



הודעה שבועית

בנק הזמן 'גינות העיר'

03 בדצמבר 2009, י"ד טבת תש"ע

"לקבל פרושו להעניק לאחר את ההזדמנות לתת"

שלום לחברי בנק הזמן היקרים ושנה אזרחית טובה!

"שלום!" - אמר הנסיך הקטן.
"שלום!" - השיב הרוכל.
רוכל זה עסק במכירת גלולות משובחות המרוות את הצמאון. כל הבולע
גלולה אחת לשבוע אינו זקוק עוד לשתיה.
"למה אתה מוכר זאת?" שאל הנסיך הקטן.
"גלולות אלה" - הסביר הרוכל - "מאפשרות חסכון ניכר בזמן.
המומחים חשבו ומצאו כי בדרך זו אפשר לחסוך חמישים ושלוש דקות
בשבוע."
"וכי מה עושים בחמישים ושלוש דקות אלה?"
"יכול אתה לעשות בהן ככל העולה על רוחך..."
"כשאני לעצמי" - אמר הנסיך הקטן בליבו - "אילו היו לי חמישים
ושלוש דקות פנויות, הייתי הולך לי בנחת אל המעיין..."

(מתוך "הנסיך הקטן" מאת אנטואן דה סנט אכזופרי)

אני מניחה שרובנו אמרנו את המשפט: "אין לי זמן!" אינספור פעמים בשנה החולפת. נותר לי רק
לאחל לכולנו שנה של ניצול והשקעת זמן בדברים החשובים באמת.

להודעה זו מספר צרופות:

- א. ההודעה השבועית בגרסה האסתטית.
 - ב. דו"ח **שעות חודשי**.
 - ג. **רשימת תחומים** חדשה בה כלולים חלק מתחומי הנתינה והקבלה שהוחלפו בשנה האחרונה.
 - ד. הודעה על **כנס עיצוב חזון לתכנית האב של שכונות גינות העיר**.
- ה. מכתב בקשה למשפחות מארחות לנערות בסיכון.
בקשות, הערות ורעיונות יתקבלו בשמחה באמצעות כתובת המייל - taliam@m-tarbut.org.il
שבת שלום ושנה טובה!
טליה

"לתת ולטעת"

סדר ט"ו בשבט מוסיקלי לפעילים הקהילתיים

מינהל קהילתי גינות העיר



אנו שמחים להזמינכם/ן, חברות וחברי בנק הזמן, לחגיגת סדר ט"ו בשבט לציון תרומתכם/ן לעשייה הפורה בקהילה והפיכתה למקום של צמיחה ולבלוב.

נערוך יחד סדר ט"ו בשבט חגיגי בליווי שירי ארץ ישראל, כיבוד ברוח החג והכרות עם קהילת העושים במלאכה: חברי בנק הזמן, פעילי הגינות הקהילתיות ומתנדבי פרויקט המרתני.

יום שני, 25.1.2009

במרכז תרבות העמים

20:15-20:30 - התכנסות

20:30-22:00 - סדר ט"ו בשבט מוסיקלי

הכניסה חופשית

נא לאשר הגעה מראש (שם וטלפון) במזכירות המינהל הקהילתי: 02-5664144 שלוחה 0

**"אני, עולם מלא חרובים מצאתי,
כפי ששתלו לי אבותיי, כך שותל אני לבניי".**

(בבלי תענית כ"ג א')

הצעות ובקשות של חברים בבנק

המעוניינים באחד מהתחומים המוזכרים מטה, מוזמנים לפנות לטליה לקבלת הפרטים: talia@m-tarbut.org.il

דרושים לבנק הזמן – מורים ליוגה!

אם הנכם מורים ליוגה, או שאתם מכירים מורים ליוגה שיהיו מעוניינים להצטרף לבנק, נשמח לשמוע.

ישי פריד, חבר חדש בבנק מציע:

- ❖ שחמט
- ❖ תכנות
- ❖ הדרכה במחשבים

רחלי ארנטל, חברה חדשה בבנק ובוגרת סדנאות משחק ותאטרון, מעוניינת לפתוח **סדנת דרמה לבני נוער**

בכתות ט"ו-ב. המעוניינים מוזמנים לפנות. כמו כן, רחלי מציעה:

- ❖ שמרטפות
- ❖ עזרה לימודית
- ❖ מחשבים – וורד
- ❖ טיול עם כלבים
- ❖ עזרה בכתיבת קורות חיים
- ❖ צעידה משותפת
- ❖ משחקי פינג פונג (דרוש שולחן)

חנה אוחיין, חברה חדשה בבנק, מציעה סדנת בישול טורקי בביתה שבמושב אבן ספיר, כולל ארוחה חגיגית.

אוליברה מירקוביץ, חברת בנק כימאית ואקולוגית, מציעה ייעוץ אקולוגי-ירוק לאלו המעוניינים להפוך את ביתם למרחב ידידותי לסביבה או מחפשים תשובות לשאלות בתחום האקולוגיה.

נורית הורן מציעה להיות מאפשרת בשיטת "העבודה" של ביירון קייטי. מדובר בשיטה פשוטה, יעילה ורבת-עוצמה לשחרור ממחשבות שליליות ולהתמודדות עם מחשבות שגורמות לנו סבל, כאב או מתח.

אסתר מציעה עזרה בבישול ובייביסיטר.

קבוצות בנק הזמן

השתתפתם בקבוצה והיא לא מופיעה כאן? אנא, כיתבו לי!

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
			17:00-16:00 סיפורי רבי נחמן מברסלב עם יהודית מוסל (פתוח)	
קבוצת לימוד רוסית עם גלינה אלטמן (פתוח)			19:30-22:00 סדנת ירידה במשקל ובישול בריא עם דנית מייקלס (סגור)	
20:00 קבוצת האזנה למוסיקה קלאסית עם אבי ברמן. (פתוח) המפגש הבא אצל מלי ב-10.1.10 בנושא סטרואינסקי.	21:00 ריקוד חופשי עם ליאורה (הקבוצה בהפסקה, מתעניינים חדשים מוזמנים לפנות).		19:30-21:00 מעגל סריגה אצל בריג'י (פתוח)	17:00-18:30 קבוצת שיחה באנגלית עם בי הופמן (סגור)
העצמה אישית קוגניטיבית עם רות פירר (סגור)				חלל פתוח: קבוצת תנועה חופשית עם אנה ריזל, במרכז תרבות עמים (פתוח)

קבוצת סיורים – היכוננו לטו בשבט!

סיורינו האחרון יבקר בגן הבוטני האוניברסיטאי שבשטחו מערות קבורה יפות מימי בית שני בהן נקברו גם יהודה לייב פינסקר ומנחם אוסישקין. את הסיור תנחה מימי רון שניהלה את הגן הבוטני מספר שנים ומהיכרות מקצועית עימה מומלץ בחום- לא לפספס את הסיור!!

הסיור כרוך בתשלום על ההדרכה ועלה בסה"כ 200 ש"ח. אם ירשמו 20 משתתפים- הוא יעלה כ- 10 ש"ח לכל אחד, (אם ירשמו פחות- הוא יעלה קצת יותר ואם ירשמו יותר- הוא יעלה קצת פחות.)

חובה להירשם לסיור במייל לחוה havakien@gmail.com או בטלפון: 052-5257567.

שריינו את התאריך- הסיור יתקיים ביום שישי, ז' בשבט, 22 בינואר. נפגש בשעה 8:45 בבוקר בכניסה לקפה ארומה הסמוך לאוני' העברית בהר הצופים. משך הסיור: כ-3 שעות.

קבוצות בהקמה – מתעניינים מוזמנים לפנות במייל
סדנת כתיבה יוצרת עם ניצה אילני: כ-6 מפגשים הכוללים גם צפייה בסרטים וניתוח ספרותי.
חוג גרפולוגיה עם דוד בירון.
קבוצה ללימוד ערבית תפתח בקרוב (ליאור כוכב לב מרכזת).
קבוצת קרליבן למתחילים עם מורי אפשטיין.
"עברו של העתיד" סדרת הרצאות עם גרשון אדלשטיין.

רוחניות יהודית והתא המשפחתי קבוצת נשים עם איילת הדר בן חיים.

קבוצת פיסול בבצק מלח עם בריגי.

פינת קהילה

כנס תושבים לעיצוב חזון

תושבי השכונות המושבה הגרמנית, המושבה היוונית, טלביה וקטמון הישנה: הנכם מוזמנים לכנס עיצוב חזון לתכנית האב לשכונות! יום שישי, 22.1 במרכז תרבות העמים. מידע נוסף מצורף בקובץ.

דרושות משפחות מארחות

דרושות משפחות המוכנות לקחת חלק בחונכות משפחתית וליווי של צעירות (18-23) ממשפחות בסיכון, השוכנות בהוסטל באזור המושבה הגרמנית. המשפחות יקבלו הדרכה, ליווי אישי צמוד, ויקחו חלק במפגשים קבוצתיים פעם בחודשיים. משפחות חמות ואוהבות המעוניינות באתגר, במחויבות, בנתינה וקבלה, מוזמנות ליצור קשר במייל או בטלפון. מידע נוסף מצורף בקובץ. ניתן ליצור קשר עם נטע: 0547273022 netahof@gmail.com

המלצה שבועית

ולסיום, המלצה של גדעון על ספר חדש: עוזי ברעם קורא לספר "אין אהבה בעיר", אך ספרו מלא אהבה וגעגועים לירושלים, זאת של ילדותו, וגעגועים רבים למהות שוויתר עליה עם ירידתו לתל אביב. לכתבה: <http://www.haaretz.co.il/hasite/spages/1138447.html>



יש לכם רעיון חדש לבנק הזמן?

כתבו להודעה השבועית!

timebank.iccy@gmail.com

לתשומת לבכם:

חברי בנק הזמן מתבקשים למלא זוחות עדכניים של קבלה ונתינה.

שבת שלום וסוף שבוע נעים!

טליה וראשי האשכול של בנק הזמן

מינהל קהילתי – גינות העיר

אתר המינהל הקהילתי www.m-tarbut.org.il