



אגף קהילה חברה ופנאי

משרד
התרבות
והספורט



מפעל הפיס

רגע אישו



נוחויביםלמזאה!

רגשים והרבה יותר

היכולת לשמור על רגשי פנאי במהלך השגרה, חשובה לאין ערוך.

חז"ל לימדונו, כי ההפסקות שבין פרשיות התורה ניתנו בכדי לתת "רוח להתבונן". רווח ואתנחתא החשובים בכדי להוסיף חיל ואומץ בשובה ונחת.

התכנית הנוכחית 'רגע אישי' כשמה כן היא. אינספור רגשים מיוחדים של רעננות ומרחב צמיחה אישי, ללמוד ולקנות חכמה דווקא בנושאים ובפרטים שבשולי השגרה, נקודות קטנות המעניקות רווח גדול ומימד נוסף ואישי.

הרגשים הללו הינם רגשי חול שכל כולן קודש. כולן קודש בשאיפה ובמטרה הערכית הנעלה של שליחותנו האישית ותפקידנו כהורים, להיותנו נינוחים יותר, רעננים יותר ויצירתיים יותר, באמצעותן של 'תחנות ריענון' קטנות שכאלו בעגרת היומיום השוחקות, במאור פנים ונפש חפצה.

חוברת זו מתמסקת עם תוכנית המאה של העיריה ומוגשת במהדורה בסימן של מאה אחוזים של הנאה! סדנאות שלא היו במאה האחרונות של השנים! ובמיוחד בהגשת סדנאות אטרקטיביות בברכה העירונית ובמתחם הבי ג'אמפ אני חש טובה שהיא זכות להודות לראש העיר הנכבד הרב חנוך זייברט העוסק תמיד בראיית צרכי התושב ומעמיד את מכלול המשאבים למענכם כל אשר לפניכם משלו הוא ותודה והוקרה מיוחדת לצוות האגף האמון על תוצר המרהיב הזה עלעלו בחוברת ובחרו לכם רגע אישי חוויתי פי מאה.

מאה אחוז שתהנו!

בברכה,

מנהל אגף קהילה

מנהל אגף קהילה חברה ופנאי

תושבים יקרים,

הגמרא במסכת שבת מביאה כי 'הנר המאיר לאדם אחד יכול להאיר למאה אנשים בלא שוגרע ממנו כלום' (שבת קכב). זכתה עירנו בני ברק להיות מגדלור רוחני המתנוסס בעוז ותעצומות ומקרין כמטרופולין רב עצמה לסביבה כולה. בימים אלו מולאים מאה שנים להיווסדה של בירת התורה והחסידות, אשר ממושבה קטנה הפכה זה מכבר לתל תלפיות, מודל ומופת בתורה ובקמח. מאה שנים על עשייה בלתי פוסקת וצמיחה, של קול תורה ותפילה יום וליל, ובסיעתא דשמיא גם בפן הגשמי, במסחר, בתעשייה ובתעסוקה זכינו להשפיע ולהאיר פנימה והחוצה.

תכנית המאה העירונית השנתית פותחת בחודש סיוון בו נושא החודש הנבחר הינו הערך המקודש לנו: "והדרת פני זקן" ולא בכדי. עיר החסד והיראה, אשר יסודותיה מושתתים על כבוד מבוגרים, כבוד תלמידי חכמים, בגאון ובתפארת נושאת ברכה לאלו אשר להם אנו חבים את כל אשר לנו וקיומנו בבחינת "מתי יגיעו מעשי למעשי אבותי".

בחוברת זו אשר לפניכם, מוגש פרי יצירה של אגף קהילה חברה ופנאי, פעילות סדנאות מושקעת ומהנה. הפעילות מצטיינת במלאכת מחשבת ובסדנאות ייחודיות לרגל שנת המאה, ומזמינה גם את הילדים להצטרף לסדנאות מבית היצר של 'רגע אישי'.

זה המקום להודות ולברך את אגף קהילה חברה ופנאי האמונים על מיטב התוצרת אשר בידכם, לידידי מנהל האגף הרב שלמה בניזמן החתום על העשייה בעמל, בכישרון ובהצלחה מרובה. לצוות האגף הניצבים על המלאכה למענכם התושבים.

בתוך עמ" כולו, תושבי בני ברק נושאים תחינה על אחינו הנמצאים בשביה, על החולים ועל המוסרים נפעם למען הכלל. מתוך דאגה לשלומם, מרבים בלימוד ובעשיית חסד לזכותם בתפילה כי 'המקום ירחם עליהם'.

בברכה קיץ בריא ובשורות טובות,

חנוך זייברט
ראש העיר

מאלף מילים



הרב ברנדווין גרפולוג

קשרים חברתיים, תקשורת נכונה ובלתי תלותית בראי הנפש - הכתב. סוגיות חינוכיות בהמחשה מכתבי יד וציורים כצוהר אל עולמו של הילד והמתבגר.

טיפה-100

פיה אתה עבאך
ואל תנסה להיות אישיו אחר

סדנת הדגמה



מחיר:
20 ₪



קהל יעד:
נשים



משך סדנה:
שעה וחצי



המאסטרית
אפרת ליבפרינד

הסטנדאפיסטית
הניה שוחט

DO
אט
חדשני

אפיה

100%
סוכר
עם קורט
(פלפל:)

טיפ-ה-100

קחו אכס דקה בל יוק ותודו להשק על מה שיש
אכס ועל הרעמים האתוקים שיש בחיים, כי יש לך
הרבה על מה להודות ושם דבר לך אוקן האלו

סדנת הדגמה משולבת הומור



מחיר:
30 ש"ח



קהל יעד:
נשים ונערות



משך סדנה:
שעה וחצי



מארחים עם דגים



אביגיל מייזליק

שפית

סדנת דגים קולינרית עם שף אביגיל מייזליק. בסדנה תגלי סודות מהמטבח: כיצד לשמור על טריות הדג, חיתוך והכנה קלה ויעילה, עיצוב הדג וצילחות לשמחות, מתכונים קלילים לתשעת הימים ועוד.

טיף ה-100

כשנכנסים לאטבח עם חיוך
האוכל יוצא הכי טעים

סדנת הדגמה



מחיר:
ש"ח 25



קהל יעד:
נשים ונערות



משך סדנה:
שעתיים





אפרת ברזל לגדול ולגדל בבני ברק

רב שיח נוסטלגי סביב שולחן עגול:
הרבנית ד. כהן על זכרונות מבית החזון איש.
הרבנית פרץ אשת רבינו הרב ניסים פרץ זצ"ל
על בית של קדושה.
הרבנית פ. רוזנבוים כלתו של האדמו"ר
מנדבורנא זצ"ל.

סדנה בין דורית

טיפ-ה-100

אפשרי הכוונה ביומן ימי "כאום" קדושים
כפי שתמיד יהיה איזון בין:
עשייה ובהייה
ציסוקים וחלימה
זמן אהבת סתם על הספה

סדנת הדגמה משותפת בין דורית



מחיר: 25 ₪



קוהל יעד:
נשים



משך סדנה:
שעה וחצי



סיפורי אלף לילה ולילה



אומנית הבמה
מיכל ירושלמי
השחקנית
רחל גוטליב

**DO
אט**

אל תספרי לי סיפורים!!
כיצד נראית אצלך בבית
שעת הסיפור בשעת ההשכבה?
נהפוך את שעת ההשכבה
לשעת סיפור קסומה עבור הילדים.

טיפה-100

או תותרי אל סיפור לפני השינה
או שעת ושנת איכות:
5 דקות תתנתקי מהכל ותהיי רק איתם,
זה יחזיר אליך בצדו

סדנת הדגמה משולבת הומור



מחיר:
25 ₪



קוהל יעד:
נשים ונערות
מעל גיל 18



משך סדנה:
שעה וחצי



מאהבחות

סדנת אבחון

יהודית רובינשטיין מאבחת גרפולוגית

זיהוי חולשות וחוזקות מילדות מאפשר לנתב אותן לאפיקים חיוביים ונכונים, בואי לסדנה ייחודית ואחרת בה תרכשי טביעת עין ייחודית לפענח נכון.

טיפה-100

אין ביכולתנו לשנות את כיוון הרוח
אלא ביכולתנו לשנות את כיוון האפרישק

סדנה בלווי מצגת



מחיר:
15 ש"ח



קהל יעד:
נשים



משך סדנה:
שעה וחצי



עוד אבנך ונבנית



גב' דבורי פלאי אמם של קדושים הי"ד

להפוך את הבלתי אפשרי לאפשרי,
לנסוץ ממשבר לצמיחה ולקבל
כוחות בסדנה מעצימה ונוגעת.

טיפה-100

או תציפו אלו תציפו פרק ק'

סדנת צמיחה



מחיר:
15 ש



קהל יעד:
נשים ונערות



משך סדנה:
שעה וחצי



הכל מאהקול

סדנת קול

לאה דרור זמרת ומורה לפיתוח קול

סדנה שהיא בשורה לגנת, מורה, מרצה, ולכל מי שמזדהה. עם שיטה ייחודית וחדשנית השווה לכל נפש, שתעניק לך כלים להגיה קולית נכונה ובריאה.

טיפה-100

אין הם כמו שון ואנוס שמונעם חיכוך יתר של איתרי
הקול, תפקידם אלוהם את איתרי הקול ואנוס חיכוך יתר.
הרכי בשתיית אין אופולר ובריאה

סדנת הדגמה



מחיר:
20 ש"ח



קהל יעד:
נשים



משך סדנה:
שעה וחצי



להצליח במאה אחר



רחל בולטון מאמנת ויועצת

סדנת העצמה מרתקת בת 2 מפגשים
עם תובנות מאלפות לקחת הביתה
מקום, שייכות ומשמעות חוברים למפתח
שהוא הסוד לצמיחה והצלחה

טיפה-100

היי בעצם עכשך ותבחרו בחיים
כי החיים לא עומדים לבחור בקך

סדנה בשיטת תעצומות



מחיר ל-2
הסדנאות:
₪ 30



קוהל יעד:
נשים



משך סדנה:
שעה וחצי





ייטי קלצקין מעצבת גרפית

אין כמו אלבום תמונות משפחתי ליקירים
לנו - סבא וסבתא!
מפגשים מקצועיים בתוכנה המתקדמת -
פוטושופ, לעיצוב אלבום דיגיטלי אישי.

עיצוב אלבום

מעצבת לך אלבום

טיפ-ה-100

תאסגרי את הראעיק היפיס לך החיים

סדנת בוטיק כ-2-3 מפגשים



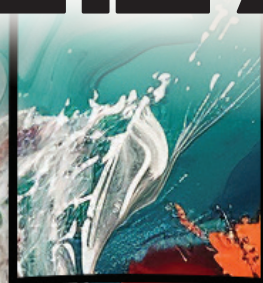
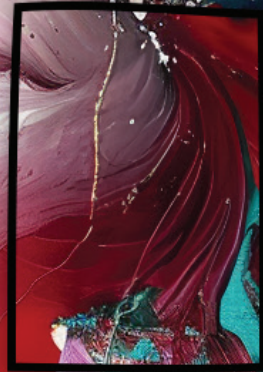
מחיר:
ש"ח 30



קהל יעד:
נשים ונערות



משך סדנה:
שעתיים



גזרת מחמאות

תסרוקות

חיה גרייזמן מסרקות

סדנה ייחודית לגזירת פוני, יצירת צמות שורשיות ועוד תסרוקות שישמשו אותך באופן יומיומי. יש להצטייד במסרק, קליפסים ומספרי שיער וכמובן בילדה חמודה.

טיפה-100

חובה שהיא תהיה תשובה כנחת כל זמן
התסרוקות? תני לה ארסאה אהחציק ביך

סדנת בוטיק



מחיר: 20 ₪



קהל יעד: נשים ונערות



משך הסדנה: שעתיים



הפתעה מאהמת

שוקולד ביצת הפתעה

מירה בן שלמה שוקולד מעולם אחר

ביצת הפתעה היא חלומה של כל ילדה...
רגעים קסומים נוטפי שוקולד, מתרכזים אל
תוך ביצת ההפתעה, חדות יצירה מתוקה,
מגרה ומפתיעה!

100
טיפה-

החתיקות תזע או כשתקבאו את מה
שכזיתם אלא תהיו מרובים מהה שקבאתם

סדנאות בקבוצות



מחיר:
20 ₪

קהל יעד:
בנות ג-ה

משך סדנה:
שעה וחצי

מארז שווה פי מאה

מירה בן שלמה שוקולד מעולם אחר

סדנת פרלינים מתוקה ומלאת טעם.
הכרת עולם השוקולד מקרוב, צפיה בתהליך
ייצור הפרלינים, התנסות במילוי פרלינים ויצאה
עם מארז פרלינים מתוק ושווה במיוחד!

טיפה-100

החייק צה לא שחור ולכן
וגם אר אפשרי אהפור אמתוק

סדנאות בקבוצות



מחיר: 20 ₪

קהל יעד: בנות בגיל ו-ח

משך הסדנא: שעה וחצי

המאטרו!

תיפוף בנינים

מתעופפים

תיפוף בנינים

סדנת תיפוף עם אקשן, אווירה, והמוון קצב. שחרור אנרגיות והנאה. גילוי כשרונות ויכולות עם כל הקשה, יש לכם את זה בידיים!

התיפוף ע"ג דליי תיפוף

טיף ה-100

אד צקוק רק אכאה אוים
כי עז תלי טוב
אין צורק אהכות בחוצקה

סדנאות בקבוצות



מחיר:
15 ₪



קהל יעד:
בנינים כיתות
ה'ו-ז'



משך סדנה:
שעה



מאה וואט



שושי פריליך גימבוריסטית

פאן ובריאזות לוחצים ידיים בפעילות
דינאמית בקצב אחר... דגש על תיאום עין יד,
תיאום עין רגל וקורדינאציה נכונה



תנועה בהנעה תמיכה עושה אחרת



מחיר: 15 ש"ח  קהל יעד: 4-7 בנות בגיל 4-7  משך הסדנא: 45 דקות 

להתעמל ב- 100%

סדנת התעמלות מים

B.B.A

סדנת התעמלות מים

סדנת התעמלות במים עם מיטב המדריכות
בבריכה העירונית.
פעילות בריאה ואנרגטית בטמפרטורה רטובה,
חוויה על כושר ובריאות שתתן לך דרייב, הנעה
והנאה! מוזמנת לחייויה של מאה קמ"ש ויותר...
אין לאחר!! יש להגיע 15 דקות לפני השיעור

טיפה-100

רק אק תקפוץ אנהר תבצע אהות

סדנאות בקבוצות



מחיר:
20 ₪



קהל יעד:
נשים ונערות



משך הסדנא:
45 דקות



עד מאה עשרים



ד"ר יקיר קאופמן
מח צעיר

גב' כרמית חומש

מומחית להתעמלות ואקורדינציה

חלק ראשון: כיצד נשמור על בריאות המח ולמנוע ירידה קוגניטיבית שכלית דמנציה ואלצהיימר.

חלק השני: יועברו תרגילים בשיטת BEATUBE®) שיטה חדשנית ופורצת דרך לשמר את המח צעיר ורענן הכוללת: תנועות, הקשות ותרגילי קצב.

הפעילות מיועדת עבור בני הגיל העליון והבת או הנכדה הנשואה

טיפה-100

זו מנת אסמור על בריאות המח יש אבאוב ארעסוקה עם משמעות - אז רק רעסוקה פסיבית אלא אקטיבית הכוונה פעילות עם משמעות - פעילות שיש בה גם אקיות אחריות ונתנה.

2 סדנאות בערב אחד:
הרצאה מפי מומחה
וסדנת הפעלה למשתתפות



מחיר:
20 ₪



קהל יעד:
סבתא+
בת/נכדה



משך הסדנא:
שעתיים





מעצבת לך אלבום

שעה	אולם	קוד	תאריך
קורס 1 יום שני			
10:00-12:00	מרכז כיוון	109	ט' תמוז 15.07.24
			ט"ז תמוז 22.07.24
			כ"ג תמוז 29.07.24
קורס 2 יום שני			
12:30-14:30	מרכז כיוון	110	ט' תמוז 15.07.24
			ט"ז תמוז 22.07.24
			כ"ג תמוז 29.07.24
קורס 3 יום שלישי			
17:30-19:30	מרכז כיוון	111	י' תמוז 16.07.24
			כ"ד תמוז 30.07.24
			ב' אב - 06.08.24
קורס 4 יום שלישי			
20:00-22:00	מרכז כיוון	112	י' תמוז 16.07.24
			כ"ד תמוז 30.07.24
			ב' אב - 06.08.24

חדש!

בואי והצטרפי
למעפחת "רגע אישי"
ותהני מכל רגע
regaishibb@gmail.com

גוזרות מחמאות

קוד	תאריך	יום	אולם	שעה
113	ח' תמוז 14.07.24	ראשון	עירייה	20:00
114	ט' תמוז 15.07.24	שני	משוואות	20:00
115	י' תמוז 16.07.24	שלישי	עירייה	20:00
116	י"ב תמוז 18.07.24	חמישי	משוואות	20:00
117	ט"ו תמוז 21.07.24	ראשון	עירייה	20:00
118	ט"ז תמוז 22.07.24	שני	משוואות	20:00
119	י"ט תמוז 25.07.24	חמישי	רמת אלחנן	20:00
120	כ"ב תמוז 28.07.24	ראשון	פתאיה	20:00
121	כ"ד תמוז 30.07.24	שלישי	אורליאן	20:00
122	כ"ו תמוז 01.08.24	חמישי	פתאיה	20:00

להתעמל ב- 100%

קוד	תאריך	יום	שעה
132	ח' תמוז 14.07.24	ראשון	09:00-09:45
133	ח' תמוז 14.07.24	ראשון	10:00-10:45
134	ח' תמוז 14.07.24	ראשון	22:00-22:45
135	ט"ו תמוז 21.07.24	ראשון	09:00-09:45
136	ט"ו תמוז 21.07.24	ראשון	22:00-22:45

קוד	שם הסדנא	תאריך	יום	אולם	שעה
100	מאלף מילים...	א' אב 05.08.24	שני	משוואות	20:00
101	100% סוכר עם קורט פלפל (:)	ח' תמוז 14.07.24	ראשון	משוואות	20:00
102	מארחים עם דגים	י"ח תמוז 24.07.24	רביעי	משוואות	20:00
103	מאה שערים לך בני ברק	כ"ג תמוז 29.07.24	שני	משוואות	20:00
104	סיפורי אלף לילה ויום	י"א תמוז 17.07.24	רביעי	משוואות	20:00
105	מאהבנות	י"ח תמוז 24.07.24	רביעי	רמת אלחנן	20:00
106	עוד אבנך ונבנית	ז' אב 11.08.24	ראשון	משוואות	20:00
107	הכל מאהקול	כ"ה תמוז 31.07.24	רביעי	משוואות	20:00
108	להצליח במאה אחוז (2 מפגשים)	כ"ד תמוז 30.07.24 + ב' אב 06.08.24	שלישי	משוואות	20:00
123	הפתעה מאהממת	ט' תמוז 15.07.24	שני	פתאיה	17:00
124	מארז עווה פי מאה	כ"ה תמוז 31.07.24	רביעי	רמת אלחנן	17:00
125	המאסטרו!	י"ב תמוז 18.07.24	חמישי	משוואות	18:30
138	המאסטרו!	י' תמוז 16.07.24	שלישי	אורליאן	16:00
126	מאה וואט	ח' תמוז 14.07.24	ראשון	ביג'אמפ	16:00
127	מאה וואט	ח' תמוז 14.07.24	ראשון	ביג'אמפ	17:15
128	מאה וואט	י"א תמוז 17.07.24	רביעי	ביג'אמפ	16:00
129	מאה וואט	י"א תמוז 17.07.24	רביעי	ביג'אמפ	17:15
130	מאה וואט	ט"ו תמוז 21.07.24	ראשון	ביג'אמפ	16:00
131	מאה וואט	ט"ו תמוז 21.07.24	ראשון	ביג'אמפ	17:15
137	עוד מאה ועשרים	ט' תמוז 15.07.24	שני	משוואות	17:30

ההרשמה
באמצעות קוד
סדנא ומספר ת.ז.
של אחד ההורים.
יש להצטייד עם
מספר אשראי.

טלפון לביירוים:
03-6157632
בין השעות:
11:00-13:00

מרכז פיס משוואות,
רחוב ירושלים 1 |
מרכז פיס רמת
אלחנן רחוב רבינוב
4 | מתנ"ס אורליאן,
רחוב אורליאן 27 |
מרכז פיס פתאיה
רחוב פתאיה 2 |
מרכז כיוון רחוב
הירדן 31 | ביג'אמפ
רחוב המכבים 63
| בריכה עירונית
מתחם הסופרים
| עריית בני ברק
קומה ג' (לפי שילוט)

לרישום לסדנאות חייגו: **0733-477-474**

מאה במעגל השנה

תספר עד 12!

לבני ברק יש מספר מנצח: 12!

בשורת המאה של בני ברק יוצאת לדרך.
עיר של קודש, עיר החודש

12 חודשים 12 נושאים

365 ימים מלאים

חנוך זייברט
ראש העיר



ממחוג למחוג, מחודש לחודש, מחול לקודש