גן חובה
350 ₪	17:00-17:45	ב'+ד'	היפ הופ - גן חובה
350 ₪	17:45-18:30	ב'+ד'	היפ הופ - כיתות א'-ב'
390 ₪	16:00-17:00	ב'+ד'	היפ הופ כיתות ג'-ד'
390 ₪	18:30-19:30	ב'+ד'	היפ הופ כיתות ה'-ו'
390 ₪	19:30-20:30	ב'+ד'	היפ הופ חט"ב
470 ₪	17:45-18:30 17:45-18:30 18:30-19:15	ב' ד' ה'	להקת מיניס א'-ב' היפ הופ + טכניקה
530 ₪	16:00-17:00 16:00-17:00 19:15-20:15	ב' ד' ה'	להקת טופי ג'-ד' היפ הופ + טכניקה



עיריית יהוד-מונוסון



להקות YDC

בניהולה המקצועי והאומנותי של גלית בלחסן



להקות הסטודיו:

מסלולי הלהקות מיועדים לרקדניות ורקדנים בעלי יכולות גבוהות במחול אשר מתמחות ומתמקצעות במספר רב של תחומים: בלט קלאסי, מחול מודרני, ג'אז, היפ הופ ועוד.

הלהקות מופיעות באירועים המרכזיים בעיר וברחבי הארץ, מתחרות בתחרויות בינלאומיות וזכו בגביעים במספר רב של תחרויות, ומשתתפות בהפקות של קליפים ותוכניות טלוויזיה. רבים מבוגרי ובוגרות הסטודיו עובדים בתחום המחול ובתעשיית הבידור בארץ ובחו"ל.

להקת מיניס - גן חובה

להקת טופי - כיתות א'-ב' (בשלוחת היובל)

להקת לולי פופ - כיתות ג'-ד'

להקת קנרדז - כיתות ד'-ה'

להקת אינפיניטי - ו'-ז'

הוריקן - חט"ב

אופוריה - תיכון

מיקום: המתנ"ס העירוני 📍

לפרטים נוספים 📞

סטודיו למחול 058-7530011

סטודיו למחול 03-5205110

מתנ"ס 03-5205100

ההרשמה למסלולי הלהקות הבוגרות לרקדניות ורקדנים חדשותים מותנת בבחינת רמה



עיריית יהוד-מונטון

המתנ"ס העירוני
יהוד-מונטון

ריקודי עם

ריקודים נותנים טעם לחיים. רקדו ושמחו. ריקודים נוסטלגיים לצד ריקודים חדשים, ריקודי מעגל וריקודי שורות בהדרכה מקצועית ובאווירה מהנה.

הרקדות ערב

בהדרכתו של ארז טובול

מחיר	שעות	ימים	קבוצה
40 ₪	20:15-23:00	ה'	מבוגרים

הרקדות בוקר

עם דב (דובליה) אורבך

מחיר	שעות	ימים	קבוצה
20 ₪	11:30-12:30	א'	מתקדמים
20 ₪	11:30-12:30	ב'	משתלבים
20 ₪	11:30-12:30	ה'	מתחילים

מיקום: המתנ"ס העירוני (רם כהן 5)  לפרטים נוספים: המתנ"ס העירוני 03-5205100 / הרקדות בוקר - איטה נחום 052-3528158 / הרקדות ערב - ארז טובול 052-4858876




ריקודים סלוניים

בהדרכת אנדרי בלבן

שיעורי ריקוד המבוססים על סגנונות ריקוד מרחבי העולם: וואלס, טנגו, ציה-ציה-ציה, סמבה, רומבה, פסדובלה ועוד. השיעורים מהנים ותורמים לשיפור היציבה ולחיזוק הגוף. אין צורך בניסיון קודם. ניתן לרקוד ללא בן/בת זוג.

אנדרי בלבן לשעבר אלוף הארץ בריקודים סלוניים, בעל ניסיון רב בהדרכה.

מיקום: המתנ"ס העירוני 

לפרטים נוספים: שוש ווליק, רכזת תחום ספורט והעשרה למבוגרים 054-4671247 / המתנ"ס העירוני 03-5205100 



עיריית יהוד-מונוסון



בית הספר להתעמלות קרקע ואקרובטיקה

בניהולה ובאימונה של מעיין אבוחצירה

מחיר	שעות	ימים	גילאים/קבוצה/רמה
265 ₪	15:30-16:30	ב+ה'	בוגרות כיתות ד' ומעלה
265 ₪	16:30-17:30	ב+ה'	בנות כיתות ב'-ג'
250 ₪	17:30-18:15	ב+ה'	גן חובה + א'
200 ₪	17:30-18:15	ב'	גן חובה + א'
200 ₪	17:30-18:15	ה'	גן חובה + א'
380 ₪	17:30-19:45 17:30-19:00 17:30-19:30	א' ב' ה'	נבחרות
250 ₪	15:45-16:45	א'+ד'	בנים כיתות ב' ומעלה
250 ₪	16:45-17:30	א'+ד'	טרום חובה - כיתה א'
200 ₪	16:45-17:30	א'	טרום חובה - כיתה א'
200 ₪	16:45-17:30	ד'	טרום חובה - כיתה א'
200 ₪	16:30-17:15	ג'	טרום חובה-כיתה א' (בנים ובנות מעורב) מתקיים באולם היובל
220 ₪	17:15-18:15	ג'	כיתות ב'-ג' (בנים ובנות מעורב) מתקיים באולם היובל

המתעמלות נדרשות לרכוש מדי אימון אחידים:
משתתפות חוגים: 170 ₪ / מתעמלות הנבחרות: 180 ₪

התעמלות קרקע, ספורט לבנים ובנות, ענף אולימפי המשלב התעמלות מכשירים וקרקע. בשיעורים נפתח כוח, גמישות, קואורדינציה, תוך שיפור ביטחון עצמי וחברתי. נלמד לבצע עמידות ידיים, גלגולים, סלטות ופליק פלאקים על קרקע ובמכשירים מקצועיים כמו איירפלור, איירטראק, מקבילים אולימפיים, קפיציות, ארגזים, סולמות, טבעות וחבלים.

הנבחרת משתתפת בתחרויות ומפגשי ידידות עם נבחרות ברחבי הארץ. הצטרפו לחוג והציתו את הלהבה האולימפית שבכם!

מעיין אבוחצירה, מורה לחינוך גופני, בוגרת תואר שני בתחום. מאמנת בכירה להתעמלות קרקע, בעלת ניסיון רב בתחום.



מיקום:

אולם הספורט ע"ש "שאל ששון"
ומרכז ספורט קהילתי היובל

לפרטים נוספים:

מעין אבוחצירה 052-2206235
המתני"ס העירוני 03-5205100



עיריית יהוד-מונטון



"קרקסוש" - ביה"ס לאקרובטיקה אווירית

בניהולה של עדי קסל

מחיר	שעות	ימים	גילאים/קבוצה/רמה
200 ₪	16:45-17:30	ג'	חובה - כיתות א'
200 ₪	17:30-18:15	ג'	חובה - כיתות א'
200 ₪	18:15-19:00	ג'	חובה - כיתות א'
345 ₪	17:00-18:00	ב', ד'	כיתות ב'-ד'
345 ₪	17:00-18:00	א', ב'	כיתות ב'-ד'
230 ₪	17:00-18:00	א'/ב'/ד'	כיתות ב'-ד'
345 ₪	17:00-18:00	א', ד'	כיתות ב'-ד'
345 ₪	18:00-19:00	ב', ד'	כיתות ה'-ו'
345 ₪	18:00-19:00	א', ב'	כיתות ה'-ו'
230 ₪	18:00-19:00	א'/ב'/ד'	כיתות ה'-ו'
345 ₪	18:00-19:00	א', ד'	כיתות ה'-ו'
400 ₪	15:30-17:00	ב', ד'	נבחרת
400 ₪	15:30-17:00	א', ה'	נבחרת צעירה



אקרובטיקה אווירית משלבת את קסם הקרקס עם אתגרים פיזיים ופסיכולוגיים.

התלמידים מתנסים בטרפז, חיפוק וטיסו. הפעילות מאפשרת להתמודד עם גבהים ולהתגבר על פחדים, תוך שיפור גמישות וכוח. חוויה ייחודית שמחזקת ביטחון עצמי ומיומנויות חדשות בסביבה מרהיבה ותומכת.

עדי קסל, אקרובטית פעילה למעלה מ-20 שנה. פרפורמרת וכוריאוגרפית שנים רבות בפסטיבל. מופיעה בארץ ובחו"ל. בעלת תואר ראשון במחול. ומנהלת את "קרקסוש" בהצלחה כ-6 שנים.

📍 מיקום: אולם ספורט ע"ש שאול ששון

📞 לפרטים נוספים:

עדי קסל 052-3974226

המתנ"ס העירוני 03-5205100



עיריית יהוד-מונוסון



ביה"ס להתעמלות אומנותית מכבי יהוד מונוסון

בניהולה של מורן בוזובסקי

מחיר	שעות	ימים	גילאים/קבוצה/רמה
ביה"ס היוכל			
265 ₪	17:00-17:45	ב'ה'	טרום חובה-חובה
265 ₪	16:15-17:00	ב'ה'	כיתות א'-ב'
265 ₪	15:30-16:15	ב'ה'	כיתות ג'-ו'
395 ₪*	17:45-19:15 אולם היוכל	ב'ה'	נבחרת התעמלות אומנותית
	15:45-16:45 אולם יהודה הלוי	ג'	
* בנוסף יגבו 480 ש"ח באופן חד פעמי עבור תלבושות ותחרויות			
ביה"ס יהודה הלוי			
200 ₪	16:45-17:30	ג'	התעמלות אומנותית גיל הרך (3-4)
200 ₪	17:30-18:15	ג'	התעמלות אומנותית טרום חובה-חובה

תשלום עבור תחרויות נבחרת לאורך השנה יתבצע בנפרד

מיקום:

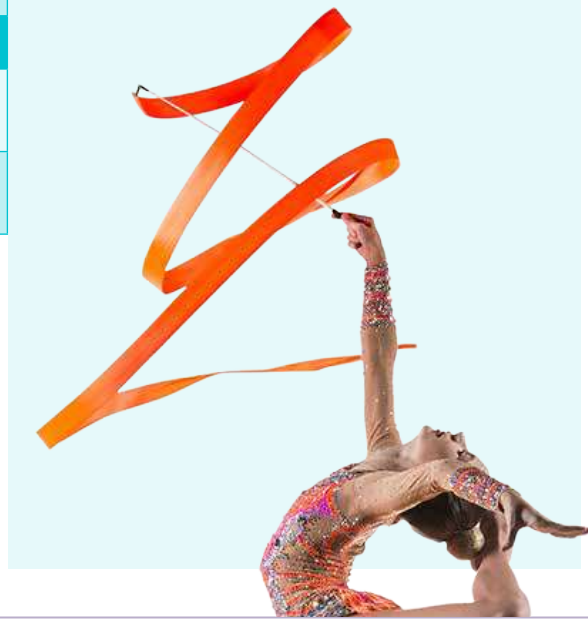
מרכז ספורט קהילתי היוכל
ובאולם הספורט "יהודה הלוי"

לפרטים נוספים: מורן בוזובסקי 052-6010939

המתנ"ס העירוני 03-5205100

ספורט הנשים היפה ביותר בעולם המשלב תנועה, אקרובטיקה ובלט בשילוב אביזרים (חישוק, כדור, סרט ועוד). תורם לחיזוק הגוף, שיפור הקורדינציה והמוטוריקה הגסה. כיום מהווה ענף אולימפי סוחף ומצליח.

מורן בוזובסקי אלופת ישראל, מדליסטית אליפות העולם וקפטנית נבחרת ישראל באולימפיאדת לונדון 2012. כיום מאמנת בכירה בהתעמלות אומנותית ומנכ"לית ענף ההתעמלות האומנותית במכבי ת"א.





עיריית יהוד-מונטון



המתנ"ס העירוני
יהוד-מונטון

קפוארה

סטודיו "קוגומלו" וצוות מאמני הסטודיו

מחיר	שעות	ימים	גילאים
210 ₪	16:45-17:30	ב'	גילאי 3-4
210 ₪	16:45-17:30	ה'	גילאי 3-4
210 ₪	17:30-18:15	ב'	גילאי 5-6
210 ₪	17:30-18:15	ה'	גילאי 5-6
280 ₪	18:15-19:00	ב'+ה'	כיתות א'-ב'
280 ₪	16:00-16:45	ב'+ה'	כיתות ג'-ה'

המשתתפים והמשתתפות נדרשים לרכוש חליפת קפוארה בסך 180 ש"ח

מיקום: אולם הספורט ביה"ס יהודה הלוי
לפרטים נוספים: אורי 058-4346226 / המתנ"ס העירוני 03-5205100

אימוני הקפוארה כוללים אקרובטיקה, לחימה, כושר ועוד. במהלך החוג יינתן דגש על פיתוח הקואורדינאציה, ביטחון עצמי, העצמה אישית, שיפור היכולות הפיזיות והכל באווירה מהנה בעזרת הכלים והמוסיקה המדהימה של הקפוארה.

אימוני הקפוארה בניהולו של מאסטר קוגומלו, ראש האקדמיה הישראלית לקפוארה ובהדרכתו של אורי "פיקה" מסגל מדריכי הסטודיו.

מיקום: אולם הספורט ביה"ס יהודה הלוי

לפרטים נוספים: אורי 058-4346226 / המתנ"ס העירוני 03-5205100

ספורט אתגרי לגיל הרך

מאמני הספורט לגיל הרך של חב' פרוגרס



מחיר	שעות	ימים	גילאים
210 ₪	16:30-17:15	ג'	טרום טרום חובה
210 ₪	17:15-18:00	ג'	טרום חובה
210 ₪	18:00-18:45	ג'	חובה

בחוגי פרוגרס ניתן דגש על פעילות גופנית מאתגרת שאינה תחרותית, וזאת בכדי לפתח אצל ילדי הגיל הרך קשת רחבה של מיומנויות ותכונות אשר מהוות בסיס איתן להתפתחותם הפיזית והרגשית.

במהלך השיעורים מתנסים הילדים בטיפוס על סולמות, עבודה במסלולי מכשולים מאתגרים, משחקים חברתיים קבוצתיים הדורשים שיתופי פעולה ועוד.

הראל יצחקי, מורה לתנועה לגיל הרך

מיקום: מרכז ספורט קהילתי היובל

לפרטים נוספים: הראל יצחקי - פרוגרס 052-4233234 / המתנ"ס העירוני 03-5205100



עיריית יהוד-מונוסון



רולר בליידס גלגליות "נגעת נסעת" - בניהולו של שחר קידר

מחיר	שעות	ימים	גילאים/קבוצה/רמה
230 ₪	16:30-17:15	ד'	גן חובה - כיתה ב'
230 ₪	17:15-18:00	ד'	כיתות ג' - ד'
250 ₪	18:00-19:00	ד'	כיתות ה' ומעלה/ מתקדמים
395 ₪	18:30-19:30 18:00-19:00	א' ד'	כיתות ה' ומעלה/ מתקדמים פעמיים בשבוע
260 ₪	20:00-21:00	א'	בוגרים/ות 18 ומעלה

גלגליות מביאות את הקסם של התנועה על גלגלים! החוג משפר את הקואורדינציה, היציבות והכושר הגופני, תוך כדי חווית למידה מהנה ומאתגרת. נלמד טכניקות בסיסיות ומתקדמות, נתמודד עם מסלולים שונים ונשפר את הביטחון העצמי.

"נגעת נסעת", אנחנו בנגעת נסעת משלבים בין אהבה לרולר בליידס גלגליות וניסיון בהדרכה.

מיקום: אולם הספורט ע"ש "שאל ששון"

לפרטים נוספים: שחר קידר 058-6299037 / המתני"ס העירוני 03-5205100



בית ספר לטניס שולחן

"הרשתות הכחולות" בניהולו של בנצי בלאנק

מחיר	שעות	ימים	גילאים/קבוצה/רמה
265 ₪	16:00-17:00	ב'+ה'	גילאי חט"ב
240 ₪	17:00-17:45	ב'+ה'	גילאי יסודי החל מכיתה ב'
265 ₪	17:45-18:45	ב'+ה'	תיכון
190 ₪	18:45-19:45	ה'	בוגרים +18

ענף אולימפי תחרותי ליחידים וזוגות, המשלב זריזות ומהירות יוצאות דופן. המשחק מפתח קואורדינציה וכושר גופני גבוה. במהלך השנה, השחקנים ישתתפו בתחרויות ארציות ויחוו חוויות ספורטיביות מעשירות. הצטרפו לחוג ותהפכו לאלופי טניס שולחן!

בנצי בלאנק מאמן ושחקן מקצועי, אלוף ישראל לשעבר.

מיקום: אולם הספורט "יהודה הלוי"

לפרטים נוספים: בנצי בלאנק 054-4215301 / המתני"ס העירוני 03-5205100





עיריית יהוד-מונטון



המתנ"ס העירוני
יהוד-מונטון



מועדון הבדמינטון בניהולו והדרכתו של איתי אשכנזי

איתי אשכנזי, מוותיקי המאמנים בארץ, מוביל יחד עם צוות מדריכי המועדון את הקבוצות השונות (ילדים, נוער, בוגרים) שנים רבות להישגים בקנה מידה ארצי ועולמי.

משחק הבדמינטון (כדור נוצה) הוא משחק מהיר ודינמי שבו השחקנים חובטים בכדור נוצה מצד לצד באמצעות מחבטים מתאימים.

הבדמינטון מפתח כושר גופני גבוה, קואורדינציה וזריזות מרשימה.

המועדון ביהוד מונטון הוא בין הגדולים בארץ, ושחקניו מתחרים בטורנירים ארציים ובאליפות ישראל לאורך השנה.

מיקום: אולם הספורט ע"ש שאול ששון

לפרטים נוספים:

איתי אשכנזי 050-8494989
המתנ"ס העירוני 03-5205100

מחיר	שעות	ימים	גילאים/קבוצה/רמה
300 ₪	19:00-20:15	ב'ה'	ילדים ד' - ו'
235 ₪ - עד פעם בשבוע	19:00-20:30	יום ב'	נוער תחרותי
300 ₪ - עד פעמיים בשבוע	19:30-21:00	יום ג'	
365 ₪ - עד 3 פעמים בשבוע	19:00-21:00	יום ה'	
235 ₪ - עד פעם בשבוע	19:00-20:30	יום ב'	בוגרים ונוער חובבים
300 ₪ - עד פעמיים בשבוע	19:30-21:00	יום ג'	
365 ₪ - עד 3 פעמים בשבוע	19:30-21:00*	יום ה'	

אימונים ביום ה' - מיועדים לילדים, נוער ובוגרים הרשומים לקטגוריות 2-3 פעמים בשבוע בלבד. **כדורי משחק**: במסגרת הרישום לחוג לא נכללים כדורי משחק (פרט לקבוצת הילדים המתחילים). ניתן לרכוש כדורים במועדון. **קטגוריות רישום**: כל שחקן יכול להגיע רק בהתאם לקטגוריות הרישום שלו, ולא ניתן להשלים אימונים שהוחסרו בשבועו אחר. **אופי האימונים**: קבוצת ילדים מתחילים - אימוני בדמינטון ומשחקים. קבוצת נוער מתקדם - אימוני כושר, טכניקה, טקטיקה. משחקים ותחרויות. קבוצת בוגרים ונוער חובבים - משחק חופשי, בהנחייה וייעוץ מקצועי מצוות המאמנים עפ"י הצורך.



עיריית יהוד-מונוסון



המתנ"ס העירוני
יהוד-מונוסון

טאקוונדו

צוות מאמני מועדון "שרעבי" אומנויות לחימה: עמית סלע, ויוגב שרעבי

מחיר	שעות	ימים	גילאים/קבוצה/רמה
אשכול פיס בתיכון מקיף יהוד			
200 ₪	17:15-18:00	ג'	גן טרום חובה
200 ₪	18:00-18:45	ג'	גן חובה
200 ₪	18:45-19:30	ג'	כיתות א'-ב'
265 ₪	17:00-17:45	ב'+ה'	גן טרום חובה
265 ₪	17:45-18:30	ב'+ה'	גן חובה
265 ₪	18:30-19:15	ב'+ה'	כיתות א'-ג'
280 ₪	16:00-17:00	ב'+ה'	כיתות ד'-ו'
280 ₪	19:15-20:15	ב'+ה'	חט"ב
330 ₪	17:00-18:30	א'+ד'	נבחרת
אולם ספורט "יהודה הלוי"			
265 ₪	16:00-16:45	א'+ד'	כיתות ד'-ו'
265 ₪	16:45-17:30	א'+ד'	גן טרום חובה
265 ₪	17:30-18:15	א'+ד'	גן חובה
265 ₪	18:15-19:00	א'+ד'	כיתות א'-ג'

טאקוונדו היא אומנות לחימה קוריאנית בה נלחמים שני ספורטאים בבעיטות ואגרופים. הטאקוונדו סחף רבים באולימפיאדה האחרונה עם זכייתה של אבישג סומברג במדליה אולימפית.

יוגב שרעבי, מנהל את מועדון "שרעבי" אומנויות לחימה. מאמן בכיר לטאקוונדו עם ניסיון מקצועי של למעלה מ-20 שנים בתחום. תחתיו מתאמנים היום אלופי הארץ. פרשן ערוץ הספורט במשחקים האולימפיים.



מיקום:

אשכול פיס מקיף יהוד,
אולם הספורט "יהודה הלוי"

לפרטים נוספים:

יוגב שרעבי 050-4567680

עמית סלע 052-5210141

המתנ"ס העירוני 03-5205101



עיריית יהוד-מונטון



המתנ"ס העירוני
יהוד-מונטון



גיו גייטסו ברזילאי

באימונו של אלון שר

גיו גייטסו היא אומנות לחימה, ספורט לחימה והגנה עצמית המתאימה לכל הגילאים. גיו גייטסו מתמקד בטכניקות לחימה, בדגש על מינוף טכניקה ואסטרטגיה, על פני גודל וחוזק. גיו גייטסו מעבר להיותו אומנות לחימה נותן דגש רב וחשיבות לטיפוח ערכים במתאמנים, כגון: משמעת, חוסן, כבוד, ביטחון עצמי, ענווה ועבודת צוות.

אלון שר, מאמן גיו-גייטסו ותיק עם ניסיון רב בעבודה עם ילדים צעירים ומבוגרים כאחד, המביא שפע של ידע מעשי ומקצועי לאימונים, גישה חוויתית והנאה.

מיקום: מרכז ספורט קהילתי היובל

לפרטים נוספים: אלון שר 054-4266685

המתנ"ס העירוני 03-5205101

מחיר	שעות	ימים	גילאים
250 ₪	17:15-18:00	ב'ה'	גילאי 4-7
250 ₪	16:30-17:15	ב'ה'	גילאי 8-11
250 ₪	18:00-18:45	ב'ה'	גילאי 12-16
280 ₪	19:00-20:00	ב'ה'	גילאי 17 ומעלה



עיריית יהוד-מונוסון



כדורעף באימונו של עידו יוגב



כדורעף הוא ספורט תחרותי ואולימפי המשלב חוויה חברתית מעשירה. במהלך האימונים, שמים דגש על הצלחה והתקדמות אישית של כל משתתף באמצעות פיתוח מיומנויות חברתיות, מנהיגות, קבלת החלטות ועמידה בלחצים. בנוסף, נפתח מיומנויות גופניות כמו כוח מתפרץ, קואורדינציה, זריזות וסיבולת לב-ריאה.

כדורעף הוא כלי מצוין לפיתוח אישי והעצמה לכל אחד ואחת!

עידו יוגב, מורה לחינוך גופני ומאמן כדורעף כ-10 שנים, עם ניסיון עשיר באימון ילדים, נוער ובוגרים. בעל תואר ראשון בחינוך גופני, תעודת מאמן בכדורעף ומדריך כושר גופני לילדים ונוער.

בצוות האימון:
אדיר הלוי מאמן ומורה לחינוך גופני
ואוהד קלינגר מאמן כדורעף

📍 מיקום: מרכז ספורט קהילתי היובל

📞 לפרטים נוספים:
עידו יוגב 052-6899879
המתנ"ס העירוני 03-5205100

גילאים	ימים	שעות	מחיר
כיתות ה'-ו'	א'+ד'	18:00-19:00	250 ₪
גילאי חט"ב	א'+ד'	19:00-20:30	300 ₪
גילאי תיכון	ב'+ה'	19:30-21:00	300 ₪
בוגרים	מוצ"ש + ד'	20:30-22:00	300 ₪ פעמים בשבוע 150 ₪ פעם בשבוע



עיריית יהוד-מונטון



בית ספר לטניס T.S.H

בהדרכתה של רתם אשכנזי

מחיר	שעות	ימים	גילאים/קבוצה
280 ₪	16:30-17:30	ב'ה'	ב'ד' מתקדמים
250 ₪	17:30-18:15	ב'ה'	א'-ג' מתחילים
250 ₪	18:15-19:00	ב'ה'	כיתות ד'-ו'
340 ₪	19:00-20:30	ב'ה'	כיתות ז' +
220 ₪	20:30-21:30	ב'ה'	מבוגרים

חוג הטניס עוזר לפתח מיומנויות מוטוריות וגופניות חשובות כמו קואורדינציה, שיווי משקל ומהירות. במקביל תורם בשורה של היבטים רגשיים וחברתיים, בהם שיפור הביטחון, הדימוי העצמי ועבודת צוות.

באמצעות פעילות מאתגרת, מהנה, מגוונת המשלבת משחקים ותרגילי יסוד הכוללים שימוש בעוזרי אימון המותאמים לגיל הילדים/ות.

מיקום: נורדאו 9 יהוד

לפרטים נוספים: מעיין שטרן 052-9664661





עיריית יהוד-מונוסון



"מכבי יהוד מונוסון" - בית ספר לכדורגל בנות בניהולו של שרון ששון



מועדון כדורגל מכבי יהוד מונוסון קובע לעצמו מטרה לקדם ולפתח את ענף הכדורגל עבור ילדות ונערות בעיר. אנו מציעים תכנית חינוכית-ספורטיבית המבוססת על חוויה אישית ומותאמת לגילאים השונים, תוך כדי לימוד יסודות המשחק באופן מהנה ובטוח. האימונים שלנו מתמקדים בערכים המרכזיים של הספורט כגון עבודת צוות, העצמה אישית וקבוצתית ושיפור מיומנויות.

במועדון שלנו, הקבוצות הינן לבנות בלבד כדי לייצר סביבה בטוחה ותומכת שבה כל שחקנית יכולה להתפתח ולהרגיש בנוח להביע את עצמה באופן מלא ולהגיע לפוטנציאל המלא שלה בתוך המגרש ומחוצה לו.

מיקום:

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

לפרטים נוספים: שרון ששון 052-272739
המתנ"ס העירוני 03-5205100

מחיר	שעות	ימים	קבוצה
מגרשי הקט רגל במתנ"ס			
255 ₪	יום ג' 17:00-17:45 יום ו' 13:45-14:30		קט רגל בנות כיתות א'-ב'
255 ₪	א'+ד' 16:00-17:00		כיתות ג'-ד'
קבוצות הליגה (פתיחת האימונים 15.8 סיומ ב 30.06)			
420 ₪	שלושה ימי אימון		קבוצת ליגה בנות



עיריית יהוד-מונטון



"מכבי יהוד מונטון" - בית ספר לכדורגל בנים

מנהלים מקצועיים: שרון ששון ואבי דבורה

מחיר	שעות	ימים	גילאים/קבוצה/רמה
בית הספר לכדורגל			
255 ₪	17:00-17:45	ג'ה'	גיל רך 4-6
200 ₪	17:00-17:45	ה' / ג'	גיל רך 4-6 פעם בשבוע
265 ₪	17:00-18:00	א'ד'	קט רגל א'-ב'
265 ₪	18:00-19:00	א'ד'	קט רגל ג'-ד'
265 ₪	19:00-20:00	א'ד'	קט רגל ה'-ו'

מגרשי הקט רגל סביונים (הוקי)			
265 ₪	בתיאום	א'ד'	הכנה לליגה

קבוצות הליגה (פתיחת האימונים 15.8 סיון ב 30.06)		
420 ₪	3 ימי אימון - יקבע בהמשך	שנתונים 2010-2014
380 ₪	2 ימי אימון - יקבע בהמשך	שנתונים 2015-2016

מיקום:

בית הספר לכדורגל - מגרשי המתנים
קבוצות הליגה - מגרש הכדורגל הגדול בחטיבה

לפרטים נוספים: שרון ששון 052-272739
המתנים העירוני 03-5205100

מועדון כדורגל ייחודי המעצב ומטפח את הילד, הנער והשחקן - לחיים ולכדורגל. ערכי החינוך, החברות, המצוינות בחיים ובספורט הם האור המוביל אותנו. התכנים המקצועיים מועברים בשיטה ייחודית ומקורית. ילדי בית הספר לכדורגל (מגיל רך ועד גיל 10) מתפתחים ומשתלבים בהמשך בקבוצות הליגה של המועדון.

שרון ששון, מאמן ומדריך כדורגל, איש חינוך ומנטור בעל ניסיון עשיר בפיתוח וליווי כדורגלנים צעירים ביחד עם צוות מאמני מכבי יהוד מונטון





עיריית יהוד-מונוסון



הפועל ג'ודו יהוד בניהולם של רן ידגר ואסף אג'ובל

מחיר	שעות	ימים	גילאים
אולם יהודה הלוי החדש (בית ספר יהודה הלוי)			
290 ₪	16:00-16:45	ב'ה'	כיתות א' - ב'
290 ₪	16:45-17:30	ב'ה'	ילדי גן
290 ₪	17:30-18:15	ב'ה'	כיתות א'
290 ₪	18:15-19:00	ב'ה'	כיתות ב' - ג'
290 ₪	19:00-19:45	ב'ה'	כיתות ד' ומעלה
אולם היובל			
290 ₪	16:00-16:45	א'+ד'	כיתות א' - ב'
290 ₪	16:45-17:30	א'+ד'	ילדי גן
290 ₪	17:30-18:15	א'+ד'	כיתות ב' ומעלה

ג'ודו הוא ענף אולימפי המתאים לכולם ולכולן, בנות ובנים באמצעות תרגילים שונים ומגוונים. הילדים/ות יצברו הרגלים להתמודדות עם ערכים שונים והעלאת הבטחון העצמי.

בכל אימון יהיה דגש על הכושר הגופני והמנטלי בשילוב עם משחקים להנאה וכייף, ג'ודו מקנה ביטחון עצמי, מחזק את חגורת הכתפיים ומלמד להתמודד עם לחץ.

מיקום: אולם הספורט הספר בבית יהודה הלוי
לפרטים נוספים: רן ידגר 050-5305300





עיריית יהוד-מונטון



כדורגל - הפועל בני יהוד צוות אימון בכיר

מועדון הכדורגל "הפועל בני יהוד" מקדם את הערך "האדם לפני השחקן" ומחנך את שחקניו למצוינות, קבלת האחר ועזרה לזולת. אנו מציעים לשחקנינו מענה הוליסטי ומעטפת מקצועית נרחבת הכוללת צוות אימון בכיר, אימוני כושר וקואורדינציה, אימון העשרה למצטיינים, טיפולי פיזיותרפיה ללא עלות ואימונים מנטליים. אנו רואים בעצמנו גורם מאחד בין פעילות החינוך הבלתי פורמלית לפעילות הפורמלית, בשיתוף פעולה מתמיד עם מערכות החינוך הבית ספריות. המועדון מקיים אירועים ושיתופי פעולה לאורך כל השנה ורואה במעורבות בקהילה חלק בלתי נפרד ממנו. *למועדון קיימות קבוצות שאינן משחקות בשבת, מוזמנים לבוא להתרשם.

מחיר	שעות	ימים	גילאים/קבוצה/רמה
בית הספר לכדורגל			
320 ₪	15:30-18:00	א'+ד'	גן - כיתה ו' כולל בנות עד ט'

קבוצות הליגה - אימונים 15:30-18:00 + משחק בשבת		
440 ₪	3 אימונים + משחק	טרם ב' ו-ג'
440 ₪	3 אימונים + משחק	ילדים ג' (כיתות ה'-ו')
440 ₪	3 אימונים + משחק	ילדים ב' (כיתות ו'-ז')
440 ₪	3 אימונים + משחק	ילדים א' (כיתות ז'-ח')
440 ₪	4 אימונים + משחק	נערים ג' (כיתות ח'-ט')
440 ₪	4 אימונים + משחק	נערים ב' (כיתות ט'-י')
440 ₪	4 אימונים + משחק	נערים א' (כיתות י'-י"א)
440 ₪	4 אימונים + משחק	נוער (י"א- צבא)
440 ₪	3 אימונים + משחק	בוגרים

מיקום:

מגרש הכדורגל העירוני, מנחם בגין 1

לפרטים נוספים:

052-5454014 רותם

054-4877748 תמיר

052-341-7747 אוהד

050-333-3337 שוקי



עיריית יהוד-מונוסון



בית ספר לכדורסל בנים ע.ל.ה יהוד

צוות מאמני המועדון

בבית הספר לכדורסל השחקנים הצעירים ירכשו כלים מגוונים לחיים: פיתוח ביטחון עצמי והעצמה, פיתוח הכושר הגופני, קואורדינציה, זריזות הידיים והרגליים, התמדה, עבודת צוות ואהבת הספורט. השחקנים הצעירים ילמדו את יסודות משחק הכדורסל באופן חווייתי, מקצועי ומהנה. כדורסל הינו משחק קבוצתי ולכן תורם גם למימונויות החברתיות של הילד. צוות מאמני המועדון שם דגש על קידום ערכי הספורט, מעניק לילדים כלים חינוכיים וזאת לצד השאיפה למצוינות והישגיות.



מיקום:

מרכז ספורט קהילתי היובל
אולם ספורט "החטיבות" סביונים
אולם יהודה הלוי

לפרטים נוספים:

אלי ויזן 052-7789333
(אולם סביונים)

אמיר פראתי 050-7755171
(אולם יהודה הלוי)

ליאור פנדו 050-5628286
(מרכז ספורט קהילתי היובל)

מחיר	שעות	ימים	גילאים
אולם פיס סביונים (חטיבות הביניים)			
265 ₪	16:30-17:15	ב'ה'	כיתות ד'-ה'
265 ₪	17:15-18:00	ב'ה'	גן חובה - כיתה א'
265 ₪	17:15-18:00	ב'ה'	כיתות ב'-ג'
אולם יהודה הלוי החדש (בית ספר יהודה הלוי)			
265 ₪	15:00-15:45	א'+ד'	כיתות ו'-ז'-ח'
265 ₪	15:45-16:30	א'+ד'	כיתות ד'-ה'
265 ₪	16:30-17:15	א'+ד'	כיתות ב'-ג'
265 ₪	17:15-18:00	א'+ד'	גן חובה-כיתה א'
מרכז ספורט קהילתי היובל (בית ספר היובל)			
265 ₪	15:45-16:30	א'+ד'	כיתות ד'-ה'
265 ₪	16:30-17:15	א'+ד'	כיתות ב'-ג'
265 ₪	17:15-18:00	א'+ד'	גן חובה-כיתה א'



עיריית יהוד-מונטון



בית ספר לכדורסל בנות ע.ל.ה יהוד צוות מאמני המועדון

בבית הספר לכדורסל הקבוצות הינן לבנות בלבד. השחקניות הצעירות יהיו בסביבה בטוחה ומוגנת, ירכשו כלים מגוונים לחיים באופן חווייתי ומקצועי פיתוח 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.

מיקום: אולמות שונים

לפרטים נוספים: אלי ויזן 052-7789333

מחיר	שעות	ימים	גילאים
אולם יהודה הלוי החדש (בית ספר יהודה הלוי)			
ש 265	17:15-18:00	ב'ה'	כיתות ג'-ד'
ש 265	18:00-18:45	ב'ה'	כיתות ה'-ו'
אולם היוכל החדש (בית ספר היוכל)			
ש 265	16:30-17:15	א'+ד'	כיתות ג'-ד'
ש 265	17:15-18:00	א'+ד'	כיתות א'-ב'



עיריית יהוד-מונוסון



ג'ודו

מועדון ג'ודוקו בניהולה של עמרי קניון

מחיר	שעות	ימים	גילאים
200 ₪	16:00-16:45	א'	כיתות א' +
200 ₪	16:45-17:30	א'	גילאי 4.5 ומעלה

מיקום: אולם ספורט "החטיבות" סביונים

לפרטים נוספים: עמרי קניון 0526066447

ג'ודו מוציא את הטוב שבך! בואו להתאמן במועדון הג'ודו המוביל בישראל הכולל את הספורטאיות/ים הבכירים בישראל ובעולם, ביניהם: ענבר לניר אלופת העולם. לבנות ובנים מגיל 4 ומעלה.

עמרי קניון, אלופת ישראל וסגנית אלופת אירופה, מאמנת בכירה מוסמכת, עם ניסיון של מעל 14 שנים.



אייקידו - אומנות לחימה והגנה עצמית

בהובלת ירון יעקובוביץ דאן 6



מחיר	שעות	ימים	גילאים
350 ₪	20:00-21:30	ב'ד'	בוגרות/ים
350 ₪	13:00-14:30	ו'	בוגרות/ים

אומנות לחימה ודרך חיים שוחרת שלום. האייקידו דוגל בתנועה המתמזגת עם התוקפים, מסיטה את כוחם, ומובילה את ההתקפה נגדם. תועלות האייקידו: כלים להגנה עצמית, ביטחון עצמי, חיזוק, מיקוד וריכוז, בריאות פיזית ומנטלית, גמישות ושיפור יכולת התנועה. בהובלת ירון יעקובוביץ דאן 6 עם ניסיון של מעל 30 שנה באומנויות לחימה.

מיקום: אולם ספורט "החטיבות" סביונים

לפרטים נוספים: ירון יעקובוביץ 052-3996305





עיריית יהוד-מונטון



סטודיו לריקוד CONFIDANCE בניהולה של שחר יפרח

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

מיקום: 
אולם פיס סביונים יהוד
לפרטים נוספים: 
שחר יפרח 051-2887314



מחיר	שעות	ימים	גילאים/קבוצה/רמה
250 ₪	15:30-16:30	א'	מודרני חטיבה
250 ₪	16:30-17:30	א'	מודרני ד'-ו'
230 ₪	17:30-18:15	א'	בלט א'-ג'
250 ₪	15:30-16:30	ב'	היפ הופ חטיבה
230 ₪	16:30-17:15	ב'	היפ הופ ג'-ד'
250 ₪	17:15-18:15	ב'	היפ הופ ה'-ו'
230 ₪	17:00-17:45	ג'	היפ הופ טרום+ חובה
250 ₪	17:45-18:30	ג'	היפ הופ א'-ב'
250 ₪	18:15-19:15	ד'	שיעור להקה ד'-ו'
250 ₪	19:15-20:30	ד'	שיעור להקה חטיבה

שני שיעורים בשבוע של 45 דק': 350 ₪
שני שיעורים בשבוע של 60 דק': 390 ₪
מסלול להקות: 490 ₪



עיריית יהוד-מונוסון



"מאמנט" יהוד מונוסון צוות מאמנים ומאמנות

מחיר	שעות	ימים	גילאים/קבוצה/רמה
190 ₪	20:30-22:00	א'	יהודה הלוי / במעלה (מרכז ספורט קהילתי היובל)
190 ₪	21:00-22:30	ג'	על יסודי 1 (א. ששון)
190 ₪	20:30-22:00	ד'	מרכז ספורט קהילתי היובל / רמז (א. ששון)
190 ₪	21:00-22:30	ב'	מיקס (אולם היובל)

📍 מיקום: מרכז ספורט קהילתי היובל
א. הספורט ע"ש "שאול ששון"

📞 לפרטים נוספים: המתני"ס העירוני 03-5205100

"מאמנט" מסגרת ספורטיבית חברתית וקהילתית לנשים הנפגשות אחת לשבוע למשחק כדורשת. הפעילות תורמת לשימור הכושר הגופני ואורח חיים בריא, במסגרת חברתית וקהילתית. הקבוצות תחרותיות ומשתתפות בליגת מאמנט של בקעת אונו.

צוות מאמנים ומאמנות בעלי ניסיון, מובילים את הקבוצות להצלחות וניצחונות תוך שמירה על ההוויה החברתית והקהילתית.

מעוניינות להקים קבוצת מאמנט חדשה? מוזמנות לפנות לאביבה בכר מנהלת תחום הספורט והעשרה 03-55205106

חלי ממן

קבוצות תמיכה לירידה במשקל ואורח חיים בריא

ימי שני. לגילאי 18 ומעלה
קבוצה ראשונה 17:00 קבוצה שנייה 18:30
מסלולי הרשמה: 270 ₪ לחודש בודד
720 ₪ ל-3 חודשים, 229 ₪ מנוי מתחדש
בהתחייבות למינימום חודשיים

📍 מיקום: המתני"ס העירוני

📞 לפרטים נוספים: דנה אתדגי 054-8975001

המתני"ס העירוני 03-5205100

קבוצות תמיכה לירידה במשקל ולהקניית כלים לשינוי הרגלים והקנייה של אורח חיים בריא בתהליך קבוצתי אשר מחזק את המוטיבציה והאמונה של המשתתפים.

דנה אתדגי, מנחת קבוצות מנוסה להרגלי אכילה נכונה ירדה בעצמה 62 ק"ג בשיטת חלי ממן.





עיריית יהוד-מונטון



כדורסל למבוגרים



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

מחיר	שעות	ימים	גילאים/קבוצה/רמה
120 ₪	19:00-20:30	ג'	כדורסל - מרכז ספורט קהילתי היובל
150 ₪	20:30-22:00 19:00-20:30	ב' ד'	כדורסל אולם ששון

לפרטים נוספים: 📞

כדורסל (מרכז ספורט קהילתי היובל) יניב אליהו 052-3010672
כדורסל (שאול ששון) - נס 054-7692922

הוקי שדה בוגרים

בניהולו ואימונו של שאול גולן

מחיר	שעות	ימים	גילאים/קבוצה/רמה
195 ₪	צאת שבת	מוצ"ש	בוגרים ונוער
135 ₪	צאת שבת	מוצ"ש	שוערים

📍 מיקום: אולם הספורט ע"ש שאול ששון

📞 לפרטים נוספים: גולן שאול 054-2429090
המתנ"ס העירוני 03-5205100

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

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



עיריית יהוד-מונוסון



פטאנק מכבי יהוד-מונוסון

משחק הפטאנק הפך מוכר וידוע ברחבי העולם ובישראל בפרט. מועדון פטאנק יהוד הפך עם השנים לאחד המועדונים המובילים בארץ, מיקומו הוא בסמוך לתיכון מקיף יהוד. כ- 70 חברים/ות פוקדים את המועדון מידי יום בשעות אחר הצהריים מכל הגילאים. כולכם/ן מוזמנים ללמוד, להכיר ולהנות ממשחק מרתק באווירה חברתית מפלאה.

📍 מיקום: בסמוך לתיכון מקיף יהוד

📞 לפרטים נוספים: מאיר כהן 050-8686003





עיריית יהוד-מונטון



חוגי ספורט ותנועה למבוגרים

במתנ"ס העירוני

חוג	מדריכה	יום	שעות	עלות חודשית
ניה	איריס חן	א'	08:45-09:30	100 ₪
התעמלות בונה עצם	טליה מירז	א'	09:00-09:45	100 ₪
פילאטיס	תמר גאן	ב'	08:30-09:15	100 ₪
פילאטיס	תמר גאן	ב'	09:20-10:05	100 ₪
פילאטיס	תמר גאן	ב'	10:10-10:55	100 ₪
פילאטיס	תמר גאן	ב'	11:00-11:45	100 ₪
יוגה	ג'ודי בנימין	ג'	08:45-10:00	100 ₪
התעמלות בונה עצם	טליה מירז	ג'	10:00-10:45	100 ₪
פילאטיס	תמר גאן	ד'	08:30-09:15	100 ₪
פילאטיס	תמר גאן	ד'	09:20-10:05	100 ₪
פילאטיס	תמר גאן	ד'	10:10-10:55	100 ₪
פילאטיס	תמר גאן	ד'	11:00-11:45	100 ₪
הליכה נורדית	אולגה ברץ	ד'	17:00-18:00	100 ₪
גמישות ויציבות	שחר גמר	ה'	08:30-09:15	100 ₪
גמישות ויציבות	שחר גמר	ה'	09:15-10:00	100 ₪

מסלול תשלומים מיוחד בחוגי ספורט ותנועה:

חוג יחיד - 100 ₪ / 2 חוגים - 150 ₪ / 3 חוגים - 200 ₪

* 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 חוגים נוספים שאינם בתחום הספורט.

☎ פרטים נוספים: המתנ"ס העירוני 03-5205100

שוש וולך, רכזת תחום ספורט והעשרה למבוגרים 054-4671247



עיריית יהוד-מונוסון



התעמלות בונה עצם בהדרכת טליה מירז

שיפור היציבה ושיווי המשקל, שימור והעלאת צפיפות העצם וחיטוב הגוף. נשלב תרגילים לשיפור גמישות, כוח וקואורדינציה, חיזוק שרירי הגפיים, הכתפיים ועצמות האגן.

טליה מירז בוגרת מכון וינגייט, מדריכת התעמלות בונה עצם. עוסקת בתחום הספורט למעלה מ-20 שנה.



מיקום:  **המתניים העירוני**

לפרטים נוספים:  שוש ווליק, רכזת תחום ספורט והעשרה
למבוגרים 054-4671247
המתניים העירוני 03-5205100

פילאטיס בהדרכת תמר מנור

תרגול מודרך לחיזוק השרירים והמפרקים, שיפור היציבה ותפקוד יומיומי של הגוף. במסגרת הפעילות יושם דגש על תרגילים לחיזוק מפרקי ברכיים, מפרק האגן, חוליות ועמוד השדרה. הפעילות תורמת להפחתת גורמי הסיכון למחלות לב, שיפור תפקוד מערכת לב ריאה, סיוע לאיזון לחץ הדם, שיפור פרופיל שומנים בדם, איזון סכרת והפחתת משקל. הפעילות מסייעת לשיפור שיווי המשקל, משפרת את מצב הרוח, חיונית לזיכרון ולמוח ומפחיתה מצבי חרדה ודיכאון. השיעורים מתקיימים באווירה מהנה.

תמר מנור, מדריכה מאמנת כושר ופעילות משקמת לגוף. מקדמת בריאות ע"י פעילות גופנית ומנחה סדנאות לגיל השלישי.

גמישות ויציבות בהדרכת שחר גמר

אימון המשלב טכניקות לשיפור טווחי תנועה, שימור התנועתיות במפרקים ויציבה נכונה. התרגול מתאים לכל גיל ומתמקד בבניית כוח וגמישות, מדיטציה והפגת מתחים.

שחר גמר, מדריכת התעמלות, בעלת הסמכות מגוונות בתחום הבריאות והכושר עם ניסיון של למעלה מעשור באימון הגיל השלישי.



עיריית יהוד-מונטון



הליכה נורדית בהדרכת אולגה ברץ

פעילות גופנית ספורטיבית המבוססת על הליכה תוך שימוש בשני מוטות הליכה. בפעילות שמקורה בפינלנד, הולכים המשתתפים בעזרת מקלות נורדיים אשר מסופקים למשתתפים ע"י המדריכה ומבצעים תרגילים לחיזוק שרירי הגוף ומערכת הלב והנשימה, פיתוח קואורדינציה ושמירה על שיווי המשקל. התרגול מתבצע במסגרת הליכה מודרכת במרחב העירוני.

אולגה ברץ מורה לחינוך גופני, מוסמכת בהדרכת הליכה נורדית.



לפרטים נוספים: שוש ווליק, רכזת תחום ספורט והעשרה למבוגרים / 054-4671247 / המתנ"ס העירוני 03-5205100

יוגה

בהדרכת ג'ודית בנימין

שיעורי יוגה בהתאמה לגיל השלישי, לתחזוקת התנועה ושיפור הגמישות, חיזוק היציבות ושיפור היכולת הנשימתית, להרגעה והשקטת התודעה תוך בניית מיקוד ויציבות מנטלית.

ג'ודית בנימין, מורה בכירה ליוגה, מדיטציה ויוגה תרפיסטית. מתמחה ביוגה לגיל השלישי ובעלת ניסיון רב. חברה בארגון מורי היוגה הישראלי ויועצת לבריאות טבעית ממכללת אילמה.

ניה (ריקוד בהנאה) בהדרכת איריס חן

"ניה" היא שיטת תנועה הוליסטית בדגש על ריקוד בהנאה המאפשר חיבור והתפתחות אישית דרך תנועה תוך הקשבה לצרכי הגוף. הפילוסופיה של ניה מאפשרת הבעה עצמית, שיפור קואורדינציה ושחרור בעת ריקוד לצלילי מוזיקה מגוונת וסוחפת. פשוט לרקוד את עצמך בהנאה.

איריס חן מורה למחול ניה, בעלת וותק וניסיון בהדרכת מבוגרים.



עיריית יהוד-מונוסון



תיאטרון "אורנה פורת" לילדים ונוער

צוות תיאטרון אורנה פורת



החוג מפתח את כישורי הבמה באופן יצירתי ומהנה, מאפשר עבודה בקבוצה, התנסות בעמידה על במה, בניית דמויות, ועוד. החוג פותח שער לעולם התיאטרון המרתק, חושף את המשתתפים לעולם פנימי רחב ומעניק להם את האפשרות להביע את עצמם באופן אישי במסגרת קבוצתית.

לחוג מדריך מקצועי וקבוע מצוות תיאטרון אורנה פורת. במהלך השנה מתקיימות סדנאות "אומן אורח" חווייתיות מתחומי אומנויות הבמה, מוזיקה ותנועה. בתום השנה כל קבוצה מעלה הצגה.

משתתפי החוג מוזמנים לצפות בהצגות חדשות שהתיאטרון מעלה לאורך השנה ומקבלים קוד הנחה לצפייה ברפרטואר התיאטרון המוצג ברחבי הארץ.

מחיר	שעות	ימים	גילאים
אולם היובל			
210 ₪	16:45-17:45	א'	א' - ב'
280 ₪	17:45-19:15	א'	ג' - ד'
המתנ"ס העירוני			
280 ₪	17:00-18:30	ד'	ה' - ז'
310 ₪	18:30-20:30	ד'	ח' ומעלה

📍 מיקום: המתנ"ס העירוני
ואולם הספורט ביה"ס היובל (חדר ספח)
📞 לפרטים נוספים:
תיאטרון אורנה פורת 03-5111444
המתנ"ס העירוני 03-5205100



עיריית יהוד-מונטון



המתנ"ס העירוני
יהוד-מונטון

משחק מול מצלמה

בהדרכת ציון אשכנזי



אם אתם חולמים לראות את עצמכם בסרט, סדרה, קליפ או פרסומת על המסך הקטן בטלוויזיה או על המסך הגדול בקולנוע, החוג בשבילכם.

לימוד משחק בהבדל בין משחק לבמה (תיאטרון) ומשחק למסך (קולנוע וטלוויזיה), "טייפ קאסט" ואפשרויות המשחק, מבנה סצינה וניתוח סצינות מצפייה בקטעים מסרטים, הכנה לאודישן (ובעיקר איך לעבור אותו!), יצירת סרטים וסצינות מסוגים שונים והצגה על המסך!

במסגרת החוג יתקיימו סדנאות אומן אורח, מפגש עם מלהקת ושחקנים אורחים ויופק "בוק" אישי.

בתום שנת הפעילות יפיקו המשתתפים סרט שיוקרן באירוע הסיום.

ציון אשכנזי, שחקן, במאי ומחזאי, כוכב סדרות "כוח הקצב", "פוראבר", "גיבור אמיתי" ועוד, מדריך שחקנים לתפקידים על במה ועל מסך.



מיקום: המתנ"ס העירוני

לפרטים נוספים:

ציון אשכנזי 052-5707015

המתנ"ס העירוני 03-5205100

מחיר	שעות	ימים	גילאים
280 ₪	16:30-18:00	ב'	צעירים - ד' - ו'
310 ₪	18:00-20:00	ב'	נוער - ז' - י"ב
280 ₪	20:00-21:30	ב'	גילאי 18 ומעלה

תיאטרון אימפרוביזציה

בהנחיית רחל כגן



היכרות עם עולם התיאטרון באמצעות משחק ופיתוח יצירתיות באמצעות אילתור - אימפרוביזציה, בו לכל משתתף הזדמנות לבוא לידי ביטוי בקבוצה תומכת וחמה.

רחל כגן מנחה ובימאית תיאטרון, מאמנת NLP ודמיון מודרך.

ימי שני בין השעות 9:00-10:30. מחיר: 180 ₪. **מבוגרים**

📍 מיקום: המתנ"ס העירוני

📞 לפרטים נוספים: שוש ווליק,

רכזת ספורט והעשרה למבוגרים 054-4671247

המתנ"ס העירוני 03-5205100

תיאטרון עירוני

בהדרכת רקפת בנימין



לימוד תחום התיאטרון בקבוצת מבוגרים רב גילית (מגיל 18). פיתוח מיומנויות משחק ואלתור באווירה מיוחדת המעודדת ביטוי וחופש יצירה ומאפשרת את פיתוח היכולות וההבעה האישיים. בתום עונת פעילות, יעלה האנסמבל הפקה מקצועית מול קהל. **רקפת בנימין**, שחקנית, בימאית ויוצרת מוכשרת, בוראת עולמות. בוגרת בית צבי בעלת תואר שני בבימוי. בימאית האנסמבל הגאה, "הספרייה" בבית צבי, שחקנית במגוון הצגות ילדים בתיאטרון הסיפורון ובתיאטרון אורנה פורת.

ימי רביעי בין השעות 20:00-22:00. מחיר: 280 ₪. **+18**

📍 מיקום: המתנ"ס העירוני

📞 לפרטים נוספים: רקפת בנימין 052-5705729

המתנ"ס העירוני 03-5205100



עיריית יהוד-מונטון



שילוב אומנויות בהדרכת האמנית מירי כהן

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 מצגיגה בתערובות ומוזיאונים ברחבי הארץ, יוצרת אומנות שימושית ואקולוגית ומלמדת בטכניקות מגוונות. מדריכה ותיקה ואהובה על הילדים בזכות המקצועיות והיחס האישי.

מיקום: המתנ"ס העירוני

לפרטים נוספים: המתנ"ס העירוני 03-5205100

מחיר	שעות	ימים	גילאים
240 ₪	16:00-16:45	ב'	א' - ו'
240 ₪	16:45-17:30	ב'	א' - ו'
240 ₪	17:30-18:15	ב'	א' - ו'
240 ₪	18:15-19:00	ב'	נוער משולבת צמ"ד

*הסכום כולל תשלום עבור חומרים

סדנת כתיבה לנוער בהנחיית אסף לבבי



בסדנה נכתוב סיפורים, שירים, סלאם פואטרי וניתן לדמיון להשתולל בגדול.

אסף לבבי סופר, כותב שירים זוכה פרסים, יוטיובר גיטרה בינלאומי מאז 2011, אוהב לעזור לאנשים ולהוציא לעולם את הפוטנציאל היצירתי שלהם.

ימי שני בין השעות 19:30-20:30. מחיר: 150 ₪. נוער

מיקום: המתנ"ס העירוני

לפרטים נוספים: המתנ"ס העירוני 03-5205100



עיריית יהוד-מונטון



ציור

בהדרכת דב שגב

לימוד ציור ורישום, העשרת הידע ושיפור הטכניקה במגוון שיטות ציור וחומרים. החוג פתוח למציידים בכל הרמות המבקשים מסגרת לציור ולהתפתחות בתחום. העבודה בקבוצה באווירה נעימה תוך מתן משוב אישי למשתתפים. במהלך השנה תתקיים "כיתת אמן" - שיעור עם אמן ית אורחת.

דב שגב, בוגר לימודי אומנות במכון אבני וב"מדרשה", עוסק בציור ובאמנות פלסטית למעלה מ-25 שנים, מציג בארץ ובחו"ל, מדריך ציידים ואוצר תערוכות. דב מצייר בסגנון פיגורטיבי עם נגיעות בסוריאליזם. יצירותיו מושפעות משירה וסיפורת. לדבריו, הציור יוצר תקשורת עם הצופה באופן ישיר ואיננו זקוק לפרשנות. כוחו של הציור, בציור עצמו.

ימי ראשון בין השעות 9:30-12:00. מחיר: 220 ₪. **מבוגרים**

מיקום: המתנ"ס העירוני

לפרטים נוספים: המתנ"ס העירוני 03-5205100



סטודיו קרמיקה למבוגרים

בהדרכת האמנית מירי כהן

כלים שימושיים, יצירות אומנות ופרטי דקורציה בפיסול קרמי באובניים או בעבודת יד, בהדרכה אישית המאפשרת פיתוח מיומנויות, דמיון ויצירתיות. בסטודיו תנור קרמיקה לשריפת עבודות.

מירי כהן, אמנית רב תחומית מציגה בתערוכות ומוזיאונים ברחבי הארץ. מלמדת בטכניקות מגוונות. הכי אוהבת ליצור אומנות שימושית ואקולוגית.

ימי שני בין השעות 12:00-15:00. מחיר: 350 ₪

מיקום: המתנ"ס העירוני

לפרטים נוספים: המתנ"ס העירוני 03-5205100



* פתיחת קבוצה מותנית במיני נרשמים. * תשלום נפרד עבור החומר.



עיריית יהוד-מונטון



סדנאות אומנות שימושית

בהדרכת לנה שנירנוב



במהלך השנה נקיים סדנאות קצרות מועד במגוון טכניקות וחומרים: פיסול בחומרים מהטבע, עיסת נייר, אמנות הדקופאז', סריגה, רקמה, טאי דאי ועוד. התוצרים יהיו שימושיים והעבודה תתרום לפיתוח מיומנויות והיכולות האישיות של המשתתפים בשילוב דמיון ויצירתיות.

לנה שנירנוב, מורה טיפולית לאומנות בעלת ותק של 25 שנות הוראה. יוצרת אומנות שימושית ואקולוגית, מקפידה על הדרכה מקצועית ומתן יחס אישי.

מיקום: המתנ"ס העירוני

לפרטים נוספים:

שוש ווליק, רכזת תחום העשרה 054-4671247

המתנ"ס העירוני 03-5205100

מועדון צילום

בניהול רוני פומרנץ, בהדרכת אומנים מובילים בתחום



למידה והעשרה בנושא צילום סטילס: סדנאות מקצועיות, מפגשי צילום מעשיים לפיתוח נקי המבט הייחודית והאמירה האישית, הרצאות מצלמים ובעלי מקצוע בתחום, סיורי צילום, למידת עמיתים ועוד.

עבודות המשתתפים יוצגו במהלך השנה בתערוכות במתנ"ס העירוני.

ימי שני בין השעות 19:30-21:30. מחיר: 130 ש"ח. **מבוגרים בהתאם לסילבוס יתקיימו כ-20 מפגשים לאורך השנה.**

מיקום: המתנ"ס העירוני

לפרטים נוספים: רוני פומרנץ 052-8904030 / המתנ"ס העירוני 03-5205100



עיריית יהוד-מונוסון



קול אחד - הלהקות הצעירות של עדי אברהמי

בהדרכת עדי אברהמי, שיר שחר

הרכב רב תחומי המשלב שירה ותנועה. המשתתפים ילמדו פיתוח קול, תנועה והגשת שיר, עמידה על במה ומול קהל. אין צורך בניסיון קודם. תתכן אפשרות להשתתף באירועים עירוניים.

עדי אברהמי זמרת ויוצרת, כותבת מלחינה ושחקנית ישראלית, בעלת גוון קול ייחודי וקטיפתי. תפסה את מקומה במוזיקה הישראלית בזכות שירים כמו "זה מתחיל בצעד" ו"תגבירי" וסחפה אחריה את הקהל בזכות המסרים העוצמתיים מעוררי השראה שמעבירה בשיריה.

מחיר	שעות	ימים	גילאים
215 ₪	16:00-17:00	ה'	ד' - ו'
215 ₪	17:00-18:00	ה'	א' - ג'

מיקום: המתנ"ס העירוני

לפרטים נוספים: המתנ"ס העירוני 03-5205100

*הסכום אינו כולל תשלום חד"פ בסך 250 ₪ עבור הקלטות

נגינה בצוותא

מחקרים מוכיחים כי נגינה בצוותא מעלה את רמת האושר, משפרת את התקשורת הבינאישית ומביאה עימה אנרגיה ושמחה. נגנים חובבים מוזמנים להפגש במתנ"ס העירוני ולנגן בצוות בהנחיית מורה מקצועי מצוות מורי הנגינה של המתנ"ס. המשתתפים יתבקשו לנגן בהתנדבות במסגרת פעילויות המתנ"ס לפחות אחת לחודש.

ימי ג' בין השעות 19:00-20:30. ללא עלות. רב גילי

מיקום: המתנ"ס העירוני

לפרטים נוספים: עדה אברמסון, רכות תחום מוזיקה 054-7474156 / המתנ"ס העירוני 03-5205100





עיריית יהוד-מונטון



המתנ"ס העירוני
יהוד-מונטון

חוגי נגינה במתנ"ס העירוני בהדרכת צוות מורים

מחיר	שעות	ימים	גילאים
טרום כלי			
150 ₪	17:10-17:40	ג'	קטנטנים 5-4
גיטרה			
150 ₪	17:10-18:00	א'	מבוגרים מתחילים
230 ₪	18:00-19:20 (שיעור וחצי)	א'	מבוגרים מתקדמים
230 ₪	17:00-18:20 (שיעור וחצי)	ב'	נוער
150 ₪	18:30-19:20	ב'	ילדים ונוער
חלילית			
150 ₪	16:30-17:10	ג'	ילדים ונוער
150 ₪	17:40-18:30	ג'	מבוגרים - מתחילים
150 ₪	18:30-19:20	ג'	מבוגרים - מתקדמים
אורגנית			
150 ₪	16:00-16:50	ד'	מבוגרים 1
150 ₪	17:00-17:50	ד'	מבוגרים 2
150 ₪	18:00-18:50	ד'	מבוגרים 3
מוזיקה וקצב			
150 ₪	09:00-09:50	ה'	מבוגרים

מחקרים מוכיחים כי נגינה, בכל גיל, מפתחת את יכולות הקשב והזיכרון, משפרת את התקשורת הבינאישית ומביאה עימה אנרגיה חיובית ושמחה.

בחוג ילמדו תווים ואקורדים, איצבעוטכניקה, מושגים וסימנים, קצב ואילתור, הרמוניה והאזנה מודרכת למוזיקה.

אנו מזמינים אתכם ללמוד נגינה בדרך חווייתית ומהנה ממורים מקצועיים ומיומנים בהוראה לקהל בוגר. הלימודים בקבוצה קטנה המתגבשת בהתאם לרמת הידע של המשתתפים או בשיעור פרטי.

צוות המורים:

אורגנית - סוניה רוזנטל ד"ר למוזיקה, מורה לנגינה בעלת ותק וניסיון רב.

גיטרה - אסף לבבי - יוטיובר גיטרה בינלאומי, יצירתי ומוסיקלי.

חלילית - אריאל ליבוויץ' בוגרת סמינר לוינסקי בהצטיינות, מתמחה בהוראת נגינה.

מוזיקה וקצב - משה דוידוביץ' מתופף ורקדן, יוצא להקת טרם.

מיקום: המתנ"ס העירוני

לפרטים נוספים: עדה אברמסון,
כזת תחום מוזיקה 054-7474156
המתנ"ס העירוני 03-5205101





עיריית יהוד-מונוסון



"דרך הקצב"

להקות "דרך הקצב" הן להקות הקצב הראשונות בארץ לילדים ונוער!



בתוכנית השנתית של הלהקות לומדים קצב, תיפוף גוף, יצירת קצב ומוזיקה באמצעות תיפוף וריקוד ובשילוב אלמנטים קוליים תיאטראליים. צורת העבודה שמה דגש על פיתוח ערכים ותכונות חשובות כגון: אחדות, חברות, חשיבה יצירתית, שימוש בדמיון וקבלת האחר.

הלהקות לוקחות חלק בשלל אירועים והפקות מרכזיות בזירה המקומית והבין לאומית. בקיץ האחרון הופיעה להקה בדיסנילנד פריז במסגרת התוכנית לעידוד הרכיבים צעירים מקצועיים. הלהקות פועלות זו השנה ב-17 ערים: קרית אונו והרצליה ומונות בשורותיהם למעלה מ-400 מתופפים בגילאי 6 ומעלה.

דודוביץ' משה - מקים ומנהל האמנותי. מתופף, רקדן, בוגר להקות המחול הייצוגיות של חולון, יוצא להקת טרם ובעל תואר ראשון בעיצוב תעשייתי. בשנת 2006 הקים את "דרך הקצב" מתוך תפישה שבכל אחד ובכל גיל טמון הפוטנציאל ליצירת מוזיקה וקצב.

מיקום: אולם ספורט קהילתי היובל

לפרטים נוספים: המתניס העירוני 03-5205100

מחיר	שעות	ימים	גילאים
180 ₪	13:45-14:45	א'	קינטו בוגרת ג'-ד'
140 ₪	14:45-15:30	א'	קינטו צעירה א'-ב'
180 ₪	15:30-16:30	א'	קונגה צעירה ה'-ו'



עיריית יהוד-מונטון



"אטיוד" ההרכב הווקאלי של המתנ"ס העירוני


מנהל מוזיקלי יאיר שדה



הרכב ווקאלי משובח הפועל במסגרת המתנ"ס העירוני משנת 2018. חברי ההרכב שרים שירים ישראלים ולועזיים בעיבודים מקוריים וחדשניים, מופיעים במגוון אירועים עירוניים ובכנסים ארציים. חברי ההרכב מקיימים חזרה שבועית במסגרת פעילות שנתית (12 חודשים). בחודשי הקיץ מבצעים הקלטות. ההצטרפות מותנית בביצוע מבחן קבלה ובהתאם לגוון הקול הנדרש. **יאיר שדה** מנהל מוזיקלי מוכשר, מלווה את ההרכב בניגונה "חיה" בפסנתר ובגיטרה ואחראי לעיבודים היפים והמיוחדים של 'אטיוד'.

ימי ראשון בין השעות 22:00-20:30. מחיר: 250 ₪. **גילאים 20-50**

מיקום: המתנ"ס העירוני 

לפרטים נוספים: יאיר שדה 054-8080735 / המתנ"ס העירוני 03-5205100 

תכנית העשרה של המתנ"ס העירוני לתלמידי בית ספר היוזל לשנת תשפ"ה

שם החוג	כיתות	ימים	שעות	המדריך	מחיר
טאקוונדו	א'-ב' ג'-ו'	ראשון	12:50-13:35 13:35-14:20	שרעבי אומנות לחימה\ עמית סלע 052-5210141	190 ₪
מבוכים ודרקונים	ב'-ד' ד' ומעלה	ראשון	12:45-13:30 13:45-14:45	עידו ברמן 052-6646334	190 ₪
קפוארה קוגומלו	א'-ב' ג'-ו'	שני	13:00-13:45 13:45-14:30	דוד 052-2659322	205 ₪
טיסנאות	מתקדמים מתחילים	שני	15:00-16:00 16:00-16:45	תומר דשת 050-4602799	200 ₪ + 360 ₪ חומרים 190 ₪ + 300 ₪ חומרים
אלקטרוניקה	א'-ב' מתקדמים א'-ב' צהרון	שלישי	12:45-13:30 13:30-14:15 14:15-15:00	אלי חפץ 052-2640889	190 ₪ 295 ₪ חומרים
רובוטיקה	א'-ב' ג'-ו'	רביעי	12:45-13:30 13:30-14:15	דן לרנר 052-2313339	190 ₪
שחמט שחמט לכל	א'-ב' ג'-ו'	רביעי	12:45-13:30 13:30-14:30	ליאור 052-7412888	170 ₪ 190 ₪
מתכנתי הדור הבא - סקראץ' ג'וניור	א'-ב'	שני	12:45-13:30	ניר/דוד 055-4320014	210 ₪
הדור הבא - Octostudio	ג'-ה'	שני	13:30-14:30	ניר/דוד 055-4320014	210 ₪



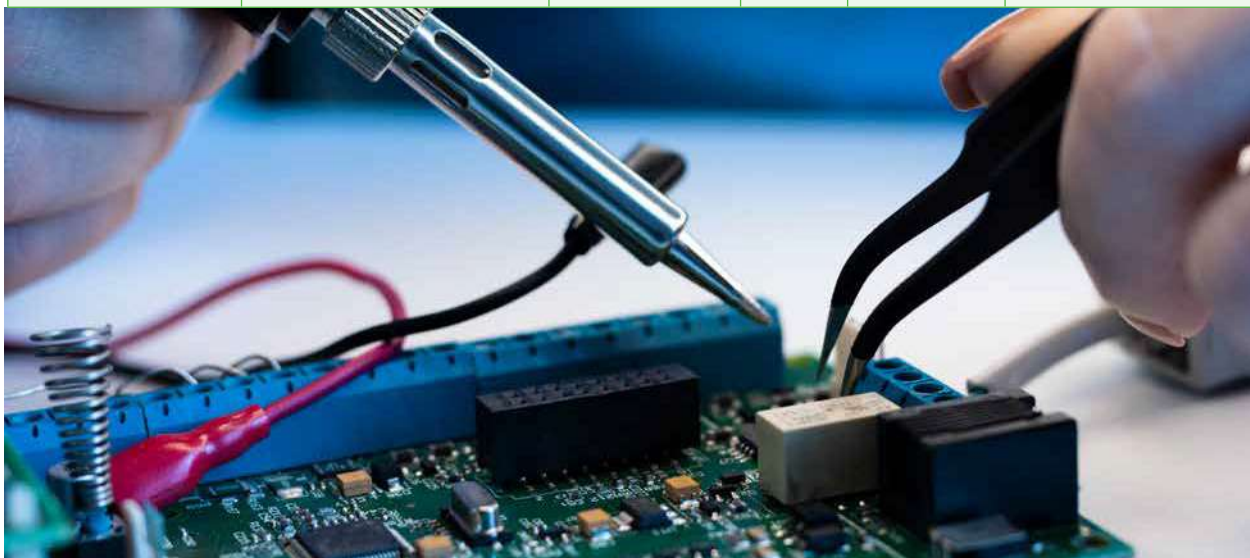


ידידי יהוד-מונטון

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



שם החוג	כיתות	ימים	שעות	המדריך	מחיר
שחמט לכל	א'-ג' ג'-ו'	שני	12:45-13:30 13:30-14:30	ליאור 052-7412888	170 ש"ח 190 ש"ח
טאקוונדו	א' ומעלה	שני	14:45-15:30	שרעבי אומנות לחימה\ עמית סלע 052-5210141	190 ש"ח
מדע ורפואה	א'-ג' ג'-ו'	ראשון	12:45-13:30 13:30-14:30	מילה\רון 053-5539375	190 ש"ח 200 ש"ח חומרים
טניס	א'-ג' ג'-ו'	רביעי	14:45-15:30 15:30-16:15	מעין שטרן 052-9664661	190 ש"ח
מתכנתי הדור הבא - סקראצ' ג'וניור	א'-ב'	ראשון	12:45-13:30	הדור הבא 055-4320014	210 ש"ח
הדור הבא Octostudio	ג'-ה'	ראשון'	13:30-14:30	הדור הבא 055-4320014	210 ש"ח
אלקטרוניקה	א'-ג' ג'-ו'	רביעי	12:45-13:30 13:30-14:15	אלי חפץ 052-2640889	190 ש"ח 295 ש"ח חומרים





עיריית יהוד-מונסון

אפטרסקול של המתנ"ס העירוני יהוד מונוסון לתלמידי בית החינוך יהודה הלוי לשנת תשפ"ה



שם החוג	כיתות	ימים	שעות	המדריך	מחיר
טאקוונדו	א'-ג' ג'-ו'	שני	12:50-13:35 13:35-14:20	שרעבי אומנויות לחימה 052-5210141	190 ₪
רובוטיקה	א'-ב' ג'-ד'	שני	12:45-13:30 13:30-14:45	053-6816013 אמנון	190 ₪
התעמלות אמנותית	א'-ב' ג'-ו'	שלישי	13:00-13:45 13:45-14:30	מורן בוזובסקי 052-6010939	190 ₪
מדע ורפואה	א'-ג' ג'-ו'	רביעי	12:45-13:30 13:30-14:30	מילה\רון 053-5539375	190 ₪ 200 ₪ חומרים
אנגלית	א'-ב' ג' ד'-ה'	רביעי	12:45-13:30 13:30-14:30 14:30-15:15	גילה אור 052-2247978	200 ₪
טניס	א'-ג' ג'-ו'	חמישי	14:00-14:45 14:45-15:30	מעין שטרן 052-9664661	190 ₪
אלקטרוניקה	א'-ג' ג'-ו'	חמישי	12:45-13:30 13:30-14:15	אלי חפץ/ אסתי 052-2640889	195 ₪ 295 ₪ לחודש חומרים
אילוף כלבים	א'-ג' ג'-ו'	שלישי	12:45-13:30 13:30-14:15	שגיא מוריאל 054-3925780	190 ₪





עיריית יהוד-מונטון

אפטרסקול של המתנ"ס העירוני יהוד מונטון לתלמידי בית ספר הרצל לשנת תשפ"ה



שם החוג	כיתות	ימים	שעות	המדריך	מחיר
אנגלית	א'-ב' ג'-ד'	ראשון	12:45-13:30 13:30-14:30	גילה אור 052-2247978	200 ₪
אלקטרוניקה	א'-ג' ג'-ו'	ראשון	12:45-13:30 13:30-14:30	אלי חפץ 052-2640889	190 ₪ 295 ₪ לחודש חומרים
מתכנתי הדור הבא - סקראץ' ג'וניור	א'-ב'	ראשון	12:45-13:30	הדור הבא 055-4320014	210 ₪
הדור הבא Octostudio	ג'-ה'	ראשון	13:30-14:30	הדור הבא 055-4320014	210 ₪
רובוטיקה	א'-ב' ג'-ד'	שלישי	12:45-13:30 13:30-14:45	דן לרנר 052-2313339	190 ₪
מבוכים ודרקונים	ב'-ג' ג' ומעלה	חמישי	12:45-13:30 13:30-14:45	עידו ברמן 052-6646334	190 ₪
שחמט שחמט לכל	א'-ב' ג'-ו'	חמישי	12:45-13:30 13:30-14:30	ליאור 052-7412888	170 ₪ 190 ₪
מתכנתי הדור הבא - סקראץ' ג'וניור	א'-ב'	חמישי	12:45-13:30	ניר/דוד 055-4320014	210 ₪
הדור הבא - Octostudio	ג'-ה'	חמישי	13:30-14:30	ניר/דוד 055-4320014	210 ₪



עיריית יהוד-מונוסון



ברידג'

בהדרכתה של שרית מימון

מחיר	שעות	ימים	גילאים/קבוצה/רמה
מתחילים - מתגנשת קבוצה חדשה לפרטים שוש ווליק 054-4671247			
150 ₪	17:00-19:00	א'	קבוצה 1
150 ₪	08:30-10:30	ג'	קבוצה 2
150 ₪	08:30-10:30	ה'	קבוצה 3
150 ₪	10:30-12:30	ה'	קבוצה 4
ללא עלות	09:30-12:00	ב'	תרגול חופשי למשתתפי החוג

ברידג' הינו משחק קלפים חברתי מרתק ומאתגר המשלב בתוכו יכולת חשיבה, אסטרטגיה ושיפור הזיכרון. משחק הברידג' תורם למצב רוח, משפר יכולות קוגניטיביות ומסייע ביצירת קשרים חברתיים.

שרית מימון, מורה מוסמכת לברידג'. רשומה בהתאגדות הארצית מזה 22 שנה. שרית מלמדת בכל הגילים ובמגוון מרכזי לימוד, מתניסים ומועדוני גמלאים.

מיקום: המתניס העירוני

לפרטים נוספים: שוש ווליק, רכות תחום ספורט והעשרה למבוגרים 054-4671247 / המתניס העירוני 03-5205100

משחקי שולחן

מתנדבים



פעילות חברתית ללא עלות שמטרתה שיפור הזיכרון והמיומנויות הקוגניטיביות תוך כדי משחקי שולחן. בין המשחקים: רמי, ברידג', דמקה, שש-בש, מנקלה ועוד.

מועדון המשחקים מנוהל על ידי גמלאים מתנדבים ומרכזים אותם בהתנדבות עזרא בן משה, אמנון קפ, משה שטרנפלד וחני כהן.

ימי רביעי בין השעות 09:45-12:00. ללא עלות.

מיקום: המתניס העירוני

לפרטים נוספים: איטה נחום 052-3528158

המתניס העירוני 03-5205100



עיריית יהוד-מונטון



המתנ"ס העירוני
יהוד-מונטון

"פורשים נכון": חממת פרישה עירונית

סדנאות מתחומים שונים



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.

במסגרת החממה: סיורים ומפגשים להיכרות בקהילה, סדנאות חוסן עכשיו, סדנאות לאוריינות דיגיטלית, סדנת קולנו בתמונה, סדנה לגמלאות פעילה, סדנת זיכרון, סדנת גינון ביתי. **סדנאות והרצאות נוספות יתקיימו במהלך השנה.**

מיקום: המתנ"ס העירוני

לפרטים נוספים: מירה חלילי 052-5433053

המתנ"ס העירוני 03-5205100

סדנאות CBT

בהנחיית עידו קובץ



טכניקות יעילות ומעשיות שסייעו לשפר ולשמר מערכות יחסים, כך שכל מערכת היחסים תהיה מצליחה ושמחה.

ד"ר עידו קובץ, מטפל קוגניטיבי התנהגותי.

משך הקורס: שישה מפגשים, ימי שלישי 11:30-13:00

עלות: 250 ש"ח לקורס

מיקום: המתנ"ס העירוני

לפרטים נוספים: איטה נחום 052-3528158

המתנ"ס העירוני 03-5205100



עיריית יהוד-מונוסון



המתנ"ס העירוני
יהוד-מונוסון

מועדוני הרצאות מרצים מתחלפים



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

מחיר	שעות	ימים	קבוצה
100 ₪	10:00-11:30	א'	מועדון נשים
100 ₪	10:00-11:30	ג'	מועדון יום ג'

* חברות בשני המועדונים בעלות של 160 ש"ח לחודש.

מיקום: המתנ"ס העירוני

לפרטים נוספים: איטה נחום 052-3528158

המתנ"ס העירוני 03-5205100

נפגשים על הבר (מועדון הרצאות ערב) מרצים מתחלפים



מפגשי הרצאות ומופעים בשעות הערב בסגנון "על הבר", בליווי בירה ופיצוחים.

המפגשים מתקיימים פעמיים בחודש בימי שלישי. בשעה 19:30.

מיקום: המתנ"ס העירוני

לפרטים נוספים:

רוני פומרנץ 052-8904030

המתנ"ס העירוני 03-5205100



עיריית יהוד-מונטון



המתנ"ס העירוני
יהוד-מונטון



שוחרי אומנות

סירים במוזיאונים ותערוכות ברחבי הארץ

סירים מודרכים בתערוכות מרתקות, במוזיאונים וגלריות, בסביבת מגורינו וברחבי הארץ.

הסירים מאורגנים על ידי רכזי התנדבות שעברו הכשרה מטעם החברה למתנ"סים. אחת לחודש יוצאים חברי הקהילה לסיורים מגוונים. הסירים מתקיימים באווירה משפחתית וקהילתית ומשלבים הנאה מהסיוור התוכנית מאפשרת לקהלים שונים ליצור הכרויות וחברויות חדשות.

עלות וימי הסיוור משתנים

יציאה מהספרייה העירונית סעדיה חתוכה 41

לפרטים נוספים: 

נגה זיו 054-4506670

מרים מגל 054-4643589

המתנ"ס העירוני 03-5205100

קהילה מטיילת

מדריכים מתחליפים

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

עלות וימי הטיול משתנים

יציאה מהספרייה העירונית סעדיה חתוכה 41

לפרטים נוספים: 

שרה נהרי 052-3426612

יולה סיגלר 054-4542977

המתנ"ס העירוני 03-5205100



עיריית יהוד-מונטון



המתנ"ס העירוני
יהוד-מונטון

איטלקית

בהוראת המורה פיורנצה ציבידאלי

ספרדית

בהוראת המורה ראול פסח

ספרדית היא אחת השפות המדוברות בעולם. בשיעורים חווייתיים ילמדו יסודות השפה, תוך שימת דגש על דיבור והבנת הנקרא כך שעד מהרה המשתתפים יוכלו להבין ולדבר ספרדית.

הלימודים כוללים שיעורי תרגול (חינם) שמועברים ע"י מתנדבים דוברי השפה.

ראול פסח יליד ארגנטינה. עם עלייתו ארצה היה מחלוצי הוראת השפה הספרדית בארץ. ראול חבר הוועדה המקצועית להוראת ספרדית במשרד החינוך, מורה ותיק ואהוב בבית הספר לשפות במתנ"ס העירוני.

השפה האיטלקית היא אחת השפות היפות המתנגנת באלגנטיות. היא נחשבת לאחת מחמש השפות הנלמדות ביותר בעולם. השיעורים בבית הספר לשפות מועברים באווירה מהנה בשיח ושירה בקצב מותאם לקבוצה. התלמידים לומדים איטלקית ברמת הבנה, דיבור וקריאה וזוכים להכיר מקרוב את התרבות האיטלקית על גווניה.

הלימודים כוללים שיעורי תרגול (חינם) שמועברים ע"י מתנדבים דוברי השפה.

פיורנצה ציבידאלי, מורה מוסמכת לאיטלקית, אשר מלמדת במוסדות ובאוניברסיטאות בישראל. נולדה וסיימה לימודים באיטליה.

מחיר	שעות	ימים	קבוצה
130 ₪	11:45-13:00	ב'	מתחילים
130 ₪	8:45-10:00	ב'	ממשיכים
130 ₪	10:15-11:30	ב'	מתקדמים



מחיר	שעות	ימים	קבוצה
130 ₪	09:00-10:15	ה'	ממשיכים ב'
130 ₪	10:30-11:30	ה'	מתקדמים מדוברת
130 ₪	11:40-12:55	ה'	ממשיכים א'
130 ₪	13:00-14:15	ה'	מתחילים



מיקום: המתנ"ס העירוני

לפרטים נוספים: שרה דגן, רכזת ב"ס לשפות 050-7510052 / המתנ"ס העירוני 03-5205100



עיריית יהוד-מונטון



המתנ"ס העירוני
יהוד-מונטון

אנגלית

בהוראת המורה לינדה תומר

שיעורים מתקיימים באווירה חברית ונעימה בהתאם לתוכנית מגוונת המבוססת על 4 מיומנויות: 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 בברליץ. זמרת מקצועית שמשלבת את המוסיקה בשיעוריה והופכת אותם לחווייתיים ומהנים במיוחד.

אנגלית

בהוראת המורה רחל דויטש

שיעורים מתקיימים באווירה חברית ונעימה בהתאם לתוכנית מגוונת המבוססת על 4 מיומנויות: האזנה, קריאה, כתיבה ודיבור. בנוסף מתקיימות קבוצות תרגול ללא עלות בהנחיית מתנדבות דוברות השפה שמסייעות למשתתפים להתקדם ולהשתפר.

רחל דויטש, מורה מוסמכת לאנגלית בעלת תואר ראשון. בעלת 37 שנות ניסיון בחינוך והוראה, מתוכם כ 20 שנה בניסיון הוראת מבוגרים במתנ"סים.

מחיר	שעות	ימים	קבוצה
130 ₪	08:55-10:10	ד'	מתקדמים ב'
130 ₪	10:15-11:30	ד'	ממשיכים ב'
130 ₪	11:45-13:00	ד'	ממשיכים א'

מחיר	שעות	ימים	קבוצה
130 ₪	10:00-11:15	ב'	ממשיכים
130 ₪	18:00-19:15	ב'	ידע בסיסי
130 ₪	10:00-11:15	ה'	מתחילים
130 ₪	11:30-12:45	ה'	מתקדמים א'

מיקום: המתנ"ס העירוני

לפרטים נוספים: שרה דגן, רכזת ב"ס לשפות 050-7510052 / המתנ"ס העירוני 03-5205100





עיריית יהוד-מונוסון



המתנ"ס העירוני
יהוד-מונוסון

צרפתית

בהוראת המורה ורגיני שכטר

יידיש

בהוראת המורה פנינה בסרגליק

שיעורי היידיש הם שיעורים חווייתיים מהנים, מלווים בטקסטים מקוריים של הסופרים היידיים הגדולים ומשלווים בשירים, בדיחות, ודיבור ב"מאמע לשון". גם מי שלא יודע קרוא וכתוב ביידיש יכול להשתלב בשיעור. אנו מזמינים אתכם להיזכר בילדותכם ולהעלות זיכרונות וחוויות מהעבר.

פנינה בסרגליק, מורה בעלת וותק וניסיון רב בהוראה, 40 שנה בקירוב. מעבירה את השיעורים באופן חווייתי ומיוחד ומעניקה יחס אישי והקשבה לכל תלמיד.

בשיעורים תלמדו את יסודות השפה הצרפתית. נשים דגש מיוחד על דיבור והבנת הנקרא ועד מהרה תוכלו להבין ולדבר צרפתית. השיעורים מתקיימים בדרך חווייתית ומשלבים הצגות ומשחקים. בנוסף מתקיימת קבוצת תרגול ללא עלות בהנחיית מתנדבת דוברת השפה שמסייעת למשתתפים להתקדם ולהשתפר.

ורגיני שכטר, נולדה באלג'יר וצרפתית היא שפת האם שלה. מורה מוסמכת שנים רבות בעלת תואר שני בכלכלה. מלמדת באופן חווייתי ומשתמשת באמצעי המחשה מגוונים.

מחיר	שעות	ימים	קבוצה
130 ₪	10:00-11:15	ד'	מתקדמים

מחיר	שעות	ימים	קבוצה
130 ₪	9:00-10:15	ג'	מתחילים
130 ₪	10:30-11:45	ג'	ממשיכים
130 ₪	12:00-13:15	ג'	מתקדמים



מיקום: המתנ"ס העירוני

לפרטים נוספים: שרה דגן, רכזת ב"ס לשפות 050-7510052 / המתנ"ס העירוני 03-5205100



עיריית יהוד-מונטון



טורקית בהוראת המורה - אברהם לגו

השפה הטורקית נפוצה כשפת אם גם מחוץ לטורקיה, במדינות נוספות כמו קפריסין, בולגריה ויוון. השפה הטורקית הושפעה מהערבית ומהפרסית וחלק ניכר מאוצר המילים הטורקי הושאל משפות אלו. לא מפתיע שמילים רבות בטורקית דומות גם למילים בעברית. בשיעורים המתקיימים באווירה נעימה ומהנה, מלמד אברהם את השפה לדיבור, קריאה וכתיבה כך שהלימוד יהיה לכם לעזר ותהנו יותר מסדרות הטלוויזיה הטורקיות.

הלימודים כוללים שיעורי תרגול (חינם) שמועברים ע"י מתנדבים דוברי השפה.

אברהם לגו יליד טורקיה ומורה מוסמך להוראת השפה הטורקית ומשמש גם כמתרגם לעברית. אברהם מורה ותיק ואהוב בבית הספר לשפות במתנ"ס העירוני.

מחיר	שעות	ימים	קבוצה
130 ₪	10:30-11:45	ד'	ממשיכים
130 ₪	9:00-10:15	ד'	מתחילים

ערבית מדוברת בהוראת המורה שרון כהן

שמעתם ערבית בבית ההורים ורוצים לדעת עוד? שכחתם את השפה ורוצים לתרגל? ואולי בכלל אתם רוצים להתחיל להתחלה? מוזמנים למפגש שבועי במתנ"ס העירוני בו תוכלו ללמוד ולרכוש את השפה בהתאם לרמתכם. בנוסף מתקיימות קבוצות תרגול ללא עלות בהנחיית מתנדבת דוברת השפה שמסייעת למשתתפים להתקדם ולהשתפר.

שרון כהן- זבידה, מורה לערבית מדוברת וספרותית, תואר ראשון בשפה וספרות ערבית ותעודת הוראה בערבית. שרון האדמונית והאנרגטית מגיעה לשיעורים באהבה ובכיף גדול והופכת את השיעורים לחוויה של לימוד ושמחה.

מחיר	שעות	ימים	קבוצה
130 ₪	08:45-10:00	ג'	ממשיכים
130 ₪	10:00-11:15	ג'	מתקדמים א'
130 ₪	11:30-12:45	ג'	מתקדמים ב'

מיקום: המתנ"ס העירוני

לפרטים נוספים: שרה דגן, רכזת ב"ס לשפות 050-7510052 / המתנ"ס העירוני 03-5205100



מועדונים חברתיים עירוניים לאזרחים ותיקים

שם המועדון	כתובת	טלפון
מרכז יום לקשיש	שז"ר 44	03-5362263
ביתנו	טננבאום 17	03-5360241
שר	סעדיה חתוכה 31 במדרחוב	03-5270260
רעים	הפנינים 2ב' רובע מונוסון	03-6340818
מועדון וטרנים	שז"ר 44	03-5391218
מועדון מופת	עץ האפרסק 7	03-5391222
מועדון קהילה תומכת ולקויי ראייה	צבי ישי 19	03-5360307 052-3948893
מועדון תקומה	שז"ר 44	03-5291222
מועדון רעות	צבי ישי 19	03-5360307 03-5391222
מועדון מופת לדוברי רוסית	שז"ר 44	03-5391222

במועדונים החברתיים נהנים המשתתפים מיצירת קהילה ומגוון פעילויות כמו: 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.

פרטי התקשרות:
האגף לשירותים חברתיים
מזכירות - 03-5391218





עיריית יהוד-מונטון



כיתות ותיקים

יוזמה משותפת של האגף לשירותים חברתיים ומשרד הנגב, הגליל והחוסן הלאומי 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.

לפרטים נוספים:
רכז התוכנית, איתן בן שושן
03-5391218



עיריית יהוד-מונוסון

לימוד שימוש בסמארטפון לאזרח הוותיק

רכזת דיגיטל-קרן פפושדו טבקה



קורס על שימושי הטלפון החכם לכלל האזרחים הוותיקים ביהוד מונוסון מותאם לרמות שונות. הקורס כולל: 9 מפגשים שבועיים של 3 שעות בכל מפגש. ללא עלות. לאזרחים ותיקים

מיקום: אולם השפ"ח, בילו 4

לפרטים: 03-5391261

בית חם למתמודדי פרקינסון

בניהולה של אילנית גרסיה



קשר אינטימי של אזרחים וותיקים המתמודדים עם פרקינסון. תוכן משתנה כגון: הרצאות בנושאים רלוונטיים, שיעורי התעמלות ופיזיותרפיה.

בכל יום רביעי הראשון בכל חודש.

בין השעות 16:00-18:00

ללא עלות. לאזרחים ותיקים

מיקום: אולם השפ"ח, בילו 4

לפרטים: מזכירות טל' 03-5391222/18



קהילת יהודה-מונטון

מקהלה עירונית בניהולה של מגי הרוש



הופעות בטקסים, אירועים עירוניים וחגים, השתתפות בכנס מקהלות ארצי.

אחת לשבוע בימי ה' כל השנה.
בין השעות 10:00-12:00.
50 ש"ח לחודש. לאזרחים ותיקים.

מיקום: מועדון ביתנו, טננבאום 17
לפרטים: חגי אלקיים 052-3694893

מקהלת לדינו בניהולה של מגי הרוש



חבורת זמר של שוחרי שפת הלדינו שנפגשים לשיר שירים מבית אבא ומימיה הראשונים של העיר יהוד, בתיבול סיפורים, מתכונים ועוד.

ימי רביעי בין השעות 17:00-19:00.
50 ש"ח לחודש. לאזרחים ותיקים.

מיקום: שייל, מקלב 2
לפרטים: מזכירות טל' 03-5391222/18



עיריית יהוד-מונטון



המרכז למשפחה

מרכז לטיפול ולתמיכה במשפחות



האגף לשיירותים חברתיים - משפחות לילדים ונוגרים עם צרכים מיוחדים

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

“הפסקות קפה”
ערבי התאודרות להורים

מועדון המשפחה
המטיילת

מסיבות יום הולדת
חודשיות

פעילות קבועה
ימי שלישי ב-17:00

ועוד פעילויות

קבוצות הדרכת הורים

קבוצות תמיכה

הורים מקדמים שינוי

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

orits@ye-mo.org.il 03-5391222, 03-5391218



שלישי בגינה תשפ"ה מתחדשים בשבילכם

במהלך שנת תשפ"ה המרכז יהיה פתוח
בכל יום שלישי בין 16:30 ל-19:00

הפעילות מיועדת לילדים ולאחים,
ותכלול זמן משחק חופשי וחוג מתחלף אחת לחודש.



עיריית יהוד-מונטון



המרכז למשפחה

המחוזות: יהוד-מונטון, יהוד-ביתר, יהוד-ביתר גן



עיריית יהוד-מונוסון



שי"ל - שירות ייעוץ לאזרח

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

קבלת קהל ומענה טלפוני:

א', גי'ה' בין השעות 09:00-12:00, ב' - 16:00-18:00. מומלץ לתאם פגישה מראש
השירות ניתן ע"י מתנדבים ללא עלות

📍 כתובת: מקלב, 2 פינת רחוב הרצל

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



עיריית יהוד-מונטון



המרכז העירוני לגישור ודיאלוג קהילתי בניהולה של עו"ד ומגשרת סמדר קהלני צבארי

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

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



עיריית יהוד-מונטסון



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-מונטסון מזמינה אתכם לבוא להתנדב ומציעה לכם מגוון תחומים לכל גיל:
• חידום וביטחון • איכות הסביבה • חינוך וצעירים • רווחה • אזרחים וותיקים • ועוד...

נעמי כהן - רכזת היחידה להתנדבות ויזמות חברתית, האגף לשירותים חברתיים Neomic@ye-mo.org.il
 03-5391218. ניתן להשאיר פרטים דרך האתר העירוני. חפשו: **התנדבות ויזמות חברתית.**



עיריית יהוד-מונוסון



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 משפחתו.ם בכל הגילאים.

עו"ס להטב"ק שרון אדלר 052-7739369

לפרטים נוספים ולהצטרפות:

לי ארנן 03-5136191

shirlyk@ye-mo.org.il



תהל"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. המפגשים מאפשרים למשתתפים לשתף, לחלוק, להקשיב, לתמוך ולהיתמך באחד בשנייה. את הקבוצה מובילים ארגון תהל"ה בשיתוף האגף לשירותים חברתיים. הקבוצה הינה דיסקרטית ומחייבת שמירת סודיות.

לפרטים נוספים ולהצטרפות:

רונית ולדר 052-4419957

לפעילויות נוספות

יש לעקוב אחר

הפרסומים

תנועות הנוער

טלפון\דוא"ל	רכזת	כתובת	ימי פעילות	שכבות גיל	
053-338438 k-yehud@bna.org.il	ספיר יפרח	וינהויז 10 יהוד-מונוסון	יום ג' 17:00-19:00	חבריה א' - כיתה ד'-ח' חבריה ב' - כיתה ט'-יב'	בני עקיבא
054-2440393 masuot.yehud@zofim.org.il	חן, יובל	אלפרט 7, יהוד-מונוסון	יום ג' 17:30-19:00 ויום ו' 15:30-17:00	כיתות ד'-יב'	צופים שבט משואות (יהוד)
054-2440376 macabim.yehud@zofim.org.il	ליהי	אלמוג 2 רובע מונוסון	יום ג' 17:30-19:00 ויום ו' 15:30-17:00	כיתות ד'-יב'	צופים שבט מכבים (נווה מונוסון)
054-8005487 yehud@krembo.org.il	ניצן	בית ספר היובל, היובל 6, יהוד	יום שני 17:30-20:00	כיתות ד'-יב'	כנפיים של קרמבו
054-9574943 lddo1991@gmail.com	עדו	רם כהן 5 המתנ"ס העירוני יהוד-מונוסון	יום ג' 16:00-20:30 ויום ו' 15:00-17:00 (י-יב' בלבד)	כיתות ד'-יב'	מד"צים

כל תנועות הנוער מוכרות כמעורבות חברתית.

מד"צים עירוניים יהוד מונוסון

התכנית מכשירה בני נוער בכיתות ד'-יב' להדרכה חברתית. 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.

📍 מיקום: המתנ"ס העירוני, רם כהן 5 יהוד מונוסון

📞 עדו פינגריק, רכז תוכנית מד"צים עירונית:
054-9584943 lddo1991@gmail.com

שעות	ימים	שכבת גיל
17:00-18:00	ג'	ב'-ד'
18:00-19:30	ג'	כיתות ז'-ח'
19:00-20:30	ג'	כיתה ט'
17:00-20:00 15:00-17:00	ג' ו'	כיתות י'-יב'





עיריית יהוד-מונטון



**גם אתם מוזמנים
לבית המוזיקאים
הצעירים**



שיעורי נגינה בגיטרה, בס, תופים, פסנתר
ופיתוח קול, הרכבים מודרניים ועוד
מיועד לכיתות ז'-י"ב



לפרטים והרשמה
לחצ'י כאן

054-7580308



עיריית יהוד-מונטון

מועדון נוער



מועדון הנוער פועל 3 ימים בשבוע ומהווה מקום מפגש ובילוי בשעות הפנאי לנוער בעיר. הנוער מתכנס בשעות אחה"צ וערב בליווי מדריכים בוגרים, משתתף בפעילויות מגוונות, רוכש ומפתח כישורי מנהיגות וכישורים חברתיים, יחס אישי ואוזן קשבת באווירה נעימה ובטוחה. המועדון מאובזר במשחקים לנוער, כגון: שולחנות משחק, משחקי קופסה, משחקי קלפים, ציוד O.T.D ושלל אמצעים נוספים.

מיקום: ברקת 60, יהוד-מונטון
לפרטים: 050-4440403



רשות הצעירים
המשרד לשוויון חברתי



עיריית יהוד-מונטון

דור NEXT
מרכז צעירים

עקבו אחרינו!

באינסטגרם



בפייסבוק



לפייסבוק
לחצו כאן

לאינסטגרם
לחצו כאן

הבית של צעירים.

בעיר יהוד-מונטון

לגילאי 18-40

צעירי נקסט_דור
קבוצת וואטסאפ



לקבוצת
וואטסאפ
לחצו כאן

הרצאות וסדנאות בתחומים שונים:
תעסוקה • השכלה • יזמות • התנהלות כלכלית
קידום ופיתוח בעלי עסקים צעירים
חדרי לימוד חדר ישיבות מאובזר

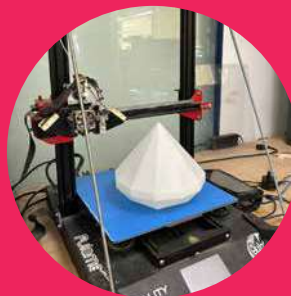


עיריית יהוד-מונוסון

YEHUD
MONOSSON
**Make
Lab**

ה-MakeLab - מרכז לעידוד חדשנות, יצירתיות, טכנולוגיה ועשייה קהילתית ורב גילית. הצטרפו לקהילה שלנו!

המייקלאב פתוח חינם לכולם! במקום ציוד ומכשור רב המאפשרים עבודה ויצירה באינספור תחומים: מנגרות ועד פיתוח ותכנות, מריתוך ועד מיזול והדפסה בתלת ממד, תפירה, חיתוך בלייזר, מציאות מדומה, כרסום וחריתה, אלקטרוניקה ומיקרו בקרים, בובנאות, עיצוב בואקום, חדר לגו רובוטי מלא בכל טוב ועוד ועוד.



המקום פתוח בחינם לקהל והשימוש בציוד ללא תשלום (בהתאם לכללי המקום).
ניתן להגיע בימים א'-ה', בין השעות 09:00-21:00. ילדים עד גיל 14 חייבים בליווי מבוגר.

לפרטים על פעילויות:



לפרטים
לחצ'י כאן



בואו לבקר, להשתתף בקורסים ובסדנאות שלנו, להתנדב
ולעבוד על פרויקטים אישיים וקהילתיים.
ארדואינו | נגרות | ריתוך | חיתוך בלייזר | לגו רובוטי | תכנות

אברהם גרון 3 א', קומה 1, יהוד-מונוסון

יציאה לגמלאות = הזדמנות במתנ"ס העירוני יהוד מונוסון

קהילת הגמלאים במתנ"ס העירוני מזמינה אתכם לקחת חלק בעשייה חברתית משפיעה ומעצימה. בואו ליהנות מחברה טובה ומהתנדבות שנותנת משמעות ותחושת שייכות ומפעילות עשירה ומגוונת.



התנדבות בקהילה:

זה"ב בגן | משפחה מתנדבת | סדנאות חוסן
ראשון משפחתי | גינון ביתי | חממת פרישה

תרבות ואומנות:

מועדון צילום | אירועים קהילתיים | בית ספר למוזיקה
קהילה מטיילת | שוחרי אומנות | שיח ספרותי

פנאי והנאה:

חוגי העשרה וספורט | שימוש בטלפון החכם | ביה"ס לשפות
נפגשים על הבר | מועדוני הרצאות | נשים בונות קהילה

אם יש לכם חלום/רעיון להקים יוזמה שתענה על צרכי הקהילה ותהפוך אותה לטובה ומשמעותית יותר, אנו מזמינים אתכם לפנות אלינו ונצמד יחד כל הדרך למימוש החלום.

לפרטים נוספים: מיכל מאיר, רכזת קהילה ומתנדבים 052-5815631
המתנ"ס העירוני, רם כהן 5, יהוד מונוסון



אלמה

קהילה לוקחת אחריות

נשים פעילות למניעת אלימות בזוגיות ובמשפחה. אם יש חשש לאלימות בתוך הזוגיות או בבית, ניתן לקבל ליווי קהילתי מ"אלמה". הנשים הפעילות עברו הכשרה מקיפה והן יכולות לסייע בשיחות אישיות, הכוונה ראשונית, ליווי למשטרה או לגורמי טיפול אחרים, סיוע בצרכים שונים שעולים ועוד.

ניתן לפנות בשיחה / 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

"אישה לצידך"

ליווי נשים בהליכי פרידה וגידושין 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

מקום משלך.

סדנאות לנשים

סדנאות והרצאות שונות הנותנות כלים, ידע והעצמה לנשים ומהוות מרחב למפגש. למשל: סדנת העצמה, סדנא לניהול פיננסי, הגנה עצמית, בניית הנרטיב האישי לתעסוקה, מנהיגות ועוד.

פרטים נוספים מתפרסמים באתר העירייה ובעמוד הפייסבוק. ניתן גם להצטרף לרשימת התפוצה אצל שירלי קרוואני, יועצת ראש העיר לקידום מעמד האישה.

03-5391218

shirlyk@ye-mo.org.il



עיריית יהוד-מונטון

מתחברים לקבוצת ה-Whatsapp העירונית ומתעדכנים אונליין



להצטרפות לקבוצה לחץ/י כאן



קבוצה לנשות המילואים, הקבע וכוחות הביטחון



להצטרפות לקבוצה לחצי כאן

