

חוברת פעילות

מל"ס 2018-2019

מינהל קהילתי
רמות אלון

מאן צינינים

קהילה וחברה במינהל

- 30 יחידת הנוער
- 32 מועדון 60+
- 34 מועדון 55+
- 35 עבודה קהילתית
- 37 פורום נשים
- 38 קהילה מטיילת
- 38 מרכז מתנדבים
- 39 קליטה, עלייה והגיל השלישי
- 40 מוקד צמי"ד
- 42 תוכנית עמיתים
- 43 ייעוץ תעסוקתי
- 44 בנק הזמן
- 45 דרכי איתן
- 45 ספריה עירונית
- 46 השוטר הקהילתי
- 47 תכנון אורבני
- 47 שומרים על יער רמות
- 48 חנות קטנה ומטריפה
- 48 תיקוני מחשבים
- 49 פסיכודרמה משולבת

- 3 דבר ההנהלה
- 4 הסכם רישום לחוגים
- 6 חופשות, חגים ומועדים

חוגי ספורט, מחול ותנועה

- 8 קפוארה
- 9 קרב מגע
- 10 הפועל רמות בכדורסל
- 12 מועדון כדורגל
- 13 מחול משולש
- 14 בלט קלאסי
- 15 בית ספר אלון למחול
- 16 התעמלות ואקרובטיקה
- 17 שחיה
- 19 חיטובים
- 20 זמני פעילות הבריכה
- 21 מנהיגות סביבתית
- 22 יום הולדת

חוגי מוסיקה, אומנויות ומחשבים

- 24 חוגי מוסיקה
- 25 ריקודי עם
- 26 קורסי מחשבים ואלקטרוניקה

לפרטים נוספים:

מינהל קהילתי רמון אלון | רח' רקנטי 6 | 02-5484100 | www.ramotalon.org.il

עיצוב ועימוד: 



דבר הפנאלה

חושבים יקרים,

בפתחה של שנת תשע"ט אנו שמחים, כבכל שנה להציג בפניכם מגוון רחב של חוגים ופעילויות פנאי איכותיות בקשת רחבה של תחומי עניין בתחומי התרבות, המוסיקה, העשרה אישית, הספורט ועוד.

הפעילות המגוונת מאפשרת להביא לידי ביטוי את השילוב בין איכות חיים, ערכים, מעורבות וערכות קהילתיות. הרחבת ההיצע של הפעילויות ועלייה באיכותן הן בעלות חשיבות רבה בעינינו, משם שהן מעניקות לנו הזדמנות להעמקה ולחיזוק המפגש הקהילתי בין תושבי השכונה ממגזרים שונים ובכל הגילאים, וליצור מעגלי היכרות וקשרים שמעצימים ומעשירים את החוויה השכונתית והקהילתית.

חשוב לנו מאד להתעדכן ברצונותיכם ולהיות קשובים לבקשותיכם והצעותיכם באשר לגיוון ולרענון של היצע החוגים והפעילויות וכמובן בנוגע לאיכותם. תודות לצוות המינהל הקהילתי העוסק במלאכה היומיומית, למורי ומדריכי החוגים.

מזמינים את כולכם -

לקחת חלק בפעילויות וכן באירועי התרבות הרבים במשך השנה, המתפרסמים בערוצי התקשורת השונים (שילוט חוצות, רשתות חברתיות*, קבוצות ווטסאפ של המינהל*) להצטרף לפעילויות בוועדות השונות של המינהל הקהילתי להצטרף לקבוצות המתנדבים האיכותיות שהופכות את השכונה למקום טוב יותר.

יחד נצא את הפלגונא לאיאים חפלים
שנה טובה ומוצלחת!

אסתי קירמאיר - בקלה
מנכ"לית

גוסטבו שנייברג
ס. יו"ר

ד"ר חגית הכהן וולף
יו"ר

להצטרפות לקבוצות הווטסאפ – התקשרו והצטרפו 02-5484100
לפייסבוק של המינהל חפשו "רמות אלון" 



כסב"ל ילום לחוגים שנ"ל תשע"ט | 2018-2019

שנת הפעילות:

שנת פעילות נמשכת 11 חודשים – החל מה-1.9.2018 ועד 31.7.19. ישנם חוגים הפועלים 10 חודשים –

נא לשים לב לכך לפני ההרשמה לחוג.

מינימום משתתפים:

פתיחת חוג מותנת במינימום נרשמים. כמות המשתתפים המינימלית משתנה בין חוג לחוג. למרות התחייבות המינהל להפעיל את המסגרת במשך שנת הלימודים הוא יהיה רשאי להחליט על ביטול הפעילות במידה ולא יהיו מספיק משתתפים ו/או יחולו שינויים בלתי צפויים הקשורים לפעילות, מבלי שהדבר יחשב להפרת ההתחייבות ומבלי שהדבר יחייב את המינהל לפצות את הנרשמים או המשתתפים.

שינויים בשעות הפעילות:

במהלך שנת הלימודים יתכנו שינויים בשעות ובימי פעילות החוגים. הזזה של פעילות החוג בטווח של שעה (הקדמה או הזזה לשעה אחת מאוחרת) במקרים חריגים של: הופעה, חזרה, אימון ייחודי וכיו"ב תחשב כקיום החוג כרגיל.

ביטול שיעור במקרה חירום:

במקרה של אירוע חירום – שלג, מלחמה ועוד, לא יהיה החזר כספי, (אימונים המתקיימים תחת כיפת השמים בטמפרטורות נמוכות ובימים גשומים) המינהל לא מחויב להשלים את השיעור והדבר לא יחייב את המינהל לפצות את המשתתפים.

גבייה ושכר לימוד:

- שכר הלימוד החודשי מתבסס על 4 שיעורים (אחת לשבוע, 40 שיעורים בשנה) או 8 שיעורים (פעמיים בשבוע, 80 שיעורים בשנה). אנו מתחייבים לכמות זו של שיעורים (למעט כדורסל וכדורגל), ולכן עלות החוג אינה משתנה מחודש לחודש, אלא כוללת שיקלול של ימי החופש.
- שיעור המתבטל בגלל העדר מורה – יוחזר. אין החזר על שיעורים במקרה של היעדרות המשתתף מכל סיבה שהיא.
- הסכומים הנקובים עבור השתתפות בחוגים נכונים למועד ההרשמה לחוגים, יתכנו עדכונים בגין תוספות היוקר במשק ו/או כל תוספת אחרת שתקבע במשק ובהתאם להחלטת הנהלת המרכז הקהילתי.
- תוספת תשלום בגין עדכונים שנעשו בחודש מסוים ושלא נכללו בתשלום עבור אותו החודש, תיכלל בתשלום של החודש הבא.

- שכר הלימוד ישולם באמצעות הוראת קבע בבנק או כרטיס אשראי בלבד.
- שיעור ניסיון חינוך יינתן רק בחוגים הקבוצתיים. לנרשמים לחוג, שיעור הניסיון יחשב כשיעור מן המניין ויהיה חייב בתשלום.
- על כל נרשם לחתום על הסכם השתתפות בחוגי המינהל, בין אם הוא משתתף חדש ובין אם הוא משתתף ותיק. הורים יחתמו עבור בנם/בתם הקטין/ה.

בקשות לביטול השתתפות:

אין ביטול אוטומטי ורטוראקטיבי של חוגים. ביטול חוג יעשה עד ה-20 לכל חודש עבור החודש שאחריו. ביטול לאחר ה-20 לכל חודש יבוצע בחודש לאחר מכן. לא יוחזרו כספים על ביטול של חודש או יותר בדיעבד. בקשות לביטול השתתפות - יש למלא טופס במזכירות המינהל עד ה-20 בכל חודש עבור החודש שלאחריו. רק לאחר מילוי של הטופס יופסק החיוב. לא יאושרו ביטולים בטלפון או בהודעות בע"פ דרך המדריכים. לא יתקבלו בקשות לביטולים לגבי חודשי הפעילות: מאי, יוני, יולי 2019.

הנחות: משכחות משלמות כחות:

- 5% הנחה – למשכחה המשתתפת ב-2 חוגים קבוצתיים; 7% הנחה – למשכחה המשתתפת ב-3 חוגים קבוצתיים; 10% הנחה – למשכחה המשתתפת ב-4 חוגים קבוצתיים.
- הנחות למשכחות 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.
- משכחה מבחינת רישום לחוגים מוגדרת כקרובים מדרגה ראשונה במשכחה גרעינית – הורים וילדים (לא סבים, בני דודים).

אי עמידה בתשלום:

במקרה של אי עמידה בכל התשלומים יהיה המינהל רשאי להפסיק את ההשתתפות בחוגים לאחר מתן התראה של 7 ימים מראש. בכל העניינים הנוגעים להתחייבות זו או נובעים ממנה תהיה סמכות לבתי המשפט בירושלים בלבד.

לתשלום הראשון יצטרף דמי רישום ח"כ בסך 99 ₪ למשכחה.

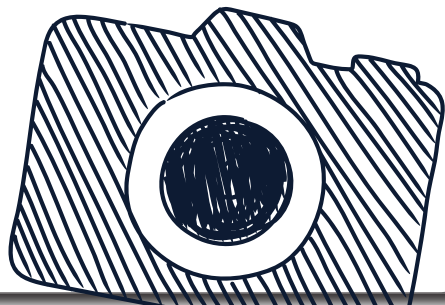
נגישות:

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

חובלות חקים וחוקים

חוגי המינהל הקהילתי פועלים במשך כל ימות השנה
למעט המועדים הבאים:

- ערב ראש השנה וראש השנה 2018/9-11/9: לא תתקיים פעילות.
- יום כיפור 2018/9-19/18 לא תתקיים פעילות
- סוכות - מערב סוכות עד לאחר שמחת תורה 2018/10-23/9:
לא תתקיים פעילות.
- פורים - 2019/3/21 לא תתקיים פעילות.
- פסח - מערב חג ראשון עד לאחר חג שני 2019/4/20-27: לא תתקיים פעילות.
- ערב יום השואה, 2019/5/1 - הפעילות תסתיים בשעה 19:00.
- יום השואה, 2019/5/2 - לא תתקיים פעילות.
- ערב יום הזיכרון לחללי מערכות ישראל, 2019/5/7 - הפעילות תסתיים בשעה 19:00.
- יום הזיכרון ויום העצמאות, 2019/5/8-9 - לא תתקיים פעילות.
- ל"ג בעומר 2019/5/22 - לא תתקיים פעילות.
- ערב שבועות ושבועות, 2019/6/7-9 - לא תתקיים פעילות.



מבוגרים

נוער

ילדים



תקציב, ספורט,
אחראיות ואיכות



מועד קטואירפ



ישראל קדוש <
052-6876000

מורה- מאמן

אומנות לחימה המשלבת אקרובטיקה, מוזיקה תנועה והגנה.
נגינה וקצב מיוחד במינו
הילדים נהנים משיעור מגוון ומעשיר מפתחים כישורי יציבות, קורדינציה,
כושר גופני, ביטחון עצמי ומסוגלות עצמית.

החוג מתקיים

באולם הספורט שלוחת המינהל רמות א', רחוב בובליק 26.

מחיר לחודש	שעה	יום	גיל	
150 ₪	16:30-17:15	ה'	6-8	שנה א' קטנים
	17:30-18:15		6-8	שנה ב' קטנים
150 ₪	16:30-17:30	א'	9-12	שנה א' בוגרים
250 ₪	17:30-18:30	א'	9-12	שנה ב' בוגרים
	18:30-19:30	ה'		





קרב מאג'ו

< יוסי שמואלי
054-2516102

מאמן

"לכל אדם הזכות להגן על עצמו" (איימי ליכטפלד יוצרת שיטת הלחימה)
לימוד טכניקות הגנה עצמית תוך ישום דגש על פיתוח כושר גופני, יציבות,
קורדינציה וביטחון עצמי.

✓ החוג מתקיים

בימי רביעי באולם הספורט בשלוחת המינהל ברמות א' רחוב בובליק 26.
בימי שני באולם מעל הספרייה ברמות ב' ברחוב רקנטי 6.

גיל	יום	שעה	מחיר לחודש
גן חובה - כיתה א	ב'	17:00-18:00	210 ₪
כיתה ב' - כיתה ו'	ד'	16:30-18:00	260 ₪
כיתה ו' - כיתה ט'	ב'	18:00-19:30	270 ₪
כיתה י' - מבוגרים	ד'	18:00-19:30	270 ₪
סדנא לנשים	ב'	10 מפגשים	600 ₪ לסדנא



הפועל רמות ירושלים בכדורסל

רכז הפועל רמות < בן צדיקלר 052-8685466

מחלקת הנוער של "הפועל רמות" ירושלים חרטה על דגלה לקדם את הכדורסל בשכונת רמות. תוך שימת דגש על יסודות הכדורסל שילוב בתחרויות וליגות של איגוד הכדורסל והטמעת ערכים חברתיים וקהילתיים החשובים לקידום הנוער בשכונה ומעבר לאימונים ניתן דגש על פעילות גופנית נכונה והקניית כלים לבניית אישיותם של הילדים לעתיד העצמה התמודדות עם לחץ הצלחה וכישלון פעילות ערכית וחברתית של להיות חלק מקבוצה.

מחלקת הכדורסל תפעיל חוגים נוספים בבתי הספר היסודיים: נועם בנים, מופת רמות אלון וממ"ד הרא"ל.



על כל נרשם לחתום על תקנון ההרשמה ופעילות לקבוצות של מחלקת הנוער של "הפועל ירושלים" בעת ההרשמה לקבוצות | החוגים פועלים עד סוף יוני | בחופשות ובחודש יולי יתקיימו מחנות אימונים (השתתפות לבחירתכם) | רכישת מדים תתבצע ע"י הפועל ירושלים



מחיר לחודש	שעה	יום	גיל
₪ 430	16:30-17:30	ב'	קט סל ב' כיתות ד'-ה'
	17:00-18:30	ג'	
	15:30-17:00	ה'	
₪ 430	15:30-17:00	ג'	קט סל א' כיתות ו'
	17:00-18:30	ה'	
	12:30-14:00	ו'	
₪ 430	20:00-21:30	א'	נערים א' כיתות ט'-י'
	19:30-21:00	ד'	
	שעה אחרי צאת השבת	מוצ"ש (שעון חורף)	
₪ 160	17:00-18:00	ב'	ביה"ס לכדורסל כיתות ג'-ו'
₪ 130	13:00-14:00	ג'	בית ספר נועם



חודשון הכדורגל הפועל קטמון

מופעל ע"י מדריכים מוסמכים בעלי ניסיון של שנים בתחום. הקניית ערכים ערכיים חברתיים ספורטיביים וסובלניים.

החוג יתקיים במגרש דשא סינטטי בשלוחת המינהל רמות א' רחוב בובליק 26 בימי גשומים / קרים במיוחד האימונים יבוטלו.

- חוג הכדורגל מסתים בסוף חודש יוני
- קניית מדים ותאפשר בתחילת השנה ע"י המאמן .

גיל	יום	שעה	מחיר לחודש
א-ב	ב' + ה'	16:30-17:30	250 ₪
ג-ד		17:30-18:30	
ה-ז		18:30-19:30	



קבוצת נשים הפועל קטמון-

רמות בשיתוף עם הגבעה הצרפתית קבוצת הנשים "כוכב הצפון" מתאמנות פעם בשבוע ע"י מאמנת מוסמכת.

בימי שני בשעה 20:30-22:00 בערב מחיר חודשי – 160 ₪

החוג יתקיים לחילופין במגרש דשא סינטטי בשלוחת המינהל רמות א' רחוב בובליק 26 ובאולם הספורט שבשכונת הגבעה הצרפתית

**החוגים פועלים עד סוף יוני.



מחול משולש

חוגי מחול לילדות ונערים

מורות < הודיה כהן ושרה כהן

בי"ס למחול בשלושה סגנונות ריקוד: בלט קלאסי, מחול מודרני וג'אז

החוג מתקיים ✓

בסטודיו למחול קומה שניה במינהל קהילתי רמות ב' רח' רקנטי 6

יום ראשון

שם הקבוצה	גיל	שעה	מחיר לחודש
מודרנבלט	5-7	16:15-17:15	150 ₪
קלאסי צעירות	7-11	17:15-18:15	
מודרני צעירות	7-11	18:15-19:15	
קלאסי בוגרות	12 ומעלה	19:15-20:15	
מודרני בוגרות	12 ומעלה	20:15-21:15	



יום רביעי

שם הקבוצה	גיל	שעה	מחיר לחודש
טרום בלט	2-3	15:45-16:30	150 ₪
בייבי בלט	3-5	16:30-17:30	
ג'אז צעירות	7-11	17:30-18:30	
ג'אז בינוניות	12 ומעלה	18:30-19:30	
ג'אז מתקדמות	12 ומעלה	19:30-20:30	

המחיר לשני שיעורים הינו 260 ₪ לחודש. ולשלושה שיעורים- 380 ₪ לחודש
לפרטים נוספים ולייעוץ מקצועי: 052-4741472



חוג בלט קלאסי

מורה < לידיה פרידלנדר

חוג בלט מקצועי מועבר ע"י מורה וכאוגרפית מקצועית בארץ ובחו"ל

✓ החוג מתקיים

בסטודיו למחול "בטהובן" - מעל קומת המשרדים במינהל הקהילתי רמות ב' רחוב רקנטי 6

גיל	שם הקבוצה	יום	שעה	מחיר לחודש
4-5 שנים	טרומ בלט	ב'	16:00-16:45	145 ₪
כיתה א'-ב'	בלט	ב' + ה'	16:45-17:30	260 ₪
			17:30-18:30	390 ₪
כיתה ג'-ו'	בלט מתקדמות		18:30-20:00	130 ₪
כיתה ז' -י"ב	פוינט	ב'	20:0-21:00	130 ₪
	להקה	ה'		
	פרטי	ב'+ה'	21:00-21:30	445 ₪

במהלך השנה יתקיימו שיעורים פתוחים.



בי"ס און אומות

החוג מתקיים

בסטודיו למחול קומה שניה במרכז הספורט רמות ב' (ישנה מעלית לנכים)
כתובת בכניסה למעלה - רחוב רקנטי 6.
גישה לנכים - בכניסה מלמטה, רחוב אסירי ציון 3.

יום שני

גיל	שם הקבוצה	שעה	מחיר לחודש
3-4	בלט בייבי	16:30-17:15	150 ₪
7-9	היפ הופ צעירות	17:30-18:30	
13-15	היפ הופ נערות	18:30-19:30	
15-18	היפ הופ מתקדמות	19:30-20:30	
	מחול משולב נשים	20:30-21:30	

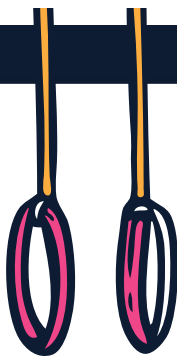
יום רביעי

גיל	שם הקבוצה	שעה	מחיר לחודש
7-9	מחול מודרני	16:30-17:30	150 ₪
10-13	מודרני ג'אז	17:30-18:30	
13-15	מודרני ג'אז נערות	18:30-19:30	
16-18	מודרני ג'אז מתקדמות	19:30-20:30	
	מחול משולב נשים	20:30-21:30	

המחיר לשיעור אחד בשבוע 150 ש"ח לחודש | שני שיעורים בשבוע 260 ש"ח לחודש
שלושה שיעורים בשבוע 380 ש"ח לחודש

*בתחילת השנה יגבה תשלום עבור תלבושת

**בסוף שנה יגבה תשלום למופע סיום שנה תבוא הודעה מוקדמת



חוג פתאולות ואקרובטיקה

< רחלי מזרחי מלכא

מורה מאמנת

054-6897755

חוג מועבר ע"י מאמנת מוסמכת בהתעמלות קרקע ומכשירים
חוג המשלב הנאה חווייתית עם לימוד כושר גופני ואלמנטים של אקרובטיקה
שיווי משקל, גמישות, גלגולים סלטות וקפיצות בכל הרמות בקפצית.

✓ **החוג מתקיים**

באולם הספורט שבמרכז הספורט ברמות ב' בכניסה מלמעלה- רחוב רקנטי 6
גישה לנכים- בכניסה מלמטה- רחוב אסירי ציון 2

גיל	יום	שעה	מחיר לחודש
גן טרום חובה	ד'	16:45-17:30	170 ₪
גן חובה	א'		
כיתה א'-ב'	א' + ד'	16:00-16:45	265 ₪
כיתה ג'-ד'	א' + ד'	17:30-18:15	
כיתות ה'-ו'			
בנים	א'	18:30-19:30	180 ₪
קדם נבחרת- כיתה ז' ומעלה	א' + ד'	18:15-19:15	275 ₪
נבחרת בוגרת	א'	19:00-20:00	295 ₪
	ד'	19:00-20:00	

נולד לשחות בקריכת רמות וכואם מופתנים ללא חודש לשחות

שיעור פרטי ב **99 ש"ח** לשיעור!

"כרחי רמות" - לעידוד השחיה ברמות

(מיועד רק לילדים ברמה של שיפור סגנון)

ב 99 ש"ח לחודש!!!

שיעור קבוצתי בקבוצות קטנות **230 ש"ח**

בהרשמה לשנה חודש יוני 2019 מתנה!

מספר המקומות מוגבל

נבחרות | שיעורים פרטנים

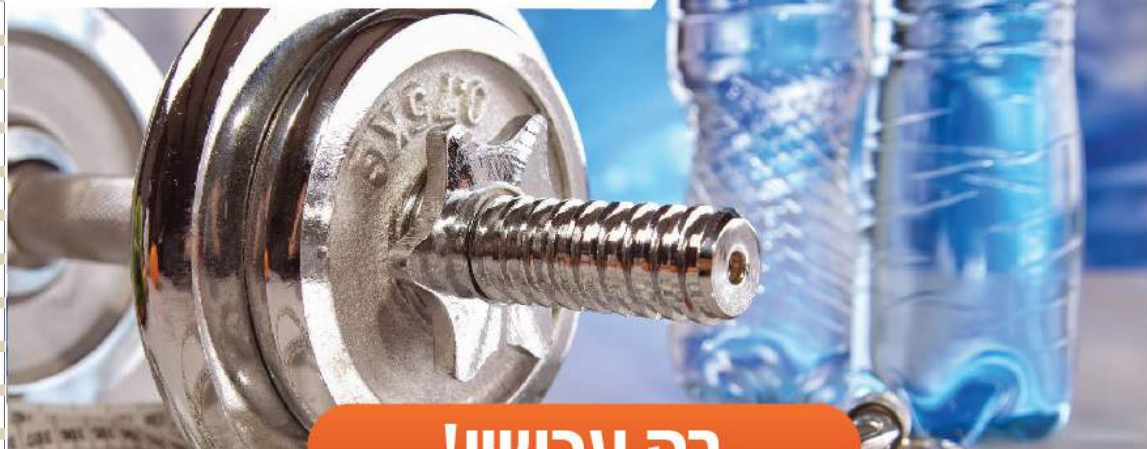
אפשרות גם לשיעורים בהפרדה בנים / בנות

לפרטים והרשמה מינהל קהילתי רמות אלון

050-7434464



**החברה
למתנסים**
רמת רמת



רק עכשיו!

2,000 ש"ח*

מנוי שנתי לחדר הכושר המשודרג

שבת	ו'	א'-ה'
מעורב 10:00-14:00 גברים 21:00-23:00	מעורב* 6:30-14:00 גברים* 14:00-16:00	מעורב 6:30-13:00 גברים 13:00-15:30 מעורב 15:30-21:00 גברים 21:00-22:15

* ישנה לפי כניסת / יציאת השבת ויפורסם

- מכשירי אירובי חדשים • טלוויזיות אישיות • מדריכים מקצועיים
- פתוח ברצף בשעות 6:30-22:15 • 10 תשלומים ללא ריבית
- אפשרות לשלב עם מנוי לבריכה ולחיטובים
- עיצוב חדיש • אווירה נעימה ויחס אישי

טלח הנהלת המינהל רשאית להפסיק את המבצע בכל עת *יתכנו שינויים בלוח הזמנים



ramotsport@gmail.com
02-5867662
שלוחה 0

לפרטים נוספים
מינהל קהילתי רמות אלון
פגשנו אותנו בפייסבוק

מיטובים



ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
07:00-7:55 ריקוד* מיכל (סטודיו קטן)	7:30-08:25 עיצוב** אודליה	07:00-07:55 ריקוד* מיכל	7:00-07:55 פילאטיס ***/** אורית	7:30-08:25 מניעת אוסטיאופורוזיס* אודליה	7:00-7:55 עיצוב הגוף ** אורית
07:00-8:00 פילאטיס** אנה מונסה (סטודיו גדול)	08:30-09:25 עיצוב ותנועה** אודליה	8:00-8:55 עיצוב** צביה (סטודיו קטן)	08:00-08:55 עיצוב הגוף*** אורית	08:30-09:25 מניעת אוסטיאופורוזיס* אודליה	8:00-8:55 פילאטיס דינאמי**/** אורית
8:00-8:55 עיצוב** אנה (סטודיו קטן)		9:20-10:15 פילאטיס* אירנה	09:45-10:40 פלדננקרייז* אפרת		9:00-10:25 זומבה* אלה
18:30-19:25 פילאטיס ומתיחות** לאה	18:15-19:10 פילאטיס** לאה	18:00-19:25 יוגה*	18:00-18:55 פילאטיס** אנה	18:30-19:25 עיצוב*** טל	
19:30-20:25 עיצוב** לאה	19:30-20:25 אירובי ועיצוב*** מורן	19:30-20:25 זומבה* קרן	19:00-19:55 התעמלות בונה עצם** אנה	19:30-20:25 פילאטיס** טל	



לתשומת לבכן יתכנו שינויים אנא עקבו אחר ההודעות

- # לא תותר כניסת מאחרות מעל 10 דק' מתחילת השיעור.
- # אין מעבר בין שיעורים שמתקיימים באותו הזמן
- # משך שיעור 55 דק'.
- # יש להופיע לשיעור בבגדי ספורט ונעלי ספורט.
- # קיום השיעור מותנה במינימום 3 משתתפות.

* מתאם אלא ג'אן ואלא יאק ** מתן-בין ** בין-מתן-בין



- שי להישמע לדוראטא המצלי
- המנוי היום אישי ואין ניתן להעבירה
- ניתן להקפיא מנוי שנתי לתקופה מסוימת של 3 חודשים
- ההחלטה בדברית והשאלות לשותף אתו לוח המנויים
- חובה להשיג מעד למהלך ההחלטה בדברית
- חובה מלווה חייב תשלום
- און לעשות אן לאכול בשטח הבדרכה
- הרחצה מותרת בבבד ים וימקיים בלבד
- הרחצה לבגלי שיער איתך עם כובע ים בלבד
- ליל מלך שותפים חייב בדברית

לקבלת עדכונים
שוטפים בענייני
הברכה שלח
מייל בקשה ל:
ramotSPORT@gmail.com

לפרטים נוספים

מינהל קהילתי רמות אלו

ramotSPORT@gmail.com

02-5867662 (0)

חפשו אותנו בפייסבוק



*משתתף במקביל לשיעורים בכניסתו וציאת השכר ומפדום

ברכת שחייה מרכז הספורט רמות

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
מונחים* 09:00-11:00	חופשי 05:20-06:55	חופשי 05:20-06:55	חופשי 05:20-06:55	חופשי 05:20-06:55	חופשי 05:20-06:55	חופשי 05:20-06:55
	נשים 07:05-08:00	גברים 07:05-08:00	מונחים זרוב והתעמלות במים 07:05-08:00	מונחים זרוב 07:05-08:00	מונחים זרוב 07:05-08:00	מונחים זרוב 07:05-08:00
	גברים 08:10-09:10	נשים 08:10-10:10	גברים 08:10-09:20	נשים 08:10-09:00	גברים 08:10-09:20	נשים 08:10-09:00
חופשי 11:00-16:00	חופשי* 09:20-12:50	משרד החינוך 10:10-12:30	משרד החינוך 9:30-12:45	נשים +18 09:00-10:00	משרד החינוך 9:30-12:45	נשים +18 09:00-10:10
				נשים +18 10:10-11:00		חופשי +18 10:20-11:10
				חופשי 11:10-14:00	חופשי 13:40-15:50	חופשי 11:10-14:00
	גברים* 15:15-17:15	בנות ולימוד שחייה 15:00-17:20	חופשי ולימוד שחייה 16:00-19:00	לימוד שחייה 14:45-18:45	חופשי ולימוד שחייה 16:00-20:00	לימוד שחייה 14:45-18:45
נשים* 21:00-22:30		נשים 20:00-21:30	נשים +18 20:10-22:15	גברים 20:10-22:15	נשים +18 20:10-22:15	גברים 21:00-22:15
גברים* 22:40-24:30		גברים 21:40-23:40				



ילדים מובילים שינוי

חוג מנהיגות סביבתית של החברה להגנת הטבע

במסגרת חוג ייחודי זה הילדים יהיו "כוח חלוץ" להובלת שמירת טבע בקהילה. המנהיגים הצעירים מאמצים את פארק טבע ומורשת מצפה נפתוח הנמצא סמוך לגן הקיפוד, במטרה לשמור עליו כשטח פתוח נגיש לציבור. הילדים יטיילו ויחקרו את החי והצומח במצפה נפתוח, יילמדו על סוגיות שמירת טבע, יפתחו כישורי מנהיגות ויפעלו לטיפוח האתר.

מבנה החוג: 10 מפגשים בני שעה וחצי ומפגש מסכם שהוא יום שיא לתושבי השכונה באתר. מפגשי החוג מתקיימים בפארק טבע ומורשת מצפה נפתוח ובמינהל הקהילתי

גיל: כיתות ד'-ו'

מועד: פברואר עד אפריל. תאריכים מדויקים ייקבעו בהמשך

עלות: מחיר מסובסד של 350 ₪ בלבד לכל החוג!

לפרטים נוספים: אושרה עטיה, החברה להגנת הטבע 052-874-6417





Happy
Birthday

יש לי יום הולדת
רק פעם בשנה...

יש לכם יום הולדת? שמחה!
ניתן לשכור חדר אצט' כמינהל'

לפרטים: 02-5484100 אבשלום

מבוגרים

נוער

ילדים



חוגי מוסיקה,
אמנויות והתקנים



מרכז מרבבות ואמנויות

צ"ש נתי איתי צ"ל

חוגי מוסיקה עשירים מגוונים מיוחדים ומותאמים לכל רמה



החוגים מתקיימים <

בחדרי מוסיקה המותאמים לצורכי וסוג החוג עם הכלים המתאימים.

המורים בעלי שם וניסיון של שנים.

החוגים ממוקמים בבנין המינהל הקהילתי רמות ב' רחוב רקנטי 6

מיקום	מחיר לחודש	יום	שם המורה	כלי הנגינה
חדר גיטרה מתחת למשרדי המינהל בסמוך לאולם הזברה	400 ₪ שיעור 45 דק'	א' או ב'	ארז ג'ורג' דאלי	גיטרה
חדר-תופים קומה שניה	300 ₪ שיעור 30 דק'	ג'		תופים
	400 ₪ שיעור 45 דק'			
חדר אומנות קומה שניה	300 ₪ שיעור 30 דק'	ב' או ד'	טניה פושומנסקי	אורגנית
	400 ₪ שיעור 45 דק'			פסנתר



לפקה ייצואית

חבורת- הזמר "הרמוניה"

מנצח < שי בן יעקב

יום א' בשעות 19:45-22:45

מחיר לחודש 180 ₪

"נאמתיים"

מנצח < ר'יצרד שביציון

יום ב' שעות 20:00-22:45

ריקודי צם

יום ג' בשעות 10:00-12:00

במינהל הקהילתי רמות ב', רח' רקנטי 6,

בסטודיו למחול, קומה שניה



קורסי מחשבים וטכנולוגיה

שם החוג	גילאים	תוכן הקורס	זמנים	עלות
אליפות הייטקיד	ג-ד	השתתפות בתחרות ארצית בו הילדים עובדים על פרויקט סביב בעיה סביבתית/חברתית שנבחרה, אותם הם חוקרים, בוחנים ומציעים פתרון יצירתי. לאורך התהליך משתמשים חברי הצוות בטכנולוגיה על מנת לקדם את הפרויקט.	ימי שני 17:15-18:15	180 ₪
רובוטיקה ג'וניור בנים (מותאם למגזר החרדי)	א-ג	התכנית חושפת את הילדים בפני עולם מרתק של מדע וטכנולוגיה דרך אתגר מחיי היום יום, אותו עליהם לפתור באמצעות חקירה וחשיבה יצירתית. בהנחיית מדריכים, עובדים הילדים עם חלקי , חלקים נעים וערכת LEGO מתוך מטרה לבשב WeDo ולהציג פתרון לאתגר בסיום התכנית יצאו הילדים לפסטיבל רובוטיקה מחוזי.	ימי שלישי 17:00-18:00	210 ₪
רובוטיקה ג'וניור בנות (מותאם למגזר החרדי)	א-ג		ימי שני 15:30-17:00	
רובוטיקה ג'וניור	א-ב			
שעת קוד (מותאם למגזר החרדי)	ה-ז	בואו ללמוד משלושה עולמות תוכן שונים בקורס אחד- תכנות, אנימציה ובניית משחקי מחשב.	ימי שלישי 18:00-19:30	180 ₪
רובוטיקה	ד-ח	הילדים והנוער נחשפים לעולם התכנות והרובוטים וכן לעולם המחקר. התכנית כוללת שלושה מרכיבים מרכזיים: בניית ותכנות הרובוט, עבודת חקר וערכי . בתהליך מתנסה ה-LLF הקבוצה בעבודת צוות, מחקר וחשיבה יצירתית, פתרון בעיות ועבודה תחת לחץ.	ימי שני 17:45-19:15	
קורס יזמות חברתית דיגיטלית לילדים	ד-ו	במהלך הקורס מתנסים המשתתפים בעיצוב והדפסה בתלת מימד וכן ביצירת מערכות אלקטרוניקה פשוטות בערכת ארדואינו		
קורס יזמות חברתית דיגיטלית נוער	ז-ט			
אקוטק, טכנאות ויזמות עסקית	ט-יא	בקורס הנערים מוכשרים בשיתוף עם PC Cisco Academy ניסיון מעשי במעבדות המחשבים של הפרויקט, שם הם מתקנים ומשמישים את המחשבים שנתרמים לתוכנית ותורמים אותם חזרה לקהילה. במקביל ללימודי הטכנאות, בני הנוער מקבלים הכשרה ביזמות עסקית ומפתחים כלים ויזמוניות לעולם העבודה.	ימי ראשון ורביעי 17:00-20:00	200 ₪ (לכל הקורס)
תעסוקה בעידן הדיגיטלי		קורס מחשבים מכוון תעסוקה- במהלך הקורס מקבלים המשתתפים כלים טכנולוגיים משמעותיים שיעזרו להם להשתלב בעולם התעסוקתי של היום.	ימי רביעי 9:00-11:00	400 ₪ (לכל הקורס)
קורס הכרת המחשב לגיל השלישי		לימוד מיומנויות בסיסיות של תפעול מחשב, פיתוח בטחון בגישה למחשב, חשיפה והתנסות בכלים שימושיים במחשב ובאינטרנט.	ימי שני 10:00-12:00	350 ₪ (לכל הקורס)

מבוגרים

נוער

ילדים



קפלה ומברה
במנהל קפלה
לחות און



לפיתוח קול

101010
אזהר עולרי

הכנה לעלייה לתורה
שיעורים בטעמי המקרא בנוסח ספרדי ירושלמי
שיעורי פיתוח קול יחידניים (פרטיים)
סדנאות העשרה מעשיות בקבוצה

דגש על:

- הייחודיות של כל תלמיד
- ביטחון עצמי בעמידה מול קהל
- שירה נכונה
- הגייה נכונה - דיקציה
- טכניקות נשימה

שיעור ניסיון
ללא תשלום

מתאים לזמרים, חזנים, שחקנים, מורים, וכל מי שעושה שימוש יומיומי בקול...

גן עמית

גיל שנה ושבע חוד'
עד גיל שנתיים ועשרה חוד'

ימים א'-ו'

מחכות לכם,
נינה, שושי וצוות הגן
רח' רקנטי 6



יחידת פנוצי רמות

יחידת הנוער של מינהל קהילתי רמות אלון, שמה לה לדגש להחדיר בנוער תושבי השכונה גאווה שכונתית כנוער מוביל ומעורב חברתית וקהילתית, להכיר את השונה ולקבל את האחר ולהתגבש כבני נוער שווים ללא מחלוקות וללא הבדלי דת, ומין.

- יחידת הנוער מעודדת את בני הנוער להיות מעורבים ולהתנדב למען השכונה והקהילה, במסגרת זו פעילות השיא של השנה הינה "שבוע טוב רמות" – שבוע ההתנדבות של נוער רמות, שמתקיים בשבוע שלפני ט' באב.
- במסגרת גיבוש הזהות השכונתית לשוויון ולקבלת האחר אנו מקיימים פעם בשנה סביב חודש חשוון, "סעודת ערב שבת ישראלית" לבני הנוער, חילוניים ודתיים יושבים יחד לסעודת ערב שבת תוך כיבוד השבת.
- עודד בני הנוער ליזום פעילויות ופרויקטים חברתיים וקהילתיים למען הנוער ולמען תושבי השכונה.
- טקסי ימי הזיכרון, יום השואה ויום הזיכרון השכונתיים, מובילה יחידת הנוער בשיתוף תנועות הנוער. בטקסים אלו משתתפים בני הנוער תושבי השכונה הפועלים במסגרת תוכנית "נוער מוביל טקסים".
- "רקנטי 6" בית קפה לנוער, מהווה מקום מפגש ופעילות לבני נוער. בחודשי הקיץ בית הקפה פתוח פעמיים בשבוע, ובמהלך שנה"ל יום בשבוע.
- קידום נוער רמות - במסגרת יחידת הנוער אנו עובדים בצמוד עם החטיבה לקידום נוער של עיריית ירושלים. יאיר, עו"ס מטעם החטיבה לקידום נוער הפועל בשכונה, מאתר בני נוער בסיכון ובמצוקה, שואף לעזור לבני הנוער בסיכון בכל התחומים, לימודי, משפטי, טיפולי, תעסוקתי, פנאי ועוד. במסגרת זו נפתח בחודש מאי 2017 ה"טוסטרמות" בית קפה לנוער הפועל בימי שני.
- בחודשי הקיץ פועלת יחידת הנוער ע"פ לוח קיץ אשר נקבע עם קבוצת מובילי נוער. בתקופה זו מקיימת יחידת נוער פעילויות ויציאות לרווחת בני הנוער כגון: יציאה לפארקי שעשועים, ערבי תוכן במועדון הנוער וברחבי השכונה, הקרנת סרטים, שבוע התנדבות, שחייה לילית ועוד.



**בשכונת רמות פועלות 4 תנועות נוער המהוות עורק מרכזי
בעשייה החינוכית והערכית עם דגש על מעורבות קהילתית.**

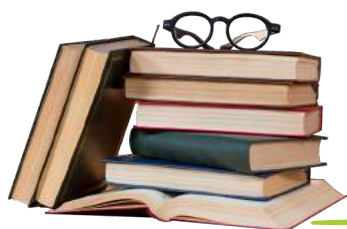
- בני עקיבא - רח' דרך החורש פינת אבן שמואל, רמות ב'.
- צופים - רח' יגאל פינת אבן שמואל, רמות ב'.
- עזרא - הרי טרומן פינת אבא הילל סילבר 1, רמות א'.
- גרעין אודי - מועדון הזברה, מינהל קהילתי רמות ב'.

המעוניינים להיות בקשר עם יחידת הנוער

מוזמנים לפנות למזכירות המינהל 02-5484100.

📞 או בקבוצות הווטסאפ והפייסבוק - "נוער רמות אלון - מועדון הזברה" 📱





מועדון +60

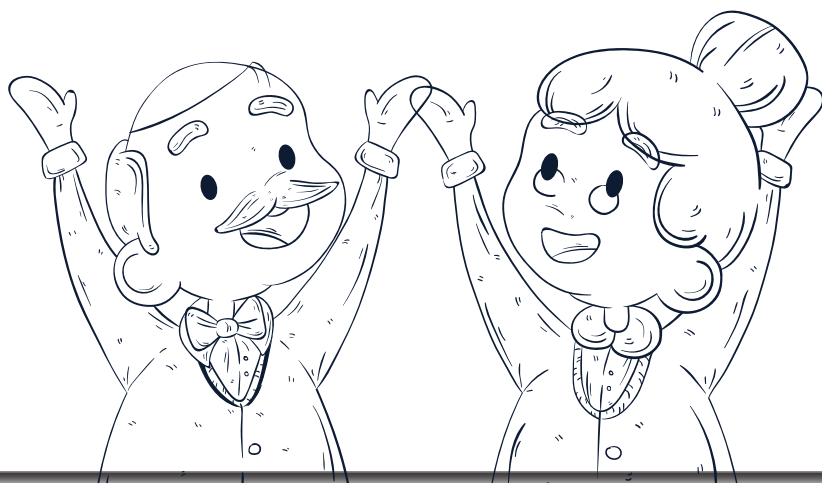
< ברוריה כוחיי

רכזת:

מיקום: רחוב רקנטי 6 רמות ב' מעל הספרייה
מועדון חברתי המשלב תוכן איכותי ומעניין במגוון פעילויות בהשתתפות
(כספית) סימלית.

כל משתתף מחויב בדמי חבר בסך 20 ₪ חודשיים
חלק מהפעילויות הן חינם וכלולות בהשתתפות דמי החבר
החוגים המסובסדים הם בעלות נוספת של 25 ₪ לחוג לחודש.

במהלך השנה יצאו חברי המועדון לטיולים, יהנו מערבי שירה, הרצאות,
פעילויות מגוונות ומסיבות לרגל החגים וסיום שנה. (*ההשתתפות בטיולים
כרוכה בתשלום נוסף)



יום	חוג	שעה	מדריך	עלות
א	ציור שיעור א'	9:00-11:15	חיים קפשיץ	25 ₪
	ציור שיעור ב'	11:30-13:30	חיים קפשיץ	25 ₪
	אנגלית מתחילים	9:00-10:30	אלחנן נאה	כלול בדמי החבר החודשיים
	יוגה	11:00-13:00	אנטולי	25 ₪
	התעמלות	16:00-17:00	רחל יחזקאל	25 ₪
ג	צ'י קונג	8:40-9:40	ראובן פרבר	25 ₪
	רפסולוגיה ריפוי עצמי	10:00-11:00	מרים הרוש	כלול בדמי החבר החודשיים
ד	ספרדית	9:00-10:00	רוזה בירנבוים	כלול בדמי החבר החודשיים
	סריגה	10:00-12:00		כלול בדמי החבר החודשיים
ה	אנגלית מתקדמים	9:00-10:00	גילה יהודה	כלול בדמי החבר החודשיים
	התעמלות	10:15-11:00	רחל יחזקאל	25 ₪
	התעמלות	11:05-11:50	רחל יחזקאל	25 ₪
ו	שח-מט משחק חופשי	10:00-12:00	הילל בוטמן	כלול בדמי החבר החודשיים



מועדון +55

054-5836160 מרים לוי <

רכזת:

מועדון גמלאיות
המשלב תכנים ומגון רחב של פעילויות - הרצאות, פעילות גופנית,
כתיבה יוצרת ועוד.

דמי השתתפות בסך 40 ₪ לחודש

המועדון ממוקם במינהל הקהילתי רמות א' רחוב בובליק 26

יום	חוג	שעה	מדריך
א'	ספרות	10:15-11:15	שושי זלצמן
	העצמה נשית	11:15-12:15	שרה עובדיה
ב'	תנועה ומחול	9:30-10:15	טלי זיק
	הרמח"ל	11:30-12:30	חיה ברקוביץ
	התעמלות	16:00-16:45	רחל יחזקאל
ג'	ציור	12:30-14:30	רוקסאן
ד'	פרקי אבות	10:15-11:15	ירדנה מזרחי
	סיפורים ושירים	11:15-12:00	עפרה בן דוד
	כתיבה יצירתית	לסרוגין	חיה ברקוביץ
לפי הצורך	שיעורים בנושאים שונים	מרים בן שלמה/ חנה ליס/ מילכה אנג'ל	

עבודת קהילת לבנות רמות

היי לכולם! הנה יצא בן ציון את עבודת סובלימית קהילתית מאינר
בתפקיד לנהל בדיוק: במהלך הלנה למדתי לכתוב את הלבנות, את הכוחות והביס
הקיימים בה, את הפנן פאנלי הנפדו, הרצון לתרום ולפלט.
בלבנות יש מניין כל כך גדול של החברת הילרית על כל יופיה.

בתפקיד אני אחראית על אינר יצמאות תולבים, בניית קבוצות פילוס סביב נושאים משמעותיים, אינר
קבוצות מתנדבים, יצירת קשרים קהילתיים ובניית חוסן קהילתי בזמן ליגרה ומירוס.

מזמינה אתכם לקחת חלק במספר קבוצות קיימות:

גווי רמות: שכונת רמות שותפה למיזם עירוני הקיים רק בחמש שכונות. שמטרתו היא
חיזוק זהות ישראלית יהודית בשכונות. קידום אירועים ומפגשים בין תושבים מכלל המגזרים,
שיח משותף וחיזוק שייכות.

בית מדרש ישראלי: מתוך מיזם גווי רמות הוקמה קבוצת פעילים להקמת בית מדרש
ישראלי מפגשים אחת לשבועיים. לימוד ושיח סביב נושאים שונים מתוך המקורות היהודים,
ספרות ובעיקר מהלב.

אימהות מובילות רמות א': קבוצת אימהות משכונת רמות המקדמות פעילות חברתית
קהילתית לטובת נשות השכונה.

פורום קהילת רמות החילונית: קבוצת פעילים מהציבור המסורתי חילוני המקדמים אירועי
קהילה שונים לטובת משפחות צעירות מהציבור הכללי. יצירת קשרי קהילה חדשים,
הכירות עם תושבים וחיזוק החינוך הממלכתי בשכונה.

שכנים שכנים יוזמות תושבים: מיזם עירוני לקידום יוזמות וחלומות שלכם! תושבים יוזמים
ויוצרים קהילה. איך זה עובד? יש לכם רעיון ליוזמה שמפגישה בין שכנים וחברים? תפנו
אילנו ותגישו הצעה. אנחנו נלווה את התהליך יחד אתכם מבחינה תקציבית וארגונית. בואו
תיהיו שותפים!

כלכלה נבונה: קורס מקצועי וייחודי לניהול כלכלי נכון. עיריית ירושלים יחד עם משרד
הרווחה והעבודה מאפשרת לכם לקבל כלים פרקטים ומשמעתיים לניהול התקציב
המשפחתי בצורה הנכונה ביותר.

הקורס הוא בין 4-6 מפגשים אחה"צ ערב בעלות סמלית ביותר ומי שיהיה מעוניין קיים
אפשרות לליווי אישי של בעלי מקצוע.

קבוצת כושר נשים: קבוצה קהילתית נשית המתאמנת יחד במרחב הציבורי

ימי ראשון ורביעי בשעה 20:30 | אירובי, חיטוב ועיצוב

כל מה שאת צריכה כדי להקיף את האנרגיה של כל השבוע ע"י מאמנת מקצועית.

מחיר לחודש: 150 ₪ עבור שני מפגשים בשבוע | 230 ₪ עבור כרטיסיה ל 12 מפגשים

ניתן לרכוש מזרן יוגה ב- 30 ₪ ש"ח | בימי החורף האימון יעבור לסטודיו סגור.

התנדבות בשכונה:

מחפשים אתכם!

רכז/ת מרכז למידה

פיתוח והקמה של מרכז למידה לתלמידי בית הספר המתמודדים עם קשיים לימודיים וחברתיים. ניהול צוות מתנדבים-תלמידי מכינת ארז, תלמידי תיכון בשכונה מחויבות אישית קשר עם ההורים קשר מול גומרי טיפול שונים עובדות סוציאליות, יעצות בית הספר ומורות.

רכז התנדבות בגיל

תוכנית בית של עמותת של"מ- שרות לאומי למבוגר, מציאת מקומות התנדבות לפנסיונרים בקהילה, התאמת מתנדבים למקומות, ארגון והובלה של ימי כיף למתנדבי הקהילה.

רכז בית קפה לנוער

מועדון הזברה הנותן מענה לבני נוער על הרצף סיכוני בגילאי 14 ומעלה מחפש רכז בית הקפה בימי רביעי. ניהול מלאי מוצרים, קשר עם ספקים, צוות המתנדבים והצוות הטיפולי במקום. *התהליך כרוך בראיון ובדיקת התאמה לתפקיד.

התנדבות במספר מקומות קיימים

מועדוני הגמלאים בשכונה מחפשים מתנדבים להעברת הרצאות, סדנאות, פעילויות חד פעמיות או קבועות סביב נושאים שונים. בשעות הבוקר. (אפשרות להתנדבות קבוע/חד פעמית)

ביקורי בית בבתי קשישים בקהילה

מבוגרים רבים גרים לבד בלי סביבה תומכת ומשפחה. אנו מחפשים אתכם להגיע אחת לשבוע/ שבועיים לביקור בבית הקשיש. לשוחח איתו, לצאת יחד לגינה, לסייע בקניות ולהפיג את הבדידות.

קרן אור

התנדבות בבית הספר עבור ילדים עם לקות ראייה ומגבלות נוספות. הקראת סיפור, משחק משותף, עזרה בזמן האוכל ועוד.

יובלים

בית ספר לבנות בגילאי 14-7 המתמודדות עם קשיים חברתיים ורגשיים מחפשים מתנדבים להשתתפות בחוגי הבישול, חוגי אומנות, מוזיקה ופינת הספרייה. (אפשרות להתנדבות קבועה/ חד פעמית)

ליצירת קשר עם יעל בן עיון במזכירות המינהל בטל' 02-5484100 או במייל: yael371@gmail.com



פורום נשים נשים א' קפב

פורום נשים יחודי ומיוחד
מועדון לאישה בשיתוף המטה לפיתוח מנהיגות קהילתית
של עיריית ירושלים.
מכש נשים הכולל סדנאות הרצאות במגוון תחומים הצגות טיולים וסיורים
חברות הפורום פעילות במגוון יוזמות חברתיות לרווחת תושבי השכונה.

הפעילות מתקיימת

בימי א', אחת לשבוע בין השעות 18:00-21:00
במינהל הקהילתי רחוב רקנטי 6 רמות ב' באולם מעל הספרייה.

להצטרפות - רכזת התחום: הגב' חביבה חפצדי 050-2202922

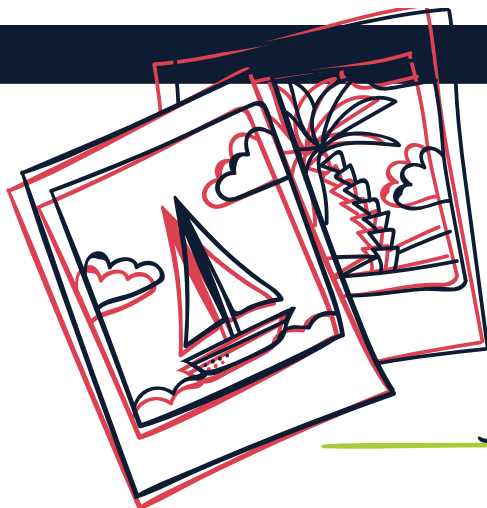
קבוצת א"ב נשים א"ב נשים - אמן הבריאות נשים

נשים מתנדבות אשר יוזמות הרצאות לקהל הרחב סביב נושא "הבריאות"
במהלך השנה יצאו פרסומים להרצאות בקבוצות ווטסאפ של תושבי רמות

להצטרפות לקבוצות ווטסאפ רמות התקשרו 02-5484100

מוזמנות להצטרף לל"ב נשים ולהרצאות-

הגב' אהובה גולדברג: 050-2052962



קפילת מטיילת

לטייל בכל הארץ עם קהילה מטיילת אחת לחודש יוצאים לתור את ארץ ישראל היפה.

פצטרסו אלינו!

לפרטים

אתי קול: 052-8504310

מאיר יהלום: 050-3859958

מרכז מתנדבים ברמות און

המינהל מפעיל מרכז מתנדבים בשיתוף עם תנועת של"מ תנועת מתנדבים בוגרים הפועלים בהתנדבות למען הקהילה בתחומים מגוונים. המתנדבים נהנים גם הם מפעילות חברתית ותרבותית הכוללת מועדון חברתי, טיולים, הרצאות, סדנאות, כנסים ועוד.

מוזמנים להצטרף אלינו!

הגב' ירדנה בורג: 050-3338834, 02-5866886





קליטה, צייד ופיקל פאלי

< הגב' לנה ברנשטיין

רכזת:

050-7640211 ,02-5879459

במינהל הקהילתי מספר פרויקטים המותאמים לקבוצות המגוונות של אוכלוסיית העולים ומשתדל לתת מענה.

המינהל מעניק תמיכה ועזרה בשלבי הקליטה השונים
בין היתר -

- רכזת המלווה את העולים
- מציאת דירה
- השגת ריהוט
- שילוב בשכונה ובקהילה
- הנחות בחוגי המינהל
- ליווי בפניות לגופים ממשלתיים ועוד
- המינהל מפעיל מרכז למידה לילדי עולים בתשלום סימלי
- קבוצות הנחיות הורים
- טיולים וסיורים מקהלה ועוד מגוון פעילויות.



חוקד צמי"ד מנפא קפאלת רחוק אלון

לפרטים והרשמה: < 02-5867662 | Zamidramotalon@gmail.com

מוקד צמי"ד נותן מענה לאוכלוסיות בעלות מוגבלויות פיזיות, נפשיות או קוגניטיביות בגילאים שונים וברמות תפקוד שונות, ולבני משפחותיהם. המוקד מציע מגוון פעילויות לשעות הפנאי במטרה לקדם את ההתפתחות האישית והחברתית של כל משתתף על פי צרכיו ויכולותיו, תוך ניסיון לשלב ככל הניתן בפעילויות המיועדות לכלל האוכלוסייה. המוקד פועל בשיתוף עם עיריית ירושלים - אגף חברה - המטה לאוכלוסיות צמי"ד ובשיתוף החברה למתנ"סים - אגף חברה וקהילה - המחלקה לנכים ואוכלוסיות מיוחדות.

*יתכנו שינויים בימים והשעות של הפעילות, פתיחת החוג מותנה במינימום מספר נרשמים, ניתן לפתוח קבוצות וחוגים נוספים על פי הצורך וביקוש. החוגים מתקיימים בקבוצות קטנות החלוקת תתבצע לפי קבוצות גיל. פתיחת החוג מותנת במינימום משתתפים.

*למידע נוסף ניתן לפנות לרכזת צמי"ד

מלגת מנדלה:

שילוב פרטני של אנשים עם מוגבלות, מגיל 18 ומעלה, בפעילות הפנאי במתנ"ס. הנחת היסוד של התכנית היא, שהגדלת טווח תחומי הפנאי המוצעים לאדם עם מוגבלות עד לשילוב מלא בפעילויות חברתיות רגילות באמצעות המתנ"ס תשפר את תפקודו ותסייע לו לפתח כישורים דרושים להתמודדות בחברה ולתרומה לקהילה, בד בבד עם שינוי עמדות בקהילה. התכנית פועלת בשיתוף משרד הרווחה והשירותים החברתיים.

זכאים: כל אדם בגילאי 21 ומעלה שיש לו אחוזי נכות מביטוח הלאומי בשיעור של 20% ומעלה.

מועדון חברתי- מעגלים

מועדון מעגלים +18:
מועדון פנאי המציעה 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.

ימי א' בין השעות 18:00-20:00



ספורט בנות

גילאי 18 ומעלה
תכנית ייחודית של ספורט טיפולי לילדים ולבני נוער, המתמודדים עם: ליקויים פיזיים ומוטורים, בעיות אורתופדיות, השמנת יתר, לקויות למידה, הפרעות קשב וריכוז ועוד. התכנית לספורט טיפולי מיועדת לשיפור היכולות הפיזיות והקוגניטיביות של הילד ולחיצוק הביטחון העצמי. כל תכנית "נתפרת" אישית ונבנית לאחר אבחון צרכיו של המשתתפת.
ימי ה' בין השעות 18:00-19:00

נבחרת כדורסל - בנים

גילאי 18 ומעלה
קבוצה צעירה, בעלת מוטיבציה גבוהה לשיתוף פעולה חברתי ספורטיבי, היוצרת חיבור דרך משחק הכדורסל, פעילות שונתנת שמחת חיים ותחושת סיפוק ברמה גבוהה. הנבחרת מתמודדת במהלך השנה נגד קבוצות כדורסל שונות עם אפיוניונים דומים, והקבוצה נוטלת חלק בליגה העירונית.
יום שני בין השעות 19:00-20:00

מחשבים בשיתוף עמותה מחשבה טובה

עמותת מחשבה טובה הוקמה על ידי קבוצת אנשי חינוך והייטק תושבי ירושלים במטרה לצמצם את הפער החברתי ההולך וגדל בתחום המחשבים והמדיה הדיגיטלית. העמותה מלמדת אוכלוסיות שונות ומגוונות כגון נוער בסיכון, זקנים, ערבים, ילדי גנים עירוניים, חרשים, חרדים וציבור המובטלים. העמותה מעבירה מגוון קורסים במחשבים.
* יפתח לפי דרישה

*אם הינך בגילאי 21+ ובעל 20% נכות ויותר הנך זכאית להשתתפות בחוגי המינהל הקהילתי בתשלום מסובסד | מלגת פנאי בוגרים- לחוג אחד בלבד (לא כולל בריכה, חדר כושר וסטודיו חיטובים)

מכנית עמיתים

לקידום השתלבותם של אנשים המתמודדים עם מגבלה נפשית בקהילה 'עמיתים' הנה תכנית מבית החברה למתנ"סים 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 במתנ"ס 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 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 המתנ"ס השונים ולוקחים חלק בארועי עמיתים שמטרתם לשנות סטיגמות ודעות קדומות הקשורות באנשים המתמודדים עם קשיים נפשיים.

לצד השילוב בפעילויות פנאי, עמיתים קיימה בשנה החולפת ערבי מודעות וסדנאות הסברה בנושא בריאות הנפש וכן פעילות קיץ חוויתית.

לפרטים נוספים ניתן לפנות לרכזת עמיתים < אילה קרייזל ושירה ג'קוב

בטלפון 02-5867662 שלוחה 9 (אם אין מענה ניתן להשאיר הודעה במזכירות)

במים א', ב', ג', ד' בין השעות 15:00-9:00



י"צול מצסוקקי

יועצת תעסוקה מטעם עיריית ירושלים < הגב' סמדר דרעי

שירות לקהילה מטעם עיריית ירושלים מטרתה העיקרית היא לסייע בשילוב תושבי העיר בעולם העבודה ולשפר את מצבם הכלכלי

סוגי הסיוע-

- הכוון ויעוץ תעסוקתי אישי
- הדרכה בכתיבת קורות חיים
- הכנה לראיונות עבודה
- סיוע במציאת תעסוקה
- השכלה- נגישות להשכלה גבוהה, מתן מידע, יעוץ פרטני והכוון מקצועי בבחירת מקצוע.
- הפנייה לתכניות השלמת השכלה- בגריות, 12 שנות לימוד, פסיכומטרי וכו'
- הפעלת הכשרות מקצועיות בתחומי מקצוע מגוונים.(מחשבים, יזמות עסקית וכו).
- מתן מידע על זכויות העובדים
- קרנות ומילגות לימודים בהתאם לקריטריונים
- איבחון תי"ל- מבחן ממוחשב הבודק נטיות תעסוקתיות והתאמה ללימודים גבוהים בעלות מסובסדת.

שעות קבלה

במינהל קהילתי רמות אלון רחוב רקאנטי 6 רמות ב'(ליד הבריכה)

יום שני- 14:00-16:00 | יום רביעי- 11:00-13:30

לקבוע מראש (רצוי דרך המייל)

טלפון: 02-5484100 שלוחה 113 או 0 | Drsmadar@jerusalem.muni.il



בנק פימן

רוצים להפוך את חייכם לטובים יותר עבורכם ועבור הסובבים אתכם? מאמינים ש"כולנו רקמה אנושית אחת חיה"? רוצים להתפתח בסביבה מאפשרת? רוצים להיות חברים בבנק שאין בו מטבעות ולא שטרות? **מקומכם אתנו בבנק הזמן.**

בבנק הזמן שעת נתינה, בכל תחום, שווה שעת קבלה משום שמטבע ההחלפה הוא לא כסף **אלא זמן הנתינה/קבלה.** הנתינה והקבלה נצברות כשעות בבנק הזמן ואפשר לנצלן עם כל חבר אחר בבנק.

אנחנו רשת קהילתית שיוונית שיוצרת קשרים בין רצונות וצרכים של החברים בה ומאפשרת לכל אחד להעניק מכישוריו ומניסיונו ולקבל לפי רצונו וצרכיו.

תחומי הנתינה והקבלה בבנק מגוונות בשל ההון האנושי הרב:

- שפות
- טיפולים אלטרנטיביים
- ייעוץ וליווי
- סדנאות והרצאות
- סיוע לימודי ועוד ועוד...

החלפת הזמן מתבצעת בהתאם לנוחות ולפניות של החברים ובתיאום ביניהם. הצטרפות לבנק הזמן כרוכה בכגישה אישית עם נציג מהצוות.

לפרטים נוספים והצטרפות כנו אלינו:

רכזת בנק הזמן- הגב' ציפי בלוג 054-5866905 | tzippiy.blog@gmail.com

דרכי איתן

קרן דרכי איתן - סיירת תיקונים בקהילה הוקמה לזכרו של בן השכונה איתן ניומן ז"ל אשר נפל בעת שירותו הצבאי ב 11.5.2004.

"דרכי איתן" שמה לה למטרה לעזור לאלה שאין ידם משגת - לבתי קשישים ונצרכים.

בעלי מלאכה שתורמים מזמנם ומבצעים בהתנדבות את התיקונים הנדרשים והקרן ממנת את עלות החומרים.

אנו מזמינים אתכם להצטרף לקרן כמתנדבים או כתורמים ולהשתתף במפעל יחודי זה.

02-5484100 <

להצטרפות להתנדבות או לקבלת סיוע



ספרייה ציבורית צ"ש צ'אליס קלור

הספרייה העירונית ברמות מספקת שרותי השאלה ומולטימדיה לתושבי רמות והסביבה. לילדים, נוער ומבוגרים. בספריית רמות קיימת מחלקה גדולה לספרי אנגלית הפונה למגוון רמות מגיל הרך, ילדים, נוער ומבוגרים.

בספרייה כ- 40,000 כותרים של ספרי קריאה וספרי עיון הכוללים את מיטב הספרות הישראלית והעולמית (רק חלק מהאוסף מוקדש לספרות חרדית). בנוסף קיימות ארבע עמדות אינטרנט, מדפסת ומכונת צילום, שירותים אלו ניתנים תמורת תשלום צנוע.

שרותי השאלה בספרייה אינם כרוכים בתשלום (עפ"י חוק) כל שיש לעשות הוא להמציא המחאת (צ"ק) פיקדון על סך 100 ₪ לפריט ללא תאריך לפקודת עיריית ירושלים ותעודת זהות. ניתן לשאול יותר מפריט אחד תמורת הגדלת הפיקדון.

שעות פעילות הספרייה:

ימים: א, ג, ד, ה, בשעות: 14:00-18:45 | יום ב' בשעות: 09:00-13:45 | יום ו' סגור

טלפון: < 02-5869193



פלאוטר הקהילתי כאן בשבילכם!

צריכים להגיש תלונה במשטרה? רוצים לדעת מה קורה עם הילדים בשעות הלילה בשכונה? זקוקים לעזרה מהמשטרה?

השוטר הקהילתי **אריאל זוהר** נמצא כאן בשבילנו לכל פנייה.

< ניתן להגיש תלונות במשטרה או להגיע לפגוש אותו

בימים ראשון שעות 14:00-17:00 וביום שלישי 9:00-12:00
בשלוחת המינהל הקהילתי שברחוב רקנטי 6.



תכנון אורבני בלכונת רמות

מה יהיה עם ניקיון הרחובות? איפה יוקם גן משחקים חדש?
אפשר להכניס ליד הבית מתקני כושר? איך מקדמים שיפוץ של הרחוב שלי?

לכל התחומים התכנוניים והפיזיים יש לכם כתובת: המכננת הקהילתית- מאיה טפיירו
1-2 וועדות תושבים:

- וועדת תכנון בראשות עו"ד חביבה שפר
- וועדה פיזית בראשות חיים פנירי

מוזמנים לפנות בדוא"ל < ramot.planner@gmail.com

עם ציון נושא הפנייה ופרטים מדויקים!



שומרים על יער רמות

כולם מכירים את יער רמות המקסים, האם ידעתם שביער חי עדר ובו 40 צבאים?
על היער מגינים שומרי היער - קבוצת תושבים אשר מטפחת את היער ומקדמת
תוכנית להופכו לפארק טבע ומורשת, עם אתר מצפה נפתוח הצמוד אליו.

רוצים להתנדב לשמור על היער והצבאים, להשתתף בפעילויות ועוד?

מוזמנים לפנות לעמותת "רמות למען הסביבה" וליו"ר גב' הילרי הרצברגר
בדוא"ל: hilherz@inter.net.il.



חנות קטנה ואטרקטב!

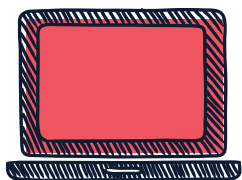
חנות יד שנייה בשלוחת המינהל הקהילתי ברמות א' בלב שכונת רמות נמצאת חנות קטנה ומטריפה - חנות יד שנייה לבגדי חורף וקיץ, כלי בית וצעצועים.
ניתן לקנות בחנות הכל במחירים סמליים שבין 1 ש"ח ל-5 ש"ח לפי סוג הפריט. החנות מופעלת באהבה רבה על ידי צוות מסור של מתנדבים

בימים שני בשעות 10:00 עד 13:00, ורביעי 15:00 עד 18:00

על המלאכה מנצחת גב' רותי ירבכטי.

רוצים להרוויח על הכספים?

אך ורק בגדים במצב איכותי ותקין, לאחר ניקוי, ארוזים בשקית מסודרת. ניתן להניח בכניסה לחנות ברח. בובליק 26, שלוחת המינהל הקהילתי.
רוצים להתנדב בחנות? מוזמנים לפנות לטלפון 055-8824401.
מוזמנים לבקר!



תיקוני מחשבים

יש לכם מחשב מקולקל? צריכים מחשב חדש?

במינהל הקהילתי פועלת מעבדת מחשבים על ידי בני נוער וצעירים אשר עברו קורס תיקונים, ויחד עם עובדי חברות שונות מתקנים לכם את המחשבים. השירות נעשה באהבה ובהתנדבות, בתשלום סמלי של החומרים ועלות התקנת תוכנות חדשות בלבד.
ניתן גם לתרום מחשבים שאינם צריכים - אנחנו משתמשים במעבדה בחלקי שונים כחלקי חילוף או לימוד.

איפה זה קורה?

בשלוחת המינהל הקהילתי, רח' רקנטי 6.



החברה
למתנסים
ע"מ

עמיתים

מנהל קהילתי-רמות אלון
www.ramatalon.org.il

מינהל קהילתי רמות אלון בשיתוף תוכנית עמיתים מזמינים אתכם להצטרף ל:

קבוצת פסיכודרמה משולבת

מוזמנים לקבוצה בה יחד נשחק, נפעל, נקשיב ונשמיע את סיפורי חיינו. נסתכל על עצמנו ועל הקשרים אותם אנו יוצרים ונתרגל ספונטניות ויצירתיות בעולנו החברתי.



אנחה: אילה קרייזל, מטפלת בפסיכודרמה ומנחת קבוצות

זמן ואקום: ימי ראשון בשעות 18:30-16:30 באולם אספר ברמות ב'

אפרטיק ואהרנאח: אילה קרייזל רכזת עמיתים במינהל קהילתי

רמות אלון, טל' 02-5867662 שלוחה 9

*ההשתתפות מותנית בראיון אישי ובתשלום סמלי

המפגשים יחלו לאחר החגים, ראיונות יתקיימו במהלך הקיץ

תוכנית עמיתים של משרד הבריאות והחברה למתנ"סים

מקדמת את השתלבותם בקהילה של אנשים המתמודדים עם מגבלה נפשית

