

יחד - כל הדון...!

מרכז קהילתי הדור אפקה

תשפ"ו 2021-2022



בא לשכונה בחור חדש!

בשנה החולפת הדר אפקה הפך למרכז קהילתי לכל דבר, לרווחת התושבים והתשובות בנאות אפקה א' והשכונות הסובבות אותה. המרכז שופץ ושודרג: החלפנו סלים, חידשנו פרקט, הכשרנו חדר לפילאטיס מכשירים וזוהי רק ההתחלה (בקרוב נתחדש בבית קפה בחוץ!)

גם גינת הדר אפקה עברה מהפך: הוצבו מתקני נינג'ה, אומגה ומתחם משחק מעץ לקטנטנים.

פתחנו מרכז נוער שוקק חיים ואדרנלין, הרחבנו את הפעילות לגיל הרך, יצאנו למרחב הציבורי עם הרצאות, סרטים והפעלות וגילינו שיחד אתכם.ן – השמים הם הגבול. צוות הדר אפקה מחכה לכם ולכן עם מגוון רחב של פעילויות וחוגים לכל גיל.

נשמח להגשים ביחד רצונות, רעיונות, חלומות. אנחנו כאן בשבילכם.ן!
"הומה נפשי לקראת מפגש"

אניבה אהרני | מנהלת המרכז



צוות הדר אפקה



מתרגשת מאוד לפתוח שנת פעילות חדשה בקאנטרים ובמרכזים הקהילתיים שלנו ברחבי העיר!

השנה שחלפה זימנה לנו אתגרים משמעותיים בקהילה, אתגרים שהוכיחו לנו שוב ושוב עד כמה ניתן לסמוך על החוסן החברתי, הקהילתי, הערבות ההדדית והסולידריות החברתית בכל קהילות העיר. גם כשנדרשנו לדיחוק מצאנו דרכים יצירתיות להתקרב, לפעול למען האחר ולעבוד את התקופה הזו ביחד. אלפי תושבים אשר לקחו חלק במאות פעילויות התנדבות הם ההוכחה הטובה ביותר לכך שקהילתיות היא דרך חיים בתל אביב יפו!

השנה אני מזמינה אתכם.ם באופן אישי לחזור ולפעול במרכז ובקאנטרי הקהילתי, הכנו עבורכם.ם שפע ומגוון רחב של פעילויות חדשות, חוגים, מפגשים מרתקים ואירועים קהילתיים. נמשיך לפרוץ החוצה אל המרחבים הציבוריים, לעבוד ביחד ולתת מקום לכולם.

זכות גדולה עבורי להודות לעובדות ועובדי המנהל אשר מובילים בכל ימות השנה את העשייה הענפה מתוך תחושת שליחות ומחויבות עמוקה לקהילה כולה.

נתראה במרכז הקהילתי, שנה טובה ונפלאה לכולנו

רונית פרבר | מנהלת מנהל קהילה, תרבות וספורט



תושבות ותושבים יקרים,

לתל-אביב-יפו – העיר החופשית והדמוקרטית, מרכז תרבותי, עסקי וכלכלי – נוסף בשנים האחרונות תואר חשוב ומשמעותי: עיר של חיי קהילה עשירים ומשגשגים.

לכולנו צורך עז, בסיסי וחיוני להשתייך. אתגרי השנה האחרונה המחישו ביתר שאת את החשיבות של קהילה תומכת ומלוכדת, והוכיחו עד כמה רב חוסנה הקהילתי של עירנו. נוכחנו לגלות שקשרים קהילתיים חזקים הם בסיס לאיכות החיים בעיר בשגרה, כמו גם בעתות חירום.

אני גאה בעשייה הקהילתית הענפה בעירנו ואני שמח לראות משפחות, צעירים וצעירות, גמלאים וגמלאיות נוטלים בה חלק, מעצבים ומכוננים אותה. אני נרגש לראות את המרכזים הקהילתיים והמרחבים הציבוריים – הגינות, הכיכרות, השדרות, חוף הים והרחובות – גדושים בתושבים ותושבות, הומים מאירועים, חוגים, סדנאות, הרצאות ופעילויות ושוקקים חיי קהילה. אני מזמין אתכם לבקר במרכז הקהילה הקרוב לביתכם, להתרשם ממגוון הפעילויות ומן הצוותים המקצועיים והמסורים, להירשם לחוגים וגם לזיזם ולהשפיע.

שנת פעילות מוצלחת,

רון חולדאי | ראש עיריית תל-אביב-יפו

מי אנחנו

הצוות

נמרוד בונשטיין - רכז הנוער

"במהלך החודשים האחרונים מרכז הנוער קרם עור וגידים, והחלום לפתח מקום מזמין ומאפשר לבני ובנות הנוער הפך למציאות. האמונה כי הנוער הוא הסיכוי הנצחי לאושר של האנושות היא שתוביל אותנו לייצר סביב מפרה ותומכת עבור מובילי ומובילות המחר.

גולי לוי - אחראית תחום הקהילה ותרבות

"המציאות החדשה חוזרת ומשקפת לנו שיצירתיות ושינוי תוך כדי תנועה - הם שם המשחק כעת. לא עוד "by the book" אלא "by the heart" - בהתאם לרחשי הלב, שלנו ושל קהילת הדר אפקה שגדלה והתגבשה במהלך הקיץ".

moc.liamg@alihek.akefaradah

אחראית נגישות: אביבה אהרוני



נמרוד, אביבה וגולי

אנשי האחזקה שלנו



"תמיד תן לזולת"
חבלי לזכור, ותמיד
קבל חבלי לשכוח"

גוטום טסרפה

גיא כהן





בקרוב יהיה פה בית קפה...

נשות הדר אפקה נשים למען נשים ולמען הקהילה

מי אנחנו?

נשות אפקה הן קבוצת נשים פעילות מצפון העיר, המקיימות במרכז מפגשים דו-שבועיים בנושאים של התפתחות אישית ועשייה קהילתית. הקבוצה תורמת ושותפה ביוזמות קהילתיות ובהפקתן. הקבוצה הפכה לחלק ממשפחת מרכז הדר אפקה וחברות הקבוצה מקיימות קשר ישיר ותדיר עם צוות המרכז.

כרטיס נוספים על האירועים והפעילויות השוטפות של מרכז קהילתי הדר אפקה:

טלפונים: 073-3844015 073-3844016 052-3430028		קבוצת הווצאפ שלנו 052-3430028	באתר העירוני מרכז קהילתי הדר אפקה	עדכון שוטף בקוינג על האירועים שלנו		בפייסבוק מרכז קהילתי הדר אפקה
---	--	--	--	---	--	--

hadarafeka@tel-aviv.gov.il

2022

ינואר

27.1.22 יום חמישי
במה פתוחה // מרתון הרצאות קצרות

פברואר

25.2.22 יום שישי
יריד אמנות ובמה פתוחה לנוער ומופעי מוזיקה

מרס

17.3.22 יום שישי
אירוע פורים לנוער
18.3.22 יום שישי
אירוע פורים קהילתי

אפריל

26.4.22 יום שלישי
זיכרון בסלון // ערב יום השואה

מאי

3.5.22 יום שלישי
ערב יום הזיכרון
13.5.22 יום שישי
חפלה קהילתית
26.5.22 יום חמישי
במה פתוחה // מרתון הרצאות קצרות

יוני

2.6.22 יום חמישי
אירוע שבועות
24.6.22 יום שישי
יריד אמנות

תרבות וקהילה

סמנו בלוח השנה

מרכז הדר אפקה מפיק ומקיים יחד עם התושבים אירועים קהילתיים במהלך השנה. אנו רואים בחברי הקהילה שותפים לדרך והכוח המניע להתחדשות המרכז.

2021

ספטמבר

19.9.21 יום ראשון
סוכה קהילתית // יום לפני החג
30.9.21 יום חמישי
במה פתוחה // מרתון הרצאות קצרות

אוקטובר

1.10.21 יום שישי
במה פתוחה // מופעי מוזיקה והפנינג קהילתי בגינת וייץ
14.10.21 יום חמישי
יריד נוער יוצר // אוהבים אמנות עושים אמנות

נובמבר

5.11.21 יום שישי
יריד אמנות // גינת הדר אפקה
29.11.21 יום שני
מצעד לפידים // יום ראשון של חנוכה

דצמבר

30.12.21 יום חמישי
מסיבת פתיחת שנה לנוער

חוגים ופעילויות

הגיל הרך



כדורסל	מכבי ת"א אור קליין
ראשון	17:15-16:30 גן חובה

אקרובטיקה	מכבי דן
שני חמישי	18:00-17:15 חובה 18:00-17:15 גן ט.חובה

מוזיקה לגיל הרך	זהר רעי שמואלי
ראשון	17:15-16:30 גילי 3-4 (עם הורים) 18:00-17:15 גילי 6-4

"חסע של תנועה וחוויות חדשות בין שירים,
"צירות ומנחים מוזיקליים"

קפוארה	רז נחמיאס
שני חמישי חמישי	17:45-17:00 חובה 17:45-17:00 ט. חובה 18:30-17:45 גן חובה- כיתה א'



"הכל נראה כיף יותר כשעומדים הפוך
על הידיים"

התעמלות אתגרית	ערן לרוס
שלישי	17:15-16:30 גילי 3-4 (עם הורים) 18:00-17:15 גילי 6-4



מחול יצירתי	נעה כהן ארנר
רביעי	18:00-17:15 ט. חובה - חובה

ג'ודו	אלון ששון
רביעי	18:00-17:15 ט. חובה - חובה

טאקוונדו	רענן שנהב
חמישי	17:15-16:30 גן חובה - כיתה א'

יוגה לגיל הרך	אורטל פלגי
שלישי	17:15-16:30 גילי 4-6

יוגה לילד המיוחד	אורטל פלגי
שלישי	18:00-17:15 בתיאום עם אורטל

יוגה לילד המיוחד היא שיטת יוגה בטוחה, יעילה ועדינה לעבודה עם ילדים עם צרכים מיוחדים על גווניהם. הבניית תרגול לכל שלב התפתחותי של הילד, תוך שימוש בטכניקות יוגה שונות, תרגילי נשימה וטכניקות להרפיה עמוקה המשפרים את התפתחותו של הילד. היוגה עוזרת לשיפור הריכוז, הוויסות, שיפור האיברים הפנימיים - אינטגרציה של הגוף.



"כל מה שילד צריך
זה מבוגר אחד
ש'אמין בו"

הרב שלמה קרליבך

מאמי גן	לימור בן מלך
שלישי ורביעי	12:00-09:00 11 ח' - שנתיים



לימור בן מלך

גננת מוסמכת, מאסטר NLP, מאמנת ילדים ונועה, מדריכת הורים ויועצת שינה

"האנרגיה זורמת
לאן שתשומת הלב
חובנית, ככל שנשים
את הפוקוס על
החוזקות של ילדינו
כך נקבל מהם יותר"

מאמי גן - הגן המושלם לגוזל שלך - איתך

החלטת להישאר עם הילד שלך עוד קצת?

אין ספק שזאת המתנה הטובה ביותר שתוכלי לתת לוגה בתחילת דרכו. טיפול אישי, עוטף, מחבק ומלטף כמו שלך, לא יהיה לוגה בשום מקום בעולם. כשהגוזל מתחיל לגלות עניין בעולם שסביבו, סקרן וזקוק לעוד... מאמיגן בא לתת מענה לצרכים שלו. ולהמנף את הזמן הזה למקסימום איכות שאפשר.

אז מה זה מאמיגן?

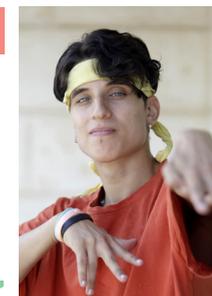
בימי שלישי ורביעי, בין השעות 9:00-12:00 מאמיגן יפעל במרכז הקהילתי הדר אפקה, כגן לכל דבר ועניין.

עם סדר יום, עם פעילויות העונות על הצרכים ההתפתחותיים של הילדה, עם שעת מפגש ושעת אוכל, שעת יצירה ומשחק חופשי...

מהרו להירשם! מספר המקומות מוגבל.

ילדות וילדים

חוגים ופעילויות



כדורסל	אור קליין ואיתי זריף - מכבי ת"א
ראשון ורביעי	17:30-16:30 [איתי] כיתות א'-ב'
	16:30-15:30 [אור] כיתה ג'
ראשון ורביעי	16:30-15:15 [איתי] כיתה ד'
	18:15-17:15 [אור] כיתות ה' ומעלה
	17:30-16:30 [אור] -/-

אקרובטיקה	מכבי דן
שני וחמישי	16:15-15:15 כיתות ג' ומעלה - נבחרת
	17:15-16:15 כיתות א'-ג' מתחילות

היפ הופ	בר הנדי
ראשון	17:15-16:30 כיתות א'-ג'
	18:00-17:15 כיתות ד'-ו'
	18:45-18:00 כיתות ז' ומעלה

"בכל פעם שאני רוקד אני הופך לארסלה טובה יותר של עצמי"

קפוארה	רז נחמיאס
שני וחמישי	17:00-16:00 כיתות ג'-ד'
	19:30-18:30 כיתות ה'-ח'
שני וחמישי	20:30-19:30 נוער ובוגרים
	18:30-17:45 כיתות א'-ב'
	18:30-17:45 גן חובה- כיתה א'

ערסלים	גליה רפאל
רביעי	17:15-16:30 כיתות א'-ב'
	18:00-17:15 כיתות ג'-ד'
	19:00-18:00 כיתות ה' ומעלה



ג'ודו	אלון ששון
רביעי	17:15-16:30 כיתות א'-ג'

"אלופות/ים לא נולדים כך, הם עובדים קשה והופכים לנאלה"

מחול יצירתי	נעה כהן ארנר
רביעי	17:15-16:30 כיתות א'-ב'



טאקוונדו	רענן שנהב
חמישי	17:15-16:30 גן חובה - כיתה א'
	18:00-17:15 כיתות ב'-ג'
	18:45-18:00 כיתות ד'-ו'
	20:00-18:45 נוער מתקדמים

"לעולם לא ניתנה לאדם משאלה, בלי שינתן לו הכוח להגשימה... אולם יתכן שיהיה עליו לעמוד קשה לשם כך"

אילוף כלבים	ליהי קמחי, שרה סרוד	חדש!
חמישי	17:30-16:30 כיתות ב'-ה'	
	18:45-17:45 כיתות ו' ומעלה	



"אין כלב רע, יש כלב שרע לו"

אז מה יהיה לנו בחוג?

העברת ידע מקצועי דרך למידה חווייתית ומעצימה עם כלבים. נלמד פקודות בסיס שכל כלב צריך לדעת • טריקים - פשוט עד מורכב תוך עלייה ברמת הקושי • נלמד לפתור בעיות התנהגות שונות • נכיר סוגי גזעים ואת תפקידיהם השונים במהלך ההיסטוריה • מהם כלבי שירות ונחיייה? • יום סידוק וטיפול-היגינה כלבית • כיצד יוצרים אינטראקציה בטוחה עם כלב? • שפת הכלבים. מה הכלב מנסה לומר לי? • סדנת חטיפים בריאים לכלבים.

יוגה לילד המיוחד | פרטים נוספים בעמוד חוגי הגיל הרך

מרכז הנוער הדו אפקה

מרכז הנוער הדו אפקה הוא מקום לבני ובנות נוער מצפון-מזרח העיר הלומדים בשכבות ו'–י"ב.

פעילות המרכז מתקיימת בשעות אחר הצהריים במהלך ימי השבוע וכוללת תכנים מהנים, מגוונים ומגבשים, המאפשרים מפגש בלתי אמצעי בין בני ובנות הנוער מהשכונות השונות. החזון שלנו הוא לייצר מסגרת בטוחה שתאפשר תהליך של התפתחות אישית לצד חיזוק הקשר עם העיר והקהילה.

פעילויות שוטפות

חוגים וסדנות

גלישת גלים

מפגשים משולבים עם הורים - בני ובנות מצווה

מוֹדָה - סדנות ומפגשים מעצימים עם יוצרים מעולם האמנות והעיצוב

כדורגל

סדנת כתיבה יוצרת

טניס

קורס הדרכה

6.12.21-29.11.21 | ט'–י"ב'

תוכנית חנוכה

2.12.21-29.11.21

תוכנית קיץ

יולי–אוגוסט 2022

האקתון עירוני

4.4.22-3.3.22 | ט'–י"ב'

מסיבות עירוניות

ערבי כישרונות והרצאות

טיולים

לפרטים נוספים פנו לרכז הנוער שלנו - נמרוד בורנשטיין:
Nimrod_b@mail.tel-aviv.gov.il | 054-7971664



קבוצות הווצאפ של הורים



קבוצות הווצאפ של ט'–י"ב'



קבוצות הווצאפ של ו'–ח'

ועוד הפתעות מרגשות...

היפ הופ

ראשון | 18:45-18:00 - ז' ומעלה | בר הנדי

כדורסל

ראשון | 18:15-17:15 - ה' ומעלה | מכבי ת"א (אוד קליין)
רביעי | 17:30-16:30 - ה' ומעלה

קפוארה

שני וחמישי | 19:30-18:30 - ה'–ח' | רז נחמיאס
נוער ובוגרים | 20:30-19:30 - רז נחמיאס

ערסלים

רביעי | 19:00-18:00 - ה' ומעלה | גליה רפאל

טאקוונדו

חמישי | 20:00-18:45 - נוער מתקדמים | רענן שנהב

אילוף כלבים

חמישי | 18:45-17:45 - ו' ומעלה | ליהי קמחי, שרה סרוד





יוגה

שלישי | 20:30-19:00 | יובל ברעם



זומבה

חמישי | 21:30-20:30

בקרוב

תנועה ויציבה

שלישי | 08:30-07:30 | דינורה ברנדווין

בונה עצם

חמישי | 08:30-07:45 | דינורה ברנדווין

דינורה ברנדווין | 09:45-08:45

זומבה זהב

לנשים בלבד

שישי | 08:45-07:45 | דינורה ברנדווין

"אל תגביל את האתגרים שלך, אתגר את הגבולות שלך"



שומרי משקל

רביעי ושישי | 10:00-08:30

טאיקוונדו

חמישי | 21:00-20:00 | רענן שנהב

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
פלתנקרייז 07:45-08:30 גילה פלג	בונה עצם 07:45-08:45 אלינה לוינשטיין	תנועה ויציבה 07:30-08:30 דינורה ברנדווין	פלתנקרייז 07:45-08:30 גילה פלג	בונה עצם 07:45-08:45 דינורה ברנדווין	זומבה זהב לנשים בלבד 07:45-8:45 דינורה ברנדווין
פלתנקרייז 08:40-09:25 גילה פלג	בונה עצם 08:55-09:55 אלינה לוינשטיין	שומרי משקל 08:30-10:00	פלתנקרייז 08:40-09:25 גילה פלג	בונה עצם 08:45-09:45 דינורה ברנדווין	שומרי משקל 08:30-10:00
צ'יקונג 17:00-18:00 שמילוביץ צביקה	פילאטיס 17:00-18:00 יהודית סלוצקי	צ'יקונג 16:00-17:00 שמילוביץ צביקה	ערסלים 19:00-20:00 גליה רפאל	פילאטיס 17:00-18:00 יהודית סלוצקי	
ריקודי בטן 19:00-20:15 פל כהן	נשות אפקה 20:00-21:30 אחת לשבועיים	יוגה 19:00-20:30 יובל ברעם		טאקוונדו 21:00-20:00 רענן שנהב	
				זומבה 21:30-20:30 גל שקי	



"התשוקה והשמחה שלי הן - לחבר נשים לעצמן דרך 'חיבורן לאוף'"

ריקודי בטן

ראשון | 20:15-19:00 | טל כהן

סגורים, חוגי

"הצ'יקונג מכונן להרמוניה בין האוף לנפש ובין הטבע לעונות השנה"

השיעורים מתקיימים באויר הפתוח. באמצעות התנועה, המרחב שבחוץ פוגש ומעיד את המרחב שבפנים

צ'יקונג

ראשון | 17:00 - גינת וייץ | צביקה שמילוביץ

שלישי | 16:00 - גן שושני | צביקה שמילוביץ



פלתנקרייז

ראשון | 08:30-07:45 | גילה פלג

רביעי | 09:20-08:35 | גילה פלג



"לנוע לזרזם לנשום"

פילאטיס

שני וחמישי | 18:00-17:00 | יהודית סלוצקי

בונה עצם

שני | 08:45-07:45 | אלינה לוינשטיין

09:45-08:45 | אלינה לוינשטיין



ערסלים

רביעי | 20:00-19:00 | גליה רפאל



מאז

בקרוב... פילאטיס מכשירים