

# המקום במרכז הקהילתי

## מארכת חוזים וכאולנות תשע"ח - 2018

מזכירות: רח' ברסלב 2, ביתר עילית  
טל': 02-5889911 פקס: 02-5889919  
מייל: matnasbeitar@gmail.com

הרישום יתקיים במזכירות המתנ"ס  
מי"ז כסלו עד כ"ד כסלו  
בימים א'-ה' בין השעות 16:30-20:30  
בימי החנוכה בין השעות 12:00-14:00

### מדרשה לזימלאיות +50



מוזמנת להגיע באופן קבוע אחת לשבוע  
לבוקר של גיבוש והעצמה ומנסיון העשיר  
לתרום לקהילה.  
מגוון תוכניות ופעילויות, התעמלות והרצאות.

בימי שלישי בין השעות 9:00-12:30  
פרטים והרשמה:  
ר. דיקמן 052-7166991  
במזכירות המתנ"ס: 5889911/13

### הכרת החשה

לנשים

למידה מקיפה של תוכנת הבסיס  
'word'.  
היכרות עם תוכנות שימושיות  
נוספות תוך תירגול מעשי.

3 חודשים  
עלות 100 ש"ח \*3



### זרפיקה מחשבת

לנשים

למידה מקיפה של תוכנת פוטושופ,  
התוכנה לעיבוד תמונות ועריכת  
אלבומים דיגיטליים, תוך תירגול  
מעשי וחוויתי.

5 חודשים  
עלות 120 ש"ח \*5

פוסטל פרויקט





# המקום הקהילתי



## איחון אתוך אוננה

### אנשים

עם הגב' רותי אסולין

מרצה, מטפלת מוסמכת, מאסטר ב-nlp

קחי פסק זמן לעצמך... לקבל כוחות וידע משנה חיים! מסע מרתק אל הנפש חשיבה חיובית לצד כלים טיפוליים מעשיים (מבוסס ע"פ המקורות)  
**רוצה כלים לצמיחה, שנוי והתפתחות אישית?**  
הצטרפי למסע קצר, ממוקד ומרתק, להיחשף לכוחות חבויים ולשנות חיים

4 מפגשים

בימי שלישי בין השעות 20:30-22:00

תשלום: 200 ש"ח \*2

פרטים נוספים: 0506703812



## סדנת קאפים איפוליים

### אנשים

עם הגב' ליאורה גרין - מאמנת אישית בשילוב nlp

כלי חוויתי לאמהות מחנכות ומטפלות \*להעצים כוחות, לגלות את עצמינו \*להבין ולעודד ילדים להביע רגשות.

4 מפגשים בימי שני בשעה 20:30

תשלום: 100 ש"ח

פרטים נוספים: 5808970

ניתן להשאיר הודעה בתא קולי.

## סלונה בארמנותיך

### אנשים

עם הגב' אסתר דויטש

סדנא לניהול בית תקין שליו ושמה. בתוכנית: רכישת כלים ומיומנות לסדר וארגון, אחסון חכם וניצול מרחב, ניקיון וסדר בפרטים הקטנים, כביסה, הקפאה והפשרה, ניצול זמן וכלים לניצול זמן, ניהול כספים, המשרד הביתי וכיצד מתכננים שבתות וחגים.

בימי ראשון בשעות 20:00-22:00

10 מפגשים

תשלום 165 ש"ח \*3

פרטים: 054-8528263



## דמקה, זה שם המשחק

### אנשים ונצרות

עם אדל צוקר

שחרור, הנאה, קצב ושמחה חיבור לקצב הטבעי שלך, ביטוי עצמי וכנות, תחושה של 'חזרה הביתה' - ביטחון, איזון ורוחניות, יצירה אישית - מודעות והכלה.

בימי ראשון נערות 19:00-20:30

נשים: 20:30-22:00

8 חודשים

תשלום 140 ש"ח \*8

פרטים נוספים: 052-7626338





## קורס עזרה ראשונה

### לנשים

קורס עזרה ראשונה בסיסית לנשים.  
החייה בסיסית במבוגר ותינוק,  
טיפול בחנק במבוגר, מצבי חירום  
רפואיים בילדים.

יום שני בשעות 16:00-22:00  
מפגש אחד של 4 שעות  
תשלום: 40 ₪

## משחק וזרחה

### לנערות

עם האומנית הגב' אורנה קיסר  
שחקנית ובוגרת תואר בחינוך.

סדנא ייחודית במשחק ודרמה  
לשחרור, תרגול.. העצמה.. טיפים  
להפעלת קבוצות.

בימי רביעי בשעות 19:30-20:30  
למשך חודשיים  
תשלום: 185 ₪ \*2  
פרטים נוספים: 053-3135389



## 100% אנו פסיכודרמה

### לנשים

בהנחיית הגב' אורנה קיסר  
בוגרת פסיכודרמה ותואר בחינוך.

בואי לשדרג את היום יום שלך באושר אמיתי,  
בואי להרגיש היום.. יותר טוב מאתמול.  
מבחר כלים של העצמה אישית, דרמה,  
ופסיכודרמה.

פרטים נוספים: 053-3135389  
בימי רביעי בשעות 20:30-21:30  
למשך חודשיים  
תשלום: 185 ₪ \*2

## סדנת מאפים מתוקים ומלוחים

### לנשים ולנערות

עם הגב' רחל לאה ולדמן  
הכרת סוגי בצקים, הכנת מאפים  
מתוקים ומלוחים ברמה גבוהה,  
הכל מחומרים ואביזרים זמינים  
ובשיטה ייחודית שלא הכרתם

8 מפגשים  
בימי שלישי בשעה 20:30  
תשלום 210 ₪ \*2 (כולל חומרים)



## קראיקה

### לנשים ולנערות

עם הגב' רינה לקומצוב

טכניקות שונות בבניית יד ופיסול,  
יצירת כלי נוי וכלי אוכל, שיטות  
שונות של צביעה, שימוש באינגובים  
וגלזורות מגוונות.

בימי ראשון בשעות 19:30-21:00  
3 חודשים  
תשלום 210 ₪ \*3  
פרטים נוספים: 054-4390449





# המקום הקהילתי

## כתיבה יוצרת לנארות

עם הסופרת ש. שוורצמן

הסיפור הבא יהיה שלי!  
המילים מפכים בי כבר זמן רב, גם המשפטים,  
איך אהפוך אותם לסיפור של ממש?  
מנין יגיע רעיון מעורר השראה ואיך נלכוד את  
המילה הנכונה והנוגעת ללב?  
מה יהיה המשפט הראשון שאכתוב בסיפורי ומה  
תהיה המשמעות שלו?  
ובכלל... איך להפוך את חלום הכתיבה למציאות  
אפשרית. ואת הגיגיו, ליצירה של ממש.

מיועד לבנות הסמינר  
מחיר 145 ₪



## קראיקה לבנות

עם רינה לקומצוב

טכניקות עבודה ויצירת כלים אישיים,  
הכלים יעברו שריפה בתנור מיוחד ויצבעו  
בשיטת שונות ובגלזורות מגוונות.

מיועד לבנות בכיתות ג-ה  
ביום שני בשעה 15:00  
עלות 120 ₪



## קראיקה לבנים

טכניקות עבודה ויצירת כלים אישיים  
הכלים יעברו שריפה בתנור מיוחד ויצבעו  
בשיטות שונות ובגלזורות מגוונות

ביום שני ב-16:00  
עלות 120 ₪



## כתיבה יוצרת לבנות

עם הסופרת ש. שוורצמן

איך מסדרים בלגן של אותיות לדברים ברורים?  
מאין תהיינה לנו מילים? רעיון... רעיון... מאיפה  
יהיה לנו אותו? רעיונות למציאת לרעיונות.  
הקול הפנימי שלנו מספר לנו את הסיפור...  
מקשיבים אליו ומעלים על הדף. איך נעשה זאת?  
איך כותבים בלי עכבות? להסיר את החסמים  
המונעים מאיתנו לכתוב.  
שיפור יכולת ההבעה והכווץ לזרם בכתיבה

מיועד לבנות בכתות ז-ח | מחיר 135 ₪



## לימוד מחולל פלאות

מחוללות  
בית הספר למחול של שבי הולצברג

שליטה בשפה התנועתית, טכניקה ויצירה, חיזוק  
וגמישות, בטחון ומשמעת עצמית, מיומנויות במה וכלים  
כוריאוגרפיים.  
בלט קלאסי | מודרני | פוינט | שיעורי רפרטואר  
הופעת מחול ענקית בסוף השנה עם תלבושות מדהימות.

לפרטים: 054-8425090  
מיועד ילדות מגיל 4, נערות ונשים.  
קבוצות למתחילות, מתקדמות, נשים ולהקה.

## סופרות סת"ס לבנים

חוגי אטרקטיבי ומהנה לבנים  
לימוד כתיבת האותיות עם קולמוס ודיו על קלף,  
יצירות שונות, לימוד עשיית דיו, תפירת יריעות,  
עשיית דבק טבעי לדיבוק קלפים.  
החוג כולל חומרים והפתעות!  
מיועד לבנים בגילאי 8-12

מיועד לבנים בגילאי 8-12 | עלות 110 ₪ לחודש

פגישת סיוע



## הרכבי נגינה לנשים, נערות וילדות

הרכבים של כלי נגינה שונים.  
מיועד לבעלות רקע בנגינה | מותנה  
בראיון אישי  
מחיר 90 ₪ לחודש | \* 8 חודשים  
למשתתפות החוגים 50 ₪ | \* 8 חודשים  
לתלמידות אביבים - מחיר מוזל



## נגינה בכלי לנשים, נערות וילדות

חוג פרטני: ■ כינור ■ פסנתר ■ חליל צד  
■ קלרינט ■ גיטרה - ליווי/קלאסי ■ אורגנית  
■ חליליות ■ אורגניות.  
חוג זוגי: ■ גיטרה ליווי ■ חליליות

שעור פרטי 270 ₪ לחודש  
למשך 8 חודשים  
שעור זוגי 170 ₪ לחודש  
למשך 8 חודשים

חדש! קורס קבוצתי חוויתי במיוחד  
ללימוד מנדולינה  
עלות 80 ₪ | למשך 8 חודשים



## מוסיכף בנים/בנות בקבוצות נפרדות

הקניית מושגי יסוד במוסיקה וטרומ  
הכרות עם כלי נגינה מגוונים.  
חוויתי, מופעל באמצעות משחקי  
ריתמיקה.

לגילאי 4-8  
מחיר 65 ₪ לחודש | למשך 8 חודשים

## דרבוקות לנשים ונערות

תיפוף על דרבוקות, לימוד קצב  
וטכניקות לליווי שירים - מהנה מאוד!

מחיר לחודש 90 ₪  
למשך 8 חודשים



## מקהלת נשים

קבוצת מקהלת נשים מקצועית  
הנאה מושלמת!

80 ₪ | למשך 8 חודשים

לפרטים והרשמה: 052-7667994  
דמי רישום שנתי לחוגי המוזיקה:  
לחוג קבוצתי: 20 ₪  
לחוג פרטני וזוגי: 40 ₪





# המקום במרכז הקהילתי

## חשיבה הכרתית עצומה - בשפת יחידה לנשים אולות חדשות

עם גב' שפרה ביקל  
מטפלת בדמיון נובע ותלמידה ותיקה  
במכון מעיין של ימימה אביטל

לימוד מעשי המקנה כלים להכרת הפנימיות. העצמה  
וחיזוק הכוחות החיוביים ובמקביל החלשת החלקים  
המיותרים. מסייעת להתמודד עם עצמנו והסביבה,  
מעניקה שלווה פנימית, יציבות נפשית ושחרור  
מהשפעות חיצוניות.  
דגש על צמיחה והתפתחות אישית.

בימי רביעי בשעה: 21:00  
משך הסדנה: 20 מפגשים  
תשלום סמלי בסך 86 ₪ לכל הקורס!  
(במקום 900)  
ליחידים: שפרה ביקל: 5800443

## העצמה והעשרה לנשים דוברות רוסית

סדנת העצמה והעשרה  
לנשים גימלאיות דוברות רוסית  
יהדות  
חינוך  
העשרה

בימי שלישי.  
תשלום סמלי על סך 35 ₪ לחודש.  
לפרטים טל וולודין: 052-7023693



## הנחיית הורים לנשים דוברות צרפתית

עם גב' חיה גיבאלי

בשפה הצרפתית.  
הסדנא מקנה כלים לשיפור התקשורת בין הורים  
וילדיהם. מבוססת על שיטת פרופסור חיים גינור  
ושיטת התיווך של פרופסור פוירשטיין.  
הקורס כולל ערכות למידה

בימי רביעי בשעה 20:00 | משך הסדנא: 20 מפגשים  
תשלום סמלי על סך 100 ₪ לכל הסדנא

### Atelier Parents Pour la réussite de vos enfants

"On ne naît pas parents, on le devient" | "Dites-le autrement pour vous faire entendre" | "Je ne sais pas comment lui dire NON !" | "On ne parle pas la même langue !" | "Savoir poser des règles"

Parents et adolescents :

Match nul ou équipe gagnante

La Mairie de Betar Ilit en partenariat avec l'Association Delet Laolim propose cet atelier qui vous permettra de prendre conscience des enjeux de la communication avec vos enfants et d'acquérir des clés et des outils pour améliorer cette relation.

Intervenante :

Chaya Ghebali, conseillère pédagogique et formatrice ATA à la méthode Feuerstein

Tous les mercredi à 20h00 | Durée : 20 sessions | P.A.F : 100 ₪/personne  
Au Matnas | Places limitées  
INSCRIPTION OBLIGATOIRE  
Public Féminin francophone Renseignements au 5889911 / 052-3738629

## 'חי התודה' העשרה יהודית - בפרסית לנשים דוברות פרסית.

בהנחיית גב' כ. נורני תחי

- פרקים מתוך הספר "חי ותודה" של הרב לוגאסי.
- פרקים מתוך הספר 'פלא יועץ'.
- הכרת הטוב לד' ולסובבים.
- משקפיים חיוביות לחיים.
- אירועים סביב מעגל השנה.
- מרצים אורחים

מפגשים קבועים. ימי שלישי בשעה 20:30  
20 ₪ - מנוי שנתי  
לפרטים נוספים: גב' כ. נורני 054-8428936 או  
5807374 (בשעות הערב).

### مورد توجه شهروندان ایرانی:

به یاری خدا هر هفته کلاسهایی در زمینه‌های مختلف مذهبی و روحانی به زبان فارسی هم برای آقایان و هم برای بانوان در شهر ما برگزار می‌شود.  
کلاس آقایان در روزهای یکشنبه، سه شنبه و پنجشنبه از ساعت ۵ بعد از ظهر الی ۶:۳۰ ظهر در کنیسی هاروا زیر کهن واقع در خیابان ریی یوسف کارو پلاک ۱۱ تشکیل می‌گردد.  
کلاس بانوان هر هفته سه شنبه شبها از ساعت ۸:۳۰ الی ۱۰ شب در خیابان برسلو برگزار می‌شود.

برای اطلاعات بیشتری می‌توانید با شماره تلفن ۵۸۰۷۳۳۴ یا شماره ۰۵۴۸ ۲۲۸۹۳۶ در ساعات شب تماس حاصل فرمائید.

نرخ عضو شدن در کلاسه‌های خانها ۲۰ شل در سال می‌باشد.

به امید دیدار

היחידה הקהילתית  
פיתוח חינוכי



# פגישות תמיכה היחסית לקהל הקהל

## Parenting Workshop according to the Shefer approach for English speaking ladies

given by Gabrielle Foreman, qualified Shefer  
instructor

Confidence in your authority, family dynamics,  
trust and more

Thursday evenings  
20 classes at 120 shekels a month  
for 5 months  
For more information: Gabrielle 5808154

## חוג הורים גזית שפר לנשים דוברות אנגלית

עם גברילה פורמן  
מוסמכת מטעם מרכז שפר

בטחון, סמכות, דינאמיקות במשפחה ואמון.

ימי חמישי בערב.  
משך הסדנא: 20 מפגשים  
עלות: ש"ח 120\*5  
לפרטים: גברילה 5808154



## מאמנות בקהילה בכאורה

רצית להבין מהו אימון אישי?  
שאת שקאוצ'ינג משיש חלונות, רצית לחוות כיצד?

את מוזמנת להשתתף בימי קאוצ'ינג לקהילה  
בשילוב NLP  
בביצוע צוות 'מאמנות בקהילה'

יום קאוצ'ינג בקהילה כולל:

- סדנאות אימון קבוצתיות בנושאים הבודעים לכולנו -
- מימוש עצמי, תקשורת איכותית, יחסים בין אישיים מלאים ומספקים.
- שעות אימון אישיות.

יום קאוצ'ינג בעברית יתקיים בעז"ה בחודש שבט,  
ובאנגלית בחודש אייר.

הפרסומים לקראת האירועים בעלוני הפרסום המקומיים.  
ניתן להירשם אצל מרים 5808214 | epsteininsurance@gmail.com  
או אצל ליאורה 5808970.

המשך <<

# סיוע פסיכיאטרי



# המקום הקהילתי

## אימון עסקי Business Coaching

**Jump into the world of Business  
With Miriam Malka Epstein NLP, CMS**

Get Ready Get Set Go.....

Looking:

To turn your dream into a successful business?

To ignite your business with passion?

To work but feeling rusty?

Join a fast paced interactive group experience!

-Believe in Yourself, Discover your Values & Strengths

-Clarify your Goals

-Brainstorming & Group Support

>>Miriam Malka Epstein CMS, NLP is the CEO of Epstein Insurance. In addition she is a certified life coach specializing in business. Her belief is that every person has a unique value and her goal is to empower women and help them develop a concrete business approach.

References available

**Monday mornings | 8 two hour sessions**

**225\*2=450 NIS | For more details 02-5808214**

לקפוץ לתוך העולם העסקי

עם מרים מלכה אפשטיין nlp, cms

רוצה להפוך את החלום שלך לעסק מוצלח?

או להצמיח עסק קיים?

הצטרפי לחוויה קבוצתית אינטראקטיבית ופעילה

-חיזוק ביטחון העצמי

-חידוד מטרות

- סיעור מוחות

מרים מלכה אפשטיין מנהלת עסק מוצלח 15 שנים, מאמנת

אישית ובוגרת קורסים להכוונה עסקית, מאמינה שלכל

אחד יש ערך ייחודי ומטרתה להעצים נשים ולעזור להם

לפתח גישה אישית קונקרטית.

בימי שני בבוקר

משך הסדנא: 8 מפגשים

כולל מטלות חובה לבית

עלות: ש"ח 225\*

לפרטים: 02-5808214

## הנישואין אובים למצוינות

**Take Your Marriage  
Up to the Next Level!**

עם רחל ורבו

מאמנת אישית ומדריכת כלות

סדנאות להעצמת הנישואין ושלוש הבית ברוח התורה

בעזרת כלים מעולם הקואצ'ינג

בימי רביעי. אופציות לקבוצות בוקר או ערב.

משך הסדנא: 6 מפגשים קבוצתיים של שעה וחצי

+ פגישת אימון אישית | עלות: ש"ח 150\*

להרשמה: 580-8520

### Workshop led by Mrs. Rachel Verbov

Rachel Verbov, MA is a Certified Life Coach and Kallah Teacher with 20 years of experience in Jewish Education

Using inspiring Torah tools and life coaching techniques Including:

"Wheel of Marriage"

"Know Your Strengths"

"Communication Tips"

"Passion and Compassion"

"Special Anniversary Vision"

WEDNESDAY. Option of morning or evening classes

6 Group Sessions of 1.5 hours each

+ 1 hour private Coaching Session

For only 300 nis!!!

For more details call: 580-8520 | References available

## ארוחת בוקר עסקית Business & Breakfast

עם מרים מלכה אפשטיין מאמנת עסקית

להצמיח את העסק בבוקר אחד והארוחה עלינו

קומבינציה מנצחת!

תצטרפו אלינו פעם בחודש לסדנא פעילה ומקצועית

הכוללת ארוחת בוקר מפנקת ועשירה!

נושאי המפגשים:

שווק עצמי < פרסום < פרסום סיעור מוחות < כסף <

הצלחה < צאי לפעולה

ימי שלישי בבוקר

משך הסדנא - 6 מפגשים אחת לחודש

מחיר למפגש בודד 50 ש"ח | מחיר לכל הסדרה 115 ש"ח \* 2

הרשמה מראש חובה עד 24 שעות

לפני המפגש: 02-580-8214

מרים  
מאמנת אישית וקאלה



### לפגוש את עצמי Meeting Me

4

#### Be Who You Really Are! with Leora Gruen

Is one day blurring into the next?  
Overwhelmed by numerous responsibilities?  
Trying to find yourself within your many roles?  
DON'T JUST SURVIVE! THRIVE!!

- Discover and activate your unique self
  - Re-energize your life with inner שלמות
  - Define and achieve realistic goals
- השקפה 8 week interactive workshop that combines  
and practical life skills  
Endorsed by educators worldwide

150 shekel x 2  
Tuesday morning or evening  
Please call 02-5808970 for more details.



להיות אני!  
אל תסתבכי! תפרחי!

עם ליאורה גרין.  
מאמנת אישית.

תגלי ותפעילי את האני המיוחד שלך.  
תכניסי כח לחיים שלך עם שלמות פנימית  
תציבי מטרות ויעדים אפקטיביים.  
סדנת קאוצינג קבוצתית אינטראקטיבית מתוך מבט  
תורני - מומלץ ע"י נשות חינוך.

ימי שלישי  
קבוצות בוקר וערב.  
משך הסדנא: 8 מפגשים של שעה וחצי  
עלות: 150 ש"ח\*2  
לפרטים: ליאורה גרין - 5808970

5



### "פרוסות של חיים" INTRODUCING: "SLICES OF LIFE"

A rare opportunity to sample the  
expertise of 8 outstanding coaches

Topics to include:  
Relationships- Rachel Verbov  
Personal Needs- Slova Rivkah Lipsitz  
Effective Communication- Leah Hass  
Self Care- Hadassa Cohen  
Health & Well Being - B. Horowitz  
Self Management- Hadassa Arielli  
Spiritual Growth- Leora Gruen  
Parnassa- Miriam Malka Epstein

8 sessions ,Tuesday 9-11 am  
200x2=400 nis  
For details:  
Miriam Malka Epstein 02-5808214  
or Leora Gruen 02-5808970

לקבל מהמומחים!  
שמונה קאוצריות מהשורה הראשונה  
מציעות טעימות בסדנא

נושאים:  
מערכות יחסים- רחל ורובוב  
צרכים אישיים- סלוא רבקה ליפשיץ  
תקשורת אפקטיבית- לאה הס  
טיפול עצמי- הדסה כהן  
בריאות הגוף והנפש- ב. הורוביץ  
ניהול עצמי- הדסה אריאלי  
צמיחה רוחנית-ליאורה גרין  
פרנסה- מרים מלכה אפשטיין

ימי שלישי בשעות 09:00 - 11:00 בבוקר.  
משך הסדנא: 8 מפגשים  
עלות: 200 ש"ח\*2  
לפרטים: מרים מלכה אפשטיין 02-580-8214  
או ליאורה גרין 02-5808970