



# רמות אלון הבית של הקהילה

פעילויות וחוגים תשע"ז 2016-17



מינהל קהילתי רמות אלון, רחוב רקנאטי 6, רמות ב' ירושלים טל: 02-5484100  
 מרכז הספורט והבריכה ע"ש פישמן 02-5868055 | מרכז קהילתי רמות א' בובליק 26 ע"ש פומרנץ 02-5866886  
 אתר אינטרנט: www.ramotalon.org.il | חפשו אותנו ב- 'מינהל קהילתי רמות אלון'



## דבר ההנהלה

### תושבים יקרים,

עם בוא הקיץ ולקראת שנת הפעילות הבאה עלינו לטובה, אנו קוראים לכם להצטרף:

- להצטרף לפעילות הוועדות השונות;
- להצטרף לקבוצות המתנדבים הרבות והאיכותיות שעושות את השכונה הזו מקום טוב יותר לגור בו;
- להצטרף לקבוצות הוואטסאפ והפייסבוק שלנו! חפשו "רמות אלון" בפייס או התקשרו לטל' 02-5867662
- להצטרף אלינו לקהילות השונות, להרצאות, להצגות, לטיוולים...
- להצטרף לחוגים ולפעילות מרכז הספורט!

יש משהו בשכונה שלא מוצא חן בעיניכם? שחסר לכם? חוג שלא מופיע בחוברת הזו? יוזמה חדשה? רחוב שדורש טיפול?  
זה הזמן שלכם ליצור איתנו קשר,  
יחד בכוחות משולבים נוכל לקדם את השכונה לשיאים חדשים!  
[ramota@matnasim.org.il](mailto:ramota@matnasim.org.il)

מבקשים להודות מעומק הלב לעו"ד זאב גנדנר, יו"ר הנהלת המינהל הקהילתי, שפרש השנה לאחר 25 שנות כהונה, וממשיך ללוות אותנו בהתנדבות גם היום.

הי' בסוח וארלען וישנה מצויינה שגרייה לבולנו!

אסתי קירמאיר בקלה  
מנכ"לית

גוסטבו שנייברג  
סיו"ר

ד"ר חגית הכהן וולף  
יו"ר

חברי הנהלת המינהל הקהילתי רמות אלון

## תוכן העיניינים

3 דבר ההנהלה  
4 נהלי הרשמה לחוגים ופעילויות

### מרכז ספורט

5 כדורסל  
6 לוח פעילויות הבריכה  
7 בית ספר לשחיה  
8 כדורגל

### מרכז ההתעמלות והאקרובטיקה

10 ג'וגיטסו  
11 קפוארה  
11 קרב מגע  
11 פלדנקרייז

### מרכז מחול

12 בלט  
12 מחול משולש  
13 ריקודי עם

### מרכז תרבות ואמנויות

14 מרכז תרבות ע"ש רמי אמיתי  
14 להקות יצוגיות  
14 תאטרון  
15 חוג אומנות לילדים  
15 קסמים, ג'אגלינג, בלונים ואוריגמי  
15 טסנאות

### מרכז אספר למחשבים

16 שנה חדשה במרכז אספר  
מחשבים והעשרה לימודית  
17 בשיתוף עמותת "מחשבה טובה"

18 עבודה קהילתית  
18 קורס אינטליגנציה רגשית  
18 פורום נשים  
19 הגינה הקהילתית ברמות אלון  
19 קבוצת ל"ב נשים  
19 דרכי איתן  
19 מרכז מתנדבים ברמות אלון  
19 הגן התנכ"י קהילתי ביער רמות  
20 יחידת הנוער רמות אלון  
20 גרעין אודי  
20 סדנת הורים לילדים

21 קליטה וגיל שלישי  
22 מועדון +60  
23 מועדון גמלאות +55  
23 קהילה מטיילת

### מוקד צמי"ד

24 מועדון חברתי  
24 ספורט  
25 מחשבים  
25 כללי  
25 אומנות

### תוכנית עמיתים

26 ספריה

### עסקים ברמות

27 הגיל הרך

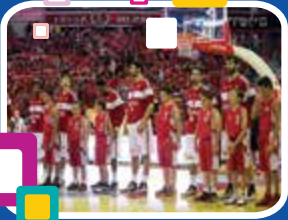
### תכנון ושיפור פני השכונה

28 לוח שיעורים מועדון "חיטובים"

29 לוח זמני פעילויות מועדון כושר

30 תעסוקה

מחפשים מקום לאירוע, הרצאה או סדנא?  
מוזמנים לפנות אלינו בטל' - 02 5867662



## כדורסל

### הפועל "רמות" ירושלים - הרבה יותר מכדורסל מנהל מחלקה - טל בכר 052-4640740

מחלקת הכדורסל הפועל "רמות" ירושלים הפכה לשם דבר בתחום הכדורסל בירושלים ובכלל. מעבר למשחקים והאימונים עצמם, ניתן דגש רב על פעילות פיזית וגופנית נכונה של שחקנים על ידי אימוני אתלטיקה, כושר גופני ובנייה גופנית, הקניית כלים לבניית אישיותם של הילדים בעתיד, יחס אישי ממאמני המחלקה וכמובן פעילויות ערכיות חברתיות וקהילתיות מחוץ לתחומי המגרש, אשר מעצימות את פעילות המחלקה.

אנו רואים בכדורסל כלי חשוב לבנייה והעצמה של בני נוער, אשר יעזור להם בתחומי חיים נוספים כגון התמודדות עם לחץ, הצלחה וכישלון, החשיבות של להיות חלק מקבוצה ועוד.

מחלקת הכדורסל מפעילה דרך קבע קבוצות ליגה, אשר לוקחות חלק בליגות המקצועניות של איגוד הכדורסל ובנוסף מפעילה חוגים לגילאים צעירים לבנים ולבנות.

גיל	יום	שעות	מחיר לחודש
קט סל ב כיתות ד-ה	ב ג ה	15:30-17:00 17:00-18:30 / 15:30-17:00 15:30-17:00	385 ש"ח
ילדות ד-ו	ב, ה	17:00-18:00	199 ש"ח
ילדים ב', כיתות ו-ז	ג ה ו	17:00-18:30 / 15:30-17:00 18:00-19:30 13:00-14:30	385 ש"ח
ילדים א', כיתות ח	ב ד ה	17:30-19:00 18:00-19:30 18:00-19:30	385 ש"ח
נערים א', כיתות ט-י	א ד מוצ"ש	20:00-21:30 19:30-21:00 שעה לאחר צאת השבת	385 ש"ח
בי"ס לכדורסל ברמות א, כיתות א-ד	א	16:00-17:00	130 ש"ח

\*נתון לשינוי בהתאם לשעת סיום הלימודים וכניסת השבת \* בית ספר לכדורסל יפעל ברמות א'

מחלקת הכדורסל תפעיל חוגים נוספים בבתי הספר היסודיים: נעם בנים, מופת אלון וממ"ד הראל. שחקנים אשר יהיו מעוניינים להשתלב גם באימוני ביה"ס לכדורסל באולם רמות ב' יזכו למחיר מיוחד.

שחקני קבוצות הליגה בלבד ישלמו בנוסף לתשלום החוג: נסיעות ע"ס 40 ₪ בחודש.

ביטוח ע"ס 50 ₪ - תשלום חד פעמי.

**על כל נרשם לחתום על התקנון וההרשמה והפעילות לקבוצות של מחלקת הנוער של הפועל ירושלים בעת ההרשמה לקבוצות.**

**שימו לב: החוגים פועלים עד סוף יוני. בחופשים ובחודש יולי יתקיימו מחנות אימונים (השתתפות לבחירתכם).**



## נהלי הרשמה לחוגים ופעילויות

### • שנת הפעילות:

- < שנת פעילות נמשכת 11 חודשים - החל מה 1.9.2016 ועד 31.7.17.
- < ישנם חוגים הפועלים כ-10 חודשים - נא לשים לב לפני ההרשמה לחוג.
- < חוגי המינהל הקהילתי פועלים במשך כל ימות השנה למעט המועדים הבאים:
- ערב ראש השנה וראש השנה (2-4/10/16): לא תתקיים פעילות.
- ערב יום הכיפורים ויום הכיפורים (11-12/10/16): לא תתקיים פעילות.
- סוכות - מערב סוכות עד לאחר שמחת תורה (16-24/10/16): לא תתקיים פעילות.
- פורים: 12-13/3/17 - לא תתקיים פעילות.
- פסח - מערב חג ראשון עד לאחר חג שני: 10-17/4/17: לא תתקיים פעילות.
- ערב יום השואה, (23/4/17): הפעילות תסתיים בשעה 19:00.

### • בקשות לביטול השתתפות:

- < אין ביטול אוטומטי ורטוראקטיבי של חוגים.
- < בקשות לביטול השתתפות יש למלא טופס במזכירות המינהל עד ה-20 בכל חודש עבור החודש שלאחריו.

### • הנחות:

- < משפחות משלמות פחות -
- 5% הנחה - למשפחה המשתתפת ב-2 חוגים קבוצתיים.
- 7% הנחה - למשפחה המשתתפת ב-3 חוגים קבוצתיים.
- 10% הנחה - למשפחה המשתתפת ב-4 חוגים קבוצתיים.
- < הנחות למשפחות חד הוריות ולעולים חדשים (עד 3 שנים בארץ) - 15%.

< הנחות באמצעות ועדת ההנחות של המינהל הקהילתי: כל בקשה תידון לגופה - יש למלא טופס בקשה ולצרף מסמכים על מצב משפחתי, הכנסות וכד'. (טפסים ופרטים במזכירות המינהל הקהילתי).

- < אין כפל הנחות.
- < ההנחה אינה תקפה לחוגים פרטניים.

### • גבייה ושכר לימוד:

- < שכר הלימוד החודשי מתבסס על 4 שיעורים (אחת לשבוע) או 8 שיעורים (פעמיים בשבוע).
- < שיעור המתבטל בגלל העדר מורה - יוחזר.
- < אין החזר על שיעורים במקרה של היעדרות המשתתף.
- < דמי הרשמה בסך 99 שקלים למשפחה ייגבו עם ההרשמה לחוג הראשון.
- < תוספת תשלום בגין עדכונים שנעשו בחודש מסוים ושלא נכללו בתשלום עבור אותו החודש, תיכלל בתשלום של החודש שלאחריו.
- < שכר הלימוד ישולם באמצעות הוראת קבע בבנק או כרטיס אשראי.

לכל פנייה או בעיה בנושא נגישות באחת מפעילויות המינהל יש לפנות לרכזת הנגישות של המינהל הקהילתי.

# לוח פעילויות הבריכה

## מינהל קהילתי רמות אלון - בריכת "ג'נובלי" לוח פעילות הבריכה בתחוקף להודשים ספטמבר עד יוני

**רמת**  
מינהל קהילתי-רמות אלון  
לפרטים: 052-2861977

**התקפות על מים**  
**מאה אחוז אקולוגי**

**התקנים**  
● פנורמה ענקית  
● אודיטוריום  
● ספא  
● בריכת שחייה

**תעריף:**  
● כרטיס חופים תשנ"ז (כולל תעודת זהות) - 10 ש"ח  
● כרטיס רמת אלון (רמת אלון בלבד) - 7 ש"ח  
● כרטיס קהל (כולל רמת אלון) - 10 ש"ח  
● כרטיס בריכת רמות אלון בלבד - 5 ש"ח  
● כרטיס בריכת רמות אלון + כרטיס בריכת רמות אלון - 10 ש"ח  
● כרטיס בריכת רמות אלון + כרטיס בריכת רמות אלון + כרטיס בריכת רמות אלון - 15 ש"ח

● לא ניתן להחליף כרטיס זה כנגד כרטיס אחר  
● כרטיס זה תקף לתשנ"ז בלבד  
● כרטיס זה אינו כולל מעורבות בשינוע בטיחות

ברכת רמות אלון 02-5868055  
מינהל קהילתי רמת אלון 02-5867662  
שלוחה 01)

יום ארץ	יום ארץ	יום ארץ	יום רביעי	יום שלישי	יום ארץ	יום ארץ
08:00-11:00 שבת	05:20-08:55 שבת	05:20-08:55 שבת	05:20-08:55 (תשלום נוסף)	05:20-08:55 שבת	05:20-08:55 שבת	05:20-08:55 שבת
11:00-18:00 שבת	07:00-08:00 שבת	07:00-08:00 שבת	07:00-08:00 שבת	07:00-08:00 שבת	07:00-08:00 שבת	07:00-08:00 שבת
	08:05-09:00 שבת	08:05-09:00 שבת	08:05-09:00 שבת	08:05-09:00 שבת	08:05-09:00 שבת	08:05-09:00 שבת
	09:10-12:00 שבת	09:10-12:00 שבת	09:10-12:00 שבת	09:00-09:45 שבת	09:00-13:15 שבת	09:00-13:15 שבת
	12:10-13:30 שבת	13:15-18:00 שבת	13:15-18:00 שבת	09:55-11:00 שבת	13:15-18:30 שבת	09:55-11:00 שבת
	13:40-15:00 שבת	16:00-18:00 שבת	16:00-18:00 שבת	11:00-15:00 שבת	14:20-18:00 שבת	11:00-15:30 שבת
	15:10-17:00 שבת	18:00-19:30 שבת	17:40-19:00 שבת	15:10-18:30 שבת	16:00-18:00 שבת	15:30-17:30 שבת
		19:30-20:15 שבת	19:00-19:50 שבת	17:50-19:10 שבת	18:10-19:55 שבת	17:40-19:00 שבת
		20:25-21:35 שבת	19:00-19:50 שבת	19:40-21:00 שבת	20:00-21:10 שבת	19:10-21:00 שבת
		21:40-22:00 שבת	21:40-22:45 שבת	21:20-22:30 שבת	21:20-22:30 שבת	21:10-22:45 שבת

\* יתכנו שינויים במהלך השנה.

# בית ספר לשחיה

**מלפון: 02-5868055**  
[www.jerusalemwim.com](http://www.jerusalemwim.com)  
**מנהל: מנו מאי: 052-2861977**

בית הספר לשחייה בבריכת רמות מקיים חוגים לילדים, נוער ומבוגרים: חוגי שחייה בקבוצות או פרטני, שיפור סגנון בקבוצות או פרטני, נבחרת שחייה, הידרותרפיה ועוד. לפרטים והרשמה יש לפנות לרכז בית הספר לשחייה ולמזכירות המינהל.

**פותחים את השנה**  
**יחס חם ואושי לכל משתתף!**  
**משתתפים בחוגים**  
**משפחת השחייה של ירושלים רבתי**  
**פתיחת את שיעוריה למשתתפים חדשים בבריכת רמות**

- שחייה האגודה מחזיקים בשיא ישראל
- שיעורי שחייה קבוצתיים ופרטיים
- לימוד סגנונות השחייה, שיפור סגנון, נבחרת שחייה, שעות פעילות מגוונות
- כרטיס מאסטרו אימונים למבוגרים
- שחייה אמנותית

**מתנה!** לכל משתתף  
**יכולת ורמה בדיקה!** חינם!

**בריכת רמות**  
02-5867662 שלוחה 0  
מנו 052-2861977

כדורגל

מועדון הכדורגל הפועל קטמון ירושלים הוקם בשנת 2007 על ידי אוהדי הפועל ירושלים. המועדון נמצא בבעלות מלאה של עמותת האוהדים "קטמון - מועדון אוהדים" אשר נכון לסוף עונת 2015/16 מונה 724 חברי עמותה המשלמים דמי חבר שנתיים. המועדון שם לעצמו למטרה להאבק בכל סוג של אלימות או אפליה הן בכדורגל הישראלי והן בעיר ירושלים. במקביל לפעילות הקבוצה הבוגרת מפעיל המועדון מספר פרויקטים חברתיים אשר מטרתם לקדם ערכים אלו. אנו מאמינים כי במסגרת כל פעילות המועדון יש חשיבות עליונה להקניית ערכי המועדון, זאת החל מהפעילות במסגרות החברתיות ועד לקבוצה הבוגרת. המועדון מפעיל את ליגת שכונות - הכוללת למעלה מ-30 קבוצות של ילדים וילדות ברחבי העיר. בית הספר לכדורגל הוא בית ספר מקצועי אשר מופעל על ידי מאמנים מוסמכים ואיכותיים הנבחרים בקפידה. מטרתו הן:

1. להכשיר שחקני כדורגל מקצועיים למחלקת הנוער של המועדון (ולאחר מכן גם לקבוצה הבוגרת)
2. להיות בית קהילתי עבור הילדים והוריהם, לקרבם למועדון ולהקנות להם ערכים ספורטיביים וערכים של סובלנות.

גיל	יום	שעות	מחיר לחודש
כיתות א-ג	ב+ה	16:00-17:15	250 ש"ח
כיתות ד-ו	ב+ה	17:45-19:00	250 ש"ח

כל ילד ירכוש בעת בהרשמה לחוג ערכת הכוללת: מדים קצרים, אימונית, גרבי כדורגל ותיק בעלות חד פעמית של 350 ₪ בלבד. מלגות והנחות לפי מצב משפחתי. להרשמה: 02-5867662

**רוצים לשחק אצלנו?  
בקבוצה עצמאית, בליגת אמהות או אבות?**  
בחדש נובמבר עתיד להפתח במינהל הקהילתי ברמות א' מגרש דשא סינטטי.  
**לפרטים והרשמה לקבוצות: 02-5867662**



# בית הספר לכדורגל

של הפועל קטמון ירושלים



בית הספר לכדורגל המקצועי והגדול בירושלים

## מגיע לרמות אלון

ימי שני וחמישי

כיתות א', ב', ג' בשעות 16:00 עד 17:15

כיתות ד', ה', ו' בשעות 17:45 עד 19:00

פרטים במנהל הקהילתי





## קפוארה

### החוג מתקיים במינהל הקהילתי רמות א'

אומנות לחימה המשלבת אקרובטיקה, מוזיקה וכוח. חוג המשלב תנועות התקפה והגנה, נגינה וקצב מיוחד במינו. הילדים מפתחים קורדנציה, כושר גופני, תחושת הביטחון העצמי ומסוגלות עצמית.

גיל	יום	שעות	מחיר לחודש
א-ב	ב	16:45-17:30	140 ש"ח
ג-ד	ב	17:30-18:15	140 ש"ח

## קרב מגע - ביה"ס דורון

### מאמן: יוסי שמואלי 054-2516102 החוג מתקיים באולם הספורט ברמות א'

שיטת לחימה ישראלית שפותחה על ידי אימי ליכטפלד ונוצרה מאידאולוגיה שכל אדם יש את הזכות להגן על עצמו. באימונים יושם דגש על פיתוח הכושר הגופני, קואורדינציה וביטחון עצמי. בשיטת קרב המגע ילמדו טכניקות הגנה מפני נשקים קרים וחמים, תוקף אחד ויותר.

גיל	יום	שעות	מחיר לחודש
גן חובה-כתה א'	ד	16:30-17:30	200 ש"ח
ג-ד	ד	17:30-19:00	260 ש"ח
כתות ז' ומעלה ומבוגרים	ד'	19:00-20:30	260 ש"ח
סדנא לנערות ונשים	הסדנא בת 10 מפגשים מועברת על ידי יעל אמיתי		60X10 ש"ח

\* ברישום יגבה סכום חד פעמי של 95 ₪ לביטוח

## פלדנקרייז

### המדריכה: יהודית שקופ 050-2448018 החוג מתקיים בסטודיו מעל אולם הכדורסל

גיל	יום	שעות	מחיר לחודש
מבוגרים	ג	16:00-17:00	150 ש"ח



## מרכז ההתעמלות והאקרובטיקה

### מאמנת: רחלי מזרחי מלכא 054-6897755 החוג מתקיים באולם הכדורסל ברמות ב'

רחלי מלכא, בעלת תואר ראשון בחינוך גופני, בוגרת וינגייט, מורה לחנ"ג, ומאמנת מוסמכת בהתעמלות קרקע ומכשירים. התעמלות קרקע ומכשירים הינו ענף ספורט המשלב בתוכו כושר גופני גבוה, גמישות מרבית, שיווי משקל וביטחון עצמי. החוג משלב אקרובטיקה ואסתטיקה. לימוד אלמנטים בכל הרמות מהפשוטים ביותר כמו גלגולים ועד סלטות ועוד. בנוסף לימוד קפיצות ותרגילים בכל הרמות בקפיצות. כמו כן, החוג מספק הנאה גדולה וחוייתית.

גיל	יום	שעות	מחיר לחודש
א-ב	א+ד	16:00-16:45	265 ש"ח
גן טרום חובה	ד	16:45-17:30	160 ש"ח
גן חובה	א	16:45-17:30	160 ש"ח
ה-ו	א+ד	17:30-18:15	265 ש"ח
ג-ד	א+ד	17:30-18:15	265 ש"ח
נבחרת צעירה	א+ד	18:15-19:15	295 ש"ח
נבחרת בוגרת	א+ד	19:15-20:15	295 ש"ח
ז ומעלה	א+ד	19:45-20:30	275 ש"ח
בנים	א	18:30-19:30	170 ש"ח

\*רכישת בגד התעמלות בעלות של 200 ש"ח בלבד.



## ג'ו ג'יטסו - אומנות לחימה מושלמת

### מאמן: עקיבא טיילור 052-7026260 הפעילות מתקיימת באולם הספורט ברמות ב'

אומנות הלחימה ג'ו ג'יטסו, אשר קדמה לג'ודו ומהווה את הבסיס לג'ודו, מתאפיינת בלימוד ואימון של חילוץ ושחרור ממצבים ואיומים ברחוב, כגון תקיפה מכיוונים שונים, חניקות, תפיסות ידיים, חביקות גוף. כמו"כ לומדים תרגילי הגנה עצמית, הטלות בריחים וחניקות, לחימה בעמידה ועל הקרקע. הג'ו ג'יטסו נותן את המענה השלם ביותר להגנה עצמית מעניק למתאמן את כל הכלים להתמודד במצבים שאדם נקלע אליהם. בנוסף, הג'ו ג'יטסו תורם לשיפור רמת כושר הגופני, שיקלול יכולות מוטוריות ואף מעלה את הביטחון העצמי שמשפיע לא רק בזמן פעילות אלא על החיים בכלל. כבר הוכח שהמתאמנים באומנות לחימה, ילדים ומבוגרים, משפרים את רמת ההישגיות, ריכוז, שקט נפשי וביטחון עצמי. השיטה מתאימה לילדים, נוער ומבוגרים. סנסאי עקיבא טיילור דאן 4 עתיר נסיון בהוראת ג'ו ג'יטסו לילדים ומבוגרים במשך שנים רבות, מוסמך ווינגייט.

גיל	יום	שעות	מחיר לחודש
כתה א-ג	א+ד	16:30-17:30	260 ש"ח
כתה ד-ו	א+ד	17:30-18:30	260 ש"ח

\*אפשרות לשיעור אחת לשבוע, יש לפנות למאמן. \*המחיר אינו כולל חליפה ומבחן חגורה

עלות חודשית	מורה	שעה	גילאים	שם קבוצה	מס'	יום
150 ש"ח	אפרת חיות	15:45-16:30	2-3 גיל הרך	בייבי מחול	1	ראשון
150 ש"ח	הודיה כהן	16:30-17:30	3-5	טרומ מחול	2	
150 ש"ח	אפרת חיות	16:30-17:30	7-12	קלאסי	3	
150 ש"ח	הודיה כהן	18:30-19:30	7-12	מחול מודרני	4	
150 ש"ח	שרה כהן	19:30-20:30	12 ומעלה	ג'אז בוגרות	5	
150 ש"ח	אפרת חיות	20:30-21:30	נשים	שילוב סגנונות	6	
150 ש"ח	הודיה כהן	16:30-17:30	5-7	מודרנבלט	1	רביעי
150 ש"ח	שרה כהן	17:30-18:30	7-12	ג'אז צעירות	2	
150 ש"ח	אפרת חיות	19:30-20:30	12 ומעלה	קלאסי	3	
150 ש"ח	הודיה כהן	19:30-20:30	12 ומעלה	מחול מודרני	4	
150 ש"ח	שרה כהן	20:30-21:30	נשים	שילוב סגנונות	5	

\* שני שיעורים - 260 ש"ח



## ריקודי עם

מחיר	מקום	שעות	יום	מחיר/ה	חוג
25 ש"ח למפגש	אולם מעל הספריה ברמות ב	19:30-20:30	ד	יוסי מיארה	צעד ראשון ומעגלים
25 ש"ח למפגש	אולם מעל הספריה ברמות ב	20:30-22:00	ד	יוסי מיארה	בינוניים ומתקדמים
100 ש"ח לחודש	אולם ספורט ברמות ב	11:00-12:00	ג	מיכל אברהם	מתחילות
100 ש"ח לחודש	אולם ספורט ברמות ב	12:00-13:00	ג	מיכל אברהם	מתקדמות

\* החוג של מיכל לנשים בלבד !!! לכל הגילאים

## בלט

**בלט קלאסי**  
**רכות ומדריכה - לידיה פרידלנדר 052-6977645**  
**החוגים יתקיימו בסטודיו החדש**  
**מעל קומת המשרדים במינהל קהילתי ברמות ב'**



מחיר לחודש	שעות	יום	גיל	חוג
145 ש"ח	16:30-17:15	ד	3-5	טרומ בלט
260 ש"ח	16:30-17:15	ב+ה	כיתה א-ג	בלט קלאסי-רמה 2
390 ש"ח	17:15-18:30	ב+ה	כיתה ד-ו	בלט קלאסי-רמה 5
445 ש"ח	17:30-21:00	ב+ה	כיתה ז ומעלה	בלט קלאסי- לקבוצה מקצועית
130 ש"ח	17:15-18:15	ד	כל הגילאים	שיעור פוינט מתחילים
130 ש"ח	18:30-19:30	ב	כל הגילאים	שיעור פוינט מתקדמים
180 ש"ח	10:15-11:15	א	מגיל 18 ומעלה	שיעור בלט לקבוצה מבוגרים מתחילים
200 ש"ח	9:00-10:15	א	מגיל 18 ומעלה	שיעור בלט לקבוצה מבוגרים מתקדמים
130 ש"ח	18:30-19:30	ה	כיתה ז ומעלה	להקת "כוכבי רמות"
260 ש"ח	18:15-19:45	ד	מגיל 18 ומעלה	ריקודי עמים למתחילים
315 ש"ח	21:00-22:00 20:00-22:00	ב+ה ה	לכל הגילאים	שיעורים פרטיים

\* שימו לב: המחיר המופיע לשיעורי פוינט למתחילים ולמתקדמים והמחיר של להקת "כוכבי רמות" הוא 50% לבנות שמשותפות פעמיים בשבוע בשיעורי בלט קלאסי.

מחיר מלא לפוינט-260 ₪  
 מחיר מלא ללהקת "כוכבי רמות"-260 ₪

## מחול משולש

חוגי מחול לילדות, נערות ונשים



**בסטודיו במרכז הספורט ברמות ב'**  
**לרקוד בשלושה סגנונות: מחול קלאסי, מודרני וג'אז.**  
**לייעוץ פרטים והרשמה: 052-4741472 הודיה**

## חוג אמנות לילדים - שילוב אמנויות

**מדריכה: תהילה ווספל 050-6366789**  
**החוג מתקיים במינהל הקהילתי ברמות ב'**

בואו להיות אומנים! להתנסות במגוון טכניקות והפעלת הדימיון, עם מדריכה מוסמכת בוגרת מכללת אמונה במגמת אמנות.

לימוד חווייתי ומאתגר בכל תחומי האמנות. שימוש במגוון חומרים וצבעים שניתן לעבוד עימם. התנסויות חדשות ומפתיעות בחומרים ובטכניקות, תוך הפעלת החוש היצירתי ופיתוח הדמיון, פיתוח החשיבה הצורנית ועוד.

החוג יכלול: ציור, פיסול ועבודה בחומרים כמו: חימר, גבס, חומרים טבעיים ועוד.

גיל	יום	שעה	מחיר לחודש
6-8	ב	16:30-17:30	160 ש"ח +20 ש"ח לחומרים
9-12	ב	17:30-18:30	160 ש"ח +20 ש"ח לחומרים

## קסמים, ג'אגלינג, בלונים ואוריגמי

**מדריך: ערן הלהטוטן 052-5410955**  
**החוג יערך באולם אספר במינהל הקהילתי ברמות ב'**

בואו להיות קוסמים ואמני ג'אגלינג!

החוג המועבר בצורה חווייתית, משפר קואורדינציה, מפתח מוטוריקה גסה ועדינה, יצירתיות, ריכוז, דיוק וזאת לצד עמידה מול קהל והקניית בטחון עצמי.

כיתות	יום	שעות	מחיר לחודש	הערות
א-ג	ה	17:00-18:00	205 ש"ח	קסמים ולהטוטים- שילוב של קסמים, בלונים ואוריגמי
ד-ו	ה	18:00-19:00	199 ש"ח כולל ציוד	ג'אגלינג, בלוני צורות ואוריגמי

## חוג טיסנאות

**מדריך: אביהו כספי, 054-2388137 | החוג יערך במינהל הקהילתי ברמות ב'**

הילדים יבנו ויטיסו מספר רב של דגמים, בנוסף יבנו עפיפון, טיל מים ומטוס חשמלי. הילדים יבנו ויחשפו לחומרים מגוונים כגון עץ, קאפה, פוליגל וקלקר.

כיתות	יום	שעות	מחיר לחודש	חומרים
ב-ד	א	16:30-17:30	170 ש"ח	עלות חד פעמית של 280 ש"ח
ה-ח	א	17:30-18:30	170 ש"ח	עלות חד פעמית של 330 ש"ח

## מרכז תרבות ואמנויות - ע"ש רמי אמיתי ז"ל

**החוגים יתקיימו בחדר המוסיקה מעל קומת המשרדים במינהל הקהילתי ברמות ב'**

- יובל ורשבסקי - תופים
- יוחאי אפללו - פיתוח קול
- טניה פושומנסקי - פסנתר ואורגנית
- ארו ג'ורג' דאלי - גיטרה



חוג	יום	מחיר לחודש
פסנתר/אורגנית	ג	שיעור של 30 דק' - 298 ש"ח
גיטרה	א+ב	שיעור של 45 דק' - 398 ש"ח
פיתוח קול	ד	
תופים	א+ד	

## להקות ייצוגיות

- **מקהלת הגברים "רמתיים", מנצח: ריצ'רד שביציון**
- **חבורת הזמר "הרמוניה", מנצח: שי בן יעקב**

מקהלה	יום	שעה	מחיר לחודש
"רמתיים"	ב	20:00-22:45	700 ש"ח לשנה
"הרמוניה"	א	19:45-22:45	180 ש"ח

## תאטרון

- **תאטרון "שבט יהודה", במאי: יהודה וקסמן**

תאטרון "שבט יהודה" משלב בתוכו שחקנים מכל חלקי האוכלוסייה - צעירים ומבוגרים, דתיים וחילוניים. עד מהרה נחשב התאטרון הייחודי לשם דבר ועם ההצגות "טרנטיף" ו"נורה", הופיע כבר ברחבי ירושלים, מבשרת ציון, מוצא, תל אביב, קיבוצים ועוד. החזרות יערכו באולם מעל הספרייה.

תאטרון	יום	שעות	מחיר לחודש
"שבט יהודה"	ב ד'	18:00-20:00 16:00-19:00	40 ש"ח





## מרכז "אספר" - מחשבים והעשרה לימודית בשיתוף עמותת "מחשבה טובה"

מחיר לחודש	ימים	שעות	גיל	קורס
ע"פ רישום	א	אחה"צ	גן חובה	הכנה לכיתה א
ע"פ רישום	ב	אחה"צ	א-ב	טרנס הייטקיד
ע"פ רישום	ב	אחה"צ	ג-ד	אליפות הייטקיד
ע"פ רישום	ב	אחה"צ	ה-ו	הייטקיד 2
ע"פ רישום	א	אחה"צ	ג-ו	אנגלית עם המחשב
200 ש"ח	א, ד	20:00-17:00	נוער	אקוטק
ע"פ רישום	ג	אחה"צ	נוער	שיווק בעידן הדיגיטלי
ע"פ רישום	ג	אחה"צ	נוער	ניהול מערכות משרדיות
450 ש"ח	ב	12:00-14:00	מבוגרים	מחשבים מתחילים
450 ש"ח	ב	12:00-10:00	מבוגרים	מחשבים מתקדמים

\* פתיחת חוג מותנת במינימום 10 נרשמים. קורסים נוספים יפתחו בהמשך השנה

לפרטים והרשמה - אור כהן, מנהל מרכז אספר 02-5867662



**עמותת מחשבה טובה** הוקמה על ידי קבוצת אנשי חינוך והייטק תושבי ירושלים בשנת 2003 במטרה לצמצם את הפער החברתי ההולך וגדל בתחום המחשבים והמדיה הדיגיטלית. העמותה מלמדת אוכלוסיות שונות ומגוונות כגון נוער, נוער בסיכון, מבוגרים, ילדי גנים, בעלי מוגבלויות, וציבור מחפשי עבודה ועוד. העמותה מעבירה קורסים שכוללים הקניית ידע בסיסי במחשבים, לימוד תוכנות אופיס, גלישה באינטרנט, רובוטיקה,

## שנה חדשה במרכז הטכנולוגי אספר

**שיווק בעידן הדיגיטלי** - קורס לבניית אתרים ב WIX קידומם ושיווקם בפייסבוק וביוטוב. בנוסף ילמדו תכנים נוספים שיסייעו בעבודה מול לקוחות בעולם העסקי.

**ניהול מערכות משרדיות** - רכישת ידע בתחום ניהול המשרד, כלים לשימוש במחשב המתאימים לצרכי המשרד המודרני, יישומי מחשב ואינטרנט מתקדמים וכן רכישת מיומנויות ארגון וניהול מידע.

**מחשבים מתחילים** - הכרת המחשב והקניית מיומנויות בסיסיות במחשב לימוד תוכנות OFFICE בסיסיות ושימוש באינטרנט ובמייל.

**מחשבים מתקדמים** - הכרת המחשב ברמה מתקדמת עם דגש מיוחד על אפליקציות תוך אימון ושימוש בסמארטפון.

**"מרכז אספר" פתוח לגלישה חופשית לרווחת התושבים בחינם. ימים ושעות לפורסמו לאחר החגים.**

מרכז המחשבים וההעשרה "אספר" בשיתוף עמותת "מחשבה טובה" פותח את שנת תשע"ז במגוון קורסי מחשבים לילדים, נוער ומבוגרים.

**הקורסים המוצעים במרכז "אספר":**

**הכנה לכיתה א'** - חשיפה של הילדים למחשב והכשרתם לשימוש נכון ומועיל בו מתוך שאיפה להעניק להם כלי נוסף לקראת כיתה א'. הדגש בקורס יהיה על הקניית כישורי מחשב יחד עם חשיפה לשפה ולמספרים.

**טרנס הייטקיד** - חשיפה והיכרות עם המחשב והאינטרנט ואפשרויות הלמידה הטמונות בהם. התלמידים יצברו ביטחון בשימוש במחשב וילמדו טכניקות ללמידה עצמית מהנה דרך המחשב.

**אליפות הייטקיד** - הקבוצה משתתפת בתחרות ארצית של פרויקטים טכנולוגיים מחקריים. כל צוות עובד על בעיה אקולוגית או חברתית ולאורך התהליך משתמשים בטכנולוגיה על מנת לקדם את הפרויקט.

**הייטקיד 2 תכנות רובוט ומשחק** - הקבוצה משתתפת בתחרות FLL הבין לאומית ובמסגרתה בונה ומתכנתת רובוט מלגו המסוגל לבצע משימות מורכבות. בהמשך לומדים התלמידים את היסודות של עולם התכנות, זאת דרך התנסות ביצירת משחקים וסרטוני אנימציה באמצעות שתי תוכנות: Scratch ו-Codu.

**אנגלית עם המחשב** - קורס ללימוד אנגלית באופן חווייתי. הקורס מקנה כלים ומיומנויות של שליטה במחשב יחד עם התקדמות באנגלית באופן מותאם אישית.

**אקוטק** - המסלול בנוי משנת הכשרה הכוללת: קורס טכנאות מחשבים הכולל אנגלית טכנית והכנה למבחן ההסמכה של Cisco Academy. וקורס יזמות עסקית המשלב את תכנית NFTE, תכנית בינלאומית ליזמות עסקית לנוער המשמשת כמנוף לרכישת כישורי למידה ופיתוח כישורי חיים ומעודדת ערכים.





## הגינה הקהילתית ברמות אלון

אריאל שושהיים - 052-3845555

גינה קהילתית היא התארגנות קהילתית למען קידום איכות החיים והסביבה סביב אתר גיאוגרפי מוגדר, מקור של עשייה וחיבור בין אוכלוסיות מגוונות בקהילה. ברחוב יהודה קרני, פינת ראובן מס, ישנה גינה קהילתית שאותה מטפחים התושבים מזה ארבע שנים, אחת לשבוע במשך שעתיים. טיפוח הגינה מאפשר יצירת קשר בין אוכלוסיות טרוגניות- דתיים, חרדים, חילוניים, מבוגרים וילדים מטפחים את השטח באמצעות שתילה ונהנים מפסטיבלים וארוחות קהילתיות. את הפעילויות השונות מבצעים התושבים בשיתוף עם המינהל הקהילתי ועיריית ירושלים.

## קבוצת ל"ב נשים

קבוצת ל"ב נשים - "למען בריאות נשים" מורכבת מנשים מתנדבות, היוזמות הרצאות לקהל הרחב בנושאי בריאות ואחרים. מוזמנות להצטרף. לפרטים: אהובה גולדברג - 050-2052962

## דרכי איתן

ב- 11.5.2004 נפל בן השכונה איתן ניומן הי"ד בעת שירותו הצבאי. לזכרו הוקמה קרן דרכי איתן-סיירת תיקונים בקהילה. "דרכי איתן" שמה לה למטרה לשפר את תנאי החיים של אלה שאין ידם משגת. לבתי קשישים ונצרכים נשלחים בעלי מלאכה שתורמים מזמנם ומבצעים עבורם בהתנדבות תיקונים הנדרשים, הקרן מממנת את עלות החומרים.

ליצירת קשר להתנדבות או קבלת סיוע: אורלי ראובני - 050-7290466

אנו מזמינים אתכם להצטרף לקרן כמתנדבים או כתורמים ולהשתתף במפעל ייחודי זה לרווחת כולם. לפרטים, התנדבות ופניות: 02-5867662

## מרכז מתנדבים ברמות אלון

ירדנה בורג - 050-3338834, 02-5866886

מינהל קהילתי רמות-אלון מפעיל מרכז מתנדבים בשיתוף עם תנועת של"מ- תנועת מתנדבים בוגרים הפועלים בהתנדבות למען הקהילה בתחומים מגוונים. המתנדבים נהנים מפעילות חברתית ותרבותית הכוללת מועדון חברתי, טיולים, הרצאות, סדנאות, כנסים ואירועים שונים. בואו להתנדב איתנו!

## הגן התנ"כי קהילתי ביער רמות

בשכונת רמות התגלו לפני מספר שנים שרידי כפר תנ"כי, תושבי השכונה מפעילים במקום פעילויות קהילה לצד חפירות עם אוניברסיטת תל אביב.

לפרטים והשתתפות: ד"ר ריקי יונה - מנהלת מיזם "פארק ארץ התנ"כי" ביער רמות. rikiyona@gmail.com

## עבודה קהילתית

אורלי ראובני, מנהלת מרכז קהילתי רמות א' ועובדת קהילתית  
טל': 02-5866886 שלוחה 1

כמו בבנק כלכלי, גם ב"בנק הזמן" קיימת "הפקדה" ו"משיכה", אלא שהמטבע הנסחר אצלנו הינו "זמן". אנשים "מפקידים" מזמנם ונותנים מיכולותיהם בכל תחום ו"פודים" בתמורה משהו שהם צריכים. מגוון האפשרויות לנתינה ולקבלה כמעט בלתי מוגבל.



מינהל קהילתי-רמות אלון  
www.ramotalon.org.il

רמות למען הסביבה

טל/פקס: 02-5865376

מייל: hilherz@inter.net.il

"רמות למען הסביבה" היא עמותה פלורליסטית ירושלמית שפועלת להצלת המגוון הביולוגי סביב שכונת רמות-אלון ודואגת לאיכות החיים של תושבי השכונה בפרט ושל תושבי ירושלים בכלל.

אנו מבקשים את תמיכתכם האקטיבית בתוכנית

הזאת-אפשר להתעדכן באתר של העמותה:

www.ramotenv.com

התושבים מוזמנים להתעדכן בפייסבוק המינהל הקהילתי אודות סיורים ופעילויות.

אנו מציגים את היוזמות המבורכות של תושבי/ות רמות וקוראים לתושבים נוספים ליזום ולהשתתף בפעילויות אלה ובנוספות.

שבתרבות

בהמשך למסורת שהונהגה בשנים האחרונות, גם השנה נקיים בשיתוף עם מחלקת התרבות של עיריית ירושלים שבתות תרבות עם אנשי ונשות ציבור מרתקים המציגים בפני הקהל סוגיות המצויות על סדר יומה של החברה הישראלית. האירועים מתקיימים תוך כיבוד השבת. הכניסה חינם.

פורום משפחות צעירות

השנה נמשיך את מגמת התנופה בה התחלנו ונקיים אירועים משמחים למען המשפחות הצעירות ברמות. האירועים מתקיימים בתמיכת ובשיתוף ארגונים שונים.

תושבים מוזמנים להעלות רעיונות לקיום אירועים וחוגים למען המשפחות הצעירות ברמות.

"בנק הזמן"- עשיר בשעות ונתינה

רכות: ציפי בלוג 054-5866905

"בנק הזמן" הינה תכנית הפועלת ברחבי העולם ומזה עשור גם בירושלים.

## קורס אינטליגנציה רגשית

אורלי ראובני 02-5866886 שלוחה 1

הקורס מבוסס על שילוב בין הקניית ידע תיאורטי לבין תרגול והקניית כלים מעשיים. הנושאים שיכללו בקורס הינם: פיתוח מודעות עצמית, טכניקות לניהול רגשות ופתרון בעיות, כלים להגברת מוטיבציה, פיתוח כישורי תקשורת יעילים עם הזולת, כיצד לסייע לאחרים לסייע לעצמם.

הקורס יתקיים אחת לשבוע, במהלך 6 מפגשים, בשעות: 18:00-19:30, במינהל קהילתי רמות ב', רקנטי 6.

היום יקבע ע"פ פניות המנחה והמשתתפים.

מנחה: אורלי ראובני, מנחת קבוצות, דוקטורנטית במחלקה לעבודה סוציאלית באוניברסיטת בן גוריון בנגב, עובדת קהילתית ומנהלת מרכז קהילתי רמות א'. עלות: 250 ₪ למשתתף/ת לכל הקורס.

## פורום נשים

רכות: חביבה חפצדי- 050-2202922

פורום נשים הינו מועדון לאישה המתקיים בשיתוף עם המטה לפיתוח מנהיגות קהילתית של עיריית ירושלים. תכנית הפורום כוללת סדנאות והרצאות במגוון תחומים, יציאות להצגות וסיורים. חברות הפורום פעילות במגוון יוזמות חברתיות לרווחת תושבי שכונת רמות.

הפעילות מתקיימת בימי א', אחת לשבוע, בשעות 19:00-22:00, באולם מעל לספרייה ברמות ב', רקנטי 6.



## יחידת הנוער רמות אלון

מנהלת - טל נוסבאום אברמוביץ' 050-2165224

יחידת הנוער רמות אלון אחראית על החינוך הבלתי פורמאלי של בני הנוער בשכונה בגילאי חטה"ב והתיכון, ומקיימת פעילות רצופה לאורך כל השנה לאחר שעות הלימודים. בקיץ מקיימת היחידה ל"ז פעילות מיוחדת ומהנה. יחידת הנוער פועלת בשיתוף פעולה הדוק עם תנועת הנוער הפועלות בשכונה והיחידה לקידום נוער של עיריית ירושלים.

עדכונים שוטפים על הפעילות ניתן לראות בעמוד ה-f שלנו: "נוער רמות אלון - מועדון הזברה".

שם	כתובת	מרכז/ת	ימי פעילות	טלפון
צופים	אבן שמואל 1	מיכל	שלישי	054-4448685
בני עקיבא	אבן שמואל פינת דרך החורש	שילת	שלישי ושבת	050-5876225
עזרא	אבא הלל סילבר 1	אורי אדלר	שלישי ושבת	055-6621213



## "גרעין אודי"

יהל אנגלמן 052-6744655

גרעין אודי, ע"ש אודי אלגרבי ז"ל, מגשר בין דתיים לחילוניים ומסייע לילדים במצוקה. משפחת אלגרבי, המתגוררת בשכונת רמות, פועלת להנצחת שמו מאז נפל בעת שירותו בצה"ל, ע"י גישור בין דתיים לחילוניים, באמצעות תנועת הנוער "בני עקיבא", תנועת "עזרא" ו"הצופים". הגרעין פועל בשכונת רמות כבר מס' שנים ועוסק בחינוך, בהתנדבות ובעשייה חברתית וקהילתית.

גרעין אודי בשכונת רמות שואף לגדול ולהגביר את השפעתו, ועל כן דלתנו פתוחה לכל בני הנוער אשר רוצים להצטרף, להשפיע על קהילתם ומעוניינים במפגש פורה, מגבש ומעשיר בין דתיים וחילוניים.

הפעילות מתקיימת במינהל קהילתי רמות ב' - עקבו אחרי ל"ז הפעילות בדף הפייסבוק של הגרעין.

לפרטים נוספים: יהל 052-6744655

## סדנת הורים לילדים מתבגרים

לפרטים והרשמה נא להשאיר הודעה לאורלי: 02-5867662 (שלוחה 0)

מינהל קהילתי רמות אלון בשיתוף עם האיגוד הירושלמי למאבק בסמים ואלכוהול פותחים קורס ייחודי להורים אשר להם ילדים מתבגרים.

הקורס הוא בן 8 מפגשים, כל מפגש עשה וחצי וכולל: שיפור דרכי התקשורת בין ההורים לילדיהם, חיזוק הסמכות ההורית, זיהוי התנהגויות סיכוניות ועוד.

מחיר לכל הקורס: 140 שח להורה. הקורס יתקיים במרכז קהילתי רמות א'. היום והשעה יתואם ע"פ צרכי ההורים והמנחה.

## קליטה וגיל השלישי

רכות: לנה ברנשטיין - טל': 02-5869861 / 050-7640211

המנהל הקהילתי מפעיל מספר פרויקטים לשילוב אוכלוסיית העולים בשכונת רמות, ומעניק עזרה ותמיכה בשלבי הקליטה השונים. בין היתר המינהל הקהילתי מסייע במציאת דירות, השגת ריהוט, ליווי בפניות לגופים ממשלתיים ועוד. המינהל מפעיל מרכז למידה לילדי עולים, קבוצות הנחיית הורים, טיולים, סיורים, מקהלה ועוד.

קורס	גיל	ימים	שעות	מקום
ספורט לבנים	7-9	ראשון	17:15-18:00	רמות א'
ספורט לבנים	10-12	ראשון	18:15-19:00	רמות א'
מחול מודרני לבנות ונערות	9-12	ראשון	19:00-20:00	רמות א'
פילטיס לנשים		ראשון	20:00-21:00	רמות א'
מחול מודרני לבנות ונערות	10-12			רמות א'
משחקיה התפתחותית	2.5-10	ראשון	18:00-16:00	רמות א'
מרכז למידה קבוצות לבנים ובנות	6-12	בתיאום עם הרכזת מאשה		רמות א'
קבוצת ילדים עולים מצרפת קבוצות לבנים ובנות	6-12	בתיאום עם הרכזת		רחוב רוזנבלט 14 מרכז של דוברי צרפתית
חוג שחמט לבנים	5-7 7-10	שני	17:00-18:30 18:30-20:0	מועדון עולים כיסופים 11
מקהלה "נפש צעירה"	+65	שלישי	15:00-17:00	מועדון עולים כיסופים 11
ספרייה לדוברי רוסית	כל הגילאים	ראשון חמישי	10:00-12:00 10:00-12:00 19:00-21:00	מועדון עולים כיסופים 11

## מועדון גימלאיות + 55

**רכות: מרים לוי 054-5836160**  
**תשלום מסובסד: 40 ₪ לחודש**

מדריך	שעה	יום	החוג
טלי רונן	9:30-10:15	א	תנועה ומחול
ירדנה מזרחי	10:15-11:00	א	מסכת אבות
משתנה	11:00-12:00	א	הרצאות מגוונות
שרה עובדיה	12:00-13:00	א	זוגיות והבית היהודי
יהודה וקסמן	10:00-11:00	ב	תנ"ך
לבנה שווקה	11:00-12:30	ב	תיאטרון
רחל יחזקאל	16:00-16:45	ב	התעמלות
רוקסן נבון	12:30-14:30	ג	ציור
יהודה וקסמן	10:00-11:00	ד	יהדות



## קהילה מטיילת

לטייל איתנו בכל הארץ! אחת לחודש לערך יוצאים לתור את הארץ היפה, הצטרפו אלינו!  
**לפרטים: אתי קול 052-8504310, מאיר יהלום 050-3859958**

## מועדון + 60

**רכות: ברוריה כוחיי - 02-5864746**  
**דמי חבר: 20 ₪**  
**תשלום מסובסד לחוג: 25 ₪**



מדריך	חדר	חוג	שעה	יום
חיים קפשיץ	אולם תיאטרון	ציור-שיעור א	9:00-11:00	א
חיים קפשיץ	אולם תיאטרון	ציור-שיעור ב	11:00-13:00	א
אלחנן נאה	חדר מועדון	אנגלית מתחילים	9:00-10:00	א
בל פרייס	חדר מועדון	אנגלית	10:00-11:00	א
יהודה וקסמן	חדר מועדון	דת ואמונה - מורה נבוכים	11:00-12:00	א
אנטולי	אולם אירועים	יוגה	12:15-13:30	א
רחל יחזקאל	אולם אירועים	התעמלות	16:00-17:00	א
חופשי	חדר מועדון	ברידג'-משחק חופשי	10:00-12:00	ב
ראובן פרבר	אולם אירועים	צ'י קונג	8:45-9:45	ג
מרים הרוש	חדר מועדון	רפלקסולוגיה ומודעות עצמית	10:00-11:00	ג
יהודה וקסמן	אולם תיאטרון	מודעות עצמית ומדיטציה	11:00-13:00	ג
רוזה בירנבוים	חדר מועדון	ספרדית	9:00-10:00	ד
חייה מאירוביץ	חדר מועדון	סריגה	10:00-12:00	ד
בל פרייס	חדר מועדון	אנגלית מתקדמים	9:00-10:00	ה
רחל יחזקאל	אולם אירועים	התעמלות	10:00-11:00	ה
רחל יחזקאל	אולם אירועים	התעמלות	11:00-12:00	ה
הלל בוטמן	חדר מועדון	שח-מט משחק חופשי	10:00-12:00	שבת



## מוקד צמי"ד מינהל קהילתי רמות אלון חוגים תשע"ז 2016-2017

**רכות אהובה ליטויק**  
**לפרטים ולהרשמה - 02-5867662**  
**Zamid01@gmail.com**

מוקד צמי"ד נותן מענה לאוכלוסיות בעלות מוגבלויות פיזיות, נפשיות או קוגניטיביות בגילאים שונים וברמות תפקוד שונות, ולבני משפחותיהם.

### מלגת פנאי בוגרים:

שילוב פרטני של אנשים עם מוגבלות, מגיל 18 ומעלה, בפעילות הפנאי במתנ"ס. זכאים: כל אדם בגילאי 65-21 שיש לו אחוזי נכות מביטוח הלאומי בשיעור של 20% ומעלה.

### מועדון חברתי

#### < מועדון מעגלים +18:

מועדון פנאי המציע מענה לבוגרים עם מוגבלות שכלית- התפתחותית (פיגור שכלי), המתגוררים בבית הוריהם ובמסגרות דיור בקהילה. במסגרת המועדון פעילויות חברתיות השמות דגש על תרגול מיומנויות חברתיות, עשייה קהילתית, מעורבות חברתית, אירועי שיא, ועוד. את הקבוצה מנחים אנשי מקצוע מתחומי הטיפול והחינוך המיוחד. הפעילות מתקיימת פעמיים בשבוע.

### ספורט

#### < שחיה: מתקיים ברמות ב'

במינהל קהילתי רמות בריכה משופצת ומונגשת לאנשים עם מוגבלויות (קיים מנוף לתוך הבריכה לאנשים המרותקים לכיסאות גלגלים). ניתן ללמוד שיעור שחיה פרטיים או קבוצתיים עם מורים מוסמכים להידרותרפיה אשר יש להם ניסיון רב עם אנשים עם מוגבלויות שונות.

#### < ספורט טיפולי

תכנית ייחודית של ספורט טיפולי לילדים ולבני נוער, המתמודדים עם: ליקויים פיזיים ומוטורים, בעיות אורתופדיות, השמנת יתר, לקויות למידה, הפרעות קשב וריכוז ועוד.

#### < אירובי לנשים עם מוגבלויות פיזיות נערות / ונשים

שיעור אירובי סוחף ומהנה לנשים עם מוגבלויות פיזיות.



### < יוגה- נשים- חדש!!

תרגול קבוע מחזק את הגוף ואת המערכת החיסונית, משקט את ההכרה ותורם לאיזון כללי. בשיעורי היוגה אנו מתרגלים אסנות (תנוחות יוגה) תרגילי נשימה (פראנימה) ותרגול מדיטטיבי. השיעורים הם בני שעה וחצי.

### < נבחרת כדורסל - בנות/בנים

קבוצה צעירה, בעלת מוטיבציה גבוהה לשיתוף פעולה חברתי ספורטיבי, היוצרת חיבור דרך משחק הכדורסל, פעילות שנוגנת שמחת חיים ותחושת סיפוק ברמה גבוהה. הנבחרת מתמודדת במהלך השנה נגד קבוצות כדורסל שונות עם אפיונונים דומים, והקבוצה נוטלת חלק בליגה העירונית.

### < ספורט - בנים/בנות (בנפרד)

קבוצה פעילה בעיקר על פי תוכנית מותאמת אישית, ומעקב התקדמות בתנועתיות הארובית והאנארובית שתורמת לבריאות הגוף והנפש.

### מחשבים

#### < מחשבים בשיתוף עמותת מחשבה טובה- מתקיים ברמות ב'

- **בנית אתרים** • **ערכת סרטונים ב- YOU TUBE** • **עריכת מוזיקה דיגיטלית** • **אנימציה**
- עבודה עם תוכנות אנימציה מקצועיות. • **גולשים נגישים** - יישומי האינטרנט לבעלי צרכים מיוחדים אשר יסיעו להם בתחומי חיים שונים ויתנו להם ביטחון עצמי בשימוש באינטרנט ובמחשב. • **הכרת המחשב בסיסי**.
- **גלישה בסיסית. ועוד קורסים רבים מוצעים.**



### כללי

#### < אילוף כלבים

בחוג זה מתנסים המשתתפים באילוף מעשי ולומדים תכנים עיוניים הנוגעים לאילוף וכלבנות בכלל: פקודות אילוף, טריקים, משחקים עם כלבים, מסלול מכשולים ועוד.

מתאים לכל מי שאוהב בעלי חיים, בנים ובנות, וגם כאלה שאין בבעלותם כלב! החוג מיועד לילדים, נוער ומבוגרים, ומעניק פיתוח יכולת תקשורת וביטוי עצמי, העצמה אישית ובטחון. מיועד לאנשים עם וללא מוגבלות.

#### < חוג טבע וספורט בשיתוף עמותת לוטם

חוג טבע הוא חוג טבע לאוכלוסיה עם צרכים מיוחדים. במסגרת החוג אנו עוסקים בנושאים אקטואליים הקשורים לטבע, כגון מיחזור, עונות השנה, הטבע שבסביבתנו הקרובה, בעלי חיים ועוד. הנושאים מועברים בצורה חווייתית על ידי משחקים חברתיים, פעילויות יצירה, סיורים בטבע ועוד, כשהכל נעשה תוך חשיבה על הגשת החוג לכל חברי הקבוצה.

### אומנויות

#### < חוג שילוב אומנויות- חדש!

התנסות במגוון חומרים וטכניקות בצירוף ופיסול במטרה לפתח את היצירתיות ולתת מקום לביטוי אישי.

#### < חוג מוסיקה- חדש!

חוויה קבוצתית של לימוד נגינה באווירה כפיתית.

#### < נגרות - חדש!

בואו להצטרף אלינו לשיעורי נגרות יחודיים ומרתקים המועברים ע"י נגר בעל ניסיון שיקומי של נפגעי נפש ועבודה עם ילדים בעלי צרכים מיוחדים. השיעורים מועברים בקבוצות קטנות. החוג מועבר בדגש על יצירתיות ופיתוח עצמאות וביטחון אישי לכל משתתף.

#### < חוג צילום- חדש!

הקורס יקנה למשתתפים ידע בסיסי בתחביר קולנועי, צילום וידאו, עריכת וידאו, דרכי עבודה באירוע, למידה על סוגי האירועים והדרישות, המרות וצריבות, הכנת אלבומים ללקוח, שיווק ואפשרויות העבודה בתחום. הקורס כולל לימוד פרונטאלי והתנסות מעשית.

## עסקים ברמות!

קהילת בעלי עסקים נפגשים קבוע לנטוורקינג ולמידה, מוזמנים להצטרף בימי רביעי בבוקר, ההרשמה אצל רפי אוברגוט - 050-2133470

## הגיל הרך

**• פעוטון עמית במינהל הקהילתי,**  
לגילאי שנה ושבעה חודשים - שלוש.  
לפרטים: 02-5867662, שלוחה 0.

**• מרכז ג'ימבורי**  
שעות הפעילות תפורסמה בתחילת השנה.

**• תוכנית העשרה למשפחות:**  
קבוצות הנחיית הורים ופעילות הורים-ילדים.  
לפרטים: 02-5867662, שלוחה 0.

**חדש! קורס עיסוי תינוקות!**  
מייוחד לאמהות ואבות בחופשת לידה.  
לפרטים והרשמה: [ramota@matnasim.org.il](mailto:ramota@matnasim.org.il)  
**\*\*קורס בהרשמה מראש וללא תשלום, בשעות הבוקר\*\***

**חדש! אמהות ותינוקות נפגשים לשעת משחק וקפה**  
לפרטים והרשמה: [ramota@matnasim.org.il](mailto:ramota@matnasim.org.il)  
**\*\*הזדמנות להכיר חברות לחופשת הלידה ולמשחק\*\***

## אור-אלקטרוניקה

שירותי אלקטרוניקה וחשמל

תיקונים, טלויזיה, פלאזמה, LCD ולד  
עבודות חשמל ע"י חשמלאי מוסמך

טל: **052-3866660** - ציון



## תוכנית עמיתים

### לקידום השתלבותם של אנשים המתמודדים עם מגבלה נפשית בקהילה

בקהילה ובהרחבת המסגרת החברתית של המשתתף על ידי בניית תכנית אישית המותאמת לצרכיו, לרצונותיו ולכישוריו. כל זאת, תוך ליווי מקצועי ומסור במשך כל תהליך ההשתלבות. משתתפי עמיתים משתלבים בחוגי המתנסים השונים ולוקחים חלק בארועי עמיתים שמטרתם לשנות סטיגמות ודעות קדומות הקשורות באנשים המתמודדים עם קשיים נפשיים. בתשע"ז צפויה להיפתח במתנסים רמות אלון קבוצת פסיכודרמה משולבת למשתתפי עמיתים ותושבי שכונת רמות.

**לפרטים נוספים ניתן לפנות לרכזת עמיתים אילה קרייזל בטלפון 02-5867662 שלוחה 9 בימים א', ג', ד' ו-ה' בין השעות 09:00-15:00.**

'עמיתים' הנה תכנית מבית החברה למתנסים ומשרד הבריאות, הפועלת לקידום תהליך השיקום וההחלמה של אנשים המתמודדים עם מגבלה נפשית, בגילאי 18-85, זכאי סל שיקום.

זאת באמצעות השתלבות בפעילויות פנאי וחברה הפתוחות לציבור הרחב במתנסים ובמרחב הקהילתי. על מנת לאפשר השתתפות מוצלחת, מהנה ובעלת משמעות. 'עמיתים' מקנה:  
- ליווי אישי, מקצועי ומסור על ידי רכז/ת.  
- מלגה כספית חודשית להשתתפות בחוג על פי בחירת המתמודד.

- אפשרות להתנדב בקהילה ו/או לקבל ליווי של מתנדב בתהליך השתלבות.  
- פעילות קבוצתית הממוקדת בשיפור המיומנויות החברתיות הנדרשות להשתלבות בקהילה ופעילות בקבוצות משולבות.  
אנו מעניקים סיוע והכוונה בתהליך ההשתלבות

## ספרייה ע"ש צ'ארלס קלור

### מנהלת נורית סטריק 5869193

הספרייה העירונית ברמות מספקת שירותי השאלה ומולטימדיה לתושבי רמות והסביבה. בספרייה מחלקה גדולה לספרי אנגלית הפונה למגוון רמות גיל. בספרייה ספרי קריאה וספרי עיון הכוללים את מיטב הספרות הישראלית והעולמית. בנוסף קיימת עמדת אינטרנט, מדפסת ומכונת צילום - שירותים אלו ניתנים תמורת תשלום סמלי.

**ההרשמה** - שירותי ההרשמה לספרייה אינם כרוכים בתשלום (ע"פ חוק), יש להשאיר פיקדון במזכירות הספרייה, צ'ק פיקדון ע"ס 100 לפקודת עיריית ירושלים ומספר תעודת זהות. בספרייה מתקיימות שעות סיפור עם מיטב המספרים (יש לעקוב אחר הפרסומים).  
**שעות פעילות הספרייה** -

ימים א', ג', ד', ה' - בין השעות 14:00-18:45.

יום ב' - בין השעות 09:00-13:45.

יום ו' - הספרייה סגורה.

שעת סיפור - במחיר 15 ₪

בימי שלישי, יש לעקוב אחר פרסומים.



## תכנון ושיפור פני השכונה

מתכננת אורבנית קהילתית - אילנה הר-טל פרישקולניק

- < תדרוך וייעוץ לתושבים בנושאי תכנון
- < עבודה תכנונית כללית
- < ועדת תכנון של תושבי השכונה
- < שיפור פני השכונה
- < תחבורה ציבורית
- < טיפול במפגעי בטיחות בשכונה



על כל פנייה בנושאי מפגעים פיזיים - לפני הפנייה למתכננת המינהל הקהילתי, על התושב לדווח למוקד העירוני בטלפון 106 או באתר העירייה ולרשום את מספר הפנייה. המוקד העירוני ערוך לסייע במרבית המפגעים ויעילותו רבה. המתכננת תעזור לכם במידה ומפגע לא טופל בזמן סביר.

### פרטי התקשרות עם המתכננת האורבנית-קהילתית:

אילנה הר-טל פרישקולניק

מייל: ramot.planner@gmail.com

כמו כן ניתן להשאיר הודעה במזכירות המנהל הקהילתי ברמות ב' בטל: 02-5867662

## לוח שיעורים מועדון "חיטובים"

מינהל קהילתי רמות-אלון

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
7:00-7:55 פילטס* אנה	7:30-8:25 עיצוב** אודליה	7:00-7:55 ריקוד ועיצוב הגוף* מרינה	7:00-7:55 פילאטיס**/** אורית	7:30-8:25 מניעת אוסטיאופורוזיס* אודליה	7:30-8:25 עיצוב הגוף* אורית**
7:00-8:00 התעמלות בריאותית* מרינה (סטודיו קטן)	8:30-9:25 עיצוב ותנועה** אודליה	8:45-9:40 פילאטיס* אירנה	8:00-8:55 עיצוב הגוף** אורית	8:30-9:25 מניעת אוסטיאופורוזיס* אודליה	8:30-9:25 זומבה ועיצוב* אלה עוזר (סטודיו גדול)
8:00-8:55 עיצוב דינאמי** אנה מונסה (סטודיו קטן)					8:30-9:25 פילטס דינאמי**/** אורית סטודיו קטן
18:15-19:10 התעמלות בונה עצם** הילה	18:30-19:25 עיצוב** נועה	18:30-19:45 יוגה* לימור(מ"מ מרינה)	18:00-18:55 פילטס* אנה	18:30-19:25 עיצוב** נועה	
19:15-20:10 פילאטיס ומתיחות** הילה	19:30-20:25 אירובי עיצוב** מוון	19:45-20:40 זומבה + עיצוב בטן* תמר ור	19:00-19:55 אינטרוולים** אנא	19:30-20:25 פילאטיס** נועה	
20:15-21:10 עיצוב** טל					

- לתשומת לבכן יתכנו שינויים אנא עקבו אחר ההודעות
1. לא תותר כניסת מאחרות מעל 10 דק' מתחילת השיעור.
  2. אין מעבר בין שיעורים שמתקיימים באותו הזמן.
  3. משך שיעור 55 דק'.
  4. יש להופיע לשיעור בבגדי ספורט ונעלי ספורט.
  5. קיום השיעור מותנה במינימום 3 משתתפות.

## לוח זמני פעילות מועדון כושר



מינהל קהילתי-רמות אלון  
www.ramotalon.org.il

יום בשבוע	בוקר	ערב
ראשון	7:00-12:00	15:30-22:00
שני	7:00-12:00	15:30-22:00
שלישי	7:00-12:00	15:30-22:00
רביעי	7:00-12:00	15:30-22:00
חמישי	7:00-12:00	15:30-22:00
שישי	7:00-14:00	סגור
שבת	7:00-14:00	סגור

בברכה,  
דובי ווינר  
מנהל מרכז הספורט



### מינהל קהילתי רמות אלון – מוקד צמי"ד

בשיתוף המוסד לביטוח לאומי

## פתיחת קבוצת תאיכה

## אכני מלפחה האטלסים

## בהקליטים דאנטיים

פתיחת הקבוצה מותנת במספר משתתפים  
12 מפגשים שבועיים כל מפגש באורך שעה וחצי.  
פתיחת הקבוצה בחודש ספטמבר

לפרטים והרשמה : מינהל קהילתי רמות אלון  
רח' רקנטי 6, רמות ב'  
טלפון: 02-5867662

בס"ד

# נוף נדל"ן

**שיווק נכסים להשקעה ולמגורים  
בכל שכונת רמות**



משרד נוף נדל"ן צבר במשך השנים ידע עצום בתחום הנדל"ן. המוטו של המשרד הוא "חשיבה מחוץ לקופסא" והגדלת ראש. הייעוץ הראשוני לפני תהליך המכירה או הקנייה הוא חשוב מאד! לכן כדי למכור נכס חייבים להיות מוכנים, ולא לעשות טעויות! וכדי להיות מוכנים חייגו עוד היום לאלי זהורי מתיווך "נוף נדל"ן"

**נייד: 052-2638707 טלפקס: 02-5790326**  
 e-mail: zahuri1@bezeqint.net אתר: www.nofnadlan.co.il  
 נוף נדל"ן: שירות-אמינות- מקצועיות- ומומחיות ללא תחרות!

בס"ד

# "עבודה נעימה"

• שכפול מפתחות • מכשירי חשמל • צבעים • אינסטלציה ועוד...



**02-5863005** מרכז מסחרי רמות אלון ניסופים 801  
 שעות פתיחה: 8:30-19:30

בס"ד

# תעסוקה

**יועצת תעסוקה - סמדר דרעי 02-5867662 שלוחה 113**



הרשות העירונית לתעסוקה החלה לפעול משנת 2006 במסגרת המינהל לשירותי קהילה בעיריית ירושלים. מטרתה העיקרית היא לסייע בשילוב תושבי העיר בעולם העבודה ולשפר את מצבם הכלכלי ואיכות חייהם. השירות לתושבי רמות יינתן באמצעות רכזת התעסוקה.

**סוגי הסיוע:**  
**השמה בעבודה**  
 • קבלת מידע ומתן כלים מקצועיים, אשר יסייעו בהשתלבות בעולם העבודה.  
 • ריכוז מאגר הצעות עבודה ייחודי ללקוחות הרשות וסיוע בהשמת בעבודה ובשוק התעסוקה.  
 • הדרכה בכתיבת קורות חיים והכנה לראיונות עבודה.  
 • מתן ידע על זכויות עובדים.  
 • הפעלת סדנאות ומפגשי מידע במגוון נושאים הקשורים בעולם העבודה.  
**סיוע בפיתוח יזמות עסקית**  
 • הגברת הנגישות להשכלה גבוהה ומתן הכוונה, מידע וייעוץ לתושבים המתלבטים בבחירת תחום לימודי או בבחירת תחום מקצועי.

**מתן מידע והפעלת הכשרות מקצועיות בתחומי מקצוע מגוונים**  
 • מבחני תי.ל - מבחן ממוחשב הבודק נטיות תעסוקתיות ולימודים.  
 • קרנות ומלגות לימודים: עידוד וסיוע לסטודנטים ותלמידי הכשרות מקצועיות באמצעות מתן מלגות במתן מידע על הקרנות ומלגות לימודים (בהתאם לקריטריונים).

**קבלת קהל:**  
 יום ב' - 14:00-17:00  
 יום ד' - 10:00-13:00

סטודיו בשמחות פותח שוב שעריו

# שזירת פרחים

• סידורי פרחים • קורסים •  
 • סדנאות • הפעלות ברמות ב'

**לפרטים: גליה 054-2012489 | 02-5863522**  
 galia.style@gmail.com



Roth Anglia Ramot  
Real estate Agency



רוט אנגליה רמות  
סוכנות לנכסים

מובילים את שוק הנדל"ן היוקרתי ברמות בכל עונות השנה



"Winter, spring, summer or fall, All you have to do is call..."

הרוב המכריע של העסקאות ברמות בתחום הוילות והקוטג'ים בשנים האחרונות, בוצעו דרכנו. אם בדעתכם למכור את ביתכם, נשמח להפגש עמכם ויחד להגיע לעוד עסקה מוצלחת.

[www.roth-anglia.com](http://www.roth-anglia.com)

052-2674591

[info@roth-anglia.com](mailto:info@roth-anglia.com)

02-6766650