



הוד השרון  
קהילה וסכס כמרככ



# חוגים עירוניים הוד השרון 2025-2026



תוכן החוברת ממשיך להתעדכן,  
יש לעקוב אחר הפרסומים באתר העירוני



# חוגים עירוניים

## הוד השרון 2025-2026



הוד השרון  
קהילה וסביבה מאוחדת



מחזירים את החטופים  
מפסיקים את הלחימה

מטה המשפחות להחזרת  
החטופים והנעדרים

נחזיר. נקום.



## תושבות ותושבי הוד השרון,



בכל שנה מחדש מהווים החוגים העירוניים מקום לצמוח בו, להעמיק תחומי עניין, לייצר חברויות ולגלות כישרונות. החוגים והפעילויות שהם מציעים, תורמים לא רק לתושבות ולתושבים המשתתפות ומשתתפים בהם, אלא מייצרים עוד ועוד קשרים קהילתיים שהינם הבסיס לקהילה חזקה ולסולידריות חברתית בשגרה ובחירום.

גם בשנת תשפ"ו (2025-2026) אנו מציגים היצע רחב ונגיש של חוגים ופעילויות לשעות הפנאי - קרוב לבית, בפריסה בכל השכונות, לכל גיל ולכל רמת יכולת.

תמצאו כאן ספורט ותנועה, מחול וריקוד, מוזיקה, אמנות, קולנוע ותיאטרון, משחקי חשיבה ולמידה, יזמות וטכנולוגיה וגם סדנאות, הרצאות וקורסים שייפתחו לאורך השנה. הרחבנו גם את המענים לילדות וילדים, לנוער, לבוגרות ולבוגרים ולגמלאיות ולגמלאים, כל זאת בדגש על חוגים שווים ומותאמים לקהילת המיוחדות והמיוחדים, מתוך תפיסה של עיר נגישה ומאפשרת לכל אחת ואחד לקחת חלק.

אנו מחויבים למציאות מקצועית, בטיחות ואיכות ההדרכה, לשקיפות בתהליכי הרישום ולשיפור מתמיד, בהתאם להמלצותיכן והמלצותיכם. תודה גדולה לצוותי התרבות, הספורט והקהילה שעובדים כל העת, הן כדי להוציא אל הפועל את הפעילויות הטובות והמותאמות ביותר בעבורכן/ם והן כדי להרחיב את האפשרויות ולייצר פנאי משמעותי לכל תושבת ותושב.

**אני מזמין אתכן ואתכם להתרשם, לבחור ולהירשם. נתראה בחוגים.**

בברכה,

**אמיר כוכבי**

**ראש עיריית הוד השרון**





## תושבות ותושבי הוד השרון,

אנו מציגים בגאווה את חוברת הפעילויות והחוגים לשנת הלימודים תשפ"ו (2025-2026), הכוללת מגוון רחב של חוגים ופעילויות ספורט לכל המשפחה: לגיל הרך, לילדים ובני נוער, לבוגרות ולבוגרים, לאזרחים ותיקים ולקהילת המיוחדות והמיוחדים. הפעילות המגוונת הזו הינה פרי העבודה המקצועית והמסורה של צוות רשות הספורט העירונית בהובלת איציק בן דור, ומגיעה להן/ם תודה גדולה על כך.

הוד השרון היא עיר של ספורט, והדבר בא לידי ביטוי גם באיכות וכמות המתקנים ובראשם הספורטק העירוני אשר עומד לרשות הציבור עם מתקנים מגוונים ומתקדמים: מגרשים משולבים רב-תכליתיים, מגרשי דשא סינתטי, מתקני כושר, מתחם נינג'ה, קיר טיפוס, שולחן טקבול ומדשאות רחבות. המתקנים המתקדמים מהווים בית לרבות מהפעילויות, אירועי השיא והתחרויות קהילתיות שייערכו בהוד השרון לאורך השנה הקרובה, כחלק מהחזון העירוני להנגיש את עולם הספורט לכל אחת ואחד.

**כדי שנצליח לעשות זאת, חשוב שנשמור כולנו על הנהלים, הבטיחות, על תקינות המתקנים ועל הסדר והניקיון - לרווחת הקהילה כולה.**



בברכה,  
**חיים שאבי**  
חבר מועצת העיר הוד השרון  
מחזיק תיק הספורט

## תושבות ותושבי הוד השרון,



חברת החוגים, כוללת לראשונה השנה, חלק ייעודי לחוגים לקהילת המיוחדים והמיוחדות, מגיל גן ועד 80+.

בשנה החולפת עמלנו על סקר עירוני מקיף וכולל לחוגים ופנאי וקיבלנו מהתושבות והתושבים עצמם מה הצרכים והרצונות שלהם ועל סמך זה גיבשנו את תוכנית החוגים המובאת בחוברת זאת.

מועצת הוד השרון הקימה לראשונה בעיר את וועדת נגישות אנשים עם מוגבלות וצרכים מיוחדים והסקר העירוני הינו תוצר של עבודת הוועדה, מתוך התפיסה שהצרכים צריכים להגיע מהשטח עצמו ומתוך עקרון יסוד ותפיסה כוללת: "שום דבר עלינו, בלעדינו!".

עיקרון יסוד זה דוגל בכך שגורמים חיצוניים לא צריכים לקבוע מדיניות, לתכנן תוכניות או לערוך מחקרים על קהילה ללא מעורבות פעילה של חברי הקהילה עצמה, המעניקה להם סמכות, שותפות וביטחון כי הפתרונות יהיו רלוונטיים ומשמעותיים.

אני מזמינה אתכן ואתכם להשתתף בישיבות הוועדה ולהשמיע את הצרכים והקולות שלכם למען קידום יעיל, מקצועי ומיטיב של הקהילה.

**נמשיך להעשיר את החוגים והפנאי לטובת קהילת המיוחדים והמיוחדות בעיר!**

בברכה,  
**יהל בן נר**  
חברת מועצה

**יו"ר וועדת נגישות, אנשים עם מוגבלות וצרכים מיוחדים**



# חוגים עירוניים

## הוד השרון 2025-2026



**7 מיוחדות ומיוחדים** פעילויות מותאמות אישית, שילוב חברתי והעצמה אישית

**14 מוזיקה** הקונסרבטוריון העירוני

**17 רובוטיקה** פיתוח חשיבה טכנולוגית ויצירתית לילדות/ים ונוער

**19 הגיל הרך** פנאי והעשרה בבית לגיל הרך

**21 נוער** תנועות נוער, העשרה ומנהיגות צעירה

**27 ותיקות וותיקים** חוגים, טיולים ומפגשים לחיים פעילים ועשירים

**39 ספורט** ברחבי העיר לכל גיל

**58 מרכזים קהילתיים** מרחב לפעילות חברתית, תרבותית וספורטיבית לכל המשפחה

**66 מרכז האמנויות הרב תחומי** חוגים, מופעים ותערוכות בתחומי האמנות השונים

**72 הספרייה העירונית** ספרים, הרצאות ופעילויות תרבות לכל גיל

✦ תוכן החוברת ממשיך להתעדכן, יש לעקוב אחר הפרסומים באתר העירוני ✦

# מיוחדות ומיוחדים

פעילויות מותאמות אישית, שילוב חברתי והעצמה אישית



## מפגשים עם כלבים

הכרת עולמם המופלא של הכלבים. הילדותים יחוו מיומנויות תקשורת על כל גוניה, מוטוריקה עדינה, עזרה וסיוע לאחר ועוד פעילויות מהנות, מדויקות ומוכוונות לילדותים עם צרכים מיוחדים.  
בהדרכת: דן תגר

גילאי 3-6 שנים | ימי ה' פעם בחודש | 17:00-17:45

09-8357512 פרטים נוספים: | רחוב הדרים 46 | בית לגיל הרך, רחוב הדרים 46 | פרטים נוספים: 09-8357512  
gilrach@alumahod.com | 09-8357512 לבירורים בנושא נגישות



## אילוף כלבים

בהדרכת סתיו מנפרד

קבוצה 1 | כיתות א'-ג' | תפקוד בינוני-גבוה  
16:45-16:00 | ימי ב'

קבוצה 2 | כיתות ד'-ו' | תפקוד בינוני-גבוה  
17:30-16:45 | ימי ב'



חברו הטוב  
סתיו מנפרד אילוף כלבים וכלבנות טיפולית

אלומה | בית היוצר



# מיוחדות ומיוחדים

## פעילויות מותאמות אישית, שילוב חברתי והעצמה אישית



### אמנות

אומנות משקמת - מרחב יצירה, רגש וריפוי.  
חוג המציע חוויה עמוקה של ביטוי עצמי, יצירה והתפתחות בעזרת החומר והצבע.  
ניצור בשלל טכניקות עם חומרים מגוונים במרחב בטוח ומכיל לכל משתתף ומשתתפת | בהדרכת: ורד ברי



**קבוצה 1** | גילאי 7-10 | אוטיזם בתפקוד בינוני גבוה-עצמאית | ימי ג' | 16:30-17:30  
**קבוצה 2** | גילאי 16 ומעלה - מש"ה | ימי ג' | 17:45-18:45



מרכז האמנויות הרב תחומי, רחוב כפר הדר 33

פרטים נוספים: ורד 052-8288760 | 09-8894700 | omanut@alumahod.com  
לברורים בנושא נגישות | 073-3808880 | office@alumahod.com



### מוזיקה - כלים שלובים

מפגשי מוזיקה לקבוצת הורים וילדות/ים עם צרכים מיוחדים.  
מטרת המפגשים הינה לתת לילדות/ים הזדמנות למצוא ולהתחבר ליכולות המוזיקליות שלהן/ם.

במהלך המפגשים הילדות/ים יתנסו בשירה, בנגינה על כלי הקשה וכלים נוספים (בהתאם ליכולת), בהאזנה פעילה לקטעי מוזיקה קלאסית וסגנונות נוספים.  
בהדרכת: חמוטל זמרה

קונסרבטוריון  
הוד השרון



גילאי 5-9 | ימי ב' | 16:00-16:45



# מיוחדות ומיוחדים



פעילויות מותאמות אישית, שילוב חברתי והעצמה אישית



החוגים מותאמים ומועברים בקבוצות קטנות עד 10 ילדות/ים  
תוך מתן יחס אישי לכל אחת ואחד מהמשתתפות/ים

יום ב' | 18:45 | אולם ספורט רבין  
קבוצה לגיל הרך וקבוצה גילאי בית ספר יסודי  
עלות: ₪ 180 לחודש  
להרשמה: מעיין 052-2991002

## ג'ודו

פעילות ספורטיבית המלמדת לחימה, שליטה עצמית וכבוד הדדי. פעילות המחזקת את הגוף, הביטחון העצמי והמשמעת.



יום א' | אולם ספורט לפיד  
קבוצה לכיתות א'-ב' | 16:30  
קבוצה לכיתות ג'-ו' | 17:30  
עלות: ₪ 180 לחודש  
להרשמה: טל 054-4275022

## קפוארה

פעילות ספורט המשלבת תנועה, מוסיקה ואקרובטיקה בצורה מהנה, מפתחת כושר, קואורדינציה וביטוי עצמי דרך משחק ואומנות לחימה ברזילאית

## חוג כדורגל

לימוד מיומנויות משחק הכדורגל, עבודת צוות וכושר גופני. ספורטיביות והנאה דרך אימונים ותחרויות מיועד לגילאי גן, יסודי, חטיבה ותיכון בכפוף להרשמת מינימום 10 משתתפות/ים בכל קבוצה

יום ד' | 17:30 | מגרש הכדורגל הסינטיטי בספורטק  
אימון נוסף ביום ו' | 13:30  
עלות: ₪ 180 לחודש | להרשמה: עידו 050-7257657



לבירורים בנושא נגישות

אילנית 050-5748310 | 09-8894350 | ilanitg@hod-hasharon.muni.il



חוגים  
עירוניים  
הוד השרון  
2025-2026

# מיוחדות ומיוחדים

פעילויות מותאמות אישית, שילוב חברתי והעצמה אישית

## כנפיים של קרמבו

כנפיים של קרמבו - ארגון נוער, מוביל שינוי חברתי, לילדות וילדים עם ובלי צרכים מיוחדים, הראשונה והיחידה מסוגה בעולם.

הארגון מדגיש את חשיבות הכבוד לשונה בחברה, את זכות הילדים להשתלב בקהילה כעצמאיים ואת חובתה של הקהילה לאפשר להם זאת.

הפעילות פתוחה לגילאי 7-21 עם צרכים מיוחדים מורכבים, בהדרכת מדריכות ומדריכים קבועים.



פעילות בימי שלישי בבית הספר ממלכתי א', הנרייטה סאלד 2  
כרטיס נוספים: לי אם 052-7474395



## צמי"ד - צופים בעלי צרכים מיוחדים

מדריכות ומדריכי צמי"ד מוכשרים בקורס הדרכת נוער עם צרכים מיוחדים ומלווים ע"י הצוות הבוגר על מנת לאפשר שילוב מיטבי בפעולות במהלך השנה, טיולים ועוד.

**שבט געש - שביל התיכון, ליד הספורטק**

בשבט קבוצת צמי"ד בכיתה ה'

וקבוצות שילוב מכיתות ד'-ט'

לכרטיס: אריאל 054-2440382

**שבט איתן - פארק עתידים**

בשבט קבוצות בגילאי 10-11, 14-15

וקבוצות שילוב מכיתות ד'-ט'

לכרטיס: ליהי 054-2441373

## התעמלות על כיסא - לנשים ולגברים - לחיזוק, תנועתיות והגמשה!

אימון מותאם לאוכלוסייה המתקשה לרדת למזרון, עובד על כל המפרקים, שיפור תנועתיות, חיזוק השרירים והגמשת הגוף. האימון אינו מתאים למתניידות/ים בכיסא גלגלים



ימי ד' | 09:30-10:15

הבאר, יהושע בן גמלא 28

ימי א' | 09:15-10:00

ימי ד' | 08:15-09:00

מרכז האמנויות הרב תחומי, דרך כפר הדר 33

עלות: פעם בשבוע 140 ₪ | פעמיים בשבוע 180 ₪

לכרטיס: בוורלי 050-2337370





## הצטרפו למרחב חברתי

לצעירות וצעירים עם צרכים מיוחדים

שתי קבוצות: לגילאי 18 עד 25, לגילאי 26 עד 35



**מפגשים חברתיים מעצימים** ✨

**פעילות שבועית, סדנאות והכשרות** 🎭

**ערכים מובילים: חיבור אישי ותחושת שייכות** ❤️

**קבוצות קטנות לפי גילאים** 👥

---

מספר המקומות מוגבל | ההצטרפות מותנית במפגש התאמה  
הקבוצה מיועדת לצעירות וצעירים המתאימים למסגרת חברתית  
פתיחת הקבוצה מותנית במינימום נרשמות/ים



לפרטים נוספים: ליאם 052-7474395

מתחם הבאר, בן גמלא 28



פעילויות מותאמות אישית, שילוב חברתי והעצמה אישית

עמותת עמיחי - חוגים לילדות וילדים, בוגרות ובוגרים עם מוגבלויות  
בית עמיחי, רחוב יקינטון 3 | פרטים והרשמה: הילה 054-5644508



## מוזיקה

חוג מוזיקה לילדותים עם מוגבלויות. אופי הקבוצה ייקבע בהתאם לפרופיל הנרשמותים

ימי א' | 17:15-16:30 | גילאי 4-6



## בעלי חיים

חוג חיות לילדותים עם מוגבלויות. אופי הקבוצה ייקבע בהתאם לפרופיל הנרשמותים

ימי ד' | 17:00-16:15 | גילאי 4-6



## כלבנות

חוג כלבים לאנשים עם מוגבלויות. אופי הקבוצה ייקבע בהתאם לפרופיל הנרשמותים

ימי ב' | 18:30 | מיועד לגילאי +21



## אומנות שימושית

אומנות לאנשים עם מוגבלויות. עבודה עם חומרים משתנים: קרמיקה, עץ, בדים ועוד

ימי א' | 18:30 | מיועד לגילאי +21



## מיזמות מטבח

סדנאות קונדיטוריה, אפייה ובישול לאנשים עם מוגבלויות

ימי ג' | 18:30 | מיועד לגילאי +21



בית עמיחי, רחוב יקינטון 3 | פרטים נוספים: הילה 054-5644508  
לביירוים בנושא נגישות | 09-7430004 | office@amichai.org.il



חוגים  
עירוניים  
הוד השרון  
2025-2026

# מיוחדות ומיוחדים

פעילויות מותאמות אישית, שילוב חברתי והעצמה אישית



## קבוצת תיאטרון הפלייבק של איל"ן הוד השרון

המקום בו החיים והבמה נפגשים, מיועד לאנשים עם מגבלות

**פלייבק - מופע מאלתר בו הסיפור של כלונו הופך להצגה**

עמותת איל"ן ועיריית הוד השרון מזמינים אתכם/ם לגלות עולם קסום בו תהפכו כל סיפור לחוויה של צבעים ורגשות.

**נלמד טכניקות פלייבק להקשבה, אלתור ועמיד המול קהל**

**נאלתר ונחזק את הספונטניות**

**נעוץ גם למקומות שלא העזנו**

**נחגש יחד ועם הקהל**

**ונצחק נצחק נצחק**

גילאי +21 | ימי ב' | 19:00 | בית עמיחי  
לפרטים נוספים: רות טויטו 052-5311566

**בהנחיית: חני דוק** - שחקנית ומנחת תיאטרון פלייבק ובימאית בשיטת דוקו דרמה תרפיה  
**נירת טביבאן** - יזמית, יועצת מקצועית וחברת צוות היגוי

## "איתן - כל אחד יכול" - ילדות וילדים עם צרכים מיוחדים

ארגון חברתי, המקדם ומעצים אנשים עם צרכים מיוחדים דרך אימוני כושר מקצועיים. הפעילות בקבוצות קטנות (עד 8 משתתפים)

קבוצת ילדים (גילאי 8-12) | ימי ג' | 17:30 + 18:30 | אולם ספורט השקמים

קבוצת נוער (גילאי 14-18) | ימי ב' | 18:00 | אולם ספורט הדרים

קבוצת נוער (גילאי 15-20) | ימי ד' | 19:00 | אולם ספורט עתידים

**פרטים באתר "איתן כל אחד יכול" | טל 054-9773321**

**עלות: ₪ 180 לחודש**



## קבוצת כושר גופני ואימוני Outdoor

קבוצה המשלבת ריצה הליכה ואימון פונקציונלי לנוער ובוגרים עם מוגבלויות הפעילות מותאמת לכל רמות הכושר לגילאי 16 ומעלה | קליטה לפעילות לאחר שיחה עם מאמן הקבוצה | קבוצה מלווה ע"י מאמן ריצה מוסמך ומתנדבים מסורים

ימי ב' | פארק ארבע עונות | 18:00-19:30  
**פרטים והרשמה: גיל 050-7766553**



# מוזיקה

## הקונסרבטוריון העירוני

### ההרשמה לשנה"ל תשפ"ו בעיצומה

#### הרכבים

- תזמורות נשיפה
- תזמורות כלי קשת
- תזמורת קאמרית
- מקהלות
- ביג בנד
- הרכבי מוזיקה קאמרית
- הרכבי רוק ופופ

#### לימוד נגינה ומוזיקה בתחומים הבאים

- כלי נשיפה:**  
חליל צד | קלרינט | סקסופון | קרן יער | חצוצרה  
טרומבון | בריתון | טובה
- כלי קשת:**  
כינור | צ'לו | ויולה | קונטרבס
- תחומים נוספים:**  
גיטרה קלאסית וחשמלית | גיטרה בס  
פיתוח קול | תופים וכלי הקשה  
פסנתר קלאסי וג'אז | מחלקה מזרחית  
מסלול שיעורי ניצוח עם אפשרות  
לגשת לרסיטל בגרות



# מוזיקה

## הקונסרבטוריון העירוני



### ללמוד מוזיקה בבתי הספר היסודיים

תלמידי ותלמידות בתי הספר היסודיים בעיר מוזמנים להצטרף למשפחת הקונסרבטוריון וללמוד לנגן על כלי נגינה בתוך בית הספר ולהצטרף לתזמורת. הלימוד נעשה בקבוצות בכלי קשת (כיתות ב') או בכלי נשיפה והקשה (כיתות ד') לאחר שעות הלימודים.

הפרויקט מתקיים בבתי הספר: הירוק, אורנה פורת, בגין, יעל רום, המגן, רעות, יגאל אלון, לפיד, נווה נאמן, רבין.



### פרויקט "בית ספר שר"

השתתפות במקהלות בית ספריות שמועברות ע"י מנצחי ומנצחות הקונסרבטוריון העירוני. תלמידות ותלמידי הפרויקט יקחו חלק באירועים בית ספריים ועירוניים, בסדנאות ובקונצרטים



### פעילות למבוגרות/ים

עברתם/ם את גיל 18 ורוצות/ים ללמוד משהו חדש? תמיד היה לכן/ם חלום לנגן על כלי נגינה? בקונסרבטוריון הוד השרון זה אפשרי. שיעורי נגינה ושירה עם מורות ומורי הקונסרבטוריון, תזמורת כלי נשיפה והקשה בניצוח של אייל הרכבי, מקהלה בניצוחו של עדיה לביא, שיעורי תיאוריה ועוד



ימי א'  
תזמורת קהילתית | 19:30  
מקהלת בוגרות/ים | 20:00

הקונסרבטוריון העירוני | 09-7425184 | [music@alumahod.com](mailto:music@alumahod.com)  
השלוחה המזרחית - תיכון אילן רמון, רחוב יאנוש קורצ'אק 1 (מול אולם פיס עתידים)  
השלוחה המערבית - בית ספר לאה גולדברג, ציר החינוך, רחוב רונית אלקבץ 2  
לבירורים בנושא נגישות | 073-3808880 | [office@alumahod.com](mailto:office@alumahod.com)

# מוזיקה

## הקונסרבטוריון העירוני



### מקהלות הילדות/ים והנוער של הקונסרבטוריון פותחות שעריהן למצטרפות/ים חדשות/ים בניצוחה ובניהולה המוזיקלי של שירה סברוב

הצטרפו לחבורה הנבחרת בתחום מקהלות הילדות/ים והנוער ובואו לחוות יחד עמנו חוויות מוזיקליות מרגשות ובלתי נשכחות!

לפרטים נוספים ותיאום אודישן קבלה למקהלה הייצוגית, יש ליצור קשר עם מנצחת המקהלה **שירה סברוב 052-8428297** השתתפות במקהלת הילדות/ים אינה מותנית באודישן הרשמה בימים א'-ה' בין השעות 18:00-10:00

ימי א'  
18:00-16:00 | מקהלה צעירה  
20:00-18:00 | מקהלה ייצוגית



### לימודי ניצוח תזמורת ומקהלה בקונסרבטוריון

לימודי ניצוח לתלמידות/ים בכיתות ט' ומעלה המעוניינות/ים להרחיב את האופקים וללמוד ניצוח בצורה מקצועית עם המנצחת המקצועית ומנהלת הקונסרבטוריון - יעל פלוטניארז. בשיעורים התלמידות/ים ילמדו על תפקיד המנצח/ת, טכניקת ניצוח, עבודה עם תזמורת, קריאת פרטיטורות ויתנסו בניצוח על תזמורות הקונסרבטוריון במהלך השנה.



### קבוצת עיבוד והלחנה

שיעור יסודות העיבוד וההלחנה לתלמידות/ים מתקדמות/ים המעוניינות/ים להרחיב את התנסותם וידעתם במוזיקה, לכתוב יצירות ועיבודים שיבוצעו ע"י תלמידות/י והרכבי הקונסרבטוריון.



הקונסרבטוריון העירוני | 09-7425184 | [music@alumahod.com](mailto:music@alumahod.com)  
השלוחה המזרחית - תיכון אילן רמון, רחוב יאנוש קורצ'אק 1 (מול אולם פיס עתידים)  
השלוחה המערבית - בית ספר לאה גולדברג, ציר החינוך, רחוב רונית אלקבץ 2  
לברורים בנושא נגישות | 073-3808880 | [office@alumahod.com](mailto:office@alumahod.com)

# רובטיקה

## פיתוח חשיבה טכנולוגית ויצירתית לילדות/ים ונוער

### חוג רובטיקה לתלמידות/י כיתות א'-ב'

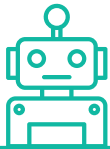
קבוצת הרובטיקה #3075 של תיכון הדרים מזמינה לתוכנית:  
**FLL של ארגון FIRST**

התלמידות/ים ילמדו:

- לתכנן
- לתכנת
- למצוא פתרונות יצירתיים למגוון בעיות



**לפרטים נוספים: זהבית 050-7334899**  
**עלות: 1950 ₪ (ניתן לשלם עד 7 תשלומים)**  
**התשלום כולל חומרים וציוד**



**החוג יתקיים בתיכון הדרים, רחוב ז'בוטינסקי 4 | לבריור הסדרי נגישות: זהבית 058-4428800**



### חוג רובטיקה לתלמידות/י כיתות ג'-ד'

קבוצת הרובטיקה #3075 של תיכון הדרים מזמינה לתוכנית:  
**FLL של ארגון FIRST בניהול ובהנחיית: צחי גרין - מנחה בכיר**

התלמידות/ים ילמדו:

- לתכנן, לבנות ולתכנת רובוטים מלגו
- להשתמש בחיישנים כאמצעי בקרה
- למצוא פתרונות יצירתיים למגוון בעיות



**לפרטים נוספים: זהבית 050-7334899 | צחי 054-3044095**  
**עלות: 2400 ₪ (ניתן לשלם עד 7 תשלומים)**  
**התשלום כולל חומרים וציוד**



**החוג יתקיים בתיכון הדרים, רחוב ז'בוטינסקי 4 | לבריור הסדרי נגישות: זהבית 058-4428800**

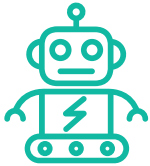


# רובטיקה

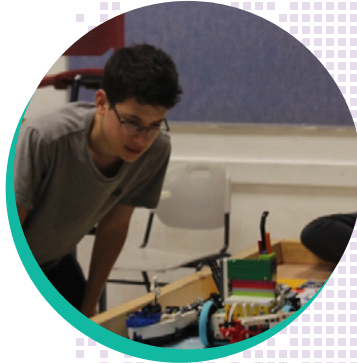
## פיתוח חשיבה טכנולוגית ויצירתית לילדות/ים ונוער

### ליגת רובטיקה תחרותית לתלמידות/י כיתות ה'ו'

קבוצת הרובטיקה #3075 של תיכון הדרים מזמינה לתוכנית:  
FLL CHALLENGE של ארגון FIRST בניהול ובהנחיית: צחי גרין - מדריך בכיר



התלמידות/ים ילמדו:  
· לתכנן, לבנות ולתכנת רובטים מלגו  
· להשתמש בחיישנים כאמצעי בקרה  
· לגלות מיומנויות ורעיונות חדשים בכתיבת עבודת מחקר



לפרטים נוספים: זהבית 050-7334899 | צחי 054-3044095  
עלות: 2800 ₪ (ניתן לשלם עד 7 תשלומים)  
התשלום כולל חומרים וציוד

החוג יתקיים בתיכון הדרים, רחוב ז'בוטינסקי 4 | לבירור הסדרי נגישות: זהבית 058-4428800

### ליגת רובטיקה תחרותית לתלמידות/י כיתות ז'-ט'

קבוצת הרובטיקה #3075 של תיכון הדרים מזמינה לתוכנית:  
TECH CHALLENGE של ארגון FIRST



התלמידות/ים ילמדו:  
· לתכנן ולבנות  
· לתכנת רובוט  
· יתחרו בתחרות מקומית וארצית

לפרטים נוספים: היא-לי 058-4428800  
עלות: 3500 ₪ (ניתן לשלם עד 7 תשלומים)  
התשלום כולל הדרכת, השתתפות בתחרויות וחומרים לבניית הרובוט

החוג יתקיים בתיכון הדרים, רחוב ז'בוטינסקי 4 | לבירור הסדרי נגישות: היא-לי 058-4428800



# הגיל הרך

## פנאי והעשרה בבית לגיל הרך



ימי א', ד' | גילאי 3-4 | 16:30  
ימי א', ד' | גילאי 4-5 | 17:15

### אנגלית לגיל הרך

בהדרכת: ורד חדד

חצי שנה/זחילה עד שנתיים  
ימי א', ה' | 12:00-09:00



### גן עם אמאבא

בהדרכת: מאי מרום



אימהות ותינוקות עד שלב זחילה  
ימי א' | 10:30

### מאמס פילאטיס

אימון לנשים לאחר לידה, עם התינוקות בסטודיו.  
בהדרכת: מיטל גנוסר



אימהות ותינוקות עד שלב זחילה  
ימי ב' | 11:00

### יוגה אמא בייבי

אימון יוגה לנשים לאחר לידה, עם התינוקות בסטודיו.  
בהדרכת: ליטל שוורץ



# הגיל הרך

## פנאי והעשרה בבית לגיל הרך



9 חודשים עד שנתיים  
ימי ב' | 11:00-09:00

### גן בתנועה

בוקר לקטנטנותים  
בהדרכת: עדי שירי "בייבי שירי"

7 יולי 7 חודשים עד שנה וחצי  
ימי ד' | 10:45



### חיבוק בשניים

בהדרכת: טלי פקליר



7 יולי שנתיים עד 5 שנים  
ימי ד' | 17:00

### תנועת חוג תנועה

בהדרכת: ענת ברכה

מגיל לידה ועד שלב אחילה  
ימי ג', ד' | פירוט שעות באתר



### ליווי התפתחותי ועיסוי תינוקות

בהדרכת: נטעלי ליברמן יוסינגר

### שלל הצגות ופעילויות לפי המפורסם באתר:

הצלילים של אלון, דן דן הנגן, התיאטרון של גלי, תיאטרון החלומות של אסיקה, סיפורותם - שעת סיפור בתנועה, מסיבת פיצ'פונים, ליאתי ולה-לה גם, ועוד...

# נוער

## תנועות נוער, העשרה ומנהיגות צעירה

### תנועות וארגוני הנוער

תנועות הנוער וארגוני הנוער הינם גופים מחנכים, לא פורמאליים, המהווים מוקד משיכה לאלפי בנות ובני נוער, ילדות וילדים בעיר. החברות בתנועה או בארגון היא בחירה חופשית של כל נערה ונער החברים בה. תנועות הנוער וארגוני הנוער מחנכות לערכים חברתיים, לאהבת הארץ, לדמוקרטיה ולסבלנות מתוך הכרה בחשיבותן. בהוד השרון פועלות תנועות וארגוני הנוער: הצופים, הנוער העובד והלומד, בני עקיבא, כנפיים של קרמבו, חוגי הסיירות של קק"ל ואיג.

### הנוער העובד והלומד

הנוער העובד והלומד הוקמה בשנת 1924 בארץ ישראל, בידי בני נוער עובדים שהתאגדו להגן על זכויותיהם במקום עבודתם. כיום עומדת התנועה בשנת ה-90 להיווסדה, והיא גדולה ומגוונת. לתנועה מאות סניפים, קינים ומועדונים ברחבי המדינה. חניכותים ומדריכותים בה עשרות אלפי נערות ונערים יהודים, ערבים ודרוזים, נערים עוון ולומדים, ותיקים ועולים מהעיר, מהפריפריה, הקיבוץ והמושב, נוער עם צרכים מיוחדים וכן נערות ונערים בסיכון. כל אחת ואחד בהתאם לצרכיו המיוחדים, מורשתו התרבותית ורוח הסביבה בה גדל.

המדריכותים והחניכותים מקיימים פעילות משמעותית לאורם של ערכים ומטרות משותפים: שוויון ערך האדם, ציונות, הגשמה, צדק חברתי, קיום משותף בין יהודים וערבים, מעורבות חברתית, חתירה לשלום וקיימה של חברה ישראלית דמוקרטית, מוסרית וצודקת וכמובן שמירה על ערך החיים.

בהוד השרון פועלים שלושה קינים:

קן רמתיים (רחוב השקמה) | קן הנשיאים (מרכז חינוך עתידים) | קן הציפורים (בית ספר רבין)  
**אשת קשר: עינת שני 053-2738167**

לברורים בנושא נגישות

זחלקת נוער, צעירים וקהילה 09-8894659

חוגים  
 עירוניים  
 הוד השרון  
 2025-2026



# נוער

## תנועות נוער, העשרה ומנהיגות צעירה

### הצופים

תנועת הצופים היא תנועת נוער המחנכת לערכים חברתיים ולאומיים אשר באים לידי ביטוי בחוקי החינוך של המדינה. ייעודה הוא להקים ולפתח מסגרות חינוכיות-ערכיות, בהם יפעלו בנות ובני נוער בכל רחבי הארץ במגוון פעילויות חברתיות וחוויות המהוות מקור לפיתוח אישי, לבילוי ולהנאה. במהלך השנה החניכות/ים יוצאים לטיולים, פעילויות וספורים ובחופשת הקיץ מתקיים מחנה הקיץ. קיימת התייחסות לאוכלוסיות שונות בחברה - בשבט איתן פועלת קבוצת צמי"ד לילדות/ים עם צרכים מיוחדים.



הפעילות מתקיימת בימי שלישי ושישי עם מדריכות/ים קבועים | 18:30-16:30



בהוד השרון פועל:

שבט איתן במרכז עתידים

איש קשר: ליהי פראג 054-2441373

שבט געש בספורטק העירוני

אנשי קשר: נב יחיאל 052-5212365 | אריאל לוי 054-2440382

שבט בר בבית ספר בגין

איש קשר: יובל כוכבא 054-2440707

### צמי"ד - צופים בעלי צרכים מיוחדים

מדריכות ומדריכי הצמי"ד בשבט איתן מוכשרים בקורס הדרכת נוער עם צרכים מיוחדים. בשבט קבוצות בגילאי 10-11, 14-15 וקבוצות שילוב מכיתות ד'-ט' לפרטים: ליהי 054-2441373

לברורים בנושא נגישות

מחלקת נוער, צעירים וקהילה 09-8894659

חוגים  
עירוניים  
הוד השרון  
2025-2026



# נוער

## תנועות נוער, העשרה ומנהיגות צעירה



### בני עקיבא

תנועת בני עקיבא היא תנועת-נוער דתית-חלוצית, המחנכת לחיי תורה שלמים, לאהבת העם כולו, לאהבת ארץ ישראל ומדינת ישראל ולמילוי תפקידים חלוציים בבניינה ובהתפתחותה החומרית והרוחנית, לקראת הגשמת החזון של מדינה יהודית הבנויה על אושיות התורה והמסורה.

**הפעילות מתקיימת בימי שלישי ושבת בסניף בני-עקיבא, רחוב סוקולוב 1**



אנשי קשר: עדי 053-8222939 | אביאל 058-7432014



### נכפיים של קרמבו

נכפיים של קרמבו, ארגון נוער, מוביל שינוי חברתי, לילדות וילדים עם ובלי צרכים מיוחדים, הראשונה והיחידה מסוגה בעולם.

הארגון מדגיש את חשיבות הכבוד לשונה בחברה, את זכות הילדות והילדים להשתלב בקהילה כעצמאיים, ואת חובת הקהילה לאפשר להם זאת. הפעילות פתוחה לחניכותים בני 7-21 עם צרכים מיוחדים מורכבים בהדרכת מדריכותים קבועים.

**הפעילות מתקיימת בימי שלישי בבית ספר ממלכתי א'**



אשת קשר: לי אם 052-7474395



לברורים בנושא נגישות

מחלקת נוער, צעירים וקהילה 09-8894659



חוגים  
עירוניים  
הוד השרון  
2025-2026



# נוער

## תנועות נוער, העשרה ומנהיגות צעירה



**איגי**  
 ארגון הנוער הגאה הפועל למען העצמה של בנות ובני נוער גאה במסגרות החינוכיות הפורמאליות והבלתי פורמאליות, פועל ליצירת מסגרות חברתיות משמעותיות עבור בנות ובני הנוער ופועל לראות אותן/ם לזקחים חלק משמעותי בעיצוב הקהילה בפרט והחברה הישראלית בכלל. הארגון מוכר ומפוקח ע"י משרד החינוך. בפעילות השוטפת לאורך השנה איגי שם לעצמו כמטרה לפעול למען העצמה של בנות/י נוער וצעירות/ים להט"בים במטרה לייצר עבורן/ם מקום חברתי משמעותי ולעודד אותן/ם לקחת חלק בעיצוב הקהילה בפרט והחברה הישראלית בכלל.

הארגון פועל למען חינוך ושינוי חברתי עבור נוער להט"בי והטרנס-סקסואלי כאחד ופועל למיגור תופעות אלימות, גזענות וגילויי הומופוביה לשם יצירת חברה צודקת, שוויונית ודמוקרטית



אשת קשר: נועם 052-6477022



## חוגי הסיירות של קק"ל

הבסיס לפעילות החוגים הנו חינוך דרך השטח, החינוך לאהבת הארץ, כבוד ושמירה על הטבע, עצמאות, מנהיגות ורעות, נרכשים בקבוצות עצמאיות ובחיבור בלתי אמצעי לאדמה ולטבע. הקבוצות נבנות על בסיס גילאי ופעילותן מתבססת על מפגש שבועי (פעולה) בן שעתיים, טיולים חודשיים בני יום וחצי ועל מחנות ומסעות בני 3-5 ימים בחופשות בית הספר



אשת קשר: קלם - קלמנטין-חדד - מנהלת אזור השרון 055-6876932



לברורים בנושא נגישות

מחלקת נוער, צעירים וקהילה 09-8894659



# נוער

## תנועות נוער, העשרה ומנהיגות צעירה

מועצת התלמידים והנוער  
העירונית של הוד השרון

### מועצת הנוער העירונית

הגוף הנבחר והמייצג של כלל בנות ובני הנוער בעיר

מועצת הנוער העירונית תפקידה להשמיע את הקול של בנות ובני הנוער בעיר ושואפת לייצג את כלל הנוער על כל גווניו. נציגות ונציגי המועצה נבחרים באופן דמוקרטי בבתי הספר העל יסודיים, תנועות הנוער וגופי הנוער השונים.

מועצת הנוער היא גוף א- מפלגתי שפועל כדי לקדם ולהשמיע את דבר הנוער בעיר וכדי לייצג בפני מקבלי ההחלטות השונים. **ישיבות המליאה מתקיימות בימי ראשון בבאר**

לפרטים: בן צברי [bentz@hod-hasharon.muni.il](mailto:bentz@hod-hasharon.muni.il)



## תוכנית המד"צים - מדריכים צעירים (כיתות ט') ומד"בים (כיתות י'-י"ב)

המד"צים הם בנות ובני נוער בעלי תעודת מדריך צעיר מטעם משרד החינוך והתרבות, העוסקים בהדרכת קבוצות ובמילוי משימות חברתיות וקהילתיות.

ארגון המד"צים מקיף פעילות חינוכית בלתי פורמאלית המושתתת על ערכי המנהיגות הצעירה והתפיסה הקהילתית על בסיס תכנים של משרד החינוך- מנהל חברה ונוער.

התכנית כוללת הכשרת בנות ובני הנוער כמנהיגים צעירים תוך מתן מיומנויות הדרכה בהם יוכלו להביא לידי ביטוי מגוון של כישורים ויכולות שכל חברה אנושית שואפת להם.

המד"צ מקבל על עצמו להדריך, להנהיג ולהוביל קבוצה חברתית של צעירים ממנו במסגרות הקהילתיות השונות. המד"צים נהנים מטיולים, סמינרים, הובלה של פרויקטים קהילתיים והשתתפות בפעילויות קהילתיות ברחבי העיר.

### שכבה ט' - קורס הדרכה

קבוצה חברתית אשר תתמקצע בתכני הדרכה בסיסיים:

מיומנויות הדרכה, בניית קבוצה, פיתוח ערכים קהילתיים - חברתיים, ביסוס יכולת המנהיגות ועמידה מול קבוצה, התמודדות עם קונפליקטים בהדרכה ועוד. **בקפי יתקיים סמינר הכשרה בן שבוע אשר בסיומו יקבלו החניכות והחניכים תעודת הדרכה מטעם משרד החינוך**

איש קשר: בועז פילו 09-8894653 [boazf@hod-hasharon.muni.il](mailto:boazf@hod-hasharon.muni.il)

לברורים בנושא נגישות

מחלקת נוער, צעירים וקהילה 09-8894659



חוגים  
עירוניים  
הוד השרון  
2025-2026

# נוער

## תנועות נוער, העשרה ומנהיגות צעירה

### תוכנית "שגרירים צעירים" - מנהיגות חוצת גבולות

הכשרת בנות ובני הנוער מהווה את עמוד התווך העתידי של החברה הישראלית, תוך צמיחה אישית, הקניית כישורים ומיומנויות המבטאים ערכי ציונות, מנהיגות, יזמות חברתית - הלכה למעשה. כאן שזורים יחד העצמה ופיתוח כישורי מנהיגות ומעורבות חברתית.

#### מנושאי התכנית:



• **גיבוש** זהות אישית, פיתוח יכולות ובניית ביטחון עצמי

• **מנהיגות צומחת** - אישית וקבוצתית. על מנהיגות, ניהול ומה שבניהם

• **פיתוח מיומנויות** תקשורת בין-אישית וקבוצתית שתביא למיצוי יכולות עמידה בפני קהל, שכנוע והעברת מסרים

• **היכרות מעמיקה** עם נושאים מעולם הדיפלומטיה, יחסים בינלאומיים, תקשורת וקשרי חוץ בערוצים רשמיים ושאינם רשמיים

• **הקניית כלים** להתמודדות עם קונפליקטים בזירה המקומית והגלובלית וחשיבה ביקורתית תוך שימוש בטכניקות לניהול משא ומתן וקבלת החלטות.

• **סדנאות ייחודיות** בנושא מיתוג, קידום תדמית אישית ותקשורתית, תרבות ונוהג בינלאומי.

• **שימוש אפקטיבי ברשתות החברתיות** לקידום ועיצוב תדמיתה של ישראל בעולם (התמודדות עם פייק ניוז ומתן כלים לניטור, דיווח ומענה)

• **השתתפות במשלחת ייצוגית לחו"ל** למועמדים אשר עמדו בדרישות וסיימו את התכנית בהצלחה



לפרטים נוספים:

[office@icyoungleaders.org](mailto:office@icyoungleaders.org) | 058-6717550

[www.icyoungleaders.org](http://www.icyoungleaders.org)



לברורים בנושא נגישות

מחלקת נוער, צעירים וקהילה 09-8894659



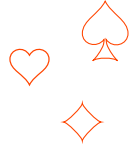
# ותיקות וותיקים

חוגים, טיולים ומפגשים לחיים פעילים ועשירים

ימי ראשון ימי שני ימי שלישי ימי רביעי ימי חמישי ימי שישי

## ברידג'

ברידג' הוא משחק קלפים חשיבתי הכובש שחקניות ושחקנים מכל הגילאים והרקעים, ומציע שילוב של אסטרטגיה, עבודת צוות ואינטראקציה חברתית | מדרוך: עמי אורי



**מתחילות/ים מהיסוד** הקבוצה תיפתח ב-2.11

עלות: 220 ₪ לחודש | מרכז הוד, יקניטון 3 | 16:00-18:00

**מתחילות/ים ב'**

עלות: 220 ₪ לחודש | 12:00-14:00

**מתקדמות/ים**

עלות: 220 ₪ לחודש | 10:00-12:00

מרכז קהילתי הברנט, הפלמ"ח 37 | פרטים והרשמה: עמי 058-5453385

## ציור ורישום

בואו לצייר בכיף, ללמוד את טכניקות הרישום, קווים, צורות, צבעים וגוונים ולתת ביטוי לרעיונות ורגשות | יחס אישי לכל משתתף/ת לפיתוח סגנון וטעם אישי | בהדרכת: אבי שרון



שעות פתיחת הסטודיו 14:30-18:00 | משך ההדכה שעתיים לפי חלוקת זמנים  
עלות: 220 ₪ לחודש, לא כולל חומרים



## מקהלה

"מקהלת הוד" היא סימפוניה של שמחה והרמוניה. חוויה של קול ויצירה | מנצחת: מרינה קורנבלית

18:30-20:30

עלות: 220 ₪ לחודש



## שחמט

רענון וחיידוד המוח והזיכרון במשחק שחמט. מכגש על כוס קפה, משחק והנאה

17:00-18:30 | ללא הדרכה

עלות: 120 ₪ לחודש

פרטים נוספים, הרשמה ופניות בנושא נגישות:  
סיגל 054-9004690 | יעל 052-8215557  
merkaz.hod@gmail.com

- 27 -



חוגים  
עירוניים  
הוד השרון  
2025-2026

# ותיקות וותיקים

חוגים, טיולים ומפגשים לחיים פעילים ועשירים

ימי ראשון | ימי שני | ימי שלישי | ימי רביעי | ימי חמישי | ימי שישי

## יצירה בחברה

בואו לפתח את היצירתיות בחווייה חברתית מיוחדת. נלמד טכניקות מגוונות, שימוש בחומרים שונים, שימוש חוזר בחפצים ונתרגל חשיבה מחוץ לקופסה באמצעות שפת היצירה. מדריכה: יעל נחושתן

10:00-13:00 | עלות: 220 ₪ לחודש | שלוחת "הקידמה בקלי"ק", החיל 8



## בריזג' - מתחילות/ים א'

מדריך: עמי אורי

16:00-18:00 | עלות: 220 ₪ לחודש



## בריזג' - ממשיכות/ים

מדריך: עמי אורי

14:00-16:00 | עלות: 220 ₪ לחודש



מרכז הוד, יקינטון 3 | כרטיס והרשמה: עמי 058-5453385

## אנגלית - רמה בינונית

לימוד אנגלית בדרכים שונות ומעניינות, מילים מתעוררות לחיים וסיפורים לובשים שפה וצבע, ומגלים יחד את חדות הביטוי בשפה האנגלית | יתכן ויידרש ספר לימוד אשר יירכש ברכישה מרוכזת בתשלום נוסף | מורה: דבי בר

17:00-18:15 | עלות: 220 ₪ לחודש



## אנגלית - מדוברת למתקדמות/ים

תרגול שיחות באנגלית ברמה גבוהה, חיזוק הביטחון לדבר ולהבין אנגלית בארץ ובחו"ל. השיעורים באווירה תוססת וחיה, מלאה באנרגיה כייפית | מותנה במינימום נרשמות/ים | יתכן ויידרש ספר לימוד אשר יירכש ברכישה מרוכזת בתשלום נוסף | מורה: דבי בר

18:30-19:30 | עלות: 210 ₪ לחודש

כרטיס נוספים, הרשמה ופניות בנושא נגישות:

סיגל 054-9004690 | יעל 052-8215557

merkaz.hod@gmail.com

- 28 -



חוגים  
עירוניים  
הוד השרון  
2025-2026

# ותיקות וותיקים

חוגים, טיולים ומפגשים לחיים פעילים ועשירים

ימי ראשון ימי שני ימי שלישי ימי רביעי ימי חמישי ימי שישי

## ריקודי בטן

תנועה מתונה והיכפית העובדת על כל השרירים והמפרקים בגוף, תורמת לחיזוק ריצפת האגן, שיפור היציבה והקואורדינציה | הגוף לומד לגלוש, לבלבל ולבודד חלקים שונים בחן ובדיקו. כל צעד ומחווה הם חגיגה של נשיות, כוח וביטוי עצמי מתאים לכל אישה בכל גיל | מדריכה: בטי דיאמנט

17:15-18:15 | עלות: 210 ₪ לחודש



## הרכב מוזיקלי

מפגש נגינה בהרמוניה ובהנאה | מיועד לנגינות ונגנים מנוסים בעבר ובהווה במגוון כלי נגינה. לחזרות יש להגיע עם כלי הנגינה הפרטי | ההרכב אינו מתאים למתחילות/ים | מורה: צילה בודובסקי

18:20-19:20 | עלות: 120 ₪ לחודש



## ריקודים לטינים בשורות - ממשיכות/ים

טכניקה לטינית ווריאציות עכשוויות צ'ה-צ'ה-צ'ה, סמבה, רומבה, סלסה, ג'ייב, בצ'אטה ועוד... | מתאים לכל גיל עם ידע בסיסי בריקודים לטינים מדריך: בני מושטוב

18:30-19:30 | עלות: 210 ₪ לחודש

## ריקודים לטינים בשורות - מתחילות/ים

לימוד צעדי הבסיס של הריקודים הלטינים - טנגו, קוויקסטפ, צ'ה-צ'ה-צ'ה, סמבה, רומבה, סלסה, ג'ייב ופסו-דובלה מדריך: בני מושטוב | קבוצה זו תפעל חודשיים כדי להצטרף לקבוצת הממשיכות/ים בשעה 18:30

21:00-22:00 | עלות: 210 ₪ לחודש

## ריקודים סלוניים

שיעור ברמת בינוני ומתקדמים לזוגות בכל גיל צ'ה-צ'ה-צ'ה, סמבה, רומבה, סלסה, ג'ייב, בצ'אטה ועוד... מדריך: בני מושטוב

19:30-21:00 | עלות: 250 ₪ לחודש



פרטים נוספים, הרשמה ופניות בנושא נגישות:  
סיגל 054-9004690 | יעל 052-8215557  
merkaz.hod@gmail.com

- 29 -



חוגים  
עירוניים  
הוד השרון  
2025-2026

# ותיקות וותיקים

חוגים, טיולים ומפגשים לחיים פעילים ועשירים

ימי ראשון ימי שני ימי שלישי ימי רביעי ימי חמישי ימי שישי



## יוצרות/ים מוזיקה ביחד



נגינה בכלי הקשה, קערות טיבטיות ועוד כלים מיוחדים, תיפוף גוף ואלתור קולי. מפגש מהנה בו נשפר קואורדינציה, תפקוד שכלי, שיפור ושימור הזיכרון, תחושת יחד באמצעות יצירה משותפת לא דרוש ידע מוקדם במוזיקה | מנחה: דורי קליין

עלות: 210 ₪ לחודש | 17:00-18:00



## מעגל נשים בין דורי



מרחב לביטוי אישי, מקום מרפא לפיתוח המודעות דרך תיפוף, הקשבה, קלפים ושירה משותפת מנחה: דורי קליין

עלות: 210 ₪ לחודש | 18:30-19:30



## הקסם שבקווים



למד ליצור בשקט ובשלווה ציורים ושרבוסים בטכניקות שונות: דודלינג, זן טנגל, נירור ארט ומנדלות. בואו להירגע, ליהנות ולגלות עולם קסום של קווים וצורות | לא נדרש ידע ונסיון קודם | מדריכה: יעל נחושתי

עלות: 220 ₪ לחודש | 17:00-19:00



עלות: 100 ₪ לחודש | 17:00-18:00

## אנגלית - רמה בינונית בזום

מורה: מלכה מיכאלי



## תאטרון פלייבק (לנשים)

משחק והצגה קבוצתית מבוססת אלתור. באמצעות שפה מגוונת של סיפור ומשחק, הפלייבק מעניק שחרור רגשי ומחשבת. תורם ליחסי אמון בין חברות הקבוצה וקבלה ללא שיפוטיות. מדריכה: ורד ברקוביץ

עלות: 340 ₪ לחודש | שולחת "הקידמה בקלי"ק", החיל 8

פרטים נוספים, הרשמה ופניות בנושא נגישות:  
סיגל 054-9004690 | יעל 052-8215557  
merkaz.hod@gmail.com

- 30 -



חוגים  
עירוניים  
הוד השרון  
2025-2026

# ותיקות וותיקים

חוגים, טיולים ומפגשים לחיים פעילים ועשירים

ימי ראשון ימי שני ימי שלישי ימי רביעי ימי חמישי ימי שישי



## כתיבה אינטואיטיבית

כתיבה חופשית ורגועה, לא מתוכננת שזורמת בחופשיות מהלב, ללא שיפוטיות. הכתיבה תורמת להתפתחות אישית, הרחבת נקודות המבט, שיפור הזיכרון, מפתחת את כישורי השפה ומעלה רגשות של שמחה. כולל ליווי שוטף בקבוצת וואטסאפ ייעודית בין המפגשים

מנחה: חנה קרמר

עלות: 220 ₪ לחודש | 16:30-17:30

## צ"י קונג

תנועה ליצירת איזון פיזי ונפשי גם יחד, מסייעת לגוף בתהליכי ניקוי וריפוי טבעיים. הצ"י קונג הוא מסע מבורך המזין את הגוף, הנפש והנשמה, ומזמין להקרין אנרגיה חיובית. מדריכה: סיגל מגן

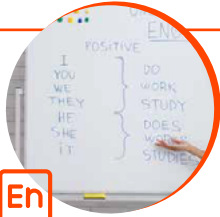
עלות: 210 ₪ לחודש | 17:30-18:30



## אנגלית - מתחילות/ים מהיסוד

יסודות השפה ותרגול בהנאה | מותנה במינימום נרשמות/ים | יתכן ויידרש ספר לימוד אשר יירכש ברכישה מרוכזת בתשלום נוסף | מורה: דבי בר

עלות: 210 ₪ לחודש | 18:45-17:45



En



עלות: 210 ₪ לחודש | 17:45-16:45

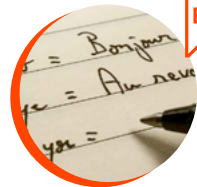
## צרפתית - מתחילות/ים

לימוד יסודות השפה והתרבות הצרפתית | דקדוק ואוצר מילים מהשיעור הראשון | לימוד חווייתי בקבוצה. יידרש ספר לימוד אשר יירכש ברכישה מרוכזת בתשלום נוסף | מורה: שרה אומיד

עלות: 210 ₪ לחודש | 18:00-19:00

## צרפתית - מתקדמות/ים

שפה ותרבות צרפתית: העשרת אוצר המילים, תרגול שיחה קולחת וקריאה, ושיפור השליטה ברזי הדקדוק. יידרש ספר לימוד אשר יירכש ברכישה מרוכזת בתשלום נוסף | מורה: שרה אומיד



פרטים נוספים, הרשמה ופניות בנושא נגישות:

סיגל 054-9004690 | יעל 052-8215557

merkaz.hod@gmail.com

- 31 -



חוגים  
עירוניים  
הוד השרון  
2025-2026

# ותיקות וותיקים

חוגים, טיולים ומפגשים לחיים פעילים ועשירים

ימי ראשון | ימי שני | ימי שלישי | ימי רביעי | ימי חמישי | ימי שישי



## קרמיקה שימושית

יצירה בידיים, נגיעה בחומר | בואו לגלף, לעצב ולפסל כלים ייחודיים ויצירות קרמיות באווירה חמה ויצירתית | החוג מתאים למתחילות/ים ומנוסות/ים | בהדרכת האמן: אבי שרון

13:00-15:30 / 10:00-12:30

עלות: 500 ₪ ל-4 מפגשים. כולל חומרים

## טניס שולחן (פינג פונג)

אימון ספורט בחברה ותחרות ידידותית. בואו לשחק בשמחה והנאה



עלות: 130 ₪ לחודש | 17:00-20:00



עלות: 210 ₪ לחודש | 16:00-17:00

## ספרדית - מתחילות/ים

לימוד יסודות השפה ותירגול יחד בהנאה | מדריכה: אליה סהר  
יתכן ויידרש ספר לימוד אשר ירכש ברכישה מרוכזת בתשלום נוסף

עלות: 210 ₪ לחודש | 17:15-18:15

## ספרדית - ממשיכות/ים

שיעורי ספרדית בלתי נשכחים שבהם שפה ותרבות משתלבות זו בזו | מדריכה: אליה סהר  
יתכן ויידרש ספר לימוד אשר ירכש ברכישה מרוכזת בתשלום נוסף

עלות: 210 ₪ לחודש | 18:30-19:30

## ספרדית - מדוברת (מתקדמות/ים)

גילוי משותף של העושר התרבותי של הספרדית | מותנה במימום משתתפות/ים | מדריכה: אליה סהר  
יתכן ויידרש ספר לימוד אשר ירכש ברכישה מרוכזת בתשלום נוסף

Holla

פרטים נוספים, הרשמה ופניות בנושא נגישות:

סיגל 054-9004690 | יעל 052-8215557

merkaz.hod@gmail.com

- 32 -



חוגים  
עירוניים  
הוד השרון  
2025-2026

# ותיקות וותיקים

חוגים, טיולים ומפגשים לחיים פעילים ועשירים

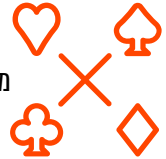
ימי שישי

ימי ראשון | ימי שני | ימי שלישי | ימי רביעי | ימי חמישי

חדש

## משחק ברידג' חופשי

מפגש על כוס קפה לשחק בהנאה עם שחקניות/ים שמכירות/ים ושחקניות/ים חדשים ללא הדרכה



09:30-11:30 | עלות: 50 ₪ לחודש / 15 ₪ למפגש בודד



פרטים נוספים, הרשמה ופניות בנושא נגישות:  
סיגל 054-9004690 | יעל 052-8215557  
merkaz.hod@gmail.com



# ותיקות וותיקים

חוגים, טיולים ומפגשים לחיים פעילים ועשירים

## "הקידמה בקלי"ק..."

### מרכז העתידנות



להיות צעד אחד קדימה בעתיד, כי העתיד הוא עכשיו

מגוון קורסים, סדנאות והרצאות | שלוחת "הקידמה בקלי"ק" בגיורא, החיל 8

פרטים יפורסמו בהמשך | מזמנות ומזמנים להירשם אצלינו מראש, ללא התחייבות, ואנו נודיע לכן/ם כשייפתח הקורס



פרטים נוספים, הרשמה ופניות בנושא נגישות:

סיגל 054-9004690 | יעל 052-8215557

[merkaz.hod@gmail.com](mailto:merkaz.hod@gmail.com)

- 34 -



חוגים  
עירוניים  
הוד השרון  
2025-2026

# ותיקות וותיקים

חוגים, טיולים ומפגשים לחיים פעילים ועשירים

יום ב' | אחה"צ · יום ג' | בוקר, אחה"צ · יום ד' | בבוקר

שיתוף פעולה עם עמותת "מחשבה טובה" – המתמחה בהנגשה דיגיטלית לוותיקים/ות

## AI - בינה מלאכותית

קורס קצר (4 מפגשים) להכרת כלי בינה מלאכותית מגוונים. נלמד כיצד לעבוד איתם ולשלב אותם בחיינו. לא נדרש ידע טכנולוגי קודם



## Canva

קורס קצר (4 מפגשים) בו נלמד ונתרגל עיצוב ברכות, הודעות ופוסטים בתוכנת canva | לא נדרש ידע קודם

## רשתות חברתיות

קורס קצר (4 מפגשים) להכרת הרשתות החברתיות ותפקידן, מושגים מרכזיים, חשיפה והתנסות ברשתות החברתיות - פייסבוק, אינסטגרם וטיקטוק



## שימושי סמארטפון - מתחילות/ים

קורס קצר (4 מפגשים) היכרות עם הסמארטפון, אפשרויות שונות לשימוש בסמארטפון לצרכי יום-יום ופנאי. תפעול והיכרות עם המכשיר האישי | הורדת אפליקציות, טיפים ופי'צרים בסיסים בוואטסאפ כולל עריכת הודעות, מחיקת הודעות, שיחות וידאו ועוד

## שימושי מחשב - מתחילות/ים

קורס קצר (4 מפגשים) בו נלמד שימושים יומיומיים במחשב האישי: תפעול מחשב, פיתוח בטחון בגישה למחשב, חשיפה והתנסות בכלים שימושיים במחשב ובאינטרנט



## סדנת צילום בסמארטפון

קורס קצר (4 מפגשים) היכרות עם אפליקציית המצלמה, עקרונות הצילום, טיפים לצילום בסמארטפון, שימוש בגלריה ואפשרויות הצילום השונות

פרטים נוספים, הרשמה ופניות בנושא נגישות:  
סיגל 054-9004690 | יעל 052-8215557  
merkaz.hod@gmail.com

- 35 -



חוגים  
עירוניים  
הוד השרון  
2025-2026

# ותיקות וותיקים

חוגים, טיולים ומפגשים לחיים פעילים ועשירים

יום ב' | אחה"צ · יום ג' | בוקר, אחה"צ · יום ד' | בבוקר

שיתוף פעולה עם עמותת "מחשבה טובה" - המתמחה בהנגשה דיגיטלית לוותיקים/ות



## עיצוב אלבום דיגיטלי ב-Canva



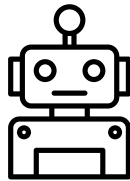
קורס קצר (4 מפגשים) יצירת אלבום דיגיטלי אישי, ארגון וסידור תמונות, עיצוב רקעים, הוספת טקסטים ומדבקות לשמירה ושיתוף זיכרונות | לא נדרש ידע קודם

## רובטיקה



בהדרכת תלמידות ותלמידי מגמת רובטיקה - תיכון "הדרים"

בואו ללמוד ולשחק - לגו, רובטיקה ותכנות: בונים רובוט, לומדים לתכנת בתוכנת סקראץ', הפעלת הרובוט באמצעותה ומשחקים. מתאים לכל גיל | לא נדרש ידע קודם | אנו נספק את הציוד הנדרש קבוצה זו תיפתח בנובמבר אחרי חגי תשרי



## סדנאות ופעילויות רב דוריות

מפגשים של הנאה משותפת לסבים וסבתות עם הנכדים והנכדות - מגוון סדנאות ופעילויות בחופש הגדול ובחופשת הפסח | פרטים יפורסמו לקראת החופשות

## ועוד הפתעות מעניינות ומהנות כגון:

## הרצאות מרתקות, טיולים וסיורים מיוחדים ועוד...

פרטים יפורסמו בהמשך

פרטים נוספים, הרשמה ופניות בנושא נגישות:  
סיגל 054-9004690 | יעל 052-8215557  
merkaz.hod@gmail.com



# ותיקות וותיקים

## לוח מפגשי "שיח זהב"

17:00 | התכנסות מפגש חברים וכיבוד קל  
17:30 | תחילת כל הרצאה

המפגשים של מועדון "שיח-זהב" מטעם ארגון הליונס מתקיימים בימי א' במרכז האמנויות, כפר הדר 33, הוד-השרון טל: 09-8894703/4  
רכזת "שיח זהב" - לאה היידו 09-7406755 050-4930149  
**מחיר כניסה: 20 ₪ במזומן**

תאריך	שם המרצה	נושא ההרצאה
19.10.25	ארז חסון - איש שירות הביטחון הכללי	חמאס "חרבות ברזל" - ומה שביניהן
26.10	מנחם טילמן	הפתעת יום הכיפורים - המרגל אשרף מרואן מרגל בכיר או סוכן כפול
2.11	יובל קדוש	משהו קטן וטוב - לאהוב, להאמין, לנצח
9.11	ד"ר סיגלית הרץ - מנכ"לית גן החיוצ בים	פנים רבות לאהבה בין החיות
16.11	יוסי נינוה	ספר דברי הימים - היסטוריון "מטעם" - שיפוץ תולדות דויד ושלמה
23.11	מנחם טילמן	"פרשת אלטלנה - פרשה במחלוקת" מה באמת קרה על שפת הים
30.11	שתרוג יואב	בעקבות הזמן האבוד
7.12	הנגלר רז	נהר הגנגס מסע לאורכו - ומסתורי הבנתי
14.12	חנוכה - אין הרצאות	-
21.12	חנוכה - אין הרצאות	-
28.12	יוסי נינוה	"שתי גדות לירדן" - הוויכוח עתיק הימים על שטחה של ארץ ההבטחה
4.1.26	ד"ר יוסי נגר	יפן - ערי בירה עתיקות
11.1	שתרוג יואל	תעלומת אריס סאן
18.1	ניר רוטנברג	אני קוראה אותך !
25.1	יוסי נינוה	סיפור "עגל הזהב" - הכפשות במאבק על הכהונה
1.2	מנחם טילמן	משה דיין - מצביא ומדינאי
8.2	ניצן סדן	חדשנות ישראלית בלוחמה אווירית
15.2	ארז חסון - איש שירות הביטחון הכללי	האומץ להיכשל
22.2	נינו אבסדזה	ק.ג.ביסט נגד סטנדאפיסט - פוטין וזלנסקי במלחמת אוקראינה

לבירורים בנושא נגישות | 09-8894703/4 | [yaelb@hod-hasharon.muni.il](mailto:yaelb@hod-hasharon.muni.il)



**חוגים עירוניים**  
הוד השרון  
2025-2026

# ותיקות וותיקים

## לוח מפגשי "שיח זהב"

17:00 | התכנסות מפגש חברים וכיבוד קל  
17:30 | תחילת כל הרצאה

המפגשים של מועדון "שיח-זהב" מטעם ארגון הליונס מתקיימים בימי א'  
במרכז האמנויות, כפר הדר 33, הוד-השרון טל: 09-8894703/4  
רכזת "שיח זהב" - לאה היידו 09-7406755 050-4930149  
מחיר כניסה: 20 ₪ במזומן

תאריך	שם המרצה	נושא ההרצאה
1.3	פורים - אין הרצאה	-
8.3	יוסי נינוה	לידתו של משה - סיפור על המצרי שהפך לעברי
15.3	שתרוג יואל	מסע הקסם השחור
22.3	יריב פלד	אקטואליה על סדר היום
29.3	פסח - אין הרצאה	-
5.4	פסח - אין הרצאה	-
12.4	יום הזיכרון לשואה ולגבורה - אין הרצאה	-
19.4	ערב יום הזיכרון ויום העצמאות - אין הרצאה	-
26.4	יוסי נינוה	הכיתות הרבות בימי בית שני - צדוקים, פרושים, איסיים ו... - פנים רבות ליהדות
3.5	מנחם טילמן	סיפור הקרב האחרון על גוש עציון
10.5	פרופ' דניאל קמיל	מכורש עד ח'ומייני
17.5	עינב כץ קראים	ימי הסבנטיז העליזים
24.5	שבועות - אין הרצאה	-
31.5	ניר רוטנברג	הומור מסובב את העולם
7.6	דביר קריב - איש שב"כ לשעבר	מה קרה ב-7 באוקטובר? איך האתגרים של היום מחייבים אותנו לפעול אחרת
14.6	יוסי נינוה	"הכל בגלל האהבה" - סיפורי האהבה בתנ"ך
21.6	עינב כץ קראים	לא הכל דיבורים
28.6	סוף שנה - אין הרצאה	-



לברורים בנושא נגישות | 09-8894703/4 | [yaelb@hod-hasharon.muni.il](mailto:yaelb@hod-hasharon.muni.il)

# ספורט

## המרכז להתעמלות ואקרובטיקה לבנות ולבנים

התעמלות ואקרובטיקה הם מענפי הספורט האולימפי המרהיבים ביותר. פיתוח שיווי משקל, יציבה נכונה, גמישות וקואורדינציה, ביצוע אלמנטים בתרגילים בעזרת קורה, טבעות, קפיצות ועוד.  
 • מיועד לבנות/ים בגילאי גן חובה ומעלה.  
 • בהדרכת צוות מאמנות/ים ומדריכות/ים מהטובים בענף

### נבחרת התעמלות קרקע ומכשירים

במהלך השנה תופיע נבחרת התעמלות העירונית באירועים עירוניים ותשתתף בתחרויות אזוריות וארציות. לגילאי 6-18 | החוג כולל שיעורי ריקוד



#### עלות החוג

פעם בשבוע 195 ₪ | פעמיים בשבוע 260 ₪  
 לפרטים נוספים: 052-3983537 | 052-7871759

#### מוקדי פעילות

ימים א' ו-ד' | מרכז ספורט יצחק רבין  
 ומרכז ספורט ממלתי א'  
 ימים ב' ו-ה' | מרכז ספורט חדש 1201

### המרכז להתעמלות אומנותית, חוגים ונבחרות

בית הספר להתעמלות אומנותית מזמין את גילאי 4-12 להגיע ולהתנסות באחד הענפים היפים ביותר.  
 הפעילות מפתחת גמישות, כוח, קואורדינציה, יצירתיות, כושר גופני, משמעת עצמית ויציבה, בשילוב טכניקות של אקרובטיקה, בלט, עבודה עם מוזיקה ועבודה עם מכשירים כגון: חבל, חישוק, אלות וסרט. האימונים מועברים על ידי צוות מאמנות מקצועי. בסיום השנה הראשונה ניתן להיבחן לנבחרת הוד השרון אשר מייצגת את העיר בתחרויות ברחבי הארץ

#### עלות החוג

פעם בשבוע 195 ₪ | פעמיים בשבוע 260 ₪  
 לפרטים נוספים: אליזבת 054-6498987

#### מוקדי פעילות

ימים א' ו-ד' | מרכז ספורט חדש 1201  
 ימים ב' ו-ה' | מרכז ספורט רבין  
 ימי ג' | מרכז ספורט השקמים

# ספורט

## משכן המחול של רשות הספורט "קרן אור"



### לחברת מידע והרשמה של סטודיו "קרן אור"

בניהולה של קרן קליין תגר השנה ה-21 לפעילות בית ספר מוביל למחול בהוד השרון והסביבה, ידוע בהישגיו המקצועיים, צוות מורות מקצועיות מהשורה הראשונה. נותן דגש לערכים, יצירה והישגים.

**לפרטים נוספים והרשמה: איילת, מנהלת משרד ורישום 054-5305232**

יש להשאיר הודעה בוואטסאפ, או במייל officekostudio@gmail.com

עם שם הילדה/ה, שם ההורה, כיתה/גיל וחוג רצוי וישלח כל המידע והרשמה לשיעור ניסיון

**קיום שיעור מותנה בכמות משתתפות/ים | יש להירשם מראש ולשריין מקום | מספר המקומות מוגבל בכל קבוצה | יש להירשם מראש לשיעור ניסיון | הגעה לשיעור ניסיון לאחר הרשמה בלבד**

### סניפי משכן המחול

ירוק - אולם ספורט ירוק | רחוב עזר ויצמן 5

ראשונים - אולם ספורט "הראשונים" | סטודיו ראשי | רחוב פדויים 18

אולם ספורט 1201 - רחוב גולדה מאיר 13

השקמים - חדש! | קרן אור - מרכז ליבה לאורח חיים בריא

סדנאות, יוגה, תזונה, אקסטטיק דאנס, פילאטיס, מחול מודרני, היפ הופ, בלט קלאסי, מחול מודרני, נבחרות היפ הופ, הרכב תחרותי, להקות מחול, קבוצות נשים.

## מסלול מקצועי - להקות - קלאסי מודרני

### מסלול להקות

מסלול המקדם מקצועיות ודורש התמדה ומחויבות. חלק מהלהקות משתתפות במופעים ותחרויות. קבלה לאחר שיחת היכרות ושיעור התאמה

**שיעורי המסלול - בלט קלאסי, מחול מודרני, ג'אז ואקרודאנס**

ימי א' | בלט קלאסי ורפרטואר

ימי ד' | בלט קלאסי ומחול מודרני

ימי שישי | אקרודאנס

### שיעורי בחירה - הרכב תחרותי, רקדנים יוצרים

קבלה לאחר אודישן ושיחת היכרות גם עם ההורים. הרשמה לאודישן מראש. יש לקבל דף הנחיות לקראת האודישן.

הרכב תחרותי - שיעור מונחה עם קרן קליין תגר. סדנת עבודה להתקדמות עצמאית. מיועד לרקדניות/ים יוצרים הניגשים לתחרות ארצית בריקודים אישיים וקבוצתיים, גילאי 12 ומעלה.

### פרויקט העשרה שנתי - בחירה

פרויקט שנתי עם להקות מקצועיות כמו -פרסקו, קמע, ענבל פינטו, ורטיגו ועוד. סדרת סדנאות ובסיום מופע בבמה מקצועית במסגרת ערב גאלה.

להקת ניצנים | כיתות ג' - ד'

להקה צעירה | כיתות ה' - ו'

להקת אנסמבל | כיתות ז' - ח'

להקה ייצוגית | כיתות ט' ומעלה

### לברורים בנושא נגישות

אילנית 09-8894350 | ilanit@hod-hasharon.muni.il

- 40 -





# ספורט

## משכן המחול של רשות הספורט "קֶרן אור"



### מסלול נבחרות היפ הופ תחרותי

מסלול הדורש התמדה ומחויבות. חלק מהנבחרות משתתפות בתחרויות ארציות. מסלול מקצועי תחרותי. קבלה לאחר שיעור התאמה.

נבחרת 1 | כיתות ג' - ד'

נבחרת 2 | כיתות ה' - ו'

נבחרת 3 | כיתות ז' - ט'

### חוגים

#### קבוצות חוגים ב"ירוק" - אולם אריאל שרון

ימי א' ו-ד' | חוגי היפ הופ לבנות ובנים - גן חובה, א'-ב', ג'-ד', ה'-ו', ז'-ח'

#### קבוצות חוגים בבגין 1201

ימי א' ו-ד' | אקרודאנס - שילוב אקרובטיקה וג'אז מודרני

היפ הופ - א'-ב', ג'-ד', ה'-ו', ז'-ח'

ברייקדאנס - א'-ב', ג'-ד', ה'-ו'

בלט - ימי ב' | סטודיו תחתון

מחול יצירתי - גן טרום חובה | מיני בלט וג'אז - גן חובה | מיני בלט וג'אז - א'-ב'



### קֶרן אור - שיעורי מחול למבוגרות/ים

מודרני נשים - ימי ג' | 19:00-20:30 | ממשיכות, ראשוני

שיעורי היפ הופ - ימי ה'

שיעורי "Dance me free" - ריקוד חופשי אקסטטי משחרר

שיעור בר ומחול - חיזוק כח וגמישות - ימי ה' | 19:00

להקת המחול הייצוגית "בראשית הוד השרון" - ימי ג' | 20:30-22:30

לבעלותי רקע | דורש מחויבות והתמדה | הופעות ופסטיבלים בארץ ובחו"ל.

### קֶרן אור מרכז ליבה | אולם השקמים

מרכז תנועה ובריאות לפעילות גופנית, מחול, תזונה בריאה והתפתחות אישית

ימי א' - היפ הופ

ימי ב' - בלט | יוגה עם דנה רחלין

ימי ד' - מודרני



#### מתוכננות סדנאות

זומבה, ניה,

סאונד הילינג,

אקססטיק דאנס

ועוד



# ספורט

## אומנויות לחימה לבנות ולבנים



### דניס הישרדות

שיטת הגנה עצמית כחול לבן, המבוססת על המרכיבים העיקריים של קרטו, ג'ודו, ג'וג'יטסו וטכניקות הגנה עצמית נגד כל סוגי התקיפה בנשק קר וחם. החוג משלב יכולת התמודדות במצבי לחץ וסכנת חיים. מקנה ביטחון עצמי, שליטה עצמית ומשמעת.

מיועד לבנות ולבנים מגיל 5 ועד 50 | מרכז ספורט הראשונים, רחוב פדויים 16 | ימי: א' ו-ד'  
מחיר: פעם בשבוע 195 ₪ | פעמיים בשבוע 260 ₪ | **לפרטים נוספים: רן טוביס 054-5533444**



### קודו קאן

בית הספר הגבוה לג'ודו, בהדרכת שניר רובין, אלוף ישראל וחבר בסגל נבחרת ישראל, בוגר הפנימייה למחוננים במכון וינגייט. בתוכנית: תחרויות, ימים פתוחים, אימון הורים ילדותיים. הג'ודו מקנה קואורדינציה, כוח, זריזות, ביטחון, מהירות, הגנה עצמית, כושר גופני מעולה ומשמעת עצמית גבוהה. החוג מתקיים בקבוצות למתחילות/ים מגיל 4 ומעלה, קבוצות למתקדמות/ים וקבוצות נבחרת



מרכז ספורט הראשונים, רחוב פדויים 16, הוד השרון | ימי ב' ו-ה'  
מחיר: פעם בשבוע 195 ₪ | פעמיים בשבוע 280 ₪ | **לפרטים נוספים: שניר רובין 052-3253545**

## KENDO - אומנות הסיוף בחרב יפנית

קנדו - Kendo - פירושו "דרכה של החרב", אומנות לחימה יפנית מודרנית בחרבות, המבוססת על מיומנויות הסיוף היפני המסורתי או קנג'יטסו. העיסוק בקנדו היא פעילות מאתגרת פיזית ונפשית המשלבת ערכי אומנויות לחימה עמוקים עם עקרונות פיזיים מתחום הספורט. המתאמנים בקנדו נקראים קנדוקה או קנשי שפירושו סייפיים. המטרות: עיצוב הגוף והנפש, טיפוח רוח נמרצת, דרך משטר אימונים נוקשה לשאוף לשיפור באומנות הקנדו, להעריך את האדיבות והכבוד האנושי, להתחבר עם אחרים בכנות, לשאוף תמיד לשיפור עצמי.

מרכז ספורט הירוק | ימי ב' ו-ה' | עלות 290 ₪  
**לפרטים נוספים: פשה 054-6455506**



לבירורים בנושא נגישות  
ילנית 09-8894350 | ilanit@hod-hasharon.muni.il

# ספורט

## אומנויות לחימה לבנות ולבנים



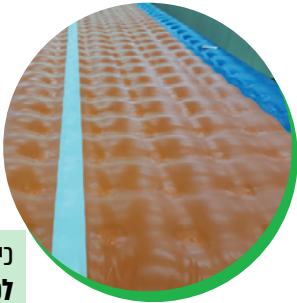
### קפוארה

אומנות לחימה ברזילאית המשלבת אלמנטים של ריקוד ואקרובטיקה. בקפוארה מפתחים קואורדינציה, חוש קצב, כושר, כוח, גמישות וביטחון עצמי. הקפוארה מעודדת יצירתיות ושמה דגש על הגיבוש הקבוצתי. באו ללמוד באחד מבתי הספר הוותיקים והמקצועיים בארץ. בהנהלת: טל באום, ממייסדי הקפוארה בארץ

מחיר: פעם בשבוע 45 דק' 195 ₪ | 60 דק' 260 ₪ | פעמיים בשבוע 60 דק' 320 ₪ | שלוש פעמים בשבוע 90 דקות 485 ₪  
ימים א' ו-ה' במרכז ספורט לפיד | ימים ב' ו-ה' במרכז ספורט עתידים | **לפרטים נוספים: טל 054-4275022, 050-6478874**

### אקרובטיקה לומדים לעוף

לימוד אקרובטיקה למתחילים ומתקדמים על מזרון האוויר - אייר טראק. למידת יסודות האקרובטיקה לבנות ולבנים בסביבה בטוחה. בהדרכת: טל באום



כיתות א' ומעלה, קבוצות ילדותיים, נוער ובוגרים | ימי ג' | מרכז ספורט לפיד | מחיר: 195 ₪  
**לפרטים נוספים: טל 054-4275022**



### טאקוונדו

אומנות לחימה קוריאנית המלמדת משמעת וביטחון עצמי. מחזק את הגוף והנפש ומפתח ריכוז, כושר ו שליטה עצמית. בניהולו של ניב מוזס דאן 6

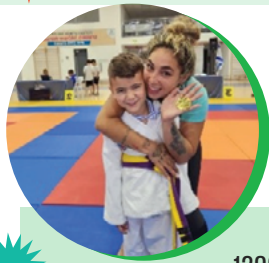
מרכז ספורט 1201  
**לפרטים נוספים: ניב מוזס 050-3773885**

# ספורט

## אומנויות לחימה לבנות ולבנים

### מועדון הג'ודו "כייטינג ספיריט" הוד השרון אלופי המדינה לקבוצות 2017-2022

בואו ללמוד ג'ודו באווירה חמה ותומכת בהדרכת טובי המאמנים אשר ילוו את ילדכם מהצעד הראשון. הג'ודו הינו ספורט יפני המבוסס על ניצול כח היריב. תורם לביטחון העצמי ולהתפתחות החברתית, מחזק את שרירי הגב וחגורת הכתפיים.



בנות ובנים בגילאי 4 ומעלה. כולל קבוצה תחרותית לנוער  
מרכז הספורט עתידים - יאנוש קורצ'ק | 1 אולם הספורט החדש - גולדה מאיר 13 מתחם 1200  
מרכז הספורט רבין - הפשוש 4 | חטיבת השחר - השחר 36  
**לפרטים נוספים ומערכת השעות:** www.myjudo.co.il | מעיין 052-2991002 | מזכירות 052-6379991

### אומנויות לחימה מעורבות MMA

לחימה המשלבת קרטה, אגרוף תאילנדי, היאבקות וג'ו-ג'יטסו ברזילאי. הצטרפו עוד היום לאומנות הלחימה החזקה והמהנה ביותר לאימון.

**לפרטים נוספים: מעיין 052-2991002**



### סייף

הצטרפו למשפחת הסייף של הוד השרון! **בהדרכת: שמעון שפוכמן - 3 פעמים אלוף רוסיה.** הסייף מפתח קואורדינציה וזריזות, כוח, גמישות וסיבולת, יכולת ניתוח והחלטה מהירה, יכולת ריכוז ומיקוד, ערכי מוסר וכבוד הדדי. בואו ללמוד עם הסייפים הטובים בארץ, באווירה משפחתית וחמה.

לבנות ולבנים מגילאי 6 ומעלה | מרכז ספורט שילה  
**לפרטים נוספים: 052-2219187**



### קראטה קיוקושיין

קיוקושיין היא שיטת קראטה במגע מלא המביאה את רוח המסורת מיפן עם גישת אימון מודרנית כוללת. באימונים נטפח כישורי לחימה, תנועה וכושר באופן מוקפד ובתשומת לב להתקדמות של כל תלמידה, ובליווי אישי מתמזמים. בנוסף להיבט הפיזי, באימון נחווה גם מעולמות היוגה, נשימה, וריכוז, המהווים חלק בלתי נפרד מסגנון הלימוד. רוח האימון היא גיבוש דיסציפלינה לאורח חיים, בחברותא טובה עם תלמידותים צעירותים וותיקים המתמידים לאורך שנים.

הקבוצה בהוד"ש היא חלק מארגון ארצי ועולמי שכולל ארועים ותחרויות עם חברים מכל הארץ.



קבוצות מתאימות לכל הגילאים - צעירותים, נוער ומבוגרותים  
ימי א', ד' | אולם הדרים | **לפרטים נוספים: 052-6017272**  
מחיר: פעם בשבוע 195 ₪ | פעמיים בשבוע 260 ₪





# ספורט

## חוגים



### לרוץ כל אחד יכול

חוג ריצה למרחקים ארוכים מאתגר ומהנה, אימוני ריצה מגוונים בתנאי שטח שונים. החוג פתוח למתחילים ולמתקדמותים. בהדרכת: איריס בן עמי, מורה לחינוך גופני ומאמנת ריצה.



משך האימון שעה וחצי | שלוש פעמים בשבוע

עלות החוג: פעם בשבוע - 195 ₪ | פעמיים בשבוע - 260 ₪

**לפרטים נוספים: 052-2654289**



### החלקה אומנותית על גלגליות

בהדרכת קרין מרחבקה שחר - מאמנת הלהקה הייצוגית תחרותית של חולון, אלופת ישראל ומקום שלישי באליפות אירופה למופעים קבוצתיים. החוג פועל בהוד השרון מזה 18 שנים למתחילים, מתקדמותים ומבוגרותים. בחוג יושם דגש על קואורדינציה, חוש קצב, יציבה ועבודת צוות.



מיועד לגילאי 4-12 ולהורים | מרכז ספורט יגאל אלון - בימי ב' | מרכז ספורט הירוק - בימי ד'

עלות: פעם בשבוע 195 ₪ | פעמיים בשבוע 260 ₪

**לפרטים נוספים: 050-3717170**

### חוג רולר דאנס

רולר דאנס, ריקוד על גבי רולר בליידס, חוג חדשני בארץ שמפתח מגוון רחב של מיומנויות, יכולות ריכוז וקואורדינציה גבוהות, שילוב מיומנות החלקה, משמעת עצמית, כושר גופני עם מיומנויות ריקוד, אימוני סללום ואלמנטים. החוג פועל בשיתוף ובפיקוח איגוד הגלגליות הארצי. מאפשר השתתפות באירועים מופעים ובתחרויות ארציות



מיועד לילדות ולילדים מגיל 5 ומעלה | יום ד' | אולם השחר

**לפרטים נוספים: יפעת 050-7761377**



לברורים בנושא נגישות

אילנית 09-8894350 | ilanit@hod-hasharon.muni.il

- 45 -

חוגים  
עירוניים  
הוד השרון  
2025-2026

# ספורט

## חוגים



### D.N.B חוגי כדורשת

משחק הכדורשת הינו משחק קבוצתי בעל אופי חברתי ותחרותי, המשלב בתוכו מרכיבי כושר גופני, יכולות מוטוריות בסיסיות, מורכבות ועבודת צוות. אימוני הכדורשת בקבוצות D.N.B מועברים בצורה מקצועית מאתגרת וחוויתית. קבוצות D.N.B מיועדות לגילאי יסודי כתות ד'-ו', לגילאי החטיבה, התיכון ונשים.

אין צורך בניסיון קודם  
**לפרטים נוספים: דנית האם 052-4201500**



### יוגה בסטודיו השקמים

בהדרגת דנה רחליון, מורה בכירה, מומחית לספורט וכושר, לשיקום בתנועה, ראש תחום פילאטיס בוינגייט. הידוק הקשר בין הגוף והנפש, תרגול זורם לשיפור הגמישות, שיווי משקל, הקואורדינציה, היציבה, הכוח, כושר הריכוז, הנשימה ועוד.

ימי ב' | 19:15-20:30 | סטודיו מרכז ספורט השקמים  
עלות לחודש: 260 ₪ | יש להצטייד במזרון יוגה  
**לפרטים נוספים: 054-6500239**



## ספורט

## טניס

## טניס לכל גיל

בית הספר לטניס מזמין אתכם/ם לבוא ולהתנסות. לימוד יסודות משחק הטניס, שיפור טכניקה ומיומנות המשחק, שיפור קואורדינציה לצד פיתוח כושר גופני, רכישת ביטחון עצמי והכרת הגוף בתנועה, הקניית ערכים ספורטיביים ואהבת המשחק.

מיועד לבנות ולבנים מגיל 6 ומעלה | המגרש הפתוח בממלכתי א'  
לפרטים נוספים: טלי מורן 050-4567178



## הטובות והטובים לטניס!

מרכז הטניס הוד השרון מזמין להתנסות בספורט. מרכז הטניס מקיים אימונים קבוצתיים ופרטיים לילדות/ים, נוער ומבוגרות/ים בכל הרמות והגילאים. חוג הטניס תורם לביטחון העצמי, התפתחות חברתית ושיפור הקואורדינציה. צוות מאמנים מקצועי בוגרי מכון וינגייט

המרכז ממוקם בלב פארק "עתידים" שבמגדיאל.  
עלות החוג: 285 ₪  
לפרטים נוספים: מוטי כלו 054-7614343

## טניס Lab

המרכז לטניס מזמין אתכם/ם להתנסות בשיעורי טניס לכל הגילאים

מגרש הספורט פארק עתידים  
לפרטים נוספים: צחי 054-4736350

# ספורט הרקדות

## חוג ריקודי עם

נסטלגיה ואמצע הדרך, ריקודים שיישארו לתמיד. בואו ללמוד לרקוד עם "צוות במחול" מדריכות/ים מקצועיים, ותיקים, מנוסים ונמרצים.

ימי ה' | 19:45-21:30 | לומדים ורוקדים | מרכז ספורט הירוק ("אריאל שרון") רחוב עזר וייצמן 21:30  
הרקדה ברצף  
ביום ה' האחרון של כל חודש - "חמישי חודשי" - הרקדה ברצף  
**פרטים נוספים: איריס אבנר 052-6088660**



## חוג משתלבות/ים לריקודי עם

מעגלים, שורות וסדנת זוגות

בהדרכת פנינה קליין | מרכז הספורט השקמים, רחוב השקמים 13 | ימי ב' | 20:00  
**פרטים נוספים: פנינה 054-4575151**



## הרקדות הורים וילדות/ים

הרקדות משותפות המעניקות לילדות/ים ביטחון בנוכחות ההורים, תורמות ליכולת הילדה/ה להעריך את עצמה/ו ולקבל משוב מידי מחיזוקי ההורים.

ההורה תורם לילדה/ה בקשב, בקשר עין, בחיוך, במגע ובדיבור ועושה זאת במסגרת שונה מהמסגרת המשפחתית הרגילה.



בהנחיית ד"ר לוי ברגיל, מומחה בתחום ריקודי הילדים | מיועד לגילאי שנתיים עד כיתה ו'  
מידי שבוע, במוצאי שבת | אולם ספורט הירוק, ב"ס אריאל שרון, רחוב עזר וייצמן 5 | הכניסה חינם  
**פרטים נוספים: לוי 050-5304319**



# ספורט

## התעמלות לוותיקות/ים



### פילאטיס מזרן - חיזוק, גמישות ויציבה!

אימון אפקטיבי בעמידה ובשכיבה על מזרן, שמתמקד בחיזוק שרירי הגב, הבטן ורצפת האגן, שיפור היציבה והגמישות הגוף.

מתאים לנשים וגברים | ימי א' ו-ד' | 07:30-08:15  
מרכז האמנויות הרב תחומי, דרך כפר הדר 33  
עלות: פעם בשבוע 140 ₪ | פעמיים בשבוע 180 ₪  
**לפרטים: בוורלי 050-2337370**

### חוג ריקודי עם וריקודי שורות למבוגרות/ים, למתחילות/ים ובינוניות/ים

הדרכה מקצועית ונעימה עם דגש על יחס אישי ומכבד. השירים המנוגנים משולבים בנוסטלגיה עם ריקודים עכשוויים.



אולם עתידים | ימי ג' | 19:00-23:00  
עלות כניסה: 20 ₪ כולל כיבוד קל

### טניס שולחן לוותיקות וותיקים

פעילות ומפגש חברתי לוותיקות וותיקים בטניס שולחן



אולם בית ספר שילה | ללא עלות  
**לפרטים נוספים: מיכאל 052-6361945**

### יני-יוגה עם סנדרה פולק קנר - שיעור יוגה מותאמת לבני +55

לכל מי ששמע על נפלאות היוגה אך חשש להצטרף, לכל מי שתרגל פעם ומכל מני סיבות הפסיק ולכל מי שמעולם לא התנסה ביוגה - זו הקבוצה עבורכן/ם. ביחד ובהתאמה פרטנית נתחזק, נשפר את שיווי משקל, הנשימה, יכולת הריכוז והרפיה, בהדרגה וולא כאב.



סנדרה פולק קנר - מורה בכירה ליוגה (וינגיט), יוגה-תרפיסטית וגרונטולוגית, עובדת עם בני הגיל השלישי והרביעי על פי הויני יוגה

ימי ג' | 17:00 | אולם רבין | זמן שיעור: 50 דק'  
עלות: פעם בשבוע 140 ₪  
**לפרטים: 050-7369368**





# ספורט

## התעמלות לוותיקות/ים

### התעמלות על כיסא - לנשים ולגברים - לחיזוק, תנועתיות והגמשה!

אימון מותאם לאוכלוסייה המתקשה לרדת למזרון, עובד על כל המפרקים, שיפור תנועתיות, חיזוק השרירים והגמשת הגוף



ימי א' | 09:15-10:00  
 ימי ד' | 08:15-09:00  
 הבר, יהושע בן גמלא 28  
 מרכז האמנויות הרב תחומי, דרך כפר הדר 33  
 עלות: פעם בשבוע 140 ₪ | פעמיים בשבוע 180 ₪  
**לפרטים: בוורלי 050-2337370**



### צ'י קונג

גינת מגדאל | אולם 1201 | ימי ב' 08:30

עלות: 120 ₪ לחודש



### הליכה מודרכת

הפארק האקולוגי | ימי א' 08:00

עלות: 60 ₪ לחודש



**לפרטים נוספים:**  
**רשות הספורט העירונית**  
**09-8894350**





# ספורט

## ספורטק הוד השרון

ספורטק הוד השרון עומד לרשות הציבור ונותן מענה רחב בתחום תרבות הספורט והפנאי לכל הגילאים. בספורטק תוכלו למצוא מגרשים משולבים רב - תכליתיים למשחקי קט-רגל וכדורסל, מגרשי דשא סינטטי, מתקני כושר מוצלים, מתחם נינג'ה חדשני, קיר טיפוס, שולחן טקבול וכל זאת בשילוב מדשאות רחבות ידיים.



השימוש במגרשי הדשא הסינתטי מותנה בתשלום ובתיאום עם רשות הספורט העירונית. הספורטק נמצא ברחוב שביל התיכון. **לפרטים נוספים: רשות הספורט 09-8894350**



### פארק אקסטרים לסקייטרים, סקוטרס ובייקרים

זמני פעילות:

ימים א'-ה' | 14:00-22:00

יום ו' | 12:00-22:00

יום שבת | 10:00-20:00

ימים ה', ו' ושבט | בייקרים | 20:00-22:00



יש להקפיד למלא אחר הוראות הפעילות בפארק כפי שמופיעים בשלט הכניסה! חובה להשתמש בציוד מגן אישי: נעליים שלמות וסגורות, קסדה שלמה ורכוסה, מגני מרפקים, מגני כפות ידיים.



### קיר טיפוס

הוקם בספורטק כחלק מקידום ענף ספורט אתגרי



### פארק נינג'ה

מתחם כושר אתגרי וחדשני עם הצללה הכולל כ- 30 תחנות המותאמות לפעילות של מספר משתתפים/ים בו זמנית.

פארק נינג'ה נוסף נמצא בסמוך לאולם ספורט 1201

הנכם מתבקשות/ים לשמור על הסדר והניקיון  
לפרטים: רשות הספורט 09-8894350



לבירורים בנושא נגישות  
אילנית 09-8894350 | ilanit@hod-hasharon.muni.il

# אירועי ספורט כהוז'השרון

02

פברואר

**מרוץ ל.א.ש.י.ר. בשיתוף תיכון הדרים** - מרוץ לזכרם של שיקו סבן ויפתח שלפוברסקי אשר נהרגו באסון המסוקים בשאר ישוב, רונן חיון שנהרג בלבנון, ליאור שי שנהרג באסון המסוק ברומניה ואייל אבניאון שנפל בקרב בעזה

11/12 נובמבר / דצמבר

- תחילת תחרויות ליגת הוד-נט
- תחילת מפעלי ספורט בתי ספר, כדורסל, כדורגל, כדורעף, טניס שולחן
- בנות בניים

09/10 ספטמבר / אוקטובר

- תחילת פעילות חוגי ספורט פרויקט לימוד שחייה לכיתה ד'
- יום הליכה עולמי
- חינוך גופני גני ילדים
- מפעלי ספורט בתי ספר
- ליגות הורים

07/08 יולי / אוגוסט

- אירועי קיץ - מגוון פעילויות קייטנות
- מחנות אימונים
- פעילויות לותיקות ולותיקים
- סטריטבול
- משחק כדורגל לנוער
- יום כיף למשפחות עם צרכים מיוחדים

06 יוני

- מסיבות סיום חוגי ספורט
- גמר אליפות הוד נט
- גמר אליפות כדורסל אבות
- טריאתלון הילדות/ים

05 מאי

- שבוע הספורט בישראל
- אולימפיאדת הילדות/ים
- טורניר כדורגל וכדורסל ע"ש עומרי בלייז"ל
- ערב הוקרה והענקת מלגות לספורטאיות/ים מצטיינות/ים
- צעדת הוד השרון, "צעדים עם רון בלב" בהצדעה לנווט השבוי רון ארד, תושב העיר

03/04 מרץ / אפריל

- יום שיא בספורט לגני הילדים
- הפנינג אופניים למשפחות
- טורניר כדורעף לזכרו של ירון גריידי תיכון רמון
- מרוץ הוד השרון

# ספורט

## מגרשים ומתקני ספורט



לביורים בנושא נגישות:  
אילנית 050-5748310  
09-8894350

ilanit@hod-hasharon.muni.il

### מתקני כושר בבתי הספר וברחבי העיר

האתר	מיקום וכתובת
ספורטק	רחוב שביל התיכון
גני-צבי	רחוב יורדי הים
פארק השחר	רחוב השחר
בית ספר צורים	רחוב הנרייטה סאלד
פדויים	פדויים פינת אשכול
גן האם	רחוב בן גוריון
גן גלגל המזלות	רחוב גלגל המזלות
גן ארכיאולוגי	רחוב ששת הימים
גן הגולן	רחוב החרמון
גן מגדיאל	דרך מגדיאל
גן יסוד המעלה	רחוב יסוד המעלה
גן גיורא	רחוב המוסדות
רחוב הפירסה	רחוב הפירסה
תיכון עמל-שרונים	נווה נאמן
גן הדרים	רחוב הדרים
גן 1200	רחוב אפרים קציר - גולדה
גן 1200	רחוב עזר יצמן
הפארק האקולוגי	רחוב החרש צפוני
הפארק האקולוגי	רחוב החרש דרומי
חטיבת השקמים	השקמים 29
חטיבת עתידים	רחוב יאנוש קורצ'ק
חטיבת הראשונים	רחוב פדויים 18
בית ספר אריאל שרון	נחשון 6
בית ספר דמוקרטי	הבנים 53
תיכון הדרים	ז'בוטינסקי 4
סמטת בית הבד	סמטת בית הבד
מגרש כדורגל גני צבי	רחוב המחותרות
גן 1201	גולדה מאיר 15
ציר החינוך	רחוב הבנות

### מרכזי ספורט

שם האולם	כתובת	טלפון	נגישות
עתידים	יאנוש קורצ'ק 17	09-7452461	
בגין 1201	הדרים 56	09-7425315	
הראשונים	פדויים 18	09-7405927	
ממלכתי א'	הנרייטה סולד 2	09-7664517	
השחר	הגיבור 36	09-7452961	
רבין	פשוש 15	09-8853702	
יגאל אלון	משאבים 46	09-7446506	
הדרים	ז'בוטינסקי 4	09-7405034	
אריאל שרון	עזר יצמן 5	09-7429842	
ספורטק עירוני	שביל התיכון	09-7430728	
שילה	אסירי ציון 1	09-7481390	
תל"י	גולומב 4	09-7423079	
לפייד	השחר 34	09-7450541	
נווה נאמן	אלכנסדר הגדול 12	09-7402382	
הירוק	נחשון 6	09-7728085	
השקמים	השקמים 31	09-8947118	
דמוקרטי	הבנים 53	09-7456954	

מגרשי הספורט פתוחים לשימוש התושבות/ים  
התאורה דולקת עד השעה 22:00

השימוש במגרשים מותנה בפעילות החוגים במקום

### מגרשי ספורט משולבים

שם המגרש	כתובת	טניס שולחן	נגישות
הראשונים	פדויים 18		
עתידים	יאנוש קורצ'ק 17		
הדרים	ז'בוטינסקי 4		
רבין	פשוש 4		
ממלכתי א'	הנרייטה סולד 2		
יגאל אלון	משאבים 46		
השחר	השחר 36		
שילה	אסירי ציון 1		
תל"י	גולומב 4		
לפייד	השחר 34		
ירוק	נחשון		
נווה נאמן	אלכנסדר הגדול 12		
רעות	הדרים 12		
מנחם בגין	גולדה מאיר מתחם 1200		
יעל רום	גולדה מאיר 13		
דמוקרטי	הבנים 53		



לביורים בנושא נגישות  
אילנית 09-8894350 | ilanit@hod-hasharon.muni.il

# ספורט

## נהלי הרשמה ומועדי חופשות

### נוהל גביית כספים

- התשלום לחוג הוא שנתי ויתבצע באתר המקוון של עיריית הוד השרון.
- כניסה לחוג תתאפשר רק לאחר הסדרת תשלום.
- ביטול פעילות בחוג יתבצע רק אצל מנהל האולם על גבי טופס ביטול, לא יתקבלו ביטולים דרך הטלפון או בהודעה למדריך הקבוצה.
- בחודש בו ניתנה הוראת הביטול יגבה הסכום במלואו לאותו חודש.
- החל מתחילת חודש אפריל לא ניתן לקבל החזרים עבור ביטול השתתפות בחוג.

### הנחות לנרשמים

- 10% לאח שני שנרשם לחוגי הספורט של רשות הספורט בלבד.
- 10% לאם חד הורית.
- כל הנחה נוספת רק באישור בכתב של מנהל רשות הספורט.

### מועדי החופשות בחוגים לשנת תשפ"ו

המועד	ימים	תאריכים	חידוש פעילות
ראש השנה	שני - רביעי	22-24.9.25	יום ה'   25.9.25
כיפור	רביעי - חמישי	1-2.10.25	יום ו'   3.10.25
סוכות	שני - שלישי	6-7.10.25	יום ד'   8.10.25
הושענה רבה ושמיני עצרת	שני - שלישי	13-14.10.25	יום ד'   15.10.25
חנוכה	פעילות כרגיל		
פורים	שלישי - רביעי	3-4.3.26	יום ה'   5.3.26
פסח	רביעי - חמישי	1-9.4.26	יום ו'   10.4.26
ערב יום השואה	שני - סיום פעילות 18:30	13.4.26	יום ב'   13.4.26
ערב יום הזיכרון	שני - סיום פעילות 18:30	20.4.26	יום ב'   20.4.26
יום הזיכרון ויום העצמאות	שלישי - רביעי	21-22.4.26	יום ה'   23.4.26
שבועות	חמישי - שישי	21-22.5.26	יום א'   24.5.26

# ספורט

## ליגות ספורט קהילתיות

הליגות יפתחו לאחר חגי תשרי  
יפורסמו דרך בתי הספר

### ליגת אבות בכדורסל

ליגת האבות בכדורסל מנוהלת על ידי רשות הספורט העירונית. השחקנים הינם אבות לילדות/ים הלומדים בבתי הספר המיצגים את בית הספר שבו לומדים ילדיהם.

הליגה הינה חינוכית וערכית, ליגה שמעודדת עשיית ספורט קהילתי בקרב אבות העיר. פרויקט המשלב בין הורים לתלמידים, ובין המשתתפים לבתי הספר והרשות המקומית. פעילות הליגה בהוד השרון מאפשרת לאבות העיר לקחת חלק בספורט קהילתי במסגרת ענף הספורט הקבוצתי קהילתי המוביל בארץ. הפעילות מאפשרת לבני המשפחה להגיע ולצפות בפעילות ספורטיבית תחרותית, לחוות חוויית כדורסל אמיתית המושתתת על ספורטיביות והגיונות.

### ליגת הורים ובתי ספר

ליגת ההורים הינה יוזמה המשותפת לרשות הספורט ולבתי הספר בהוד השרון. מטרת הליגה היא ליצור גאווה יחידה ומעורבות עמוקה בין הורי התלמידות/ים ובין המערכת הבית-ספרית וזאת ע"י שילוב ההורים בפעילויות הספורט והנופש. הליגה מתקיימת למשך כל השנה ובסימומה מכתירים את האלופות/ים.



### הוד נט - ליגת כדורשת הנשים

אוהבת ספורט? משחק קבוצתי? קהילת נשים עוצמתית?  
מקומך איתנו! אין צורך בניסיון קודם

לפרטים נוספים והרשמה:  
ליטל 052-2564519



לבירורים בנושא נגישות  
ילנית 09-8894350 | ilanit@hod-hasharon.muni.il  
- 55 -

חוגים  
עירוניים  
הוד השרון  
2025-2026



# ספורט

## עמותות ומועדוני ספורט



### מועדון מכבי הוד השרון כדורעף

הוקם בשנת 1981. מחנך ומאמן שחקני כדורעף מגיל נערים ועד לבוגרים כולל ליגות מקצועניות, קבוצת גברים, קבוצת נשים בליגת העל וקבוצת נערות ונערים בליגת העל.



לפרטים נוספים: יוני 052-2579060

### מכבי הוד השרון - כדורסל

המועדון פועל זו השנה ה-23 ומורכב מ-3 מחלקות: בוגרים/בוגרות, מחלקת נוער/נערות, בית ספר לכדורסל. במועדון משחקות קבוצות תחרותיות באיגוד הכדורסל.



לפרטים נוספים: איל 050-7729100



### הפועל הוד השרון - כדורסל

המועדון מורכב ממחלקות בוגרות/בוגרים, נערות/נערים ובית ספר לכדורסל, המשחקות/ים בקבוצות תחרותיות באיגוד הכדורסל.



לפרטים נוספים: אריק 052-2997726



לבירורים בנושא נגישות  
ילנית 09-8894350 | ilanitg@hod-hasharon.muni.il  
- 56 -

חוגים  
עירוניים  
הוד השרון  
2025-2026



# ספורט

## ליגות ספורט קהילתיות



### כדורגל בנות הפועל הוד השרון

החלה ההרשמה לעונת 25-26

מועדון כדורגל נשים הוד השרון יפעיל בעונת המשחקים 4 קבוצות כדורגל, מתוכן כ-3 קבוצות ליגה הרשומות להתאחדות בכדורגל | מתאים לכל הרמות | אימון ניסיון ללא עלות

- קבוצת ליגה נערות א' | שנתונים 2010-2011
- קבוצת ליגה ילדות א' | שנתונים 2012-2013
- קבוצת ליגה ילדות ב' | שנתונים 2014-2015
- קבוצת טרומויות | שנתונים 2014-2020

אימונים בקבוצת הטרומיות לפי גילאים ורמות, שחקניות מגן חובה יכולות להצטרף | חדש - קבוצת טרומויות במגרש ביי"ס יעל רום (דשא סינטטי)

לפרטים נוספים:

אופיר דר, מנהל ומאמן כדורגל בנות 054-6612656

### מועדון ספורט וחינוך

מועדון ספורט וחינוך גופני הוד השרון הוקם בשנת 1994 בתחום הכדורעף בחט"ב הראשונים. במועדון פועלים חוגי ילדותיים מכיתות ד'-ו' הכנה לכיתות הספורט בכדורעף. הילדותיים שמסיימים כיתה ט' מצטרפים למועדון מכבי הוד השרון בבית ספר מוסינזון לפעילות של איגוד הכדורעף והליגות הנוספות. במהלך השנים זכה המועדון באליפויות רבות ונחשב לאחד הגדולים והטובים בארץ מאז הקמתו.

### מועדון הכדורגל הוד השרון

בניהולו של גיא ויסמן | החלה ההרשמה לעונת 25-26

גילאי 6-14

צוות מאמנים איכותי באווירה מחנכת ומקצועית | אימוני טכניקה וקואורדינציה | ליגה פנימית וטורנירים בין מרכזי ביה"ס לכדורגל | קבוצת טרום ליגה לשנת 2015. המתאימותים יעברו לקבוצת הליגה. ערכת אימון הכוללת: תיק, חולצה, מכנסיים, גרביים וכדור.

מרכזי אימונים

מגרשי כדורגל: גני צבי | ביי"ס רבין | ביי"ס המגן | הספורטק ביי"ס רעות | ביי"ס יגאל אלון | ביי"ס ע"ש אריאל שרון (הירוק) ביי"ס בגין | ביי"ס יעל רום (דשא סינטטי) | ביי"ס אורנה פורת

### פרויקט "כדורגל אפרוחים" | גילאי 4-6

בהדרכת מאמנים המתמחים בגיל הרך | אימונים המתבססים על פיתוח קואורדינציה, מיומנויות בסיס ומשחקים. פעילות באולמות ספורט: השרון | שילה | ממלכתי א' | ביי"ס ע"ש אריאל שרון (הירוק) | יעל רום (דשא סינטטי). המתאימותים יעברו לקבוצת הליגה. ערכת אפרוחים הכוללת: תיק, חולצה וכדור

לפרטים נוספים:

יעלי 058-4071057 | ענבל 050-5539776



לבירורים בנושא נגישות

אילנית 09-8894350 | ilanit@hod-hasharon.muni.il



מרחב לפעילות חברתית, תרבותית וספורטיבית לכל המשפחה

## קבוצת רקפת

קבוצה חברתית-רגשית למתבגרות ולמתבגרים עם קושי והימנעות חברתית. חיזוק "השריר החברתי" והביטחון העצמי | צוות הנחייה מקצועי, מנוסה ורגיש מטעם עמותת רקפת | שיפור המיומנות החברתית בהדרכה וביחד - עם חברות וחברים!

ימי ד'

חטיבת הביניים | 18:30-16:45

קבוצת תיכון | 20:45-19:00

לפרטים: עמותת רקפת 077-2017032 | 054-7234568

[www.rakefet-group.org.il](http://www.rakefet-group.org.il)



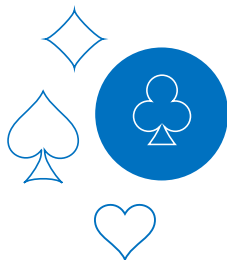
## חוג ברידג'

חוגים לוותיקות/ים ברמות שונות ומשחק מודרך בהדרכת עמי אורי

ימי א' | וותיקות/ים מתחילות/ים | 15:00-13:00

וותיקות/ים מתקדמות/ים | 12:00-10:00

עלות: 220 ₪ לחודש | לפרטים והרשמה: עמי 058-5453385



## קפוארה לילדות/ים

חוג קפוארה לפי גילאים בהדרכת שגיא בן שמחון.

אמנות לחימה ברזילאית, המשלבת בתוכה אלמנטים של ריקוד, אקרובטיקה, לחימה, כושר גופני ותנועה.



ימי ג'

טרום חובה | 17:45-17:00

חובה-א' | 18:30-17:45

כיתות ב'-ה' | 17:00-16:00

עלות: 200 ₪ לחודש

לפרטים והרשמה: 09-7451238

שגיא 052-790062

אלומה | מרכז קהילתי הברנש, רחוב הפלמ"ח 37

פרטים נוספים: 09-7451238 | [iron@alumahod.com](mailto:iron@alumahod.com)

לברורים בנושא נגישות | 073-3808880 | [office@alumahod.com](mailto:office@alumahod.com)



# מרכזים קהילתיים

הברנש

מרחב לפעילות חברתית, תרבותית וספורטיבית לכל המשפחה

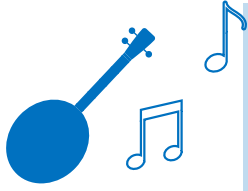
## עיצוב | זומבה | Hiit | פילאטיס | Power-Fit | Fire Fit | יוגילטיס

חוגי ספורט לנשים בהדרכת מגאלי מאודי



ימי ב'	ימי ג'	ימי ד'	ימי ה'	ימי ו'
עיצוב   20:00	פילאטיס   19:30	Power-Fit   21:00	יוגילטיס   19:30	Fire Fit   08:30
זומבה   20:45	זומבה   20:20		Hiit   20:20	

עלות: 120-290 ₪ לחודש | לפרטים והרשמה: מגאלי 054-4508447



ימי א'  
 מתחילותים | 17:45  
 מתקדמותים | 18:45  
 לפרטים והרשמה: צילה 054-4389369  
 ללא עלות

**חוג מנדולינה**  
 לימוד ותרגול מנדולינה לכל הגילאים  
 בהדרכת: צילה בודובסקי



## חדר חזרות מאובזר

55 ₪ לשעה | כרטיסייה ב-330 ₪ [שעה 7 חינם]  
 בתיאום מראש  
 לפרטים נוספים: איתמר 054-7049939



אלומה | מרכז קהילתי הברנש, רחוב הפלמ"ח 37  
 פרטים נוספים: 09-7451238 | [liron@alumahod.com](mailto:liron@alumahod.com)  
 לבירורים בנושא נגישות | 073-3808880 | [office@alumahod.com](mailto:office@alumahod.com)



**חוגים עירוניים**  
 הודו השרון  
 2025-2026

מרחב לפעילות חברתית, תרבותית וספורטיבית לכל המשפחה



## מרכז למידה (מרכז הצלח"ה)

כלים ללמידה וסיוע בשיעורי בית בשילוב משחקים, בהדרכת: רותי וסמדר

ימים א'-ה' | כיתות א'-ו' | 19:00-15:00 | מרכז הצלח"ה  
עלות: 110 ₪ לחודש | לפרטים והרשמה: 09-7489464



## האיחוד החקלאי

ימי ג' | כיתות א'-ו' | 18:30-17:30 | מרכז הצלח"ה  
כניסה חופשית | לפרטים והרשמה: 09-7489464



## משחקי כדור

בהדרכת: אמיר דגה



ימי ה' | כיתות א'-ו' | 17:45-17:00 | מרכז הצלח"ה  
ללא עלות | לילדות וילדי מועדונים/שכונה



## ריקוד

ימי ב' | גילאי 7-12 | 17:00 | 18:00  
עלות: 100 ₪ לחודש | מטעם המועצה הדתית

## קרב מגע



ימי ד' | גילאי 4-7 | 17:30  
גילאי 8-12 | 18:30  
עלות: 100 ₪ לחודש | מטעם המועצה הדתית

אלומה | מרכז קהילתי גיורא, רחוב המוסדות 2  
פרטים נוספים ובקשות נגישות פרטניות:  
office@alumahod.com | 073-3808880 | 09-7489464





להרשמה  
לחצו כאן

# מרכזים קהילתיים

גיורא

מרחב לפעילות חברתית, תרבותית וספורטיבית לכל המשפחה

## שיעורי מתמטיקה

שיעורים בקבוצות קטנות

ימי א' | חטיבה ותיכון | 16:00-20:00  
ימי ד' | חטיבה ותיכון | 16:00-20:00  
עלות: ₪ 110 לחודש  
לפרטים והרשמה: 09-7489464



## שיעורי אנגלית

שיעורים בקבוצות קטנות

ימי ג' | יסודי וחטיבה | 16:30-19:30  
ימי ה' | יסודי וחטיבה | 16:30-17:30  
עלות: ₪ 110 לחודש  
לפרטים והרשמה: 09-7489464

## אכלני יתר אנונימים

קבוצה להתמודדות עם משקל עודף ואכילת יתר בשיטת 12 הצעדים. ללא שקילה וללא תשלומי חובה.

ימי ה' | מבוגרות/ים | 20:30  
לפרטים והרשמה: שמוליק 052-6413859

## קרמיקה

מעטם המועצה הדתית

ימי ד' | כיתות א'-ג' | 17:00  
כיתות ד'-ו' | 18:00

## תיאטרון פלייבק

בהדרכת: ורד ברקוביץ'

ימי ג' | מבוגרות/ים | 10:00-11:30

## קבוצת קודא

בהדרכת: ישי בית הלחמי

ימי ב' | 20:00-21:30

## מעגל אימהות ותינוקות

בהדרכת: הדס קופמן

ימי ד' | אימהות ותינוקות | 10:00, אחת לשבועיים



## מקהלת שירון

בהדרכת: נמרוד

ימי ב' | מבוגרות/ים | 19:30-22:30

לפרטים והרשמה: 09-7489464

## יחד מחושך לאור

קבוצה טיפולית לא מוגבלת בזמן לנפגעות ונפגעי אלימות מינית בילדות. הקבוצה מופעלת על ידי עמותת יחד מחושך לאור. בהדרכת: אורלי פרינד

ימי ב' | מבוגרות/ים | 11:00-09:30  
לפרטים והרשמה: אורלי 054-4789690 | orly@fdtlt.org



אלומה | מרכז קהילתי גיורא, רחוב המוסדות 2  
פרטים נוספים ובקשות נגישות פרטיות:

office@alumahod.com | 073-3808880 | 09-7489464



חוגים  
עירוניים  
הוד השרון  
2025-2026

מרחב לפעילות חברתית, תרבותית וספורטיבית לכל המשפחה



## חוג מאמני פוקימון

קלפי פוקימון הם ספורט שולחני המשוחק בכל אירופה, ומבוסס על חשיבה אסטרטגית וצבירת ניקוד. בדומה לשחמט - הילדותים יתרגלו חישובים, הסתברויות וספורטיביות, ובדומה למבוכים ודקונים - הילדותים יעשירו את הדמיון בחוויה ייחודית ומקורית. לאורך השנה יוזמנו הילדותים לשחק בטורנירים ואלופיות רשמיות מטעם חברת פוקימון העולמית!



ימי ד' | כיתות ג'-ו' | 17:0-16:00  
עלות: 200 ₪ לחודש  
לפרטים והרשמה: 09-7489464

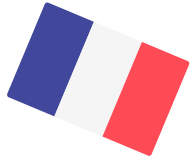


## קורס צרפתית

בואו נלמד צרפתית!  
קורסי צרפתית למבוגרותים - בכל הרמות



ימי ד' | 12:30-10:30  
לפרטים והרשמה: 09-7489464



אלומה | מרכז קהילתי גיורא, רחוב המוסדות 2  
פרטים נוספים ובקשות נגישות פרטניות:

office@alumahod.com | 073-3808880 | 09-7489464

## מרחב לפעילות חברתית, תרבותית וספורטיבית לכל המשפחה



### הסטודיו לציור

הסטודיו לציור מציע קורסים מקצועיים של יסודות הציור, לממשיכותים, מתקדמותים, נוער (מגיל 12) ומבוגרותים | בהדרכת: תמר סימון

ימי א' | מבוגרותים | 13:00-10:00  
לפרטים והרשמה: תמר 053-3001066



### חוג לציור

ציור מרמת בסיס עד מתקדמותים ופיתוח סגנון אישי בציור. בהדרכת: יוני זוהר

ימי א' | נוער ומבוגרותים | 20:00-17:00  
לפרטים והרשמה: יוני 053-2380074



### התעמלות

חיזוק וחיטוב הגוף בשילוב אימוני חיטוב, אירובי וסיבולת לב ריאה | בהדרכת: רון

ימי ב' | מבוגרותים | 19:30-18:30  
ימי ד' | מבוגרותים | 19:30-18:30  
עלות: 200 ₪ לחודש  
לפרטים והרשמה: רון 054-3047177



### פלדנקרייז

בואו ללמוד להתנועע בקלות ובנוחיות, לשפר טווחי תנועה, שיווי משקל ויציבה, "לחסל" כאבים ובכלל - להרגיש יותר טוב. השיעורים מועברים באולם מרווח ומאזור, בקבוצות קטנות עם יחס אישי | בהדרכת: אילת כנען כהן

ימי ב' | מבוגרותים | 12:30-11:30  
ימי ג' | מבוגרותים | 19:30-18:00  
ימי ה' | מבוגרותים | 11:00-10:00  
לפרטים והרשמה: אילת 050-4480224



אלומה | מרכז קהילתי בית היוצר, רחוב יורדי הים 36  
פרטים נוספים ובקשות נגישות פרטניות:

office@alumahod.com | 073-3808880 | 09-7425828



להרשמה  
לחצו כאן

# מרכזים קהילתיים

בית היוצר

מרחב לפעילות חברתית, תרבותית וספורטיבית לכל המשפחה

חדש

## קבוצת מחזמר בית היוצר

שילוב של שירה, משחק ותנועה. מידי שנה יעלה מחזמר חדש. הזדמנות לבוא ולהתנסות בחוויה מאתגרת במיוחד.

ימי ג' | 21:15-19:00 | גילאי 35 ומעלה

עלות: 200 ₪ לחודש

לפרטים והרשמה: גיא 052-3944792



## הורה הוד השרון - להקת המחול הייצוגית של העיר

ממשיכה את ההצלחה משנת 2012, מופיעה בשלל אירועי תרבות ופסטיבלי מחול בארץ ובחו"ל. חוויה נהדרת ומרגשת לחובבותי המחול הישראלי.

ימי ב' | 22:00-20:00 | גילאי 35 ומעלה

עלות: 150 ₪ לחודש

קוראוגרף ומנהל אמנותי: גיא הררי  
לפרטים והרשמה: גיא 052-3944792



אלומה | מרכז קהילתי בית היוצר, רחוב יורדי הים 36

פרטים נוספים ובקשות נגישות פרטניות:

office@alumahod.com | 073-3808880 | 09-7425828

מרחב לפעילות חברתית, תרבותית וספורטיבית לכל המשפחה

## חממת היזמות והסטארט-אפ של השרון!

חממת היזמות והסטארט-אפ של השרון!

מציעה ליזמותים חלל עבודה אורבני משותף, בו ניתן לשכור עמדות שונות וליהנות מקהילת יזמיות/ים מקצועית, מעטפת ייחודית של הרצאות וליווי עסקי ומקצועי, מיט אפים, מטבח מאובזר וחדר ישיבות שיהפכו את הסטארט-אפ שלך למנצח!

לפרטים נוספים:

hubstair@gmail.com | 073-3808880



# מרכז האמנויות הרב תחומי

חוגים, מופעים ותערוכות בתחומי האמנות השונים



## בין צבע לחומר – צעירותים יוצרותים

נפגוש עולם מלא צבע, צורות וחומרים מגוונים – ציור, קולאז', פיסול ועוד. נתנסה בחוויות אישיות וגם קבוצתיות, במסגרת חווייתית, מעשירה ומהנה, שבה כל ילדה יולד יכולה למצוא את הקול הייחודי שלה. בהדרכת: מריאנה פיחלקוב - אמנית פלסטית, מדריכת אמנות ואמנות משקמת

ימי ג' | כיתות ד'-ו' | 17:00-18:30  
**עלות: 250 ₪ + 70 ₪ לחומרים**  
**לפרטים והרשמה: מרכז האמנויות 09-8894703/4**



## Connect - סדנת תנועה לגיל הרך בשיתוף ההורה

רצף של משחקי תנועה ושיווי משקל הורה-ילד/ה, הליכת חיות, הנפות וגלגולים. בשילוב מוסיקה ואביזרים מתחלפים. זמן איכות של צחוק ושל ביחד, לחיזוק הביטחון והנאה | סדנה בת 8 מפגשים בהדרכת: ליעד פז - מורה מוסמכת לשיטת ContaKids, מלווה התפתחותית בתנועה לגיל הרך מטעם וינגייט



גילאי 2-5 | 17:30-16:45 ימי ב' | 18:20-17:35 ימי ב' | גילאי 5-7  
**עלות: 440 ₪ ל-8 מפגשים**  
**לפרטים והרשמה: מרכז האמנויות 09-8894703/4**

## חוג קרמיקה לילדותים

פסק זמן של חוויה אמנותית ונגיעה בחומר | אין צורך בניסיון קודם בהדרכת: דבורה שדה - מעצבת אופנה, יוצרת בפסיפס, סריגה, תפירה וקרמיקה



ימי ד' | גילאי 8 ומעלה | 18:30-17:00  
**עלות: 325 ₪ (כולל חומרים ושטיפות)**  
**לפרטים והרשמה: מרכז האמנויות 09-8894703/4**

# מרכז האמנויות הרב תחומי

חוגים, מופעים ומערכות בתחומי האמנות השונים



## חוג תיאטרון אורנה פורת

סדנאות התיאטרון לילדותים ולנוער של תיאטרון אורנה פורת מציעות אפשרות ללמידה מקצועית, מעמיקה ומהנה של מקצועות הבמה והתיאטרון. פיתוח כישרי במה באופן יצירתי ובהנחייה מקצועית של שחקניות/ים, במאיותמים ויוצרותים מעולם התיאטרון. הסדנאות כוללות צפייה בהצגות ובמופע סיום חגיגי

כיתות ז' ומעלה	כיתות ד'-ו'	כיתות א'-ג'
20:30-18:30   ימי א'	17:30-16:00   ימי א'	18:30-17:30   ימי א'
עלות: 310 ₪	עלות: 280 ₪	עלות: 210 ₪ e45e38
לפרטים והרשמה: מרכז האמנויות 09-8894703/4		



## להקת שירון ולהקת צעירי הוד השרון

להקות הילדותים והנוער הייצוגיות של הוד השרון. כל מי שאוהב/ת לשיר ולהופיע, מוזמנ/ת להיות חלק מהבית המוזיקלי שלנו. ניהול מוזיקלי ואמנותי: טל סונדק



כיתות ז'-י"ב (להקת צעירי הוד השרון)	כיתות ב'-ו' (להקת שירון)
17:15-16:15   ימי א'	16:15-15:00   ימי א'
עלות: 175 ₪	
לפרטים והרשמה: מרכז האמנויות 09-8894703/4	





# מרכז האמנויות הרב תחומי

## חוגים, מופעים ומערכות בתחומי האמנות השונים



### מועדון השחמט הייצוגי הוד השרון

שחמט - משחק החשיבה הטוב והפופולרי בעולם, כלי מצוין לפיתוח ולשיפור יכולות כגון ריכוז, סבלנות, תכנון, קבלת החלטות, ספורטיביות, הגינות ועוד. בהדרכת: מועדון השחמט קבוצות למתקדמותים | תחרויות | ליגות | יחס אישי | מפגש היכרות ללא עלות



ימי ד' | חובה-ו' מתקדמותים | 18:00-17:00  
חובה-ו' מתקדמותים | 19:00-18:00

ימי א' | כיתות א'-ח' - עתודת הנבחרת | 17:00-16:00  
גן-ו' מתקדמותים | 18:00-17:00

ימי ה' | ד'-ו"ב נבחרת | 17:30-16:00

ימי ו' | גן חובה | 13:45-13:00  
גן-ו' מתקדמותים | 14:45-13:45

ימי ה' | חובה ומעלה מתחילותים | 17:45-17:00  
גן-ו' מתקדמותים | 19:00-18:00

עלות: 230 ₪ (מלבד הנבחרת: 260 ₪)  
לפרטים והרשמה: גיא 052-3643215 | יואב 054-2255344

### חוג אילוף כלבים

חוג לילדותים המעניק הזדמנות מיוחדת ללמוד על אילוף כלבים בצורה חווייתית, חינוכית ומהנה. העבודה עם הכלב מפתחת תחושת מסוגלות, מחזקת את הביטחון העצמי ומשפרת את הדימוי העצמי - כל זאת תוך חוויה מלאת כף, הצלחות ושיתוף פעולה. בהדרכת: עולם הכלבים של תומר



כיתות א'-ג' | ימי ב' | 17:45-17:00  
כיתות ד'-ו' | ימי ב' | 18:45-18:00  
עלות: 250 ₪ | לפרטים והרשמה: 09-8894703/4



מרכז האמנויות הרב תחומי, דרך כפר הדר 33 | פרטים נוספים: 09-8894700  
לביירוים בנושא נגישות: 09-8894700 | yaelb@hod-hasharon.muni.il

חוגים  
עירוניים  
הוד השרון  
2025-2026

### התעמלות בונה עצם

התעמלות בונה עצם בגישה הוליסטית | התעמלות מיוחדת לשיפור תנועתיות, שיווי משקל ויציבה נכונה, עוזרת למניעת או עצירת אוסטאופורוזיס | בהדרכת: מירלה לוי



ימי ג' | 08:50-08:00, ימי ה' | 09:50-09:00  
עלות: 140 ₪ - פעם בשבוע | 180 ₪ - פעמיים בשבוע  
לפרטים והרשמה: 09-8894703/4



### הרכב קולי - מקהלת הדרים

מצדיעות/ים למיטב הזמר העברי, בעיבודים מקוריים ומרגשים.  
בניצוח: אילן גלבע - מלחין, מעבד ומנהל מוזיקלי

ימי ג' | מבוגרות/ים | 20:30-22:30  
עלות: 230 ₪ | לפרטים והרשמה: 09-8894703/4

### איזון וחיטוב: שיפור תנועה ונשימה

שיעור המשלב פילאטיס, יוגה ומה שביניהם. נעבוד על עיצוב חיטוב ונשימה.  
בהדרכת: עדי כהן - מאמנת כושר בשיטה שמשלבת בין גוף לנפש



מבוגרות/ים | ימי ב' | 19:00-20:00 | ימי ה' | 20:00-21:00  
עלות: 230 ₪ לחודש

### ריקודי בטן

חוג המשלב תנועה נשית מחזקת, חיבור לגוף ולנשמה, ביטוי עצמי ושחרור דרך ריקוד | השיעורים נבנים בהדרגה ומתאימים לכל גיל ורמה, באווירה נעימה ותומכת.

בהדרכת: דיאנה מילר - בוגרת ווינגייט להוראת מחול, רקדנית ומורה. בעלת ניסיון רב בהוראה, הובלת קבוצות והנחיית נשים בתהליך של חיבור לגוף, לנשיות ולביטוי אישי דרך תנועה.



מבוגרות/ים | ימי ד' | 18:30-19:30  
עלות: 185 ₪ לחודש



# מרכז האמנויות הרב תחומי

## חוגים, מופעים ותערוכות בתחומי האמנות השונים



### בין צבע לחומר – יצורים/ות אחרת

חוג אמנות חווייתי למבוגרות/ים שרוצות/ים לעצור לרגע, ליצור, לנשום, לגלות ולבטא את עצמן/ם בדרכים חדשות. אין צורך בניסיון קודם – רק סקרנות, פתיחות, ורצון לתת מקום ליצירה | בהדרכת - מריאנה פיחלקוב, אמנית פלסטית, מדריכת אמנות ואמנות משקמת



ימי ג' | 18:45-20:45, ימי ה' | 09:00-11:00  
עלות: ₪ 290 + ₪ 70 לחומרים  
לפרטים והרשמה: 09-8894703/4



ימי ד' | 19:00-21:00  
עלות: 200 ₪ למכש (כולל חומרים ושריפות)  
לפרטים והרשמה: 09-8894703/4

### סדנת קרמיקה למבוגרות/ים

פסק זמן של חוויה אמנותית ונגיעה בחומר | אין צורך בניסיון קודם. בהדרכת: דבורה שדה - מעצבת אופנה, יוצרת בפסיפס, סריגה, תפירה וקרמיקה



### הרצאות מכללת ותיקות/ים

תוכנית רב תחומית המציעה הרצאות עם מיטב המרצים/ות מהאקדמיה ומהתקשורת, בתחומים מגוונים: מדע | רפואה | תרבות וחברה | אמנות | מוסיקה | אקטואליה | ספרות | קולנוע | היסטוריה | מגמות חדשות בעולמנו ועוד.

ימי א', ד' | 09:00-12:00  
עלות: 25 ₪ - הרצאה בודדת, 40 ₪ - כניסה חד פעמים לשתי הרצאות  
240 ₪ - מנוי חודשי, פעמיים בשבוע, 400 ₪ - מנוי זוגי, פעמיים בשבוע  
לפרטים והרשמה: 09-8894703/4



מרכז האמנויות הרב תחומי, דרך כפר הדר 33 | פרטים נוספים: 09-8894700  
לבירורים בנושא נגישות | 073-3808880 | office@alumahod.com

חוגים  
עירוניים  
הוד השרון  
2025-2026



### הגלריה מארחת

גלריית מרכז האמנויות הרב תחומי מארחת סדנאות בתחומי האמנות השונים, בהדרכת אמניות/ים מתמחות/ים. קחו הפסקה והתמסרו לעולם הצבע, הטקסטורה, הטכניקות השונות ועוד



### שלישי + סרט

אחת לחודש ניפגש לסרט לוותיקות/ים | רישום ותשלום מראש

ימי ג' | 10:00  
עלות: 10 ₪

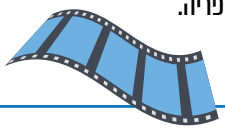


### דוקו קלאב

מועדון הדוקו קלאב הוד השרון מתכבד להזמין/ם לסדרת הקרנות של סרטים דוקומנטריים איכותיים וזוכי פרסים ומפגש עם במאית/ה הסרט

### פרויקט סרט נע

הקרנות סרטים בקהילה ביוזמת מפעל הפיס והאקדמיה הישראלית לקולנוע וטלוויזיה בשיתוף עיריית הוד השרון וחברת אלומה. סרט נע הינה תכנית לקידום כלל הסרטים הישראליים במטרה להנגיש את הקולנוע הישראלי ויוצרי/ן לפריפריה. הקרנות הסרטים יתקיימו בשעות הערב | במהלך שנת הפעילות תוקרן סדרה הכוללת 4-6 סרטים בליווי שיח עם יוצרות/י הסרטים, אשר תותאם לאופי וצרכי הקהילה.



### מועדון ברידג'

מפגש שבועי לחובבות/י ברידג' המעוניינות/ים לתרגל את כללי המשחק

ימי ב', ה' | וותיקות/ים | 18:00-16:00  
ללא עלות | לפרטים נוספים: 09-8894703/4



### התזמורת הבין דורית

תזמורת סימפונית המונה למעלה מ-40 נגניות/ים חובבניות/ים, מלכדת בנות ובני דורות שונים ומשלבת את אהבת המוזיקה ותרומה לקהילה | ניהול וניצוח מוזיקלי: דודי סופר

ימי ד' | 22:00-19:30  
לפרטים נוספים: 052-2235757



# הספרייה העירונית

## ספרים, הרצאות ופעילויות תרבות לכל גיל

### שעות סיפור והצגות

מיטב הסיפורים והמעשיות מהארץ ומהעולם עם מיטב מספרות ומספרי סיפורים

ימי שני

גילאי 2-3 | 16:45 · גילאי 3-6 | 17:30



להרשמה  
**לחצו כאן**

לבירורים בנושא נגישות

[gality@hod-hasharon.muni.il](mailto:gality@hod-hasharon.muni.il) | 09-8894680



חוגים  
עירוניים  
הוד השרון  
2025-2026



# הספרייה העירונית הוד השרון



## יוצאים לתרבות טובה - סדרות בספרייה



**מופעי  
מוזיקה  
קלאסית**



**מילים  
שמתנגנות**

מפגשי יוצרות ויוצרים  
בין עט לתו

**סדרת הרצאות  
מוזיקליות**

לכל המשפחה



## ועוד הרבה הפתעות...



**לעדכונים**

הצטרפו לקבוצת הוואטסאפ השקטה שלנו...

סדנת  
פודקאסטים

פעילות  
לילית  
בספרייה

סדנאות  
יצירה

סדנת  
מספרי  
סיפורים

סדנאות  
כתיבה



לברורים בנושא נגישות

gality@hod-hasharon.muni.il | 09-8894680





# לקבלת עדכונים מהעירייה בוואטסאפ לפי תחומי עניין וגיל

## אז מה מעניין אותך?

▶▶ לחצו והצטרפו ◀◀



עדכונים דרושתיים בעיריית הוד השרון



מיוחדות ומיוחדים בקהילת הוד השרון



עדכונים מערכת החינוך



עדכונים תרבות ואירועים



עדכונים ישירים מהעירייה בוואטסאפ בכל התחומים



עדכונים קיימות ואיכות הסביבה



עדכונים ותיקות וותיקים +60



עדכונים בריאות וספורט



English Speakers Hod Hasharon



עדכונים צעירות וצעירים (18-35)



עדכונים נוער (13-18)



עדכונים ילדות וילדים (6-12)



עדכונים הגיל הרך (0-6)

- 74 -



עיריית הוד השרון

\*2550

לפנות לעירייה במספר אחד

09-8894000



לשירותך 24/7

www.hod-hasharon.muni.il

108

מוקד עירוני