

# חש בעניינים - דף מידע לתושבי השמונאים

י"ב תמוז תש"ע

## **בשבוע הבא:**

### **מועדת ספורט:**

#### **היכונן לשבוע ספורט ובריאות בחשמונאים!**

ועדת ספורט של הישוב יחד עם מרכז ספורט חשמונאים מציגים מגוון שעורים ופעילויות ספורט לנשים, גברים, לנוער ולילדים (בנפרד)

**ביום ראשון הקרוב, 27 ביוני, חוגי נשים ובנות באולם יפה בבית הכנסת על שם גלנווד. 16:30-18:00:** הנחיית ריקודים לילדות ונערות על ידי ביה"ס זוז במחול ממודיעין.

**ל"ז שיעורי נשים**

|                       |          |
|-----------------------|----------|
| סלסה-אירובי לטיני     | 19:30    |
| אירובי דאנס           | 20:15    |
| הפסקה                 | 21-21:30 |
| מחול מזרחי-ריקודי בטן | 21:30    |
| זומבה - מסיבת זומבה   | 22:15    |

יש להצטייד בנעלי ספורט, בקבוק מים ומגבת!

במשך השבוע של ה 4.7 יתקיימו פעילויות ספורט ובריאות לכל הגילאים. תכנית תפורסם, בע"ה, בשבוע הבא. לפרטים נוספים, מדריכי ספורט שמעוניינים להתנדב, נא לפנות לענת שרעבי 0542171570 או להנה שוסטר. 0504054088

### **מועדת חיטר:**

ביום שני, ט"ז תמוז, 28.6 בשעה 20:30 במועדון נער אתם מוזמנים להשתתף בסדנא:

#### **"המסע אל עבר האלף הראשון"**

להורי גילאי טרום חובה וחובה. פליירים חולקו בגנים. מחיר השתתפות: 10 ₪ לנפש

**סדנת ביסול בריאות עם ג'ודי שטיין:** ערב ביסול טעים ובריא (כחלק משבוע ספורט ובריאות של הישוב):

ג'ודי שמחה להציג הדגמת ביסול לאורח חיים בריא, דומה לדיאטה הים-תיכונית. דיאטה זו מבוססת על דגנים, קטניות, ירקות, אגוזים עם קצת בשר, עוף ודגים מדי פעם.

היא תכיר לקהל בהתלהבות את המוצרים האלה ותדגים הכנתם בקלות ובצורה טעימה. כל מי שמעוניין לאכול בריא או שיש לו חברי משפחה עם רגישויות כל שהן למאכלים צריך להיות נוכח כי זו דיאטה היפואלרגי ואפשר להוסיף/ להוריד לטיפול בסינדרומים רבים כולל עודף משקל, כולסטרול גבוהה, בעיות סינוס או הצטננויות חוזרות. הדגמה זו יעניין את כל קהל נשים, גברים, מתבגרים וילדים ולא תאכזב. יהיה טעים!

ביום ב', כ"ג תמוז, 5.7, בשעה 20:00 במועדון נוער. רישום מראש דרך בריינה חובה. במחיר: 60 ₪ ליחיד / 100 ₪ לבני אותה משפחה. ניתן לשלם בהוראת קבע למי שיש.

לשאלות ופרטים ניתן להיות בקשר עם ג'ודי שטיין L.A.c, MSW, רפואה סינית. בטלפון: 052-4346709

### **מהמזכירות:**

**כלבים:** מתקבלים הרבה תלונות על כך שעדיין יש כלבים משוחררים וכן כלבים שעושים צרכיהם בכל מקום. אנו שוב חוזרים ומבקשים להקפיד לקשור את הכלבים ולאסוף את הצואה לפחי אשפה.

**שרות משרד הפנים בישוב:** עקב צום י"ז בתמוז לא תתקיים קבלת קהל בחשמונאים ביום שלישי ה-29.6. קבלת קהל תוקדם ליום שני ה 28.6 בין השעות 17:00-19:00 במזכירות הישוב.

## נוער:

### • תכנית קיץ - כיתות ז-ח

התכנית התחילה עם המון אנרגיה ביום חמישי האחרון, ביום סנפלינג ופעילות O.D.T (פארק אתגרים) ביער בן שמן. יש לנו בתכנית למעלה מ-90 חברה מכיתות ז-ח ומובטחת להם הנאה רבה ותכנים עשירים. מכיוון שההרשמה הייתה כל כך מוצלחת ועומס האירועים גדול, הוחלט להכניס את אברהמי גרוס כדי להפעיל את התכנית. ניתן לצור אתו קשר דרך המייל: [avrumi248@gmail.com](mailto:avrumi248@gmail.com) או בנייד: 054-2041467 שיהיה בהצלחה!

### • תפילה ולימוד בבית הכנסת הרימון

גם השנה מתקיים מניין שחרית לנוער בבית הכנסת הרימון. התפילה מתחילה בשעה 8:30. אחרי התפילה מתקיים לימוד תורה בשני מסלולים: א. לימוד מסכת תענית - ע"י רמ"ם משיבת נר תמיד. ב. שיעור ע"י מרצים משתנים בנושאים משתנים. **הורים שמעוניינים להעביר שיעור לנוער** מוזמנים לפנות לאלון בן דוד - 0508822050. המשתתפים מקבלים בכל יום לחמניה ושוקו/טרופית. **עד עתה היו שיעורים מעניינים ונוכחות מרשימה ביותר!!** מי שעדיין לא הצטרף מוזמן בחום.

### • תכניות קיץ לנוער

בימים הקרובים תוכלו למצוא בתיבות הדואר שלכם חוברת ובה פירוט של תכניות הקיץ. ניתן לראות את החוברת באופן מקוון באתר האינטרנט של היישוב <http://rammod.djmetals.com>.

### • שעות פתיחת מועדון הנוער

מועדון הנוער פתוח בימים ראשון, שלישי, חמישי ומוצ"ש בין השעות 20:30-23:30

### • נסיעה לבריכה

ביום ראשון הקרוב (טו תמוז, 27/6) אנו נוסעים לבריכה בניל"י - המשתתפים בתכנית ז-ח נוסעים כחלק מהתכנית. נוער שמעוניין להצטרף - אנהנו יוצאים מכיכר הכניסה ליישוב - בנים בשעה 9:30, בנות בשעה 12:00. עלות **נסיעה+כניסה** לבריכה - 30 ש"ח. ניתן להגיע באופן עצמאי ולשלם 15 ש"ח על כניסה בלבד. **חשוב - רק למי שנרשם להסעה מובטח מקום.** המעוניינים להצטרף להסעה על בסיס מקום פנוי מוזמנים בשמחה!

### • לונה פארק

המעוניינים להצטרף לנסיעה ללונה פארק במחיר של 40 ש"ח כולל הסעה, מוזמנים לפנות לליאור 054-2087825. ניתן להירשם גם דרך המייל [lioraaa@gmail.com](mailto:lioraaa@gmail.com). הנסיעה מאורגנת ומסובסדת ע"י מתנ"ס בנימין. למשתתפי תכנית ז-ח הנסיעה כלולה בתכנית.

קיץ מועיל ומהנה! ליאור

## מהמועצה:

**מבצע "בנימין בראש שלך" – לרכיבה בטוחה באופניים** מאחר ונכנס לתוקף החוק המחייב את רוכבי האופניים בחבישת קסדות, ומתוך רצון להעלות את בטיחות ילדי בנימין, אנו יוצאים במבצע הנ"ל להחדרת המודעות בצורך בחבישת קסדות בעת הרכיבה באופניים. עפ"י נתוני הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים, ילדים רבים נפגעים בתאונות אופניים בעיקר בחופשת הקיץ. למבצע זה שותפה גם הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים אשר מסבסדת את עלות הקסדות לילדי בנימין. במסגרת המבצע ניתן לרכוש קסדות במחיר מסובסד של 30 ש"ח לקסדה. (במקום 60). הורים שמעוניינים להזמין מתבקשים להזמין דרך המזכירות מול תשלום מראש עד יום רביעי, י"ח תמוז, 30.6. נא לציין את כיתת הילד או גילו בזמן ההזמנה כדי להתאים את גודל הקסדה לראשו. נדאג שהקסדות יגיעו מחנות "אופני בנימין" בשער בנימין ליישוב.

**להורי ילדי גן טרום חובה:** אנו שמחים לבשר לכם, כי הצלחנו לאפשר מתן הנחות בשכר הלימוד לגני טרום חובה, בגובה של 25% מגובה ההנחה של משרד החינוך להורים שזכאים לכך על בסיס הכנסות. פרטים באתר של המועצה – מחלקת גנים.

**הודעה מהמחלקה לשירותים חברתיים של מטה בנימין:** דרושה משפחה חמה ומכילה לאירוח וסיוע בטיפול בילדים בשעות אחה"צ בתשלום. פרטים: רעות נחום, עו"ס: 052-5666281 בימי א' וג'.

בריינה הרטמן  
רכזת קהילה