



חוברת חוגים תשפ"ד 2023-24

קיבוץ מעלה החמישה

חברת חוגים מעלה החמישה תשפ"ד

מוסיקה

תופים.....עמוד 3

גיטרה.....עמוד 3

פסנתר.....עמוד 4

חליל צד.....עמוד 4

אומנות

אומנות בחרוזים.....עמוד 5

חוג ציור.....עמוד 6

תנועה, ספורט ויוגה

חוג יוגה לילדים עמוד 7

חוג טניס עמוד 8

ספורט פיסצקידס.....עמוד 9

יוגה פילאטיס מובמנט.....עמוד 10-11

אימוני HIIT ואימוני כוח לנוער..... עמוד 12

חוגי כושר למבוגרים.....עמוד 13

חוג כדורגל.....עמוד 14

חוג קרקס.....עמוד 15

חוג רכיבהעמוד 16

חוג כדורסל.....עמוד 17

כללי

חוג צילום וידאו וסטילס.....עמוד 18

חוגי יד חריף בבית ספר אלון.....עמוד 19-20

חוגי בוקר

פלדנקרייז.....עמוד 21

אימון גופני לגיל השלישי.....עמוד 22

פרשת השבוע ולוח השנה היהודי.....עמוד 23

תולדות המוזיקה.....עמוד 24

ליצור בכיף.....עמוד 25

מוזיקה - תופים

לימוד תופים במעלה החמישה!



לפי שיטת פעימות. להרשמה ובירורים 02-6222010

מוזיקה - גיטרה

צלילה (ציקי) לוי

המורה: צלילה (ציקי) לוי, מורה לגיטרה קלאסית, בעלת תואר מהאקדמיה למוסיקה וותק של שנים רבות בהוראה לכל הגילאים והרמות. השיעורים באווירה נעימה ומיוחדת.

אודות החוג: השיעורים יינתנו בביתי

שבשכונת הזיתים בקיבוץ.

לפרטים נוספים והרשמה: ציקי 054-7603693



מוזיקה - פסנתר



שיעורי פסנתר ומוסיקה

עם בוגר האקדמיה למוסיקה בירושלים
אליהו סבטוב

- * שיעורי פסנתר קלאסי
- * מיומנות ושליטה במקלדת
- * אלתור ומוסיקה קלה
- * פיתוח שמועה
- * תיאוריה, הרמוניה, וניתוח יצירות
- * תולדות המוסיקה

* מתאים לכל הגילאים והרמות
* מעל 10 שנות נסיון בהוראת פסנתר
* אווירה נעימה ומקדמת

טלפון ליצירת קשר: 052*4423539

מוזיקה – חליל צד

שיעורי נגינה בחליל צד



שמי שקמה ג'יואן

נגנית ומורה לחלילית ולחליל צד החל מגילאי היסודי, הכנה לבגרות, וכן נגינה בגילאים בוגרים יותר. מלמדת בקיבוץ מזה מספר שנים.

בוגרת האקדמיה למוסיקה ולמחול בירושלים, זכתה בתחרויות בתחום המוסיקה הקלאסית.

מנגנת בהרכבים קלאסיים ומוסיקת עולם וכן בתזמורות אנדלוסיות.

בעלת ניסיון גדול בהוראת הכלי ואהבה גדולה לתחום.

כיום אני משלבת נגינה בהרכבים, בתזמורות אנדלוסיות וקלאסיות וכן הוראת הכלי במסגרות של בתי ספר וקונסרבטוריונים.

אני מאמינה מאד באתגור יכולות התלמיד והתקדמותו תוך הנאה מרובה מהנגינה.

משך השיעור- 45 דק'. מחיר- 120 ₪

לתיאום שיעורים: שקמה, 054-4317538

אומנות – יצירה ופיסול בחרוזים

קהל יעד: כיתות א-ג

משך השיעור: כשעה פעם בשבועיים ימי ד' – 16:05-16:50 באלונים

אודות החוג:

יצירה בדו ותלת מימד בעבודה בשלבים. פיתוח מוטוריקה עדינה וסבלנות...

עלות חודשית כוללת חומרים: 40 ₪ למפגש כולל חומרים.



מוזמנים לבוא לשיעור נסיון. chenche33@gmail.com : לשאלות והרשמה

אומנות – חוג ציור

קהל יעד: כיתות א-ב

משך השיעור: כשעה פעם בשבועיים ימי ד' – 17:00-17:50 באלונים.

אודות החוג :

בחוג נתנסה במגוון טכניקות וחומרים, נכיר מספר אמנים ונצייר בהשראתם...ונפתח פתח ראשוני לעולם הציור, הדמיון והאמנות....

עלות חודשית כוללת חומרים : כ- 180 ₪ לחודש כולל חומרים.



מוזמנים לבוא לשיעור נסיון. chenche33@gmail.com : לשאלות והרשמה

ספורט – יוגה לילדים

יוגה לילדים

חדש בקיבוץ! חוג יוגה לילדים!

במה ייתמקד החוג?

*למידת הוכרת
תודה

*פריקת אנרגיה
וצבירת אנרגיה
חדשה

*תרגילי נשימות
לוויסות המערכות

*הרפיה דרך
דמיון מודרך

*אמונה עצמית



כלים אלו מקנים תמיכה
בהתמודדות עם קשת
הרגשות, שיפור הקוגניציה
ויכולת הריכוז, פיתוחכושר
גופני ועוד...

נרגשת לשלב בין שני עולמות שאני מאוד אוהבת- עולם היוגה ועולם החינוך!
אז למי שלא מכיר אני יובל מורה ליוגה, התחלתי את דרכי בעולם התנועה בגיל צעיר מאוד.
בשנים האחרונות חקרתי את עולם היוגה לא מעט, טיילתי בעולם ולקחתי השראה מהרבה
זרמים ומקומות שונים. התנועה והיוגה בפרט נתנו לי כלים להתבוננות, וויסות ואיזון.
היוגה היא לכולם ולכן חשוב לי להנגיש אותה גם לקטנטנים 🧘🏻❤️ בשנים האחרונות עבדתי
במסגרות חינוכיות ונחשפתי לעולמם של הילדים בגילאים השונים. למדתי מהם ועליהם
המון.

אז כמה פרטים טכניים-

החוג לילדים בגילאי 3-5 וקבוצה נוספת 5-7, ויתקיים בסטודיו קסום בנטף.

חשוב לי להדגיש שהיוגה היא דרך ולא יעד! והכל נעשה בכיף ואהבה!

לפרטים נוספים והרשמה מוזמנים לכתוב לי: **יובל – 058-4210200**

מחכה להתחיל את המסע יחד עם ילדיכם 🌸

ספורט – טניס



**אסנת רגואן- ממועדון
הטניס במוצא, מאמנת 35
שנה,
הגיעה להישגים מדהימים
עם ילדים שהתחילו טניס
בגילאים צעירים מאוד. היו
ברמות הגבוהות בארץ
ובעולם.**

**השנה אסנת יוצאת עם
מועדון טניס נוסף,
בו הפעילות המרשימה שלה
תורחב ועוד ילדים יוכלו
להינות מהחזון שלה.
בחודשים הקרובים אסנת
תקבל ילדים מגיל 5 ומעלה,
תבחן ותמיין אותם על פי
הרמות המתאימות,
הבדיקות יעשו במוצא.
פאלפון : 0523901937**

עלות לפעם בשבוע – 210 ₪, פעמיים בשבוע – 330 ₪.

האימונים יתקיימו בשעות אחה"צ לכל שחקן תיבנה תוכנית אימונים אישית לפי צרכיו.

ספורט - פיסצקידס

פעילות
בקבוצות קטנות

מתן מענה לכל
ילד באופן אישי
לפי צרכיו

הפעילות
מתקיימת בחדר
האוכל במעלה
החמישה

זמן הפעילות
כ 40 דקות

להרשמה ופרטים
נוספים:

תומר
052-3843733



פיסצקידס בתנועה

חוג ספורט ותנועה
לגילאי 3-8

• גילאי 3 הורים וילדים

בחוג נתמקד בתנועה נכונה, שליטה בגוף, פיתוח מוטוריקה וקואורדינציה, חיזוק מערכת שיווי משקל ופיתוח מיומנויות נוספות.

החוג מועבר על יד תומר פיסצקי, מדריך תנועה לגיל הרך, מדריך כושר וכושר לילדים, מאמן ילדים בכדורסל עם מעל 10 שנים ניסיון, מאמן קואורדינציה לילדים עד גיל 14.

הפעילות ספורטיביות מאונות ומהנות. מחקים שונים, מוזיקה תוססת ומקפיצה.

הפעילות מפתחת את המוטוריקה והקואורדינציה של הילדים, ובנוסף מאחדת את הילדים עבורת צוות.

מספרת את הביטחון עצמי והעיקר מהנה ומשמחת.

ספורט – יוגה, פילאטיס ומובמנט



הצטרפו לקהילה
של אנשים שזזים
וגדלים יחד

שיעורי קבוצה
מסוגים ומאתגרים
בואו לזוז, להירגע,
לשחק ולשמוח
בסביבה שנעים וטוב
לצמוח בה

קצת עליי
שמי הדר שבת ריפמן
ואני מורה עם נסיון של עשר
בעבודה עם אוכלוסיות בפילאטיס
ובמזכים פיזיים משתנים.
אני מעדיפה ליוף במהלכי
התפתחות והתחזקות
תוך הנחייה מדויקת
ומחממת אישית.

צח קשר
לקבלת לוח
השיעורים
השבועי
ולפרטים נוספים
052-9620069

כח וגמישות



פילאטיס מזרן



ויניאסה יוגה



קיבוץ מעלה החמישה | © hadar.shabat.rifman | hadar90835@gmail.com





מערכת שעות שיעורי קבוצה

שישי	רביעי	שני	ראשון	
07:15-08:15 ויניאסה יוגה בגן רותי			08:00-09:00 פילאטיס בבייתי	בוקר
	19:00-20:00 פילאטיס על גג ביתי	20:00-21:00 כח וגמישות בחדר אוכל		ערב

ספורט – אימוני HIIT ואימוני כוח לנוער



180
לחודש

פעם בשבוע

מינימום 5 משתתפים
לפתיחת קבוצה

**חלוקה לפי
קבוצות גיל:**

ז'-ו"ב • ה'-ו' • ג'-ד'

בואו ליהנות ולהתחזק באימון מגוון המשלב אירובי, משקולות, ריצה, TRX, תרגילי כוח ופילאטיס. באימונים נעבוד על חיזוק השרירים, סיבולת לב-ריאה, גמישות, קואורדינציה ושיפור היציבה. **אימון מאתגר שישאיר אתכם בלי נשימה אבל עם הרבה כוח וחיוך על הפנים.** האימונים יתקיימו בקבוצה קטנה עם התאמה אישית על פי היכולת הספורטיבית של כל אחד ואחת. מתאים לכולם, **אין צורך בניסיון קודם.** מבטיחה הנאה, סיפוק ושיפור היכולת הספורטיבית.

אימוני HIIT ואימון כוח לנוער

על תמר רבינוביץ:

בעלת תעודת מאמנת כושר ומאמנת קטינים מטעם מכון וינגייט. מדריכת פילאטיס מוסמכת מטעם קמפוס שיאים, ספורט-תרפיסטית מוסמכת מטעם קמפוס שיאים. מאמנת נוער, צעירים, מבוגרים וגיל שלישי.



בואו לנסות. לא תתחרטו!

תמר רבינוביץ 052-3397280



אימוני כושר למבוגרים*

ספורט טוב לבריאות, מחדש אנרגיה ותורם להרגשה טובה באופן כללי. על הדרך גם אפשר להתחטב ולהוריד קצת במשקל. בואו להצטרף לקבוצות אימונים באוויר הפתוח. האימונים מגוונים מאוד וכוללים כוח, אירובי, מתיחות ופילאטיס.

קבוצת **נשים** נפגשות 3 פעמים בשבוע בשעות הערב (ראשון, שלישי, חמישי). בהתאם לדרישה, תיפתח קבוצה לאימון גם בשעות הבוקר. קבוצת **גברים** נפגשים 2 פעמים בשבוע בשעות הערב (ראשון ושלישי). קיימת אופציה גם לאימונים אישיים.

אז יאללה בואו לרוץ איתי.

***מגיל 15-99**

לפרטים נוספים מוזמנים/ות לפנות אליי: **תמר רבינוביץ** מאמנת כושר ומדריכת פילאטיס. מאמנת נשים, גברים, נערות וילדים. **052-3397280**

ספורט - חוג כדורגל

קהל יעד: כיתות ב - ה, בשתי קבוצות שונות. החוג יתקיים בדשא בקיבוץ קרית ענבים.

החוג יתקיים בימים שני ורביעי - כיתות ב - ג - 16:15-17:00

כיתות ד - ה - 17:00-18:00

עלות חודשית כולל ביטוח: 250 ₪ לחודש, לפעם בשבוע - 200 ₪ לחודש.

קצת על החוג: החוג הינו מסגרת ספורטיבית, חינוכית, איכותית, נעימה ותומכת, בה ילמדו השחקנים הצעירים את יסודות ורזי הכדורגל, תוך מתן דגש על התפתחותו הגופנית והרגשית של כל משתתף, הקניית ערכים ספורטיביים וחברתיים, משמעת עצמית ועבודת צוות, חתירה למצוינות, תזונה נכונה והתמקדות בפיתוח קשרי הפעולה בין יחיד לקבוצה.

לסיכום, גם אם הילד אינו הכי מוכשר בכדורגל, אל תחששו לעשות את הצעד הראשון.

זכרו, גם מסי ורונאלדו התחילו ככה, בחוג כדורגל.

אז בואו ליהנות ומי יודע, אולי גם להתחיל קריירה ארוכה ומוצלחת!

ספורט חוג קרקס



יום שני 16:00 עד 17:00 א-ו

יום שני 18:45 עד 20:15 ז - יב

קרל 0524811885

ספורט – חוג רכיבה



חוג רכיבה/סיוסות 🐾

שמי אפרת, מדריכת רכיבה טיפולית ואולימפית כבר מעל לעשור. כמו כן אני רוכבת ומתחרה בקפיצות ראוה עם סוסים.

רכיבה על סוסים מלבד החיבור והקשר עם בע"ח שתורם לילדים ומרגיע אותם ומחבר אותם לטבע גם עוזרת להעלאת תחושת המסוגלות, העצמה, עמידה במשימות וצבירת חוויות הצלחה.

במהלך השיעורים ירכשו הרוכבים מיומנויות רכיבה בסיסיות שכמובן יעלו ברמה עם הזמן והיכולת של הרוכב. אין גיל מומלץ לרכיבה, כולם יכולים לרכב על סוסים מגיל 3 ועד 90 :

כמו כן הרכיבה תורמת לשיפור הקשב והריכוז של הרוכב, שיפור מיומנויות חברתיות, חיזוק כושר שליטה עצמית, תורמת להתארגנות וסדר, מוטוריקה גסה ועדינה וויסות חושי. בזמן הרכיבה נוצר קשר בין הרוכב והסוס, לומדים לסמוך אחד על השני, הסוס יודע לשקף לרוכב את מה שהוא מרגיש, הוא אינו שופט ומקבל כל אחד, עצם היותו ישות המחפשת קרבה וכזו המגיבה ברגישות לסביבה, מספקים תחושת ביטחון, הכלה, קבלה ונחמה. הסוס כל הזמן נמצא שם עבור הילד, כל הזמן "רואה" אותו, מגיב אליו, נותן לו מקום, אישור והכרה.

השיעורים יתואמו ישירות איתי. **אפרת 050-3650427**

במהלך יריד החוגים בספטמבר ניתן יהיה לפגוש אותי ואוכל לענות על שאלות במידת הצורך



המחלקה להרשמה

הפועל הרי ירושלים

בית הספר לכדורסל
המוביל באזור

מזמין אתכם

העולים לכיתות א'-ד'

להצטרף לקבוצות
בית הספר לכדורסל
בהדרכת גדי קידר

העולים לכיתות ה'-יב'
מוזמנים להצטרף
לקבוצות הליגה שלנו

הבטיחו מקומכם,

מספר

המקומות מוגבל!



לפרטים נוספים והרשמה: גדי קידר 050-5204554

חוג צילום וידאו וסטילס



חוג צילום וידאו וסטילס למתחילים

שמי שפיר סרוסי, צלם ומרצה לצילום במכללת ספיר ובמכללת הדסה, בעל תואר ראשון ושני באומנות הקולנוע.

בחוג נלמד לצלם סרטונים קצרים ותמונות באופן מקצועי, נלמד על צבע, תאורה, קומפוזיציה, עריכת תמונה בעולם הרשתות החברתיות.

נצא לצלם, נביים, נלמד לכתוב תסריט ולספר סיפור ויזואלי

החוג יתקיים בשתי קבוצות ד' ו' ו ז'-ט' בימים שני ורביעי ומיועד לילדים עם טלפון סלולרי. לכל קבוצה מפגש שבועי אחד של כשעה וחצי

לפרטים נוספים: שפיר 052-6373165 או shafir79@gmail.com

נראה!

מרכז יד חריף בבית ספר אלון

חדש

מרכז קהילתי "אלון"

בית ספר "אלון" מעלה החמישה
רכזת:

ימי פעילות במרכז קהילתי אלון: א' + ה'

מחלקה	שם החוג	שם המדריך	יום	כיתה	שעה	מחיר חודשי
מחול	היפ הופ	הודיה אביטל	ה	א-ג	14:00-14:45	נש 165
				ד-ו	14:45-15:45	נש 180
	ג'אז מודרני	רחלי כהן	א	א-ג	14:15-15:00	נש 165
				ד-ו	15:00-16:00	נש 180

מחלקה	שם החוג	שם המדריך	יום	כיתה	שעה	מחיר חודשי
אומנות	ציור בצבע (צבעי מים)	נופר מועלים	א	א-ג	14:15-15:45	נש 246
				ד-ו	16:00-17:30	

מחלקה	שם החוג	שם המדריך	יום	כיתה	שעה	מחיר חודשי
מוסיקה	סקסופון	שיעור פרטני	א + ה' תאום מול הרכזת	שיבוצים מול רכזת המרכז		זמן שיעור
	חצוצרה					נש 380 דק' 30
	פסנתר					נש 470 דק' 45
	חליל צד					נש 545 דק' 60
	גיטרה					נש 846 דק' 90
	קלרינט					נש 981 דק' 120

* הזכרת לשוניים שמורה

מחלקה	שם החוג	כיתה	יום	שעה	מחיר חודשי
	אקרובטיקה אווירית	גילאי 8-11	א	15:00-16:00	נש 240
		גילאי 12-18		16:00-17:30	נש 360
ספורט	כדורסל	א-ג	א	14:00-15:00	נש 125 חד שבועי
			ה	14:00-15:00	נש 235 דו שבועי
		ד-ו	ה	15:00-16:00	נש 125 חד שבועי

תשפ"ד 2023-24
אמנות יוצרת קהילה

קישור להרשמה לחוגי יד חריף בבית ספר אלון מדעים ואומנויות -

https://www.m-yehuda.atarix.co.il/page.php?type=classHug&id=6336&bc=&ht=%D7%9E%D7%A8%D7%9B%D7%96%20%D7%A7%D7%94%D7%99%D7%9C%D7%AA%D7%99%20%D7%90%D7%9C%D7%95%D7%9F&fireglass_rsn=true#fireglass_params&tabid=a767988437a0fc39&application_server_address=fgtehilcloud-4-me-west1.prod.fire.glass&popup=true&is_right_side_popup=false&start_with_session_counter=1

לפרטים ומידע נוסף :

מדעים ואומנויות – יפעת 0546600335

קישור להרשמה לחוגי יד חריף בבית ספר אלון ספורט -

https://www.m-yehuda.org.il/1077/?fireglass_rsn=true#fireglass_params&tabid=a6ce5b3d76b2715b&application_server_address=fgtehilcloud-4-me-west1.prod.fire.glass&popup=true&is_right_side_popup=false&start_with_session_counter=1

לפרטים ומידע נוסף :

ספורט – אסף 0507977088

פלדנקרייז

השיטה הייחודית לשכלול היכולת
דרך תנועה - ללא מאמץ

שיעורים קבוצתיים ייעודיים, בישיבה על כסאות,
בהנחיית דר גולדמן
054-4726431

למי מתאימה השיטה?

לסובלים מבעיות גב
לסובלים מעומס ומתחים
לסובלים מבעיות והגבלות תנועה
לקשישים/לרקדנים/למוסיקאים/לספורטאים
לכל אדם שרוצה לקחת רגע בשביל עצמו ו"למלא את המצברים"



ימי ראשון ורביעי ב-09:00 במועדון הגיל השלישי



"להפוך את הבלתי אפשרי לאפשרי, את הקשה לקל ואת הקל לנעים"
ד"ר משה פלדנקרייז

חוגי בוקר – אימון גופני לגיל השלישי



אימון גופני לגיל השלישי

במעלה החמישה

נעבוד על שיווי משקל,
זריזות, קשר עין
יד, קורדינציה
וחדוד המחשבה
באווירה טובה
ובמשחק

רביעי
08:15
בחדר האוכל

להרשמה ולכרטיס נוסכים - ענת דגני 054-7919516
*עלות מסובסדת לתושבי מעלה החמישה



חוגי בוקר – פרשת השבוע ולוח השנה היהודי

פרשת השבוע ולוח השנה היהודי

אני הולך יד ביד עם ברל כצנלסון שכתב -

"עם חפץ חיים אינו משליך את המסורת שלו ואת ערכיו, אל גלי האשפה של ההיסטוריה, אלא חוזר ולומד אותם ומתחבר אליהם".

בשיעורים שלי אני מנסה ללמוד ולהכיר את ספר הספרים שלנו שכון את התרבות העולמית, וכן את לוח השנה היהודי העשיר והמגוון כל כך, באופן פתוח, ליברלי ואוהב.

אני מזמין אתכם לבוא, לטעום ולהתנסות.
זה יהיה "לימוד יחף". כלומר, בלי שום תנאים מוקדמים, פשוט לבוא ולהיות!!

מועדון הגיל השלישי

ימי שלישי 9:00

ללא עלות. קפה ועוגה
עלינו.

לפרטים:
052-3837111

מאיר וילנסקי
רב חילוני
הומניסטי



חוגי בוקר – תולדות המוזיקה



תולדות המוזיקה

עם סמדר קולבן

ימי רביעי ב-10:00 | במועדון הגיל השלישי

בשיעור אנחנו מתוודעים, יחד, לסוד הקסם שנקרא מוזיקה.
סיפורי מלחינים, יצירות, כלי נגינה - מבט על הרצף ההיסטורי
והקשרים תרבותיים וכלליים
והכל בעזרת צפייה בסרטונים והאזנה.

לפרטים - דר: 054-4726431

ללא עלות. קפה ועוגה עלינו



חוגי בוקר – ליצור בכיף

ליצור בכיף

אומנות לגיל השלישי והרביעי

בחוג נפתח את היצירות והדימיון
בעשייה יצירתית וחוויתית.
נכיר מגוון טכניקות עבודה דרך חומרים
זמינים מעולם האומנות ותוך התייחסות
למגוון נושאים בחינוך.

פתיחת החוג מותנית
במינום משתתפים

חמישי

09:15-11:00



לפרטים: ענבל גרינוולד 052-3800609
מטפלת באמצעות אומנויות (MAAT)