



# הודעה שבועית

## בנק הזמן 'גינות העיר'

### 03 בינואר 2010, טז' שבט תש"ע

**"לקבל פרושו להעניק לאחר את ההזדמנות לתת"**

לחברי בנק הזמן שבוע טוב!

אנצל את ההזדמנות על מנת להודות לעשרות חברי בנק הזמן שהגיעו לשמוח, לחגוג ולהתחדש בחגיגת ט"ז בשבט בשבוע שעבר! יותר ממאה מתנדבים ופעילים של הגינות הקהילתיות, בנק הזמן והמרתני התכנסו יחד בערב גשום וסגרירי כדי להתחמם, לשיר, להכיר וללמוד זה מזה תוך כרסום פירות יבשים ולגימות יינות משובחים. התרגשתי לראות את כולכם ולפגוש את הפנים שמאחורי השמות. אשמח לפגוש גם את מי שהחמיץ את האירוע המשמח, אם אתם עוברים במינהל הקהילתי ומעוניינים לבוא לבקר.

חג שמח ושבוע נהדר!

**להודעה זו מצורפת הגרסא האסתטית בקובץ פידיאפ להנאתכם.**

בקשות, הערות ורעיונות יתקבלו בשמחה באמצעות כתובת המייל: [talia@m-tarbut.org.il](mailto:talia@m-tarbut.org.il).

טליה

#### הקמת רשת טרמפים של בנק הזמן

בנק הזמן בגינות העיר מזמין אתכם לפרסם בהודעה השבועית טרמפים לשבוע הקרוב. מתן טרמפ ייחשב כשעה בבנק על פי זמן הנסיעה. נותן הזמן הוא בעל הרכב/משלם הדלק/הנהג. המצטרפים לטרמפ הינם מקבלי זמן. שילחו לנו את הצעותיכם לטרמפים בתוך ומחוץ לעיר!

**זה אקולוגי, זה חסכוני, זה קהילתי וזה כיף!**

(תודה לבנק הזמן בפסגת זאב על הרעיון!)

#### אנו מזמינים מוסיקאים ונגנים להרכב מוסיקלי של בנק הזמן!

כל בנק זמן צריך הרכב מוסיקלי שימצה את כשרונותיהם של חברי הבנק ויעשיר את אירועי החברים והמפגשים המתקיימים במהלך השנה בהופעות מוסיקליות. אם אתם שרים, מנגנים, מעבדים או מנצחים, בואו והצטרפו להרכב המוסיקלי!

הרשמה אצל טליה במייל: [talia@m-tarbut.org.il](mailto:talia@m-tarbut.org.il)

#### **הצעות ובקשות של חברים בבנק**

המעוניינים באחד מהתחומים המוזכרים מטה, מוזמנים לפנות לראש האשכול שלכם, או לטליה לקבלת הפרטים.

**יצחק דינור**, חבר חדש בבנק מציע:

- ❖ עריכה לשונית באנגלית.
- ❖ עזרה בהכנת עבודות אקדמיות.
- ❖ עזרה בכתיבת מכתבים לתורמים ולגורמי חוץ.
- ❖ תרגומים מאנגלית.

### אתי ריקו, חברה חדשה בבנק מציעה:

- ❖ ללמד קונדיטוריה.
- ❖ טיפול בשיטת NLP גם לבודדים.
- ❖ מוכנה לעזור בהקמת בית קפה (בעלת נסיון).
- ❖ ייעוץ כלכלי.

### מלכה סופר, חברה חדשה בבנק, מציעה:

- ❖ דמיון מודרך
- ❖ הנחיית הורים

### ומבקשת:

- ❖ שעורי גיטרה ופיתוח קול (עבור בתה).

**טלי דנון** מחפשת מישהו שסייע לה בשיפור מיומנויות מחשב, כמו גם בייעוץ שיווקי לרפואה אלטרנטיבית בה היא מתמחה (טווינה ורפואה סינית).

**סוזן גילברט** מבקשת מישהו שיעשה עבורה עבודות בגינה. ניתן לפנות ישירות לסוזן: 02 6789 452

**עמית מאיר** מציעה טיפולי ריקי ליחידים.

**אגי ויטיך** מציעה טיפול בפרחי באך (הטיפול כרוך בתשלום עבור עלויות החומרים).

### קצת על פרחי באך:

תמציות הפרחים מטפלות ברובד הרגשי - רוחני של האדם, בידיעה כי קיים קשר סינרגיסטי בין הגוף לרגש ומוותאמות לכל אגם באופן אישי. הטיפול כולל טווח רחב של מצבי טיפול כגון: דיאטה, עומס ועייפות, קשיי למידה וריכוז בלימודים או בכלל, ביקורתיות יתר, מחשבות טורדניות וחוסר שקט, רגשות אשמה, הרגשת לבדות ובדידות, דיכאון קל, הרגשת ייאוד וכדורך, הרגשת תקיעות, חוסר מוטיבציה, חרדות ועוד. הפגישה הראשונה כוללת ראיון מקיף + מתן פורמולת תמציות ראשונה ומפגש נוסף בכל 3 שבועות. את התמציות יש לקחת 4 פעמים ביום. המעוניינים מתבקשים להתחייב לתנאי הטיפול, הדורש זמן ומתרחש בהדרגה.

## קבוצות בנק הזמן

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

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
	8:30-9:30 <b>טאי צ'י</b> עם גיא סדן במ.תרבות, ק. 2 (פתוח!)		17:00-18:00 <b>סיפורי רבי נחמן</b> <b>מברסלב</b> עם יהודית מוסל (פתוח)		"נרגעים בטבע" 3 שעות של סדנת אמנות בחיק הטבע עם בריג', בימי שישי פעם בחודש
	"סיפורי סבתא" קבוצת תאטרון לגיל השלישי בהנחיית יפה עמאר (סגור)		19:30-22:00 <b>סדנת ירידה במשקל</b> <b>ובישול בריא</b> עם דנית מייקלס (סגור)		
20:00 קבוצת האזנה <b>למוסיקה קלאסית</b> עם אבי ברמן. (פתוח) הפגישה הבאה ב.2.15 20:00 אצל הדס <b>הנשא:</b> סטרוינסקי.	10:45-12:00 <b>ציור בצבעי מים</b> <b>מתוך הגישה</b> <b>האנתרופוסופית</b> עם ענבר רימון. (פתוח)	17:00-18:30 <b>קבוצת שיחה</b> <b>באנגלית</b> עם בי הופמן (סגור)	19:30-21:00 <b>מעגל סריגה ויצירה</b> אצל בריג' (פתוח)		
	21:00 <b>ריקוד חופשי</b> עם ליאורה (הקבוצה בהפסקה, מתעניינים מוזמנים לפנות).			20:30 <b>חלל פתוח: קבוצת</b> <b>תנועה חופשית</b> עם אנה ריזל, במרכז תרבות עמים (פתוח)	

## קבוצת דיון על פרשת השבוע

אפריים הרמן ילמד סוגיות סביב פרשת השבוע וינהל דיון בהשתתפות הנוכחים. המפגשים יתקיימו בביתו בניות, בשעה שתיקבע יחד עם המתעניינים. ניתן לפנות לטליה במייל להרשמה. הקבוצה תיפתח בקרוב! חסרים משתתפים ספורים לפתיחתה!

## קבוצת ציור בצבעי מים מתוך הגישה האנתרופוסופית

הקבוצה תפגש בימי שני בבוקר במינהל הקהילתי. יש להביא את הציוד הנדרש מהבית:

- ניר לציור בצבעי מים "רטוב על רטוב"
- צבעי מים
- מכחולים לצבעי מים (לפחות שניים - רחב וצר, רצוי כאלה שהשער שלהם חתוך באלכסון).
- לוח עץ דק, מכוסה לפחות באחד מצדדיו בפורמיקה בגודל 29 על 36 ס"מ
- צינצנת למים

## קבוצת "נראעים בטבע"

סדנת אמנות בחיק הטבע, בימי שישי פעם או פעמיים בחודש, משך הסדנה כשלוש שעות. מסלולי הליכה קלים בשילוב סדנת אמנות, סריגה, ציור, פיסול, נגינה וכל מה שבא. כל אחד ותחומו יוצרים זה לצד זה ללא הנחייה. נשמח לארח מרצים להרפייה, מדיטציה, דמיון מודרך וכו', מקרב חברי הבנק! מומלץ להצטייד בכריכים, פירות, שתייה וכיבוד, וכמובן ציוד לו אתם זקוקים ליצירה.

ניתן להרשם אצל בריג'י – 050-4042968, (נא לא להשאיר הודעות).

## קבוצות בהקמה – מתעניינים מוזמנים לפנות במייל

<b>קבוצת דיון על פרשת השבוע עם אפריים הרמן בניות (שעה תיקבע יחד עם המשתתפים).</b>
<b>ציור בצבעי מים מתוך הגישה האנתרופוסופית עם ענבר רימון, אין צורך בידע קודם!</b>
ציור בצבעי מים, בעזרת מכחולים על נייר רטוב הפרוש על לוח עץ מכוסה בפורמיקה. המשתתפים יחו את הצבעים באופן חופשי. המפגשים יתקיימו בימי שני בבוקר. יש להביא את הציוד מהבית.
<b>סדנת כתיבה יוצרת עם ניצה אילני: כ-6 מפגשים הכוללים גם צפייה בסרטים וניתוח ספרותי.</b>
<b>סדנת גרפולוגיה עם דוד בירון (ימי שני 1930, הזמן גמיש).</b>
<b>סדנת בישול ביתי ואפייה עם דפנה ברוכין.</b>
<b>קבוצה ללימוד ערבית תפתח בקרוב (ליאור כוכב לב מרכזת).</b>
<b>"עברו של העתיד" סדרת הרצאות עם גרשון אדלשטיין.</b>
<b>רוחניות יהודית והתא המשפחתי קבוצת נשים עם איילת הדר בן חיים.</b>
<b>סדנת דרמה רב גילאית לבני נוער ו-20+ עם רחלי ארנטל.</b>

## לוח מודעות

שירין מגן בן ציון מחפשת ספרים למסירה / רכישה :

- קורס בניסים

- ידי האור (ברברה אן ברנ)

נא לפנות לשירין: 054-5934104

# פינת ימי הולדת

מזל טוב לכל ילידי 22.1-31.1 ואיחולים רבים!



**יש לכם רעיון חדש לבנק הזמן?**

**כתבו להודעה השבועית!**

[timebank.iccy@gmail.com](mailto:timebank.iccy@gmail.com)

## **לתשומת לבכם:**

חברי בנק הזמן מתבקשים למלא דוחות 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](http://www.m-tarbut.org.il)