



# קאנטרי קהילתי ג' - רוזין

הבית של הקהילה



חוברת פעילות תשפ"א  
2021-2020





### תושבות ותושבים יקרים,

הבית שלכם בשכונה, בין אם זה בין ארבעה קירות, במרחב הציבורי או ברחבי הרשת.

אינני יודעת מה בדיוק צופנת לה השנה הקרובה, מתי נחזור להתחבק בארוחות קהילתיות, להשתתף ביחד באתגרי כושר מרובי משתתפים ולהאיר את העיר באירועים גדולים. אבל זאת אני יודעת: נמשיך לפעול יחד, בטוב לב, יצירתיות וערבות הדדית. כי זו תל-אביב-יפו שלנו.

אני מזמינה אתכם להכיר ולהתרשם מהמרכז הקהילתי ליד ביתכם, ולדעת שבעת שגרה ובעת משבר אתם יכולים לראות בו בית.

### בריאות!

### שנה נפלאה לכולנו,

רונית פרבר

מנהלת מנהל קהילה, תרבות וספורט

הנה חלפה לה שנה ואנחנו ניצבים לקראת שנה חדשה של פעילות במנהל קהילה, תרבות וספורט.

גם השנה החולפת הייתה עמוסה בפעילות, בעשייה, בחידושים ובמסורות וכן, אולי יותר מבכל תקופה אחרת - **באתגרים.**

אם יש משהו שהאתגר הזה חידד לנו הוא שבתל-אביב-יפו 'קהילתיות' איננה מס שפתיים, אלא דרך חיים. אתם התושבים, המתנדבים, שהלכתם לסופר גם עבור השכן הקשיש שלכם, שהשארתם סירים מחוץ לדלתה של האם הטרייה שלא יכלה לקבל ביקורי משפחה, שיצאתם ביחד למרפסות לשיר את שירי ליל הסדר, שגילתם ערבות הדדית ושכנות מיטבית מהי.

**קהילתיות** היא העובדים המסורים שלנו שהמשיכו לחשוב איך לייצר תוכן איכותי עבור תושבי העיר בצורות חדשניות, שהתייצבו לחלק סלי מזון, שפעלו למען הבריאות והרווחה של כולנו. היא המרכז והקאנטרי הקהילתיים שהמשיכו להיות



### תושבות ותושבים יקרים,

אני מזמין אתכם לבקר במרכז הקהילה הקרוב לביתכם, להתרשם ממגוון הפעילויות ומן הצוותים המקצועיים והמסורים, להירשם לחוגים וגם ליזום ולהשפיע.

### שנת פעילות מוצלחת,

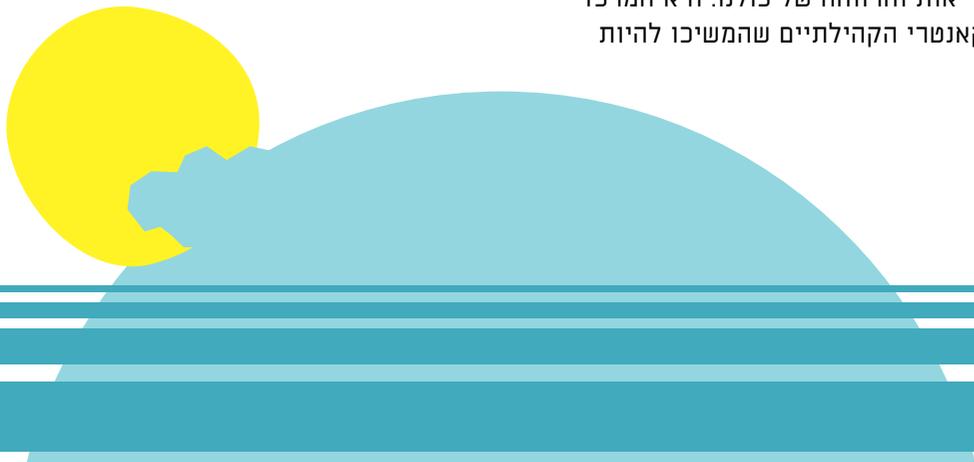
רון חולדאי

ראש עיריית תל-אביב-יפו

תל-אביב-יפו אינה עוד רק עיר חופשית ודמוקרטית, מרכז תרבותי, עסקי וכלכלי. נוסף לה בשנים האחרונות תואר נוסף, חשוב ומשמעותי: עיר של חיי קהילה עשירים ומשגשגים.

אני גאה בעשייה הקהילתית הענפה בעירנו ואני שמח לראות משפחות, צעירים, וגמלאים. משתתפים בה. אני נרגש לראות את המרכזים הקהילתיים ואת המרחבים הציבוריים - הגינות, הכיכרות, השדרות, חוף הים ולעתים אף הרחובות - גדושים בתושבים ובתושבות, הומים מאירועים, חוגים, סדנות, הרצאות ופעילויות ושוקקים חיי קהילה.

אירועי התקופה האחרונה הוכיחו עד כמה רב חוסנה הקהילתי של עירנו, ועד כמה הוא חשוב. נוכחנו לגלות שקשרים קהילתיים חזקים הם בסיס לאיכות החיים בעיר בשגרה, כמו גם בעתות חירום.





### קהילת גימל יקרה,

בתקופה המאתגרת בה אנו נמצאים נחשפנו לנרטיב של השכונה עם סולידריות הדדית, עזרה לזולת וגאווה יחידה. אנו במרכז הקהילתי מרגישים חלק מהסיפור של השכונה ועושים מאמצים לספק לקהילה את המרחב והמתקנים המתאימים כדי לשמר את הקשר הטוב והאינטראקציה הבין-קהילתית.

שנת הפעילות התשפ"א תפתח בספטמבר ואנו שמחים להציג את התכנית השנתית עם פעילויות רבות ומגוונות לכל הגילים. את ההמלצות והבקשות שהעברתם אלינו במסגרת שאלון תושבים, אספנו ובדקנו וחלקם כבר ישובצו בפעילות הקרובה; קורסי העשרה, פעילות ייעודית לנוער, מפגשי העשרה לילדים ועוד.

לצד, ימשכו הפעילויות המוכרות והאהובות- חוגים, מפגשי לימוד העשרה, הרצאות, אירועים קהילתיים.

השנה, נושא "הקיימות" בתל אביב יבלוט באירועים ומפגשים קהילתיים וזאת הזדמנות לקרוא לפעילים בתחום לקחת חלק ביוזמות חדשות ובביצוען.

הפעילות במרכז תתקיים בהתאם לתו הסגול תוך שמירה על הנחיות משרד הבריאות ושמירה על בריאות התושבים.

נשמח לשיתוף פעולה.

צוות קאנטרי ג' רוזין, מברך את תושבי השכונה לשנת בריאות טובה ומלאה בעשייה.

**ניפגש במרכז הקהילתי,  
בברכה,  
אלון דסטה  
מנהל קאנטרי קהילתי ג' רוזין**



## מרכז קהילתי רוזין חוגים ופעילויות לגיל הרך

שם החוג	גיל	יום	שעה
כדורסל מכבי תל-אביב	גן חובה-א'	ראשון ורביעי	17:30-16:30
סדנת אמנות	6-5 א'-6	ראשון	17:30-16:45 18:15-17:30
מחול יצירתי	4-3 4-5 גן חובה	רביעי	17:15-16:30 17:15-16:30 18:00-17:15
בישול ואפייה	6-5	שלישי	17:45-17:00
גיודו	4-3 5-4	שלישי	17:15-16:30 18:00-17:15
<b>חדש</b> קשקוש בלבוש	6-5	רביעי	17:15-16:30
<b>חדש</b> אנגלית בכיף	5-4 א'-6	שני	17:10-16:30 18:15-17:30
התעמלות אתגרית יש לתאם עם המדריך מיקי 054-6861610	4-3 5-4 6-5	חמישי	17:30-16:45 18:15-17:30 19:00-18:15
אמנות לחימה	ט. חובה חובה	ראשון ורביעי	17:30-16:55
<b>חדש</b> רובולנד	6-5	שני	17:30-16:30
<b>חדש</b> סדנת נגרות	6-5	חמישי	17:30-16:45

החוגים מתקיימים במרכז קהילתי רוזין.  
פתיחת החוגים מותנית במספר המשתתפים.  
מנויי הקאנטרי הנרשמים לחוגים במרכז קהילתי רוזין, זכאים להנחה.  
ט.ל.ח. | הזכות לשינויים שמורה.

## החוגים שלנו קאנטרי קהילתי ג'י



### < הגיל הרך

אמנויות לחימה / בלט / ג'אז / התעמלות / התעמלות קרקע-מכשירים  
יוגה / כדורגל / כדורסל / משחקי חשיבה / סיפור ויצירה / ציור ורישום  
קפוארה / קרמיקה

### < ילדים

אמנויות לחימה\* / בלט / בנייה וטיסנאות / ג'אז / התעמלות קרקע-  
מכשירים / טניס שולחן / כדורגל / כדורסל / משחקי חשיבה / ציור ורישום  
קפוארה / קרמיקה / לשיפור סגנונות שחייה\* / היפ-הופ / יוגה

### < נוער

אמנויות לחימה\* / ג'אז / התעמלות קרקע-מכשירים / טניס שולחן  
כדורגל / ציור ורישום קפוארה / שיפור סגנון שחייה / היפ-הופ  
כושר לנוער

### < מבוגרים בוקר

אירובי ועיצוב / ברידג' / HIIT / התעמלות בונה עצם / התעמלות במים  
התעמלות בריאותית / זומבה / טאי-צ'י / טניס שולחן / יוגה  
מתיחות / ניה / ספינינג / פיטבול / פילאטיס / פלדנקרייז / ריקודי בטן  
ריקודים דרום-אמריקניים

### < מבוגרים ערב

TRX\* / אמנויות לחימה\* / HIIT / אימון שחייה\* / קיקבוקס  
אירובי ועיצוב / ברידג' / התעמלות בונה עצם / זומבה / טניס שולחן  
יוגה / ספינינג / ספינקור / עיצוב דינמי / עיצוב וחיתוב / פילאטיס  
פלדנקרייז / קרמיקה / ריקודי עם\* / ריקודים סלוניים  
\* בתוספת תשלום סמלי למנוי.

בנוסף לכך, פועל בקאנטרי ג'י בית ספר לשחייה הפתוח לקהל הרחב.

תכנית החוגים מתעדכנת באתר ובקבוצת הפייסבוק: "קאנטרי קהילתי ג'י - מנויות ומנויים - עדכונים"

החוגים בקאנטרי קהילתי ג'י מתקיימים במסגרת מנוי שנתי | רשימת שעות פעילות  
באתר קאנטרי קהילתי ג'י רוזין [countryg-rosin.co.il](http://countryg-rosin.co.il) ובמשרדי הקאנטרי

## חוגים ופעילויות לילדים ולהורים

שם החוג	גיל	יום	שעה
גן יחד עם תמי	שנה עד שלוש	ראשון/שלישי/חמישי	12:00-09:00
ליווי התפתחותי יש לדבר עם הדרה לפני הגעה 054-4630700	4-7 חודשים 1.5-3 חודשים 9-12 חודשים 1.5-2 שנים	שני	11:45-10:15 13:15-11:45 17:15-16:30 18:00-17:15
פעלתון (גימבורי)	חצי שנה עד שלוש	שני-חמישי	12:00-10:00 19:00-16:00
ישראל והגיטרה	שנה וחצי עד שלוש וחצי	שלישי	18:15-17:30
תנועה ומוזיקה באנגלית	זחילה עד עמידה שנתיים עד שלוש	רביעי	17:20-16:45 17:39-18:15

סדנות ומפגשים לפעוטות ולהורים ללא תשלום.  
בהרשמה מראש בעמוד דיגיטף



\* הפעילות בתשלום חד - פעמי או חודשי

החוגים מתקיימים במרכז קהילתי רוזין.  
פתיחת החוגים מותנית במספר המשתתפים.  
מנוי הקאנטרי הנרשמים לחוגים במרכז קהילתי רוזין, זכאים להנחה.  
ט.ל.ח. | הזכות לשינויים שמורה.



## חוגים ופעילויות לילדים

שם החוג	גיל	יום	שעה
שילוב אמנויות	א-ג'	ראשון	18:15-17:30
כדורסל מכבי תל-אביב*	גן חובה-א' ב-ג' ד' ה-ו'	ראשון ורביעי	17:30-16:30 18:30-17:30 19:30-18:30 16:30-15:30
פסנתר וגיטרה (פרטני)	א' ומעלה	ראשון / חמישי	בתיאום מראש
אמנויות לחימה יש לדבר עם המדריך גיא 053-3333144	ד-ז' (מתחילים) א-ג' (מתחילים) ב-ד' (מתקדמים) א' (מתקדמים) חובה	ראשון ורביעי ראשון ורביעי שני וחמישי שני וחמישי	19:00-18:15 17:30-18:15 18:15-17:30 17:30-16:45
טרום ג'אז	א-ב'	ראשון רביעי	17:15-16:30 18:00-17:15
ג'אז + קלאסי + מודרני	ג-ד'	ראשון חמישי	18:00-16:15 18:45-17:00
להקת מחול צעירה	ה-ו'	ראשון חמישי	19:15-17:00 18:00-16:00
אנגלית	טרום חובה - חובה א-ב'	שני	17:15-16:30 18:15-17:30
סדנת השכנים	ה'	שני	18:15-15:30
בישול ואפייה	א-ג'	שלישי	18:30-17:45
ג'ודו	חובה - א' ב-ה'	שלישי	18:45-18:00 19:30-18:45
עיצוב אופנה	א-ב' ג-ה'	ראשון	17:45-16:45 18:45-17:45
היפ-הופ	ג-ד' ה-ו'	רביעי	18:30-17:45 19:40-18:40
סדנת נגרות	חובה-א' ב-ד'	חמישי	18:30-17:45 17:30-16:45
קשקוש בלבוש	חובה-א' ב-ג'	רביעי	17:15-16:30 18:15-17:30
רובולנד	א-ג'	שני	17:30-16:30

החוגים מתקיימים במרכז קהילתי רוזין.  
פתיחת החוגים מותנית במספר המשתתפים.  
מנוי הקאנטרי הנרשמים לחוגים במרכז קהילתי רוזין, זכאים להנחה.  
ט.ל.ח. | הזכות לשינויים שמורה.

## חוגים ופעילויות לנוער

שם החוג	גיל	יום	שעה
השכנים של צייץ' הלהקה הצעירה	ו'-ד'	שני	19:50-16:15
השכנים של צייץ' להקת העתודה	ח'-ט'	שני	20:00-17:00
השכנים של צייץ' להקה בוגרת	י'-י"ב	שני	21:30-18:30
להקת מחול עתודה	ז'-ט'	ראשון חמישי	20:45-18:15 20:30-17:45
אמנויות לחימה משולבות	ה'-ז' ח'-י"ב	שני וחמישי	16:45-16:00 19:00-18:15
היפ-הופ	ז'-ט'	רביעי	19:45-18:45

החוגים מתקיימים במרכז קהילתי רוזין.  
פתיחת החוגים מותנית במספר המשתתפים.  
מנויי הקאנטרי הנרשמים לחוגים במרכז קהילתי רוזין, זכאים להנחה.  
ט.ל.ח. | הזכות לשינויים שמורה.

## אמנויות הבימה

### ◀ המרכז למחול

המרכז למחול מציע מסגרת מאתגרת במגוון סגנונות - בלט קלאסי, מחול לגיל הרך, מחול מודרני, היפ-הופ, ג'אז וג'אז לירי. אנו שמים דגש על חיזוק הטכניקה, על צפייה במופעי העשרה, על השתתפות בפסטיבלים ובהופעות על בימות מקצועיות, במרכז צוות מורים מוסמכים, מיומנים ומנוסים, בעלי גישה חינוכית ומקצועית.

**הצוות:** גנית פרנקן-קלר (ג'אז וג'אז לירי) / יעל שני (קלאסי)  
יסמין בר-שדה (מחול יצירתי) / אמיר מחאג'נה (היפ-הופ) / נעמי אוזן (מודרני)  
סיוון צוקרמן (מחול לגיל הרך).

מסלול המחול מציע מסגרת של שלוש פעמים בשבוע, לרקדנים המעוניינות להתמקצע בתחום. אנו מאמינים כי הפן החברתי הוא לב הסטודיו וכחלק מהתכנית השנתית אנו משלבים ערבי גיבוש ופעילויות העשרה, וכל תלמיד ותלמידה מקבלים יחס אישי הן מהמורה והן מהנהלה כדי למצות את מלוא הפוטנציאל החברתי והמקצועי.

### ◀ השכנים של צייץ'

השכנים של צייץ' היא להקת הבית של מרכז קהילתי רוזין. המשתתפים בה מפתחים את יכולות המשחק, השירה, התנועה, עבודה בצוות והתנסות בהפקה על כל מרכיביה ומעלים מחזות זמר חדשים בכל שנה. הלהקה פותחת חלון הזדמנויות לעולם הבידור, שרבים מבוגריה השתלבו בו בהצלחה.

**ניהול אמנותי ומוזיקלי:** עידן ליפר / כוראוגרפיה: מיכל שור  
**תלבושות ותפאורה:** רונה משעול / ליווי: תמי רפפורט.

מוכשרים? אוהבים בימה? רוצים להכיר את עולם הבידור ולהשתתף במחזמר חדש?  
**בואו לאודישנים** (יש להכין מונולוג קצר ושיר)

**בתאריכים: 7.9, 14.9 | כיתות ה'-ז': 17:00 | כיתות ח'-י"ב: 18:00**



## חוגים ופעילויות מבוגרים



שם החוג	יום	שעה
ציור   נאוה איזסקו	ראשון	12:30-09:15
קרמיקה	ראשון שלישי / רביעי שלישי	12:15-09:15 12:30-09:00 22:30-19:30
פסנתר פרטני*	ראשון / חמישי	בתיאום מראש
קרמיקה   כנרת בגה	שני	12:30-09:30
ברידג'   אבינועם מנחם יש לדבר עם המדריך לפני ההצטרפות	ראשון שני	משחק מודרך 20:00-18:00 שנה ג' 10:30-08:30 שנה ד' 12:30-10:30
	רביעי	11:00-09:00 (מתקדמים א') 13:15-11:15 (מתקדמים ב') 16:00-14:00 (מתחילים)
מקהלת אביב*   אורי דרוי	שני	22:30-20:30
ספרדית   פטריסיה בורנסקי	שני	10:30-09:00 (מתקדמים) 12:30-11:00 (מתחילים) שנה שניה ----- 11:00-09:30 (מתחילים חדשים)
	חמישי	11:00-09:30 12:30-11:00 - בינוני
ערבית   שרון כהן	חמישי	שנה א' 13:00-11:30
ציור   איתי שמואלי	שלישי, חמישי	12:30-09:30
ציור   אלעד רוזן	רביעי	20:30-18:30
פיסול וגילוף בעץ*   סופנה קלמן	רביעי, חמישי	13:30-09:30
מפגשי ספרות ופילוסופיה   רויטל שלזינגר	חמישי	11:30-09:45

החוגים מתקיימים במרכז קהילתי רוזין. פתיחת החוגים מותנית במספר המשתתפים. מנויי הקאנטרי הנרשמים לחוגים במרכז קהילתי רוזין, זכאים להנחה. אזרחים וותיקים תושבי תל אביב יפו, זכאים ל-50% הנחה על המחיר. למעט מקרים מיוחדים (מסומן ב\*) ט.ל.ח. | הזכות לשינויים שמורה.

## חוגים ופעילויות מבוגרים

שם החוג	יום	שעה
קבוצת הליכה   מירב ששון <b>חדש</b>	שלישי	19:35
התעמלות על כיסא   סמדר סיבהי	ראשון ושלישי	11:20-10:20 10:30-09:40
התעמלות בונה עצם   אורנה רביבו	ראשון ושלישי	20:45-20:00 20:45-20:00
פלדנקרייז   סמדר סיבהי	ראשון ורביעי	09:00-08:00 10:00-09:00 20:30-19:30 20:45-19:45
	שלישי	09:00-08:00
התעמלות בונה עצם   גלית דולב	שני ורביעי	08:30-07:45 10:00-09:15
חיזוק הגוף רצפת האגן   גלית דולב	שני ורביעי	09:15-08:30
התעמלות בריאותית   שפרה חרפק	שני וחמישי	09:30-08:30
התעמלות בונה עצם   שפרה חרפק	שני וחמישי	10:30-09:30 11:30-10:30
כדורסל ללא מדריך	רביעי	21:30-20:00 23:00-21:30
ריקודי בטן   טל כהן	רביעי	21:15-20:00

החוגים מתקיימים במרכז קהילתי רוזין. פתיחת החוגים מותנית במספר המשתתפים. מנויי הקאנטרי הנרשמים לחוגים במרכז קהילתי רוזין, זכאים להנחה. אזרחים וותיקים תושבי תל אביב יפו, זכאים ל-50% הנחה על המחיר. למעט מקרים מיוחדים (מסומן ב\*) ט.ל.ח. | הזכות לשינויים שמורה.



## קורסים וסדנות העשרה

שם הקורס חדש	יום	שעה	מספר מפגשים	מחיר	חדר
<b>שפות</b> אנגלית מדוברת רמה בינונית מורה אורלי רוזנבאום	ראשון	19:00	15		שפות
<b>שפות</b> צרפתית מדוברת רמה מתחילים מורה יוג'ין קרפט	שני	19:00-17:00	15		שפות
<b>שפות</b> ספרדית רמה מתחילים מורה פטריסיה אשכנזי	שלישי	19:00-17:00	15		שפות
<b>שפות</b> ערבית מדוברת רמה מתחילים מורה שרון כהן	רביעי	17:30	15		שפות
<b>שפות</b> איטלקית רמה מתחילים מורה מריצ'יה קרסנר	חמישי	10:00	15		שפות

החוגים מתקיימים במרכז קהילתי רוזין. פתיחת החוגים מותנית במספר המשתתפים. מנויי הקאנטרי הנרשמים לחוגים במרכז קהילתי רוזין, זכאים להנחה. ט.ל.ח. | הזכות לשנינויים שמורה.

## קורסים וסדנות העשרה

שם הקורס חדש	יום	שעה	מספר מפגשים	חדר
<b>מבוגרים: אורח</b> חיים בריא /יוני גנדלמן הרצאה עם מומחה ו-3 שיעורי התנסות. בונה עצם. התעמלות בריאות. פלדנקייז	שני	18:00	4 מפגשים	2
<b>נוער: תזונה וכושר /</b> יוני גנדלמן הרצאה, הנחיות והדרכה בחדר כושר	שני	18:00	2 מפגשים	2
<b>קבוצת הליכה</b> מדריכה: מירב ששון	שלישי	19:30	אחת לשבוע	יציאה מרוזין
<b>כלכלת הבית:</b> יעוץ כלכלי למשפחה הדס חגי	שלישי	19:00	4 מפגשים	ספרייה
<b>סדנת הורים</b> בשיטת אדלר בתיה מזור	שני	20:30	10 מפגשים	
<b>תזונת ילדים בשיתוף תכנית 'בתיאבון'</b> אורית מגלד בן אריה	שלישי	19:30	1	ספרייה

הפעילות מתקיימת במרכז קהילתי רוזין. ט.ל.ח. התכנית נתונה לשנינויים ומתעדכנת באתר, בפייסבוק ובדיגיטל.

## מקהלות

### < מקהלת אביב

בניהולו המוזיקלי של אורי דרזי, המקהלה, מייסודו של יצחק (זיקו) גרציאני, פועלת במרכז הקהילתי כשלושים שנה. למקהלה רפרטואר ישראלי ולועזי עשיר ומגוון. המקהלה מרחיבה את שורותיה ומקבלת זמרות וזמרים מרקעים שונים. לפרטים נוספים ולקביעת אודישן נא להתקשר לאורי דרזי: 052-2567728

ימי שני, 20:30-22:30

### < מקהלת מעיין

המקהלה הייצוגית של עיריית תל-אביב-יפו. מקהלה מעורבת, מונה כ-40 זמרים וזמרות בוגרי אקדמיה, סטודנטים למוזיקה, בוגרי ביה"ס לשירת המקהלה ומקהלות נוער נבחרות. המקהלה מופיעה ברחבי הארץ, על הבימות החשובות ביותר, עם התזמורת המובילות בישראל, עם מנצחים ידועים מהארץ ומהעולם. רפרטואר עשיר - קלאסי, עממי, שירי עמים ושירים ישראלים.

מנצחת המקהלה: ענת מורג.

מנהלת המקהלה: נירית בן ישי 052 3682347, ben-ishai@deinat.org.il

ימי שלישי, 19:30-22:30

### < מקהלת ילדים חדש

לגילי 6-10

פרטים והרשמה במרכז רוזין: 073-3844100

## הורות עכשווית - הרצאות להורים

### < קבוצת הורים

בגישת אדלר

ימי שני, 20:30

בספרייה

"כי הכול יכול

להיות גם אחרת"

א. אדלר

מהי סמכות הורית? איזו אווירה משפחתית יש לנו בבית? איך מציבים גבולות? האם הילד שלי מרגיש שייך או מוערך? האם אנחנו אוהבים לעשות דברים עם הילדים? איך מתמודדים עם מריבות אחים? האם שבחים מעודדים את הילד? שיתוף פעולה משיגים דרך עונשים? אולי ע"י חוקים?

בקבוצת הורים מבית אדלר ישנה הזדמנות ללמוד, לשמוע, לשתף ולהתייעץ בנושאים שקשורים לגידול ולחינוך ילדים, במטרה לשפר את מערכת היחסים והאווירה המשפחתית בבית.

מנחה: בתיה מזור - מדריכת הורים ומנחת קבוצות מוסמכת מכון אדלר.

ניפגש בספריית רוזין בימי שני, ל-10 מפגשים.

החל ב-20.11.22, בשעות 20:30-22:30.

הקבוצה מיועדת להורים לילדים עד גיל 10.

הקבוצה מוגבלת ל-14 משתתפים.

**מכון אדלר**  
יזמן נש אולד אדלר ישראל ע"ד

חדש

### < הרצאה על תזונת ילדים בשיתוף תכנית בתיאבון

שלישי, 17.11.20, 19:30

איך מעודדים ילדים לטעום מהכול? איך מניחים את הבסיס לתזונה טובה מגיל צעיר ואיך לשפר את האכילה של כל המשפחה? איך בונים תפריט משפחתי מאוזן ומתן כלים וטיפים לבישול קל ומהיר. הדגמה של הכנת מתכון אחד.

מנחה: אורית מגלד בן אריה, דיאטנית קלינית וקידום בריאות RD, MBA



## מועדון קריאה

אוהבים לקרוא ספרים ומחפשים מישהו לחלוק את מחשבותיכם ולהעשירם בניתוח מעמיק ומעניין- זה המקום בשבילכם.

מפגשים עם הסופרת שושי בריינר בימי רביעי (האחרון בכל חודש) ב-19:30 בספרייה.



## שבוע הספר העברי בספריית רוזין

סדנות ילדים ומפגשים עם סופרים בעקבות ספרים. עקבו אחרי הפרסומים.

## ספרייה עירונית | מרכז קהילתי רוזין

שעת סיפור לגיל 3-5 | חמישי | 17:00 בספרייה

שעת סיפור חוויתית, מלאת דמיון ומוזיקה עם מיטב מספרי הסיפורים לילדים בגיל 3-5 בליווי מלווה. בכל מפגש נקשיב לאחד מסיפורי ילדים אהובים ומעניינים בדרך ייחודית ומעשירה.

המפגשים ייערכו אחת לשבועיים בימי חמישי, בשעה 17:00.

מלכת השלג גליה פטלון	21.1 <	המתנה של הצב מאת סיגל אדלר, עם המספרת נגה פוגל	10.9 <
אלאדין אורן דסאו	4.2 <	סוכת חברים הדס מורג	24.9 <
חברים מעופפים נגה פוגל	18.2 <	שלמה המלך והדבורה אורית ונדב	15.10 <
מיכל מחפשת את האביב הדס מורג	4.3 <	סיפור של סתיו גליה פטלון	29.10 <
עוץ לי גוץ לי אסי רוזנבאום	18.3 <	בגדי המלך החדשים אורן דסאו	12.11 <
גלגולו של פרפר אורית ונדב	22.4 <	עץ הבלונים מאת פיבי גילמן, אסי רוזנבאום	26.11 <
מומינטרול מגבעת המכשף גליה פטלון	6.5 <	סופגניית השנה הדס מורג	3.12 <
היפהפייה הנרדמת אורן דסאו	20.5 <	הסנדלר והגמדים נוגה פוגל	24.12 <
הדייג ודג הזהב נוגה פוגל	3.6 <	יופי של בריאות אורית ונדב	7.1 <
מוכר הכובעים - סיפור עם אסי רוזנבאום	17.6 <		

## קורסים. מפגשים וסדנות העשרה



### < אורח חיים בריא סדרת בריאות (מבוגרים) הולכים בגימל - קבוצת הליכה

הליכה בקבוצה לאלה המעוניינים לצעוד בחברה ובאופן קבוע ולהולכים שרוצים לרוץ ומתחילים בהליכה- לימוד הטכניקה לריצה תוך אימון אינטוול (עליות וירידות דופק).  
ימי שלישי, 19:35, קבוצת הליכה  
יציאה ממרכז רוזין, דרזנר 2

### < תזונה וכושר לנוער (לגיל +14)

**הרצאה: פעילות גופנית ותוספי תזונה - מיתוסים ואמיתות**  
ההרצאה תעסוק בעשיית סדר מדעי בנושאים שסביבם קיימים דיונים אין סופיים גם היום: אימוני כוח וגדילה, אימון אירובי ומשקולות, תוספי תזונה עובדים או לא, איזה אימון הכי מתאים לאיזה גיל ומה מסכן אותו..

מרצה: יוני לנדסמן MA, פזיולוג מאמץ, בעל ניסיון בתחום אימון נוער וצעירים, ספורטאים.  
שני, 9.11, 18:00

### הדרכה בחדר כושר בליווי מאמן מקצועי לבני נוער (+14)

### < כלכלת הבית

מפגשים עם יועצת כלכלית

#### מפגש 1 - השוטף שוטף אותנו....

בתוך תרבות השפע של היום, איך מנהלים את כלכלת המשפחה ולא טובעים במינוסים והלוואות.

#### מפגש 2 - האם הבנק הוא חבר?

הלוואות, משכנתה, אשראי, ריביות, מסגרות... כמה עולה לנו כל הטוב הזה?....

#### מפגש 3 - לי זה לא יקרה... - על ביטוחים ופנסיה

חברות הביטוח מציעות עוד ועוד ביטוחים בואו נכיר אילו ביטוחים יש לנו היום, האם אנחנו באמת צריכים את כולם? וכמה כסף יהיה לנו בפנסיה?

#### מפגש 4 - על הגשמת חלומות ויעדים בחיים

מדד האושר שלנו בחיים תלוי בהגשמת החלומות והיעדים שלנו ולא בתשלום הארנונה, והמשכנתה...

מרצה ומנחה: הדס חגי, יועצת כלכלית ומאמנת לכלכלת המשפחה. MASTER NLP  
ימי שלישי, 27.10, 3.11, 24.11, 1.12, 19:00 בספרייה

התכנית נתונה לשינויים ומתעדכנת באתר, בפייסבוק ובדיגיטל.

### < קמפוס שפות זרות (מבוגרים)

קורסים סמסטריאליים.

15 מפגשים בקבוצות קטנות ללימוד שפות בהנחיית מורים מקצועיים.

הצטרפו אלינו ללימוד שפות זרות במתחם חדש.

אנגלית, צרפתית, ספרדית, ערבית, איטלקית. (פרטים בטבלה)

### < אורח חיים בריא סדרת בריאות (מבוגרים)

הדרכה עיונית בשילוב טעימות בשיעורי ספורט מעשיים.

#### הרצאה : איכות חיים במעגל החיים

כולם מדברים על "אורח חיים בריא", לכן הגיע הזמן לתרגם את ההמלצות הכלליות לכלים מעשיים שיתאימו לכל אחד באופן אישי.

מרצה: יוני גנדלמן פזיולוג מאמץ, מומחה לאימון גופני.

שני, 2.11, 18:00

#### טעימות והיכרות עם סגנונות התעמלות

התעמלות בונה עצם - התעמלות עוזרת בחיזוק העצמות, הארכה וחיזוק השרירים.  
התעמלות בריאות - התעמלות משלבת תרגילים לשיפור מרכיבי הכושר הגופני השונים בצורה מתונה.

פלדנקרייז - שיטת לימוד לשיפור היכולת התפקודית ולשיפור היציבה והתנועה.

שני 18:00

## תרבות פנאי למבוגרים

### < מרחיבים אופקים הרצאות מעשירות בקאנטרי קהילתי ג'

ימי שני, ב-11:30 בקאנטרי קהילתי ג' | ללא תשלום למנויי קאנטרי, לאורחים 25 ₪.

19.10 | לחשוב ברידג' - ההיגיון שמאחורי המשחק עם: גלעד אופיר.

16.11 | התסמונת המטבולית - כיצד ניתן לחזור לאיזון בעזרת הרפואה הסינית.  
ד"ר גיל ברזילי PhD.

21.12 | סבתא תכיני לי כרובית - משפיעים על בריאות הנכדים בלי לריב עם ההורים.  
רותי אבירי - תזונאית.

18.01 | הפיליפינים - אינספור איים, טרסות אורז ומה שביניהם.  
משה פויסטר - מגלים עולם.

15.02 | דרמות בווינגטון ובתל-אביב-יפו טרם הכרזת המדינה.  
שמואל אייל - מרצה להיסטוריה.

15.03 | תנ"ך - אשת פוטיפר - יצרים ונקמה נפלאות התבונה המקראית.  
רבקה חגג - סופרת ומרצה לתנ"ך.

24.5 | לעבור את גיל המעבר בקלות (יחסית) בעזרת הרפואה בסינית.  
ד"ר גיל ברזילי PhD.

21.6 | טיול מוזיקלי בצרפת בעקבות גדולי השנסון. אדית פיאף, איב מונטאן, שארל אזנאבור, ג'ורג' ברסאנס ואחרים. עם ד"ר אביב אמית, בלשן וחוקר תרבות צרפת.

### < ריקודי עם באולם הספורט

רחוב פיינשטיין 85

לימוד והרקדה של ריקודי עם - מעגלים למתחילים, זוגות ומעגלים למתקדמים.

עם יעל טוויטו

19:30 מתחילים ומשתלבים | 20:35 הרקדה.

כרטיסים במקום. מתקיים בימי ראשון באולם הספורט.

עם עופר אלפסי

20:00 זוגות | 20:45 מעגלים | 21:30 זוגות | 22:15 מעגלים | 23:00 זוגות.

כרטיסים במקום, מתקיים בימי שני.

19:00 מעגלים למתחילים | 20:00 זוגות ומתחילים | 20:15 זוגות ומעגלים למתקדמים.

### < שבת תרבות - תרבות ואקטואליה

בוקר של תרבות ואקטואליה בהנחיית העיתונאי יואב קרקובסקי ואורחים, ובליווי תכנית אמנותית. הכניסה חופשית, על בסיס מקום פנוי.

הפעילות תחזור בהתאם להנחיות משרד הבריאות.

### < קהילת ג' מטיילת - טיולים ברחבי הארץ

25.09 תל-אביב הלבנה ושביל העצמאות - סיפור ראשיתה של תל-אביב ושל מדינת ישראל.

29.10 יפו - סיור קסום ביפו העתיקה.

13.11 מתחם התחנה ונווה צדק.

1-3.12 שרונה - מסתורי המושבה הטמפלרית - סיור מרתק ומיוחד.

28.1 הפנתאון של תל-אביב - סיור בבית הקברות טרומפלדור.

\*\*\* סיור וטעימות בשוק לוינסקי.

17.3 סיור וטעימות בשוק הכרמל.

\*\*\* מנפלאות הירקון - סיור טבע עירוני עם סיפורים מרתקים ומפתיעים.

16.6 מאפולוניה לסידנא עלי - יהודים, נוצרים ומוסלמים - מאבקים, תרבויות ותצפיות.

היציאה לטיול כרוכה בתשלום ומותנית במספר מינימלי של משתתפים. התכנית נתונה לשינויים.

תכנית ההרצאות נתונה לשינויים ומתעדכנת באתר ובקבוצת הפייסבוק: "קאנטרי קהילתי ג' - מנויות ומנויים" - עדכונים. ט.ל.ח התכנית נתונה לשינויים ומתעדכנת באתר, בפייסבוק ובדיגיטל/



## OLIM IN TEL AVIV YAFO

Tel Aviv 'ESRA RA' Talks on Rosin

**The Tel Aviv-Yafo Department for Immigration Absorption, in cooperation with ESRA Ramat Aviv and the Rosin Community Center, presents enjoyable and engaging English lectures for the benefit of our English-speaking Community.**  
**Free Admission – Registration in Required.**  
**Please write reinach\_J@tel-aviv.gov.il to register; or call/text 052-743-2423**

**Sept 8** - Barry Katz "Leadership During Uncertainty"  
**Nov 10** - Dr Elan Sassoon - Artificial Intelligence, Human Morality and the Destiny of Humanity  
**Jan 12** - Celine Maud Bounioux "Plastic for Dummies"  
**Feb 9** - Carla Isaacs "Self Confidence: Lessons from the Acting World"  
**March 2** - International Women's Day Panel (Details forthcoming)  
**May 4** - Amit Avron – "Music, Mind and Emotions"  
**June 8** - Life Begins Where Fear Ends:  
The Power to Make Changes and Be Who You Are, Michael Alroy

\*\* Due to the Corona Situation and Health Ministry Directives, and the fact that events draw a lot of people, some events may take place via ZOOM. Registered attendees will receive the ZOOM link. Start Times are 1930 pm unless otherwise noted on the Event.

\*\*\* Some dates and topics may change. Please check back either the Rosin facebook page or "Olim in Tel Aviv Yafo" on facebook or ESRA Ramat Aviv for updates.

## Magical Story Time

**Savannah's Magical Musical English Story Time is Back!!!! On ZOOM!**  
**\*Thursdays, 17:00 FREE - in cooperation with the Tel Aviv Municipal Department of Immigration Absorption and ESRA Ramat Aviv.**  
ZOOM Links will be published closer to the event time on the Rosin Community Center Facebook Page, or Facebook Page "Olim in Tel Aviv Yafo" or via ESRA at 09-950-8371 (Ext. 2)

**October 22, November 19, January 14, March 11, May 27**

\*Until Ministry of Health Directives permit large community gatherings, our story time will take place on ZOOM. Please check back for updates. Dates and times are also subject to change.

 Olim in tel aviv yafo



בשיתוף הרשות העירונית לקליטת עלייה

## קיימות

בשיתוף הרשות לאיכות הסביבה וקיימות בעיריית תל-אביב-יפו

במהלך השנה נשלב את נושא הקיימות ושמירה על איכות הסביבה בתכנים שלנו ובאירועים שיתקיימו בשכונה.

< **תיקון אופניים** | ספטמבר 2020 - אירוע מיוחד לקראת חגי תשרי

< **אירועי טבע עירוני** | ינואר 2021 - סיור טבע עירוני במערות אפקה, לקראת ט"ו בשבט

< **חג פורים** | פברואר 2021 - החלפה ותיקון תחפושות ואביזרים לפורים

< **סיורי פריחה וליקוט בחורשה** | מרץ 2021 - אחרי חג ט"ו בשבט והפריחה

< **קיימות ויום כדור הארץ** | אפריל 2021

< **סיור עששיות** | מאי 2021 - לקראת ל"ג בעומר

< **יום איכות הסביבה** | יוני 2021

< **חדש המחסן של גימל**

**חדש - מחסן צעצועים**  
יוצאים לשחק עם הילדים בגינה?  
מוזמנים להגיע למחסן של חואן ולהשאיל משחקי ילדים ולהחזירם לאחר השימוש.  
בהצגת כרטיס דיגיתל.  
שעות הפתיחה יפורסמו באתר ובדיגיתל.

פרטים והרשמה במשרד.

תאריכי הפעילות יתפרסמו באתר קאנטרי קהילתי ג' רוזין, בפייסבוק ובדיגיתל



## חדש המחסן של גימל

יוצאים לשחק עם הילדים בגינה? מוזמנים להגיע למחסן הצעצועים של גימל, להשאיל משחקי ילדים ולהחזירם לאחר השימוש. חינם בהצגת כרטיס דיגיתל. שעות הפתיחה יפורסמו באתר ובדיגיתל.

### < מרכז קהילתי רוזין

ההרשמה לחוגים, ברוב המקרים, היא לעשרה חודשים.

הנחות לזכאים | אפשרות ל-8 תשלומים החוזרים כספיים יינתנו בכפוף לבקשה בכתב ובניכוי עמלה עד 31.3.21 בלבד.

### שעות קבלת קהל

בימים ראשון-חמישי,  
18:30-16:00 / 13:30-08:30  
רח' דרזנר 2 א', טל' 073-3844100  
rozin@mail.tel-aviv.gov.il

### < ספרייה עירונית

ראשון, שני, רביעי, חמישי, 18:45-14:00  
שלישי - 14:45-10:00  
טל' 073-3844106  
ragimellib@mail.tel-aviv.gov.il

קאנטרי קהילתי גי-רוזין הוא חלק ממנהל קהילה, תרבות וספורט | מרחב צפון מערב

אתם מוזמנים להכיר וליצור קשר:  
רחוב שושנה פרסיץ 9, קומת קרקע  
טל' 03-7247971  
west\_tzafon\_K@tel-aviv.gov.il  
ט.ל.ח - הזכות לשינויים שמורה

### < שעות פתיחה אולם הכושר

ראשון - 23:00-16:00  
שני - חמישי, 23:00-06:00  
שישי - 19:00-06:00  
שבת - 19:00-06:00

### < שעות פתיחה בריכה מקורה

ראשון - 22:00-16:00  
שני - חמישי, 22:00-06:00  
שישי - 19:00-06:00  
שבת - 19:00-08:00

### < בריכה חיצונית (בחודשי הקיץ)

ראשון - 20:00-16:00  
שני - חמישי - 14:00-06:00, 20:00-16:00  
שישי - 19:00-16:00, 14:00-06:00  
שבת - 19:00-16:00, 14:00-08:00

### הרשמה לפעילות הקאנטרי באפליקציה EZ Shape

### < קאנטרי קהילתי גי

הרישום לקאנטרי הוא למנוי, לתקופה של שנה (12 חודשים).

אפשרות ל-12 תשלומים בכרטיס אשראי. הכניסה לקאנטרי בהצגת שוב מנוי בתוקף. שוב המנוי אישי ואין להעבירו לאדם אחר. ילדים מגיל שנתיים חייבים בתשלום. ילדים עד גיל 10 חייבים בליווי של מבוגר. כרטיסיות תקפות לבריכה בלבד.

ניתן לעיין ברשימת הנהלים המפורטת באתר קאנטרי קהילתי גי - רוזין / תקנון

### שעות קבלת קהל

בימים ראשון - חמישי, 20:00-08:30  
שישי - 14:00-08:30  
שבת - 14:30-08:00

רחוב פינשטיין 18, תל-אביב  
טל' 03-6565166  
countrygimel@mail.tel-aviv.gov.il



**קאנטרי קהילתי ג' רוזין**

[www.countryg-rozin.co.il](http://www.countryg-rozin.co.il) 🏠

[www.facebook.com/rozin.center](https://www.facebook.com/rozin.center) f

[www.instagram.com/countrygimelrozin](https://www.instagram.com/countrygimelrozin) @