



חברי המערכת: חיים פלטנר, איציק מנור.  
עיצוב: איציק מנור  
כתבות: כרמלה פגוש, כתבת מחוז חיפה והצפון  
הדסה שפינר – כתבות מחוז חיפה והצפון.  
צלילה אבנר הלמן – כתבת מחוז מרכז.

# דיעון מס' 51 בתנועת של"מ (שירות לאומי למבוגר) - ערב פסח התשע"ז

## דבר המערכת

מצוקת הבידוד של הקשישים רבים, הנמצאים בבתי אבות דיור מוגנאו בבתיהם חוזרת ועולה מעת לעת על סדר היום הציבורי. הפרסומים הקשים בכלי התקשורת על תופעות של התעללות בקשישים המתגוררים גם במוסדות שבפיקוח משרד הבריאות, עוררו גל של התנדבות בקרב הציבור בארץ. בעקבות גלי התקשורת הגיעו גם לתנועת של"מ בעידודו של גיל קול דובר החברה למתנ"סים, פניות רבות של אנשים המוכנים להתנדב ולסייע לקשישים. בימים אלה ממש נעשה מיפוי של הפונים, כאשר המטרה היא לשלב אותם במסגרת מיזם מיוחד שיוקם בתנועת של"מ ויפעל בכל רחבי הארץ. במקביל, סוכם בהנהלת של"מ, כי חברינו ישתלבו גם כמתנדבים במסגרת המחלקות הסיעודיות בבתי אבות ומוסדות לדיור מוגן. ההתנדבות במסגרת המחלקות הללו אינה משימה קלה ומחייבת גם הכשרה מתאימה. הניסיון מלמד, כי מתנדבים המשתלבים במחלקות הללו, אם בנגינה, הקראת סיפורים וקטעי עיתונות, משחקים או טיולים – תורמים רבות לחיי הקשישים הגלמודים, שבשל מצוקתם מתקשים לתקשר עם סביבתם. הגידול הצפוי בהיקף האוכלוסייה הקשישה בשנים הבאות יחייב גם לשלב יותר ויותר מתנדבים במוסדות הללו.

תנועת של"מ מרחיבה באחרונה את הקשר עם החברה הערבית בצפון הארץ ובדרומה. באזור הצפון התקיים לא מכבר קורס להטמעת ההתנדבות בחברה הערבית, במסגרת המתנ"סים. הקורס הזה מהווה ללא ספק פריצת דרך במגזר הזה. המשובים הם מצויינים. את הקורס מרכיזים מיקי הירשפלד – רכזת ההדרכה ורותי לוי – רכזת של"מ במחוז הצפון.

ובדרום הארץ מתמקדת הפעילות בקרב החברה הבדואית. במסגרת זאת הוקם פורום בהשתתפות 25 רכזים מהמחוז, שנפגשו בחורה, רהט וערערה, וכעת נערכים להקים את של"מ ביישובים הללו. את המפגשים יזם שמעון חזות (מרכז הפורום), בשיתוף עם קלייר קלדרון מנחה במחוז הדרום. הנחה את הפורום חברנו יורי הירשפלד. "מחוברים לגיל הזהב", מיזם שנערך בשיתוף עם חברת פרטנר, זוכה לאחרונה להצלחה רבה. רבים מחברינו עברו הדרכה ברזי הטלפון הנייד החכם, שמתקיימת בקבוצות שונות במסגרת המתנ"סים. המיזם החל כפיילוט באזור המרכז ועתה הוא מתרחב לאזורי חיפה והעמקים.

בפרוס החג נתארח השנה באוניברסיטת חיפה בחסות החוג לגרונטולוגיה, לטקס המסורתי של הרמת כוסית לקראת חג הפסח. לאחר מכן, רבים מחברינו יצאו להינפש ברחבי הארץ ובהו"ל וודאי לא ישכחו גם את מחויבותם לנכדות ולנכדים.

## מערכת הידיעון מאחלת לכולם חג שמח וחופשה נעימה

### 4 כוסות לחיי תנועת של"מ

לקראת חג הפסח נרים גם אנחנו 4 כוסות בתנועת של"מ:



**כוס ראשונה** - לכם המתנדבים על עשייה משמעותית מתוך תחושת אחריות, סולידריות וערבות הדדית.



**כוס שניה** - לכם הרכיזים הישוביים על מנהיגות קהילתית, הצמחת יוזמות התנדבותיות ובניית שותפויות לקידום המעשה ההתנדבותי בקהילה.



**כוס שלישית** - לכם חברי הנהלת של"מ - רכזי מחוזות, רכזי תכניות ותחומים ארציים, על שותפות מחויבת, מסירות, התמדה והובלת התנועה כדגל לפני המחנה.



**כוס רביעית** - לכל אלו שעדיין אינם מתנדבים. אנחנו בתנועת של"מ מחויבים להגיע לכל אחד מכם, להציע לקחת חלק ולהצטרף למעגל הנתינה והמעורבות החברתית.

### נתינה היא הערך, התנדבות היא הדרך!

מאחלת לכם ולבני משפחותיכם חג שמח, חג של פריחה, צמיחה והתחדשות, חג של ביחד והרבה נחת.

ארנית דקל

מנהלת היחידה להתנדבות ותנועת של"מ.

**עָבְדֵי זְמַן עֲבָדֵי עֲבָדִים הֵם –  
עָבָד אֲדֹנָי הוּא לְבַד נְפְשִׁי:  
עַל כֵּן בִּבְקָשׁ פֶּל-אֲנֹשׁ חֶלְקוֹ  
"חֶלְקִי אֲדֹנָי! אֲמָרָה נְפְשִׁי."**

מי הם אותם "עבדי הזמן" שריה"ל מכוון אליהם, אולי הכוונה לאדם המודרני אשר שם על פניו מסווה, כדי להתאים את עצמו למקום ולזמן אליו נקלע, קרי הסביבה. או שהתייחס לאותם אנשים שענותיהם בידיהם אבל הזמן הוא השולט בהם, ואין להם פנאי לדברים היותר חשובים בעיניהם בסתר לבם! תנועת של"מ קמה כדי לעודד גמלאים, שעיתותם בידם, להתנדב ולתרום למען הזולת. שאיפתנו להביא לשינוי, על ידי הפיכת ההתנדבות לנורמה וכדרך חיים ולהסיר חסמים שהוזכרו שהם בבחינת "עבדי הזמן".

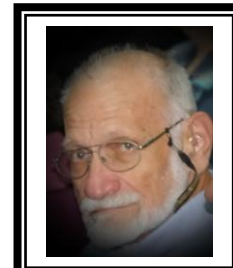
השינוי המיוחל הוא אמנם איטי- אבל הוא קורה, אלפי המתנדבים בתנועתנו הם עדות לכך שהדבר אפשרי. אבל עוד רבה הדרך. ובע"ה נגיע ליעד שהצבנו בזכות האנשים המופלאים שתנועת של"מ התברכה בהם.

הנה כי כן, חג הפסח אינו רק חג אומה היוצאת מעבדות לחירות. אלא של כל יחיד ויחיד שמוכן להקשיב, להושיט יד ולפנות את ליבו לזולתו. אסיים בדברי תודה לכל אחד מכם על המסירות, ההתמדה ועל רוח ההתנדבות המפעמת בו.

בקשתי, אנא מכם, עשו הכול כדי להכפיל את מספר המתנדבים בתנועתנו. ואם במהלך חודש האביב כל חבר בתנועת של"מ יביא עמו חבר נוסף דיינו.

שלכם בהוקרה,  
שלום קליין

שלמה דוברצקי היה מחובר בכל נימי נפשו לבטיחות בדרכים. התנדב למשרת התנועה והיה מפקד מתנדבי מתנ"א בנהריה עד לפרישתו. יום והקים את מועדון אור ירוק נהריה. תחילה גייס מתנדבים לצוות ההקמה, דאג להדרכתו ובהמשך הגדיל את המועדון לארבעים מתנדבים. בהנחייתו עברנו הדרכות שהכשירו אותנו להדריך ילדים בבתי הספר ומבוגרים במועדונים. בהנחייתו התאמנו את המצגות לקהל היעד. הפעילויות כללו מבצעים ארציים ופעילויות מקומיות ביזמה עצמית. חסרונו הורגש בשנה האחרונה. יהי זכרו ברוך. (נפטר ביום ב' ח' באדר תשע"ז (6.3.2017). כתבה, דברי ההספד של עופר בנו ופרסום במקומו בנהריה.....[קישור](#)



אנו בתנועת של"מ מחבקים את יוכי דוברצקי-רכות של"מ בנהריה ומשתתפים בצערה.

## מתנדבים בסניף של"מ קרית מוצקין כותבים ספרים

### יהודית שרייבר,

#### מתנדבת בתכנית של"מ בחינוך

בת לניצולי שואה, אם לשלושה בנים וסבתא לארבעה נכדים. הייתה מורה לפני צאתה לגמלאות ובשנים האחרונות שלחה ידה בכתיבת ספרים: שם הספר הראשון שנועד לילדים נקרא "זה גדול להיות קטנטן" – שיש בו שירים ואיורים מקסימים על אירועים יומיומיים בחיי ילדים רכים. הספר יצא לאור לפני שנתיים בעקבות תיעוד אירועים בחיי שני הנכדים שלה.

הספר השני של יהודית יצא לאור לפני שבועיים ושמו "שרה". זהו ספר למבוגרים המתעד את חייה של אמה בשנים 1925-2015.

על כריכת הספר יש תמונת גלויה, שנשלחה לאמה ע"י סבה ז"ל בזמן שהותה במחנה עבודה בתקופת השואה ונשתמרה בביתה.

להמשך קריאה.....[קישור](#)



### שמעון לוי

מתנדב בתנועת של"מ בקרית מוצקין. תורם שעות רבות במשך כל השבוע במרכז להב"ה בקרית מוצקין. עבד במשך 43 שנים בתעשיית ההייטק עד צאתו לגמלאות.

כאשר יצא לגמלאות חיפש ספר בנושא תולדות המחשב ולא מצא ואז החליט לכתוב את הספר בנושא. בספר 226 עמודים והוא כולל גם תמונות ואיורים צבעוניים.

את הספר החליט שמעון לכתוב בפורמט PDF ולהעניק אותו לכל מי שירצה. להמשך קריאה.....[קישור](#)

[קישור לספר](#)



## "כמעט שבת" - פינתה הקבועה של ארנית דקל – מנהלת היחידה להתנדבות ותנועת של"מ

מדי שבוע מפרסמת ארנית במסגרת פינתה הקבועה, נושאים הקשורים בהתנדבות בתנועת של"מ, סדנאות והשתלמויות במסגרת תנועת של"מ ובהנחייה לרכזי פעילות בחברה למתנ"סים. כל נושא זוכה גם לתמונה אחת או יותר מהנעשה בפעילות. הסיקורים מופיעים באתר של"מ. ניתן לצפות [בקישור הבא...](#)

קבלו טעימה!

פורסם ב-10.3.2017

סדנת דמיון מודרך התקיימה השבוע בבית פרנקפורט בתל אביב.

השתתפו בה מתנדבי של"מ בריכוזה של יהודית וכסלר. הסדנא היא חלק ממפגשי היכל הנתניה, המהווים מסגרת חברתית של שייכות והעצמה למתנדבי של"מ.

תודה לנועה וגבי המובילות את הפעילות הענפה בתל אביב.



קורס רכזים חדשים של מחוז צפון התנסה בסדנא חוויתית בנושא- השגת מטרות ויעדים כחלק מתכנית עבודה.

את הקורס מרכזות מיקי הירשפלד ורותי ליס ומתקיים במתנ"ס כרמיאל.

כל המחוזות מקיימים כעת קורסי הכשרה לרכזים חדשים בארגונם של צוות ההדרכה בשל"מ, המסיים בימים אלו הפקת ערכת הדרכה מקצועית.



### פורסם ב-1.1.2017

בסימן חג האורים משתפת אתכם באירועי השבועיים שחלפו בתנועת של"מ, שבועיים מוארים ומאירים - במסגרת אירועי יום "ישראל עוזרת" של עמותת אור ירוק (20.12) קיימו מתנדבי זהב בגן עשרות פעילויות בגני הילדים. כל זאת בניהולה של רונית רביב.

בתמונה מימין, מר אלי דוקרסקי ראש עיריית קריית ביאליק, מככב באחד מגני הילדים יחד עם מתנדבי זהב בגן.



### פורסם ב-10.2.2017

קורס הכשרה נוסף בתכנית "מחוברים לגיל הזהב" החל במחוז חיפה והעמקים בהשתתפות 10 מתנדבי של"מ מהמחוז. את הקבוצה ארגנה וגיבשה זיוה ירושלמי, רכזת מחוז חיפה והעמקים בתנועת של"מ.

הקורס התקיים בחברת פרטנר בחיפה בהשתתפותן של טיליה, רכזת אחריות תאגידית מחברת פרטנר ויעל ברנהולץ רכזת התכנית משל"מ.

אסתר אורגד הצטרפה להכשרה כבוגרת הקורס הראשון כמלווה ומדריכה. מפגש נוסף יתקיים בעוד שבועיים.



## דיוקן:

# סימה רביד (תדמור-וישליצקי): מסייעת לקשישים בתחום זכויות החולה

ראיין: חיים פלטנר

סימה רביד חברת תנועת של"מ ברחובות מסייעת לקשישים בתחום זכויות החולה במסגרת בית החולים קפלן. עיסוק נוסף - ניהול קהילת "דילמות במשפחה" באתר "מוטקה" למבוגר. להלן ריאיון עם סימה.

### מה הניע אותך להתנדב בתחום הזה?

תחום הפעילות שלי עוסק במתן ייעוץ ומידע לחולים קשישים, הזכאים לזכויות ואשר אינם מודעים לזכויותיהם, או לפחות לחלקם. פעילות זו נובעת מהמקום שבו קשישים נזנחים ונמצאים בתחתית העדיפויות של מוסדות שונים של המדינה. אני אוהבת אנשים ומצוקתם קשה לי. העובדה שלמדתי מדעי ההתנהגות לתואר ובמכון "אדלר" לימודי הגיל השלישי, הביאה אותי לרצות לסייע במקום הזה...

### רגע של נחת וסיפוק מן הפעילות?

יש הרבה רגעים כאלה, המון! לדעת שבזכות הביקור שלי אנשים קיבלו עזרה בביתם, או שעות שיקום – זה סיפוק המלווה בנשימה ארוכה של אושר ושמהה. ישנם חולים שחוזרים לקבלת טיפול מדי שבוע, שבועיים או יותר וכשאנו נפגשים נוצרת כאן תחושת משפחה. חולים רבים משתפים אותי גם ברגעי שמחתם ואושרם, מראים לי תמונות של המשפחה. מה צריך יותר מזה?...

הכתבה במלואה מתפרסמת ב... **קישורית**

