



מזגנו לכם סדנאות מצמיחות

המרכז הקהילתי מגיש: צמיחה חופשית - סדנאות קיץ תשפ"ו

## תושבי עמנואל היקרים!

אנו שמחים ונרגשים להציג בפניכם לראשונה את חוברת סדנאות הקיץ של המרכז הקהילתי עמנואל – "צמיחה חופשית".

בחוברת זו ריכזנו עבורכם תחת קורת גג אחת מגוון רחב ועשיר של קורסים וסדנאות למגוון גילאים בנושאי: התפתחות אישית, דיגיטל, אומנות ופנאי – מתוך תפיסה הרואה בפיתוח אישי, מקצועי וחברתי ערך מרכזי ומשמעותי לחיי הקהילה.

השם שנבחר לחוברת, "צמיחה חופשית", מבטא את הרוח שמובילה אותנו: לאפשר לכל אחד להתפתח בקצב האישי שלו, לגלות תחומי עניין חדשים, להעז, ליצור ולפרוץ קדימה.

חוברת זו מסמלת צעד קדימה: לא עוד פעילות נקודתית, אלא קיץ שלם, מובנה ומגוון, המציע לכם מרחב עשיר של למידה, השראה והתחדשות.

אנו מזמינים אתכם לעיין בתכניות, לבחור, להירשם ולהבטיח את מקומכם ולהיות חלק ממערך הסדנאות הראשון מסוגו בעמנואל – קיץ של צמיחה חופשית.

בברכה,  
המרכז הקהילתי עמנואל

# להרשמה והשתתפות

02

מתקשרים 09-3132444  
או נכנסים לאתר המועצה

01

מעיינים בחוברת  
ובוזורים סדנאות  
לכל המשפחה

04

מגיעים לסדנא -  
מקומכם מובטח!

03

נרשמים באמצעות קוד  
ומשלמים בכרטיס אשראי

09-3132444

שימו לב: ההרשמה לסדנאות בתשלום - חובה  
הזדרזו להירשם - מס' המקומות מוגבל

כלל הפעילות יתקיימו בהתאם להנחיות פיקוד העורף

# רק לצמוח יש

בואי לקבל כלים לחוויה שלך כאמא לילד מיוחד במינו  
להתחבר למי שאת ולדרך הייחודית שלך

מרצה: א. כהן



## אמהות לילדי צמי"ד

אמהות לילד  
בחינוך מיוחד

ימי רביעי  
י"ב אייר-י"ח סיון  
20:30-22:00

עלות:  
90 ש"ח | קוד 335

מרכז קהילתי  
הגאון מוילנה 13

5 מפגשים

# אומנות בפורינג ושפכטל

נשים  
ונערות תיכון וסמינר

ימי רביעי  
כ"ה סיון-כ"ג תמוז  
נערות - 18:30-20:00  
נשים - 20:30-22:00

עלות: 120 ש"ח  
קוד נשים: 341  
קוד נערות: 342

מרכז קהילתי  
הגאון מוילנה 13

5 מפגשים

## צמיחה בצבע שלך

סדנה ליצירת אומנות בטכניקות פורינג ושפכטל  
תהליך של ביטוי, יצירה והתפתחות אישית

מרצה: ר. בריקמן



# צומחים בריא

סדנת בישול בריא עם טעימות חווייתיות  
גלי איך לשלב נכון פחמימות, חלבון מן הצומח ושומנים –  
לאורח חיים בריא, מאוזן וטעים במיוחד

מרצה: ל. ברזל



## תזונה ובישול בריא

נשים

ימי שלישי  
י' סיון-ח' תמוז  
20:30-22:00

עלות:  
120 ש"ח | קוד 343

מרכז קהילתי  
הגאון מוילנה 13

5 מפגשים

בנוס:  
חוברת מתכונים שווה  
בכל שיעור

# עריכת תמונות בפוטושופ

נשים

מתחילות: יום שני  
ג' אייר - ב' סיון  
20:30-22:00

מתקדמות: יום שני  
ט' סיון - ד' תמוז  
20:30-22:00

עלות: 120 ש"ח  
קוד מתחילות: 339  
קוד מתקדמות: 340

מרכז קהילתי  
הגאון מוילנה 13

5 מפגשים

תוצרים מהסדנא:  
מתחילות: אלבום מודפס  
מתקדמות: תמונה על עץ

# צמיחה בפריים

קבלי כלים וידע איך להפוך זיכרונות ליצירה יפהפיה  
מתחילות: עיצוב אלבומים | מתקדמות: עיבוד תמונה מקצועי

מרצה: ש. בנייב



# שנת צמיחה

תלמידי לעצב עטיפות, מחברות ומדבקות  
וליצור ערכת חזרה ללימודים שהיא לגמרי שלך

מרצה: ש. בנייב



## סט חזרה ללימודים בפאוור פוינט

ילדות  
בכיתות ה'-ח'

ראשון-חמישי  
כ'-כ"ד תמוז  
10:00-11:30

עלות:  
120 ש"ח | קוד: 344

מרכז קהילתי  
הגאון מוילנה 13

5 מפגשים

# קולאז ומצגות בפאוור פוינט

נערוז תיכון  
וסמינר

ראשון-חמישי  
כ"כ"ד תמוז  
11:30-13:00

עלות:  
120 ש"ח | קוד 345

מרכז קהילתי  
הגאון מוילנה 13

5 מפגשים

## מצמיחים ענפים

צרי מצגות מרגשות וקולאז'ים ייחודיים  
שישמרו את רגעי המשפחה שלך בצורה מיוחדת

מרצה: ש. בניי



# צומחים עליין

חיבור אמיתי ורגשי לתפקיד האמהי היקר עם מייסדת השיטה יסודות הענקה המוצלחת כולל ידע טכני מעשי ופרקטי. בואי להעניק באהבה

מרצה: א. בראון



## אמא מחוברת

אמהות עם תינוקות עד גיל שנה וחצי ולנשים לפני

ימי ראשון  
מ' אייר-מ"ו סיון  
20:30-22:00

עלות:  
120 ש"ח | קוד: 346

מרכז קהילתי  
הגאון מוילנה 13

5 מפגשים

# הנחיית הורים לגיל ההתבגרות

- אמהות לילדים  
בגילאי 12-18
- ימי ראשון  
כ"ב סיון-כ' תמוז  
20:30-22:00
- עלות:  
120 ש"ח | קוד: 347
- מרכז קהילתי  
הגאון מוילנה 13
- 5 מפגשים

## צמיחה לגובה

קבלי כלים ליצירת קשר מאוזן עם מתבגרים  
המשלב עצמאות, הקשבה וגבולות ברורים

מרצה: א. כהן



# כח להצמיח

קבל כלים מעשיים, חיזוק פנימי והכוונה ברורה  
להוביל את הילדים שלך בביטחון, בשקט ובסמכות נכונה

מרצה: הרב יאיר שרמן



## הנחיית הורים לגברים

גברים

ימי חמישי  
י"ג אייר-כ' סיון  
20:30-22:00

עלות:  
120 ש"ח | קוד: 348

מרכז קהילתי  
הגאון מוילנה 13

5 מפגשים

# המקדש והר הבית

גברים

ימי חמישי  
י"ט תמוז-ג' אב  
20:30-22:00

עלות:  
45 ש"ח | קוד: 349

מרכז קהילתי  
הגאון מוילנה 13

3 מפגשים

## מהרה תצמיח

חווית שיעורים מרתקת לימי בין המצרים מפי הסטוריון בקיא  
מוזמנים לנשום עמוק את האויר ולחכות בכל יום שיבוא

מרצה: הרב לוי יצחק חריטמן

