



אגף קהילה חברה ופנאי

משרד
התרבות
והספורט



מפעל הפיס

רגע אישו



נחויבסלמאה!

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 ממועבה קטנה הפכה זה מכבר לתל תלפיות, מודל ומופת בתורה ובקמח. מאה שנים של 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 היוצר של 'רגע אישי'.

זה המקום להודות ולברך את אגף קהילה חברה ופנאי האמונים על מיטב התוצרת אשר בידיכם, לידידי מנהל האגף הרב שלמה בנזימן החתום על העשייה בעמל, בכישורו 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,

חנן זיגרט
ראש העיר

רגעים והרבה יותר

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

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

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

הרגעים הללו הינם רגעי 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 בשגרת היומיום השוחקת, 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 זיברט 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

מאלף מילים



הרב ברנדווין גרפולוג

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

טיפה-100

פיה אתה עצמך
ואל תנסה להיות אישיו אחר

סדנת הדגמה



מחיר:
20 ₪



קהל יעד:
נשים



משך סדנה:
שעה וחצי



טיפה

המאסטרית
אפרת ליבפרינד

הסטנדאפיסטית
הניה שוחט

DO
אט
חדשני

100%
סוכר
עם קורט
(פלפל:)

טיפה-100

קחו אבק דקה בכל יום ותודו להשם על מה שיש
אבק ולא הרגעים האתונקים שיש בחיים, כי יש כל כך
הרכבה על מה אפודות ושוק דבר לא מוכן מאליו

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.

טיפ-100

כשנכנסים לאטבח עם חיוך
האוכל יוצא הכי טעים

סדנת הדגמה



מחיר:
₪ 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

להשאיר בכוונה ביומן ימי "כאום" קדושים
 כפי שתמיד יהיה איזון בין:
 עשיה ובהייה
 ציטוקים וחלימה
 צאן לשהת סתם על הספה

סדנת הדגמה משותפת בין דורית



מחיר:
 ש"ח 25



קוהל יעד:
 נשים



משך סדנה:
 שעה וחצי



מאה שערים לך בני ברק

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 ₪



קהל יעד:
נשים ונערות
מעל גיל 18



משך סדנה:
שעה וחצי



מאהבחת

סדנת אבחון

יהודית רובינשטיין מאבחנת גרפולוגית

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

טיפ-ה-100

אין ביכולתנו לשנות את כיוון הרוח
אלא ביכולתנו לשנות את כיוון האפרשיק

סדנה בלווי מצגת



מחיר:
15 ₪



קהל יעד:
נשים



משך סדנה:
שעה וחצי



עוד אבנך ובניית



גב' דבורי פלאי אמם של קדושים הי"ד

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

טיפ-ה-100

אל תזיזו אף תזיזו 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.

טיפ-ה-100

אם הם כמו שן ואונס שאונס חיכוך יתר של איתרי
הקול, תפקידם אלוהא את איתרי הקול ואונס חיכוך יתר.
הרכי בשתיית אם אונסל ובכיאא

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 עזאזל ותבחי בחיים
כי החיים לא עוזרים לבחור כך

סדנה בעיטת תעצומות



מחיר ל-2
הסדנאות:
₪ 30



קוהל יעד:
נשים



משך סדנה:
שעה וחצי





ישיבת 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 הרגעים היפים של 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.

טיפ-100

חובה שהאידה תשב בנחת כל זמן
התסרוקות? תני לה מראה אהליק ביד

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!

טיפ ה-100

האתיקות תמיד לא כשתקבלו את מה
שציתתם אלא תהיו מרוצים ממה שקבלתם

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 וציאה
עם מארז פרלינים מתוק ושווה במיוחד!

טיף-100

החייק זה לא שחור ולכן
וגם את אפשרי לפנק אותנו

סדנאות בקבוצות



מחיר:
20 ₪



קהל יעד:
בנות בגיל 10+



משך הסדנה:
שעה וחצי



המאטרו!

תיפוף בנים

מתעופפים

תיפוף בנים

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

טיפ ה-100

לדף צקוק רק אכארה מוים
כי עז תעז טוב
אין צורק אהכות בחוצקה

סדנאות בקבוצות



מחיר:
15 ₪



קהל יעד:
בנים כיתות
ה'-ו'-ז'



משך סדנה:
שעה



מאה וואט

שושי פרויליך

ג'ימבוריסטית

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

טיפה-100

תנועה בהנעה תמיד עושה אחרת

סדנאות בקבוצות



מחיר:
15 ש"ח



קהל יעד:
בנות בגיל 4-7



משך הסדנא:
45 דקות



B.B.A

סדנת התעמלות מים

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

סדנת התעמלות מים

להתעמל ב- 100%

טיפ-ה-100

רק אק תקפוץ אנהר תפע אשחות

סדנאות בקבוצות



מחיר:
20 ₪



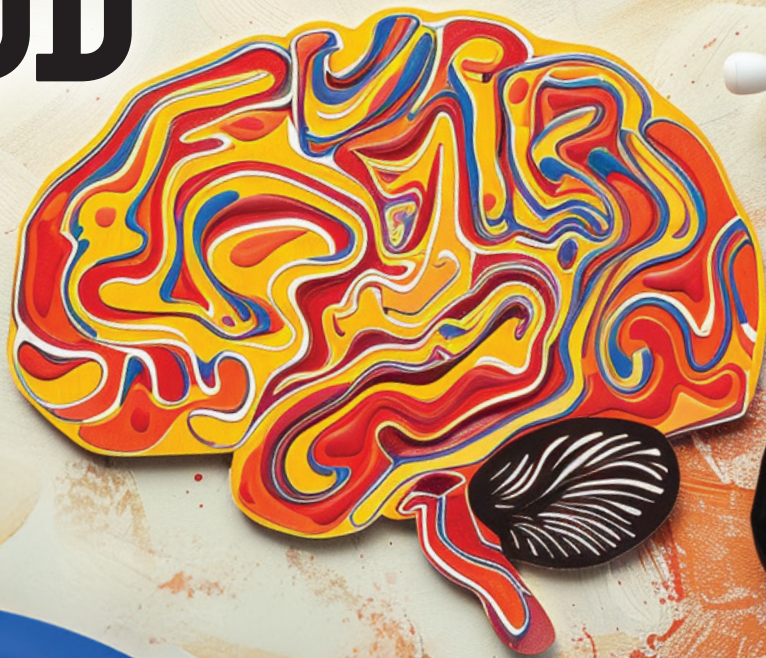
קהל יעד:
נשים ונערות



משך הסדנא:
45 דקות



עד מאה עשרים



ד"ר יקיר קאופמן
מח צהיר

גב' כרמית חומש

מומחית להתעמלות ואקורדינציה

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

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

הפעילות מיועדת עבור בני הגיל השלישי והבת או הנכדה הנשואה

טיפה-100

זו אנה ואמה על בריאות המח יש לבאז אתצסקופה עם
משמעות - לא רק תצסקופה פסיכית אלא אקטיבית
הכוונה פעילות עם משמעות - פעילות שיש בה גם
אקחת אחריות ונתינה.

2 סדנאות בערב אחד:
הרצאה מפי מומחה
וסדנת הפעלה למשתתפות



מחיר:
20 ש"ח



קהל יעד:
סבתא+
בת/נכדה



משך הסדנא:
שעתיים





מעצבת לך אלבום

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

חדש!

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

גזרות 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	מאהבבנות	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 שווה 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	עד 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 לביירוטים:
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
| עיריית 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