



משרד הנגב, הגליל
והחוסן הלאומי
אגף בכיר אזרחים וותיקים



جيت بوقتك
المنظمة القطرية لتطوع كبار السن

באים לטוב
המערך הלאומי
להתנדבות ותיקים

شركة
المراكز الجماهيرية
انسان - جمهور - مجتمع

מופעל על ידי
החברה
למתנדבים
אדם - קהילה - חברה



"באים לטוב"

המערך הלאומי להתנדבות אזרחים ותיקים



חברת התוכניות הארציות

תוכן עניינים

3-4	באים לטוב - רקע כללי
5	ברכות
6-7	מסלולים ותוכניות ארציות - פרטי קשר
תוכניות ההתנדבות הארציות	
8-18	חינוך
8	חוסן וחירום
11	אורינות דיגיטלית
14	יוזמות קהילתיות
15	קהילה מטיילת
16	תעסוחיל
17	מרבד הסיפורים
17	כיתות וותיקים
18	
יישובי הפעילות ופרטי הרכזים	
19-29	מחוז מרכז
20-22	מחוז דרום
22-23	מחוז ירושלים
24-25	מחוז צפון
25-26	מחוז חיפה והעמקים
27-28	מחוז תל-אביב
29	

*"פנאי הוא זמן פנוי שאתו יוצקים מזל - התנדבות היא פנאי איכותי."
איל מס, באים לטוב תל אביב*

"באים לטוב"

"באים לטוב", המערך הלאומי להתנדבות אזרחים ותיקים, היא תוכנית של האגף הבכיר לאזרחים ותיקים במשרד הנגב, הגליל והחוסן הלאומי, המופעלת באמצעות החברה למתנ"סים. במסגרת המערך מוזמנים אזרחים ותיקים לבחור בפעילות התנדבותית משמעותית המחזקת את השתתפותם בחיים הכלכליים, החברתיים, הקהילתיים והתרבותיים בחברה. מעורבות זו תורמת להגשמה עצמית, התפתחות, בריאות ורווחה.

המערך הלאומי מבוסס על היסודות האיתנים שהונחו בתנועת של"מ, אשר הוקמה בתחילת שנות ה-2000 כתנועה עממית להתנדבות בקהילה. הוגה הרעיון, ד"ר שלום קליין ז"ל, האמין שייעודה של התנועה הוא לממש את הפוטנציאל של ההון האנושי הטמון בחברה הישראלית ולהפוך את ערך ההתנדבות לאורח חיים.

המערך מתקיים בפריסה ארצית, פועל בלמעלה מ-100 רשויות ומועצות ברחבי הארץ, ובמסגרתו פועלים כלמעלה מ-10,000 מתנדבים. מטרתו להרחיב ולמקצע את מסגרת הפעילות ההתנדבותית של האזרחים הוותיקים ברמה המקומית והארצית.

הפעילות ההתנדבותית מתבצעת במסגרת 4 מסלולי התנדבות ארציים: אוריינות דיגיטלית וצמצום הפער הטכנולוגי, חיזוק החוסן הקהילתי בשגרה ובחירום, חינוך ומסלול יזמות, המאפשר לכל מרכז קהילתי לקדם יזמות של ותיקים העונות על צרכי היישוב והקהילה.

התוכנית מבוססת על תפיסת התנדבות אשר במרכזה מתנדבים מפעילים מתנדבים, לטובת משימה מקומית/ארצית משמעותית. המתנדבים עוברים הכשרות ייעודיות טרם כניסתם להתנדבות, וממשיכים לעבור השתלמויות המעצימות את מקצועיותם וחיבורם למשימה. המערך הינו מערך בפריסה ארצית ופונה לכלל החברה הישראלית.

המערך הלאומי שואף להנגיש ולקדם את ההתנדבות בקרב כלל הקהילות בישראל. כחלק מכך, נכתבות תוכניות ייעודיות להתנדבות בחברה הערבית, במטרה לייצר תשתית מקצועית להתנדבות אזרחים ותיקים.



"جيت بوقتك"

"جيت بوقتك"، المنظمة القطرية لتطوع كبار السن، يراها قسم كبار السن في وزارة تطوير النقب، والجليل، والحصانة المجتمعية، وتقوم على تفعيلها شركة المراكز الجماهيرية.

تمنح منظومة "جيت بوقتك" كبار السن فرصة اختيار نشاط تطوعي هادف يعزز مشاركتهم في الحياة الاقتصادية، والاجتماعية، والمجتمعية، والثقافية في المجتمع. الامر الذي قد يساهم في تحقيق الذات، التنمية والصحة والرفاه.

تقوم المنظمة القطرية على الأسس المتينة التي أسستها حركة "شاليم" التي تأسست في أوائل سنوات ال-2000 كحركة شعبية للعمل التطوعي في المجتمع، واعتقد منشئ الفكرة الراحل الدكتور شالوم كلاين أن مهمة الحركة تهدف إلى تحويل قيمة التطوع لأسلوب حياة. يتم تنفيذ المنظمة في جميع أنحاء البلاد، وتعمل في أكثر من 100 بلدية ومجلس، ويعمل في إطارها أكثر من 10000 متطوع. هدفها توسيع وإضفاء الطابع المهني على إطار النشاط التطوعي لكبار السن على المستويين المحلي والقطري.

يتم تنفيذ النشاط التطوعي في إطار 4 مسارات تطوعية: تنور ديجتالي وتقليص الفجوة الرقمية، تعزيز الحصانة المجتمعية، التربية والتعليم ومسار المبادرات، والذي يسمح لكل مركز جماهيري بتعزيز مبادرات كبار السن التي تلبي احتياجات البلدة. يعتمد البرنامج على مفهوم التطوع المتمحور حول المتطوعين الذين يقومون بتنشيط متطوعين آخرين، لصالح مهمة محلية/ قطرية. يخضع المتطوعون لتدريب مخصص قبل أن يبدأوا في التطوع، ويستمررون في الخضوع لمزيد من التدريب الذي يعزز مهنتهم واتصالهم بالمهمة. المنظمة هي منظومة على مستوى البلاد وتتوجه الى جميع القطاعات في المجتمع.

تهدف المنظمة إلى جعل التطوع متاحًا وتعزيزه بين جميع القطاعات في البلاد. كجزء من هذا، تتم كتابة برامج مخصصة للعمل التطوعي في المجتمع العربي، بهدف إنشاء بنية تحتية مهنية لتطوع كبار السن.



דברי ברכה,

בהחלטת ממשלה 127 (מיום 19.7.21) אומצה מפת מדדים לאומיים להזדקנות מיטבית. משמעות הדבר הינה כי מדינת ישראל, על כלל המשרדים והשירותים המטפלים באוכלוסיית האזרחים הוותיקים, תפעל לקידום מדיניות לאומית להזדקנות מיטבית על פי מדדים אחידים ומתוקפים. מתוך עבודה עומק שנערכה טרם הבניית החלטת הממשלה, עלה כי המדדים המנבאים הזדקנות מיטבית הינם ניהול בריאות, קיום אורח חיים בריא ופעיל ומוכנות כלכלית לתקופת הזקנה. תוכנית "באים לטוב" חרתה על דגלה את הרחבת והעמקת היקף ההתנדבות בקרב האזרחים הוותיקים, מתוך הבנה כי התנדבות מקדמת, מחד, מטרות לאומיות כגון קידום חינוך, צמצום פערים דיגיטליים וכו', עבור מוטבי ההתנדבות, ומאידך, מקדמת רווחה נפשית (well being), משפרת מדדי בריאות ומספקת משמעות דרך פעולה התנדבותית קבועה, מקצועית, במגוון רחב היקף של תחומים, עבור המתנדבים. אנו מאמינים כי הרחבת אחוזי ההתנדבות בקרב אזרחים ותיקים מקדמת אורח חיים בריא, פעיל ובעל משמעות עמוקה, ופועלים להרחבת התוכנית בהיקף הרשויות המקומיות וכן בהגעה לקהלי יעד נוספים. תפיסת ההתנדבות מבוססת על מתנדבים המפעילים מתנדבים; בחוברת שלפניכם תתוודעו להיקף הגדול של המתנדבים הרבים שנושאים בתפקידי ניהול תוכניות, ריכוז יישובים וריכוז מחוזות ועל כך ברכתנו.

להמשך גדילה, התפתחות והצלחה

**אגף בכיר אזרחים ותיקים - משרד הנגב, הגליל והחוסן הלאומי;
החברה למתנ"סים.**

تحية طبية وبعد،

وفقاً للقرار الحكومي 127 (من 19.7.21) تم اعتماد خريطة للمؤشرات الوطنية للشيخوخة المثلى. وهذا يعني أن الدولة، على جميع وزاراتها وخدماتها التي تتعامل مع السكان من كبار السن، ستعمل على تعزيز سياسة وطنية للشيخوخة المثلى وفقاً لمؤشرات موحدة وصحيحة. من دراسة معمقة أجريت قبل بناء قرار الحكومة، تبين أن المؤشرات التي تتنبأ بالشيخوخة المثلى هي الإدارة الصحية، والحفاظ على نمط حياة صحي ونشط، والاستعداد المالي للشيخوخة. لقد حدد برنامج "جيت بوقتك" هدفه بتوسيع نطاق العمل التطوعي وتعميقه بين كبار السن، على أساس أن التطوع من ناحية واحدة، يعزز الأهداف الوطنية مثل تعزيز التعليم وتقليص الفجوات الرقمية وما إلى ذلك، بالنسبة للمستفيدين من التطوع، ومن ناحية أخرى، يعزز الرفاه النفسي (well being)، ويحسن المؤشرات الصحية ويوفر المعنى من خلال العمل التطوعي الدائم والمهني، في مجموعة متنوعة من المجالات، للمتطوعين. نحن نؤمن أن زيادة نسبة التطوع بين كبار السن يعزز أسلوب حياة صحي ونشط وذات مغزى عميق، ونعمل على توسيع نطاق البرنامج في السلطات المحلية وذلك للوصول إلى جماهير مستهدفة إضافية. يعتمد مفهوم التطوع على المتطوعين الذين يقومون بتنشيط المتطوعين الآخرين. في الكتيب الذي أمامكم، ستتعرفون على النطاق الكبير للعديد من المتطوعين المسؤولين عن إدارة البرامج، وتركيز المحليات والمناطق. مع تمنياتنا لمواصلة النمو والتطور والنجاح،

المكتب الاعلى لكبار السن - وزارة النقب، الجليل، والحصانة المجتمعية.

תוכניות ארציות - פרטי קשר

מנהל/ת המסלול	מנהל/ת ארצי/ת	תוכנית	תחום
זהר יונאי zoharyon@matnasim.org.il	זהר יונאי zoharyon@matnasim.org.il	מעונות יום	חינוך
	עידית קידר Kedarf@zahav.net.il	זהב בגן	
	ד"ר יהודית קדש yehuditka2@gmail.com	קריאה בהנאה	
	ד"ר רפי לב Raffilev.od@gmail.com	אבני דרך	
	ד"ר דבורה מצה dmatsa@gmail.com	תומכי למידה	
ענת רגב anatra@matnasim.org.il	פרופ' שירה הנטמן shirah@telhai.ac.il	חבר בלב שלם	חוסן וחירום
	יגאל כהן - רכז מחוז דרום yimoco63@gmail.com	נאמני חירום	
	ליאורה גיבעון Liorik56@gmail.com	חוסן זהב	
	אריקה רומנובסקי erikaromanovsky@gmail.com	שיחון בעברית	
תמוז שבירו Tamuz@matnasim.org.il	ד"ר יעל ברנהולץ yaelbar92581@gmail.com	מחוברים לגיל הזהב-הנגשת הפלאפון החכם	צמצום פערים טכנולוגיים
	תמוז שבירו Tamuz@matnasim.org.il	מתחשבים- מחשבים לאזרחים וותיקים	
רונית רביב ronitr@matnasim.org.il	_____	בית הספר ליזמות	יזמות קהילתית
		"מסע היזם" - קורס הכשרה	
	מלכי מזרחי שראבי kehila3@gmail.com	קהילה מטיילת	הוצאת טיולים
	אייל מסד eyalims@gmail.com	תעסוחייל	סיוע לחיילים

תחום	תוכנית	מנהל/ת ארצי/ת	מנהל/ת המסלול
גיוס מתנדבים	גיוס פורשים מאירגונים	יהודה גור ziv598@bezeqint.net	
	קשר עם אירגוני פורשים	עמוס ברנע abarneah@gmail.com	
חברה ערבית		_____	מיסה חטיב misa@matnasim.org.il
כיתות ותיקים		אבי שטיינברג avist@matnasim.org.il	
מערכות מידע ומיחשוב		ענת קנטור anat_k@matnasim.org.il	
מנהלת שיווק וגיוס מתנדבים		ליאור חנין liorc@matnasim.org.il	

yossi.hl@matnasim.org.il	050-5316987	יוסי בנבנישתי יו"ר מתנדבי "באים לטוב"
raza@matnasim.org.il	054-2440108	רז אביטן-כץ מנכ"ל "באים לטוב"
tzurb@matnasim.org.il	054-7919064	צור בקלש סגן מנהל "באים לטוב"



התנדבות בתחום החינוך

מסגרת התנדבותית המאפשרת השתלבות של אזרחים ותיקים כמתנדבים במערכת החינוך, באמצעות שילוב לימודי העשרה והעצמה חינוכית ולימודית. המתנדבים עוברים תהליך הכשרה מותאם לתוכנית שבה הם לוקחים חלק, ומלווים על ידי צוות מקצועי. מופעלות ביוזמת משרד החינוך ובשיתופו.

באים לטוב בגיל הרך

● תוכנית מעונות היום

התנדבות במסגרת מעונות יום - התחלה חכמה של החברה למת"נסים. המתנדבים משובצים באחת מכיתות המעון לפי בחירתם - תינוקות, פעוטות או בוגרים. עבור המתנדבים פותחה ערכת פעילות ייחודית שבעזרתה הם מעבירים פעילויות שונות ומגוונות לילדים. המתנדבים מעניקים חום ואהבה, וזוכים לרגעים נפלאים של קשר עם הקטנטנים והקטנטנות.

התוכנית פועלת בירושלים וצפויה להיפתח בקרוב גם במחוזות נוספים.

מסגרת התנדבות: אחת לשבוע

צוות מוביל

תפקידים	שמות	טלפונים	כתובת מייל
רכזת ירושלים	בתיה הרש	050-8286960	batyahersch@gmail.com
רכזת ירושלים	אורה כהן	054-6288786	

"ההתנדבות בעיני הינה ערך שתומכת אפואלו לא המתנדב רבה לערך הניתנה.
אכן, בכל עשייה אלוהית הציבורי, פירות העשייה רבים ושלובים אפרט ולאברה."
פאורה רצו באים אלוה קצימה-צורן

באים לטוב בגני הילדים

● זהב בגן

מפגשים משמעותיים של מתנדבים בקהילה עם ילדי הגן. המתנדבים פועלים אחת לשבוע בגן ילדים קבוע, ומעבירים מפגש תוכן בנושא שנבחר על ידי המתנדב והצוות. בטיחות בדרכים היא אחד הנושאים המרכזיים בתוכנית. כמו כן ישנה ערכת פעילות לגנים העוסקת בהיכרות ואהבת הארץ. הפעילות מתבצעת במליאה, בקבוצות או באופן פרטני, בהתאמה לצורכי גן הילדים ובתיאום עם הצוות החינוכי. כל מתנדבי זה"ב בגן עוברים תהליך הכשרה מתמשך בנושאים הקשורים לעולם הגן, נחשפים לידע מקצועי ורוכשים מיומנויות חדשות. התוכנית מופעלת בשיתוף עמותת "אור ירוק" ואגף הגיל הרך במשרד החינוך.

מסגרת התנדבות: אחת לשבוע

צוות מוביל

תפקידים	שמות	טלפונים	כתובת מייל
רכזת ארצית	עדי קידר	054-3070352	Kedarf@zahav.net.il

לחצו כאן
לדף ה-f זהב בגן

לחצו כאן
לאתר אור ירוק

חינוך בבתי הספר

● קריאה בהנאה

ביסודה של התוכנית התפיסה שקריאת ספרים להנאה חשובה להעשרת עולמם הרגשי, הרוחני והתרבותי של הילדים, והיא מרכיב חשוב בקידום יעדי השפה. התוכנית מופעלת בכיתות א-ב בקבוצות קטנות, עד 8 תלמידים בקבוצה קבועה. בכל מפגש של קריאה בהנאה, התלמידים זוכים לשמוע סיפור מפי מתנדבת, שלאחר מכן מעבירים פעילות בעקבות הקריאה. כל מתנדב מקבל ערכת פעילות המסייעת לו בעת העברת הפעילות.

מסגרת התנדבות: אחת לשבוע

צוות מוביל

תפקידים	שמות	טלפונים	כתובת מייל
רכזת ארצית	יהודית קדש	050-6282003	yehuditka2@gmail.com
רכזת מחוזית מרכז	ד"ר דבורה מצא	054-7694348	dmatsa@gmail.com
רכזת מחוזית דרום	רינה מסיקה	050-6282795	rinamesika1@gmail.com

● **אבני דרך**

תוכנית מנטורים לתמידי תיכון. במסגרת התוכנית אזרחים ותיקים מתלווים לתלמידי תיכון במסע אישי קצר, המאפשר קשר בין-אישי והתנסויות בתחומי חיים שונים. הידע, הניסיון וחוכמת החיים של האזרח הוותיק עומדים לרשות התלמידים כמשאב בעיצוב הדרך האישית והמקצועית שלהם. התוכנית פועלת כפיילוט בכמה יישובים, ועתידה להתרחב.

מסגרת התנדבות: אחת לשבוע, למשך 4 חודשים

צוות מוביל

תפקידים	שמות	טלפונים	כתובת מייל
רכזת ארצית	תמר מחלב	054-3070352	Tamar.machlev1@gmail.com
רכזת ארצית	ד"ר רפי לב	050-6272244	Raffilev.od@gmail.com

● **תומכי למידה**

סיוע לימודי בבתי הספר. תומכי הלמידה פועלים במסגרת בתי הספר, במפגש פרטני או בקבוצה קטנה של עד 3 תלמידים. תרומתם של המתנדבים בתוכנית היא בתחום הלימודי, החברתי והרגשי כאחד, וכוללת: פיתוח מודעות חברתית ומחויבות לקהילה, העשרה והעמקת הלמידה, תגבור לימודי ומתן תמיכה והעצמה רגשית לתלמידים מתקשים. כל המפגשים נערכים בליווי ובפיקוח של המורה המקצועי או המנחה בכיתה.

מסגרת התנדבות: אחת לשבוע

צוות מוביל

תפקידים	שמות	טלפונים	כתובת מייל
רכזת ארצית	ד"ר דבורה מצא	054-7694348	dmatsa@gmail.com
רכזת מחוז ירושלים	עדינה בוקס	052-3803048	adinabuchs@gmail.com
רכזת מחוזית מרכז	כרמלה בר נוי	054-7458170	barnoy5@zahav.net.il

*"באים לטוב" להאפשרת אי אפתח אחריות חברתית ויוזרת אצלי שגמדה ואושרי."
אלמלא עבד אלמלא, באים לטוב לזרעה*

התנדבות בתחום חוסן וחירום

מתנדבי הגיל השלישי פועלים ברחבי הארץ, ביישובים כפריים ועירוניים, בשיתוף המרכז הקהילתי, ותורמים רבות לחיזוק החוסן החברתי-קהילתי במסגרות חינוכיות, תרבותיות וחברתיות מגוונות. המתנדבים פועלים באופן שוטף בימי השגרה למען קבוצות מגוונות בקהילה, כולל קהלים ואוכלוסיות שאינם מגיעים למרכז הקהילתי. שילוב מתנדבים בני הגיל השלישי במערכי החירום ביישוב יגדיל את חוסנם, הרגשת המשמעות שלהם, ושייכותם לקהילה.

מטרת המסלול - הכשרת מתנדבים ותיקים לטיפול באוכלוסיית הגיל השלישי בזמן שגרה, על מנת להעצים את תחושת הביטחון והחוסן האישי בחיי היום-יום ובמצבי חירום.

● חבר בלב שלם

תוכנית התנדבות התומכת באזרחים ותיקים בודדים. מתנדבי התוכנית יוצרים קשר טלפוני ו/או פרונטלי קבוע עם אזרחים ותיקים, באמצעות שיחות טלפוניות ומפגשים הנערכים פעם-פעמיים בשבוע, במשך חודשים מספר.. השיחות נקבעות לזמן ובתדירות המתאימים למתנדב ולאזרח הוותיק.

בנוסף, מתנדבי התוכנית מתווכים ומקשרים בין האזרח הוותיק הבודד לבין קבוצה חברתית קיימת, או למסגרות המקיימות מפגשים חברתיים. מעבר לכך מפנים המתנדבים את האזרחים הוותיקים למקורות עזרה וארגונים שונים אשר יכולים לתת מענה לצרכים אחרים של האזרח הוותיק, על פי הצורך. מתנדבי התוכנית עוברים תהליך הכשרה ומקבלים תמיכה וליווי של אנשי מקצוע.

מסגרת התנדבות: אחת לשבוע

צוות מוביל

תפקידים	שמות	טלפונים	כתובת מייל
מנחה ארצית	פרופ' שירה הנטמן		shirah@telhai.ac.il
חברת צוות מוביל	רות אלבג	050-7790368	Albagruth@gmail.com

*"באים לטוב לאפשרת לאנשים עם אה טוב ופתוח
אתת להצלתם ארבים אחרים, כאשר הנתונה היא הקבאה האלמיתית אנפש."
צ'וה סיון, באים לטוב אריאל*

● סיפורים מהמטבח

ש"ת פ עם פודיש - אגף הקולינריה של "אנו", מוזיאון העם היהודי במסגרת התוכנית להפגת בדידות, נוספת "שכבת תוכן" (סביב סיפורי אוכל ומורשת יהודית) שתהווה עוד חיבור בין המתנדבים, האזרחים הוותיקים הבודדים. במסגרת המפגשים יתעדו המתנדבים באתר FOODISH של המוזיאון, מתכונים סיפורים ומסורות אוכל.

מסגרת התנדבות: אחת לשבוע

לפרטים נוספים:

ענת רגב אדלר - anatra@matnasim.org.il

לחצו כאן
לאתר פודיש

● נאמני חרום

הקמה והכשרה של מערך מתנדבים, אזרחים ותיקים, כנאמני חירום. המתנדבים משולבים במערך החירום הקיים בישוב ו/או במרכז הקהילתי, וכן במשימות התנדבות בזמן שגרה (התרמות דם, הדרכות על דפיברילטור, ימי שיא של כוחות הביטחון, סירת איסוף מידע, העברת הידע לקהילה ועוד).

ההכשרה כוללת: הסבר מקיף על סוגי החירום, דרכי התמודדות, עזרה ראשונה פיזית ונפשית ועקרונות עבודה בחירום.

הרכז היישובי אחראי על בניית סילבוס מפגשי הכשרה והעשרה בשיתוף עם מנהל התוכנית הארצי ו/או מנהלת המסלול.

מסגרת התנדבות: אחת לשבוע

צוות מוביל

תפקידים	שמות	טלפונים	כתובת מייל
רכז חוסן וחירום מחוז דרום	יגאל כהן	055-5528402	yimoco63@gmail.com
רכז חוסן וחירום מחוז מרכז	מנחם בוסטין	054-4466446	menachem.bustin@gmail.com
רכז חוסן וחירום מחוז צפון	עמוס אלדד	052-8736262	Amoseld44@gmail.com

לפרטים נוספים:

ענת רגב אדלר - anatra@matnasim.org.il

"התוכניות השונות של "באים לטוב" מזהרות אנשים לקהילות, יוצרות אלון ודוסן חברתיים, ומובילות לחיבורים אנושיים מפתיעים."
ליאת ניר אברהם | מועצה אזורית שער הנגב

● חוסן זהב

תוכנית "חוסן זהב" מעניקה כלים מעשיים לשיפור החוסן האישי, וליכולת התמודדות האזרח הוותיק עם המטלות והאתגרים ההתפתחותיים הייחודיים המאפיינים שלב זה של החיים. זאת מתוך הסתכלות על האזרח הוותיק בתוך משפחתו, קהילתו ומעגלי התמיכה בו. עקרון פעולה מרכזי בתוכנית הוא פיתוח והכשרת מערך מתנדבים מקצועיים, אזרחים ותיקים מנחי קבוצות בהכשרתם, המשמשים כמתווכים להעברת והטמעת כלי החוסן לאוכלוסייה המבוגרת בקהילה.

מתנדבי התוכנית עוברים קורס חווייתי שמקנה כלים ישומיים מעולם החוסן הנפשי ומיומנויות הנחיה, במטרה להכשיר אותם כמנחים להעברת סדנאות חוסן בהתנדבות לאזרחים ותיקים במסגרות השונות בקהילתם.

התוכנית מתקיימת בשיתוף פעולה עם "מרכז חוסן ע"ש כהן האריס". בחברה הערבית אני מקיימים סדנאות חוסן בשיתוף עם אירגון "תמר"

מסגרת התנדבות: אחת לשבוע

צוות מוביל

תפקידים	שמות	טלפונים	כתובת מייל
מנהלת ארצית	ליאורה גיבעון	_____	Liorik56@gmail.com
אשת קשר בחברה הערבית	מיסה חטיב	050-5810010	misa@matnasim.org.il

לחצו כאן
לאתר אירגון "תמר"

לחצו כאן
לאתר "מרכז חוסן" ע"ש כהן-האריס"

● שיחון בעברית

תוכנית חברתית שמזמנת מפגשים בין מתנדבים אזרחים ותיקים דוברי עברית לעולים בוגרים שאינם דוברי עברית. הדגש בתוכנית הוא על שפה מדוברת. השיחות נעשות בעברית, ומתבססות על חיי היום-יום, קריאת טקסטים מהעיתון, סיפורים וכדומה. העולים מגיעים ממדינות שונות מרחבי העולם. חלקם עולים חדשים שעלו לאחרונה, וחלקם נמצאים בארץ שנים רבות, אך עדיין מתקשים להביע את עצמם בעברית. המפגשים מתקיימים על בסיס אישי או קבוצתי אחת לשבוע, בטלפון, בשיחת ואטסאפ, בזום או פנים אל פנים. מתנדבי התוכנית מקבלים ליווי והכשרה.

התוכנית פועלת בסיוע קרן דליה ואלי הורביץ.

צוות מוביל

תפקידים	שמות	טלפונים	כתובת מייל
מנהלת ארצית	אריקה רומנובסקי	050-7538205	erikaromanovsky@gmail.com

התנדבות בתחום אוריינות דיגיטלית

השימוש בכלים טכנולוגיים-דיגיטליים הוא עוגן בחיי היום-יום של כולנו. כמות משמעותית של פעולות בסיסיות מתבצעת באמצעות המחשב והטלפון החכם. מטרת המסלול היא חיזוק העצמאות של האזרחים הוותיקים והיכולת לרכוש שירותים בסיסיים, ידע, מידע וכלים באמצעים טכנולוגיים מתקדמים.

האוריינות הדיגיטלית היא אחד הכלים המשמעותיים לצמצום הפער הטכנולוגי. במסגרת המסלול מתנדבים אזרחים ותיקים לתת הכשרה וכלים דיגיטליים לאזרחים ותיקים בנושאים הבאים: שימוש בטלפון החכם, שימוש נכון ומתקדם בכלים טכנולוגיים, הנגשת מחשב וכליו ועוד.

● מחוברים לגיל הזהב

מטרת התוכנית היא הנגשת הטלפון החכם לגיל החכם לקידום אוריינות ועצמאות דיגיטלית.

הכשרת מדריכים - צוות מוביל ארצי של מתנדבים, מכשיר מתנדבים גמלאים להדרכת אזרחים ותיקים בישובים ברחבי הארץ. הצוות המוביל אחראי על ייצור תכני הדרכה מקצועיים ומותאמים להדרכת אזרחים ותיקים, ובנוסף ממשיך ללוות ולמקצע את המדריכים באופן שוטף בעת עבודתם.

סדנאות לאזרחים ותיקים - המדריכים שהוכשרו מקיימים בהתנדבות הדרכות ביישוביהם, במתנ"סים או במסגרות קהילתיות חלופיות: סדנאות בנות 8-10 מפגשים פרונטליים שבועיים בני שעתיים, סדנאות הדרכה מרחוק בזום והדרכות פרטניות לפי הצורך. התכנית פועלת בשיתוף חברת פרטנר.

צוות מוביל

תפקידים	שמות	טלפונים	כתובת מייל
מנהלת התוכנית הארצית	ד"ר יעל ברנהולץ	050-6283299	yaelbar92581@gmail.com

● מתחשבים

מטרת המיזם היא הנגשת המחשב ושימושו השונים לאזרחים ותיקים ברחבי הארץ.

המיזם משותף ל"באים לטוב" ולעמותת מתחשבים, ובו אנו מספקים לאזרחים ותיקים ערכת מחשב ביתית בעלות סמלית. מקבל המחשב עובר הדרכה מסודרת על ידי מתנדבות ומתנדבי "באים לטוב" בנושא שימוש ביישומי המחשב.

לפרטים נוספים:

תמוז שבירו - Tamuz@matnasim.org.il

לחצו כאן
לאתר מתחשבים

התנדבות בתחום יזמות קהילתית

תחום היוזמות נמצא בליבה של תוכנית "באים לטוב", מתוך הבנה שהמתנדבים, האזרחים הוותיקים, מגיעים אל המרכז הקהילתי עם ידע וניסיון חיים רב המאפשרים להם להציע פתרונות ייחודיים לבעיות שונות ביישוב.

פיתוח יוזמה לא מתבטא רק בהקמת פרויקט שעונה על צורך. זהו תהליך שמזמן עבור המתנדב מסגרת שמעניקה לו משמעות ושייכות. בזכותה המתנדב נעשה אדם מעורב ופעיל בקהילה, שנתרם ממה שיש לקהילה להציע לו ותורם מן הזמן והידע שלו לטובת אחרים. כדי שתהליך פיתוח יוזמות יעשה באופן מקצועי וייתן מענה לצרכים בשטח, יש צורך במעטפת שתכיר בערך ההתנדבות של אזרחים ותיקים ותתמוך בקידום התהליך, הן ברמה המקומית והן ברמה הארצית. הכוח טמון בניהול מקצועי של התהליך תוך שילוב למידת עמיתים.

● בית הספר ליזמות קהילתית של מתנדבים ותיקים

במסגרת "באים לטוב" מופעל מערך של קורסים ליזמים ותיקים מתנדבים בקהילה. התכנים המועברים במסגרת הקורסים מושתתים על ידע מצטבר בתחום יזמות בחברה למתנ"סים ועל הובלת אלפי יוזמות בקהילה, לצד מחקרים וידע בתחום מהארץ ומהעולם. בשנת 2023 יופעל במסגרת בית הספר קורס "מסע היזם.ת" ליישובים שקיבלו מענק כספי מטעם "באים לטוב" לקידום היוזמה שהוגשה. בנוסף בית הספר יעביר השתלמויות בנושא יזמות.

● קורס מנטורים - מסע היזם.ת

קורס מקצועי למתנדבים בעלי ידע בתחומי הקוצ'ינג (אימון אישי), היוזמות והניהול, המקנה כלים ומתודולוגיה של ייזום פרויקטים חברתיים בקהילה הלכה למעשה. בהמשך לקורס ילוו המנטורים את צוות היזמים של "באים לטוב" באחד היישובים. המנטורים יקבלו ליווי מקצועי לאורך התהליך, ומעטפת תמיכה אישית וקבוצתית.

צוות מוביל

תפקידים	שמות	טלפונים	כתובת מייל
מנהלת בית הספר ליזמות קהילתית של ותיקים מתנדבים	רונית רביב	050-6458882	ronitr@matnasim.org.il
אשת קשר בחברה הערבית	מיסה חטיב	050-5810010	misa@matnasim.org.il

"ההתנדבות היא צרכ לזיונת לבניית חברה חסונה ורצופת יותר, צרכ להתפתחות אישית ולצבירת דוויות של חיים טובים ובריאים. צאו להתנדב אני אומר, כי פראייר אי שאלא להתנדב!!!"
חיים יואל לגריסו | באים לטוב קרית לוצקין

התנדבות בתחום קהילה מטיילת

רשת ארצית של מועדוני טיולים של אזרחים ותיקים, המופעלים על ידי רכזים מתנדבים, ותיקים גם הם. הפעילויות מתקיימות לרוב במסגרת המרכז הקהילתי המקומי ו/או המועצה. הרכזים המתנדבים נדרשים לעבור הכשרה מקיפה כחלק מהכניסה לתפקיד, ובה הם לומדים ומוכשרים לארגן טיולים בעזרת ארגז כלים ייעודי, עם דגש על טיולים לאזרחים ותיקים במגזרים השונים. רכזים אלו ממשיכים להשתתף בהכשרות והשתלמויות שוטפות, אשר מציידות אותם בכלים ומיומנויות נוספות לארגון טיולים בקהילה ברמה הגבוהה ביותר.

במסגרת קהילה מטיילת יוצאים בכל שנה מעל 50,000 אזרחים ותיקים לטיולים וספורים ברחבי הארץ.

ההתנדבות כוללת:

ישיבות צוות היגוי, תכנון הטיול, תיאום ביקורים, פרסום ושיווק הטיול והשתתפות בטיול.

צוות מוביל

תפקידים	שמות	טלפונים	כתובת מייל
מנהלת ארצית	מלכי מזרחי שראבי	052-8313909	kehila3@gmail.com
רכזי מידע	אורי מרמור	050-7458769	barakuri@013net.net
	שושי מיארה	050-5353934	shosh53@netvision.net.il
רכזת מחוז מרכז ודיגיטל	אלה פאוסט	052-2947556	elafaust@gmail.com
רכזת מחוז דרום	כרמלה ברקוביץ	050-9222326	carmela5134@gmail.com
רכזת מחוז חיפה והעמקים	יהודית הרליך	0507231704	ditye@walla.co.il
רכזי מחוז צפון	עליזה אליה	050-7568377	alizahinu@gmail.com
	ווידאד דאייב	052-3698279	wadaddiab592@gmail.com
רכזי מחוז ירושלים	דני מזרחי	052-8700904	Kehila3@gmail.com
	ורדה קדמי	052-3891828	vardakedmi@gmail.com

"התנדבות זאת שליחות, החברת האפיז אזורי הבא והגישה השעה לעשות ולתת למען הכלל -

עשייה בקהילה תורמת להצלחה."

שולה עטיה | באים אלוה קרית שלמה

התנדבות בתחום חיילים- תעסוחיל

תעסוחיל מבית עמותת "לאופק" היא תוכנית התנדבותית הפועלת בשיתוף פעולה מלא עם צה"ל. מתנדבי תעסוחיל מסייעים לחיילים שאותרו על ידי הצבא כחסרי עורף כלכלי, במציאת תעסוקה במהלך שירותם הצבאי הסדיר, כך שיוכלו להמשיך ולסיים שירות צבאי משמעותי, במקביל לעבודתם. המתנדבים יוצרים חיבורים בין החיילים לבין בעלי עסקים שמחפשים עובדים זמניים או עובדים לעבודה חלקית, ומלווים את החיילים עד לקבלה לעבודה, ולעיתים גם לאחר מכן, על פי צרכי החייל.

מסגרת התנדבות: אחת לשבוע

צוות מוביל

תפקידים	שמות	טלפונים	כתובת מייל
מנהל התוכנית הארצי	אייל מסד	052-3996460	eyalims@gmail.com
מנהלת השמה לחיילים	נתי אביבי	058-5904613	nati.taasuchayil@gmail.com

לחצו כאן
לאתר "תעסוחיל"

התנדבות בתחום מרבד הסיפורים

תוכנית להכשרת אזרחים ותיקים מתנדבים בחברה הערבית כמספרי סיפורים עממיים וסיפורי ילדות, לעבודה עם ילדים. "מרבד הסיפורים" משמש ככלי עזר להעשרת החוויה, ולשיפור הקשר הבין-דורי, בין מספרי הסיפורים והילדים.

המתנדבים בתוכנית עוברים הכשרה באומנות מספרי הסיפורים תוך הקניית ידע תיאורטי והתנסות מעשית בנבכי אומנות הסיפור. המתנדבים אוספים סיפורים לרפרטואר האישי שלהם, ובתוך כך נחשפים למקורות השונים של סיפורי העם (מקומיים, גלובליים). דרך הסיפורים והמקורות, חושפים את הילדים לייחודיות של התרבות הערבית, וגם למשותף עם תרבויות אחרות. כך, משמשים הסיפורים והפעילויות כדרך חינוכית לקבלת האחר, ולמציאת שפה משותפת כלל עולמית: "שפת הסיפור".

לפרטים נוספים:

מיסה חטיב - misa@matnasim.org.il

התנדבות בתחום כיתות ותיקים

האגף הבכיר לאזרחים ותיקים במשרד הנגב, הגליל והחוסן הלאומי, באמצעות "באים לטוב" של החברה למתנ"סים, מפעיל באמצעות רשויות מקומיות כיתות אזרחים ותיקים, בשטחם של מוסדות חינוך שבהם לומדים ומתחנכים תלמידים בחטיבות ביניים ובתיכונים.

מטרת התוכנית היא לקיים מסגרות לימוד והעשרה לאזרחים, תוך חיזוק הקשר הבין-דורי שבין תלמידי בתי ספר לבין האזרחים הוותיקים, וקידום מסגרות קהילתיות סביב בתי הספר השכונתיים שיהוו מענה קהילתי-השתייכותי עבור האזרחים הוותיקים תושבי השכונה. מלבד החיבור הרב-דורי בין תלמידי בית הספר וצוות המורים לבין האזרחים הוותיקים, תתרום התוכנית להעצמת האזרחים הוותיקים כשותפים תורמים, חיוניים ומשמעותיים, באמצעות פעילות התנדבותית שתיתן מענה למגוון צורכי בית הספר וצרכים קהילתיים.

צוות מוביל

תפקידים	שמות	טלפונים	כתובת מייל
מנהל ארצי	אבי שטיינברג	052-3847699	avist@mse.gov.il



במקביל לתוכניות הארציות, פועלים במסגרת "באים לטוב" ברשויות השונות מאות רכזי יישובים ורכזי תוכניות, אשר מקדמים יוזמות ותוכניות התנדבות מקומיות של אזרחים ותיקים. תוכניות אלו הוקמו כמענה לצרכים ייחודיים של הקהילה.

היוזמות המקומיות בשילוב עם התוכניות הארציות, מייצרות ברשויות מערכי התנדבות יוצאי דופן, אשר תרומתם לחיזוק החוסן הקהילתי ביישוב לא תסולא בפז.



מצורפת רשימת הרכזים/רכזות הישוביים ופרטי הקשר



אימייל	טלפון	שם הרכז	יישוב
מחוז מרכז			
bustinedna@gmail.com	054-4466447	ד"ר עדנה בוסטין	מנהלת מחוז
ester.orgad@gmail.com	050-5702168	אסתר אורגד	מנחה מחוזית
bshoshbm@gmail.com	050-6468718	שוש בן משי	מנחה מחוזית
sari1303@netvision.net.il	054-4345042	שרי היימן	רכזת קשר יישובים
ishaital@netvision.net.il	050-5200840	ישי טל	רכז תחום דיגיטל
menachem.bustin@gmail.com	054-4466446	מנחם בוסטין	רכז חוסן וחירום
nakashmihal@walla.com	050-7507357	מיכל נקש	אור יהודה
eli.hoch7@gmail.com	052-3501132	אלי הוך	אורנית
livnesara@gmail.com	054-7944718	שרה לבנה	אלפי מנשה
mitnadvim@elkana.org.il	054-7740213	סלין מיכליס	אלקנה
ed0409@walla.co.il	052-3668760	דליה סיוון	אריאל
alkobyeti0508	050-6245934	אסתר אלקובי	אריאל
zganeden@gmail.com	052-2712386	זהבה גן עדן (רכזת זהב בגן)	באר יעקב
Yafit1064@gmail.com	050-5067222	יפית ימיני	בית דגן
ben_shalom_l@bbm.org.il	053-2846177	לאה בן שלום	בני ברק
karin@brener.org.il	08-9399996	קארין שירן-ברש	מ.א. ברנר
karuth@walla.com	052-5697735	רותי קצב	בת ים
masridina79@gmail.com	050-2320466	דינה מסרה	גלג'וליה
hanas0607@gmail.com	052-3788195	חנה שולחני	גבעת שמואל
tikibalas@gmail.com	052-2309453	תיקי בלס (רכזת קריאה בהנאה)	גבעתיים
doritbaram@gmail.com	054-4252421	דורית ברעם	גדרה
Sharona@gantik.org.il	052-9269656	שרונה אריאל-רוזנצוויג	גני תקווה
toilana@walla.co.il	050-6289027	אילנה רבינוביץ'	הוד השרון
avivardi@netvision.net.il	052-7467077	אבי ורדי	הרצליה יד התשעה
nofyam2@foster.matnasim.co.il	050-2002197	תרצה הראל	הרצליה נוף ים
yanai61@gmail.com	052-3432418	יצחק ינאי	הרצליה נווה ישראל
Meirrs10@bezepint.net	050-6555113	אהובה אוחיון	הרצליה פוסטר נווה עמל
khila-r@holonet.org.il	052-6789770	אפרת נאמן	חולון
abeer.khaskia19@gmail.com	050-4965209	עביר חאסקיה	טירה

אימייל	טלפון	שם הרכז	יישוב
מחוז מרכז			
	054-5813036	נמי דותן	יהוד
hitannahum@gmail.com	052-3528158	איטה נחום	יהוד
batshevae@gmail.com	052-4537061	בת שבע אנגלברג בר	כוכב יאיר
ruthmazora@gmail.com	050-9222334	מזור רות	כפר יונה
tp@savionkfs.org	050-7382738	תמר גת	כפר סבא
limorgavriel@gmail.com	052-3392933	לימור גבריאלי	לוד
shosa2@walla.com	052-6008869	שושי אהרון (רכזת זהב בגן)	מ.א. גזר
merav.nakar@gmail.com	054-6145734	מרב נקר	מ.א. לב השרון
50plusbh@gmail.com	054-4458536	חצרוני בתיה	מזכרת בתיה
reich.bluma11@gmail.com	052-8384726	נורית רייך (רכזת זהב בגן)	נס ציונה
elizvipalmitoa@gmail.com	054-4604608	אליאן פל	נתניה דורה (מרכז)
zivaleib53@gmail.com	052-2322269	זיוה לייבוביץ	נתניה מנהל מזרח
dorit.dr@netanya-dar.matnasim.co.il	052-8907503	דורית מזרחי	נתניה דרום
shalemmichal58@gmail.com	052-2586948	פיק מיכל	פתח תקוה רמת ורבר
chanir44@gmail.com	054-2560044	חני רייטר	פתח תקוה קרית מטלון
oshorn@zahav.net.il	052-2496692	אופירה הורן	פתח תקוה עולמות
yehuditsin3@gmail.com	054-4213190	יהודית ציאנדר	פתח תקוה עולמות
lang6@walla.co.il	050-5675646	יהושוע לנג	פתח תקוה תקומה
chava.aviram@gmail.com	052-3613423	חוה אבירם	פתח תקוה תקומה
shosh780@gmail.com	050-8813413	שוש זגורי	פתח תקוה עמישב
smadi2340@walla.com	050-6136201	סמדר וגנר	פתח תקוה עמישב
florar@walla.com	052-5399432	רז פלורה	קדימה צורן
Rachelim1000@gmail.com	054-3598111	רחלי מולד	קדומים
	052-6705886	אינתסאר חדידג'ה	קלנסוואה
pninabesserglick@gmail.com	052-4078080	פנינה בסרגליק	קרית אונו
ozervera@gmail.com	054-5776037	ורה עוזר	קרית עקרון

אימייל	טלפון	שם הרכז	יישוב
מחוז מרכז			
meirah2@walla.com	052-3658284	מאירה חסון	ראש העין
meir-gr@bezeqint.net	052-8344809	מאיר גרשטיין	ראשון לציון מזרח
miritland@gmail.com	054-4502447	מירית לנדרר	ראשון לציון רמת אליהו
drora_k@walla.com	052-6567760	דרורה קרפיק	רחובות
hedvaraviv@gmail.com	052-8763241	חדוה רביב	רמלה
rhadas@gmail.com	052-6226115	יובל הדס אורפז	רמת גן
miri@migvanim.com	052-4268307	בת אל מירי	רמת השרון
kaminerlipa1@gmail.com	054-4670180	שרה קמינר	רעננה
kaminerlipa1@gmail.com	052-8827493	צילה מוסרי (רכזת זהב בגן)	שוהם
noashamir@013.net	050-5294970	נועה שמיר	תל מונד
מחוז דרום			
shimonha@matnasim.org.il	050-5269246	שמעון חזות	מנהל מחוז
miriorgad@gmail.com	054-2331823	מירי אורגד	רכזת הדרכה מחוזית
yimoc063@gmail.com	050-7518872	יגאל כהן	רכז נאמני חירום
rinamesika1@gmail.com	050-6282795	רינה מסיקה	רכזת קריאה בהנאה מחוזית
yossinir@gmail.com	054-7890870	יוסי ניר	רכז דיגיטל
myvital1@gmail.com	054-5482003	משה ויטל	רכז מחשוב מחוזי
gioraros1@gmail.com	054-5833589	גיא רזנפלד	רכז תעסוחיל
danyplis@gmail.com	052-5013682	דני פליס	רכז גמלאיטק
estar5069@gmail.com	050-8535069	אסתר אסיג	אופקים
edna.lowensiten@gmail.com	050-8444849	עדנה לוינשטיין	אילת
rinamesika1@gmail.com	050-6282795	רינה מסיקה	אשדוד
dalia9256@gmail.com	052-6769769	דליה בן שבת	אשדוד
nilit125@gmail.com	052-3818145	נילי טוקר	באר שבע- עירוני
lili19520@walla.com	053-7955657	לילי קינן	באר שבע- עירוני
Cohenshu123@gmail.com	052-6100259	שולה כהן	ב"ש שכונה י"א
havabenabu@gmail.com	052-6056264	חוה בן אבו	ב"ש נווה נוי
miriorgad@gmail.com	054-2331823	מירי אורגד	ב"ש רמות

אימייל	טלפון	שם הרצ	יישוב
מחוז דרום			
myvital1@gmail.com	054-5482003	משה ויטל	ב"ש רמות
baumg@gmail.com	054-2223079	יהודית באום	ב"ש שכונה ד
yehuditrgy@walla.com	052-3930368	יהודית גרכט	גן יבנה
Vardam1954@gmail.com	050-6890551	ורדה מלמד	גן יבנה
	050-7218832	שרה משה	גן יבנה
Hadasv6@gmail.com	052-6070019	הדסה וקנין	דימונה
shlomut1956@gmail.com	054-4599399	שלומית אלמוג	חבל יבנה
edmond55@walla.co.il	054-6098435	אדמונד באטה	יבנה
sim10@netvision.net.il	052-8614271	שמחה יחזקאל	ירוחם
yossinir@gmail.com	054-7890870	יוסי ניר	להבים
mazalarussi@gmail.com	052-4703571	מזל ערוסי	מ.א. אשכול
ahuvailank@gmail.com	054-7917105	אהובה אילן	מ.א. אשכול
MTVatikim@matnaseilot.co.il	052-4769711	חניתה שובר	מ.א. חבל אילות
Benshlomo.aviva@gmail.com	050-7695855	אביבה בן-שלמה	מ.א. יואב
Kety2222@gmail.com	050-8720708	קטי כהן	מ.א. יואב
	050-2301080	אריאלה אלוש	מ.א. לכיש
	050-8512323	אסתר ביטון	מ.א. לכיש
ml33@mop-rng.org.il	050-3699855	מנשה לוי	מ.א. רמת הנגב
Michalorpaz1954@gmail.com	050-7615486	מיכל אורפז	מ.א. שער הנגב
r_giora@bezeqint.net	054-5833589	גיורא רוזנפלד	מיתר
fishertechiya@gmail.com	054-6945105	תחיה פישר	מצפה רמון
debbi@netivimcn.org.il	050-6578033	דבי נגר	נתיבות
gil-shlishi@arava.co.il	052-2062042	מיכל אדרי	ערבה תיכונה
shuly.oren@gmail.com	052-2917105	שולמית אורן	קרית גת
pninas1812@gmail.com	050-5770651	פנינה שלום	קרית גת
galamdavid@gmail.com	050-6700923	דוד גלאם	קרית מלאכי
klaralevy@gmail.com	050-7618440	קלרה לוי	קרית מלאכי
ab.elham29@gmail.com	054-5721981	אלהאם אבו אלטייף	רהט
liliankas@walla.com	052-7235656	ליליאן אלקסלסי	שדרות

אימייל	טלפון	שם הרכז	יישוב
מחוז ירושלים			
mami771@walla.com	050-7960754	אתי לורי	מנהלת מחוז
simag120@gmail.com	050-5515965	סימא גוטמן	רכזת הדרכה מחוזית
sarak5@bezeqint.net	05-06780046	שרה קרנר	סגנית מנהלת מחוז
jaklinv3@walla.com	050-3022217	ז'קלין ויז'ה	צוות מוביל
adinabuchs@gmail.com	052-3803048	עדינה בוקס	רכזת חינוך מחוזית
s.gottsch@gmail.com	052-2861517	שוש גוטשלק	צוות מוביל
brachaedel@gmail.com	050-6282502	ברכה אדלשטיין	יוזמות מחוזית
tsuriell@012.net.il	050-2280110	אליעזר צוריאל	צוות מוביל
amnon@matnasetzion.com	054-5631972	אמנון כהן	רכז מחשוב מחוזי
batyahersch@gmail.com	050-8286960	בתיה הרש	צוות מוביל מעונות יום
vatikim@afmatnas.co.il	054-5733995	אריאל למברגר	אפרת
	053-3178665	רחל סימן טוב	אשכולות
kahila@bet-el.matnasim.co.il	050-4020829	שרי לרנר	בית אל
sros2468@walla.com	053-3633737	שלום סרי	בית הכרם
bitah@jordanvalley.org.il	050-5219320	גדי כץ	בקעות
naomidiner1@gmail.com	054-4986017	נעמי דינר	בקעת הירדן/ ערבות הירדן
amnon@matnasetzion.com	054-5631972	אמנון כהן	גוש עציון
avital.amiram@gmail.com	050-5304930	אביטל עמירם	ירושלים- גבעה צרפתית
rakazgm@gmail.com	050-5638567	פלגר איציק	ירושלים- גבעת שאול
efuchs@walla.com	050-6614202	אפרים פוקס	ירושלים- גוננים
saravinter@gmail.com	050-6247142	שרה וינטר	ירושלים- גילה
mitnadvim@ginothair.org.il	052-8869388	יהודית ברקוביץ	ירושלים- גינות העיר
tarbutmatnas@gmail.com	052-7380892	עירית יוספון	ירושלים- הרובע היהודי
mami771@walla.com	050-7960754	אתי לורי	ירושלים- יובלים
zaza52@walla.co.il	052-4820004	מלי אביטל	ירושלים- לב העיר
haima15@walla.co.il	050-5424115	חיים ארוך	ירושלים- פסגת זאב
carmella_me@walla.com	050-6780506	כרמלה מלמד	ירושלים- פסגת זאב
dovenet008@gmail.com	054-4963108	יונה נתנאלי	ירושלים- רמות
carmellapinto1@gmail.com	054-2404493	כרמלה פינטו	ירושלים- רמות
talpaz111@gmail.com	052-6146636	שולי חולי	ירושלים- תלפז
etisho2016@gmail.com	050-5620554	אסתר שושני	ירושלים- תלפז וארנונה הצעירה

אימייל	טלפון	שם הרכז	ישוב
מחוז ירושלים			
vatikim@k-adumim.co.il	054-4954393	נאוה קלינג	כפר אדומים
vatikim@m.binyamin.org.il	052-3003294	חני חזן	מ.א. מטה בנימין
zaza52@walla.co.il	052-4820004	מלי אביטל	מבשרת ציון
ilan5860@gmail.com	050-5238585	אילן סוציאנו	מודיעין
ilanac1811@gmail.com	050-6243361	אילנה חן	מודיעין
bk844@modil.org.il	052-7683596	לאה פרידליס	מודיעין עילית
khila2@man.matnasim.co.il	050-3331083	אפרת מזרחי	מעלה אדומים

מחוז צפון			
janet@matnasim.org.il	054-6634657	ז'נט אסידו	מנהלת מחוז
alizahinu@gmail.com	050-7568377	עליזה אליה	ס. מנהלת מחוז
batyash6@gmail.com	052-3201652	בתיה שפירא	רכזת הדרכה מחוזית
samyb@bezeqint.net	052-2692752	סמי בניסטי	רכז שיחון בעיברית
eng.reuven.wagner@gmail.com	050-9070280	ראובן וגנר	רכז מחשוב מחוזי
esther.mossery@gmail.com	052-5441366	אסתי מוסרי	נציגת רכזי היישובים
abreek46@gmail.com	052-2824762	חסן אבריק	אבו סנאן
almaza.sulii@gmail.com	054-7548333	אלמאזה סולימאן	בועיינה-נוג'ידאת
Bakriahmad1953@gmail.com	050-6725518	אחמד בכרי	בענה
rehabromhen@gmail.com	054-2240362	רחאב אבן רמחין	ג'דידה - מכר
neemk53@gmail.com	050-5650411	נעים חשאן	ג'וליס
yosefyrepp1@gmail.com	053-7722744	יוסי טרפ	גליל תחתון
	052-4493322	מחמוד ריאד	דיר חנא
mera-212@hotmail.com	052-2668381	פתחי חדאד	טורעאן
abeda4@gmail.com	050-7628129	עבד עוואד	טמרה
Aemar@hotmail.com	054-4915133	רימא חלבי	ירכא
shlomit_fish@walla.com	054-9988006	שלומית פיש	כפר ורדים
zipi7047@gmail.com	054-3007183	ציפי דיקמן	כפר ורדים
	052-7456024	פתחיה חטיב	כפר כנא
mazalik11@walla.com	050-6691399	מזל כוכבי	כרמיאל
orital@gmail.com	054-4758494	אוריטל אגמון	מבואות חרמון
Asakle2@gmail.com	052-6346409	אנואר עסאקלה	מג'אר

אימייל	טלפון	שם הרכז	יישוב
מחוז צפון			
Wedaddiab@gmail	052-3698279	וידאד דיאב	מג'דל כרום
barlas962@gmail.com	050-6784376	עליזה ברלס	מגדל
amal-a24@hotmail.com	054-4322564	אמאל עבד אלעאל	מזרעה
janec@mta.org.il	054-9421220	גי'ין צינקוס	מטה אשר
avivashtilman59@gmail.com	052-2352489	אביבה שטילמן	מטולה
nina5550@walla.com	054-7527171	שרה בראלי	מטולה
zionai573@gmail.com	052-3745706	ציונה אייזנשטיין	מעלה יוסף
chava.blumberg@gmail.com	052-2859405	חווה בלומברג	מעלות
rivka191155@gmail.com	052-3218595	רבקה פיטוסי	מרום הגליל
kehila-tzafon@misgav.org.il	054-6522167	לורנה לוגסי	משגב
Hassan.6.11@gmail.com	050-5886802	סיהאם אבראהים חסן	משהאד
Rasmiah1960@gmail.com	053-5293755	רסמיה חסן	משהאד
sozoki1y@gmail.com	050-6267777	נעמי אסולין	מתנס נהריה
nlivni@bezeqint.net	050-5665991 (04-9512327)	יוכי דוברצקי	נהריה
zeev755@gmail.com	052-4651444	מזלית קליירמן	נוף הגליל
kadryfa@gmail.com	054-3088665	פאטמה קדרי	נחף
hala.bashir2006@gmail.com	058-7070705	מוחמד עותמאן	סחנין
esther.mossery@gmail.com	052-5441366	אסתי מוסרי	עכו
etig1955@walla.com	052-7878414	אתי גרינברג	צפת
haima@qatzrin.muni.il	054-3025161	'חנה קוטלג	קצרין
shula200150@gmail.com	054-6271263	שולה אטיה	קרית שמונה
hagitsha8@walla.com	052-2377618	חגית בן דב	ראש פינה
dvorabar51@gmail.com	050-7576470	דבורה בר	רמת הגולן
smadarsol18@gmail.com	052-3224144	סמדר סולומון (רכזת זה"ב בגן)	שלומי
subhiya07@hotmail.com	054-5866257	סובחיה חלאחלה	שפרעם
hala.ammouri@gmail.com	050-9867077	האלה עמור	שפרעם

"התנצבות הינה אורח-חיים. אני מודשרת בהלואן דוויות קהילתיות
ואני מוסקת בעזרה לזכות. כל יום בעיני הינו הצלחות חדשה לתרום ולהיתרם."
נועה שלמיר | באים לטוב תל אונז

אימייל	טלפון	שם הרכז	יישוב
מחוז חיפה והעמקים			
revitalweiss49@gmail.com	053-7762141	רויטל וייס	מנהלת מחוז
nogalevy@hotmail.com	050-5811377	נגה לוי	רכזת חינוך מחוזית
Srogea@gmail.com	050-5105558	שמעון רוגע	רכז מחשוב מחוזי
zivaty@gmail.com	054-5454420	זיוה ירושלמי	רכזת לוגיסטיקה
sari.kalfon@gmail.com	052-8224161	שרי כלפון	מנטורית לרכזי ישובים
Arikbz@mcc.org.il	052-6189333	אריק בן זאב	רכז מרצים
israelaa63@gmail.com	050-6968009	ישראלה שכטר	רכת מחוזית קריאה בהנאה
bafe123@gmail.com	054-5604720	כרמלה שלו	רכת מחוזית אוריינות דיגיטלית
alisa.abadi@gmail.com	054-2901881	עליזה אלקיים עבאדי	רכת מחוזית חוסן זהב
moshestr@oraqiva.muni.il	054-4898619	גל מיכאלוב	אור עקיבא
nedaa-m@hotmail.com	054-5504765	נדאא מחמדיה	אכסאל
Marwa.77@msn.com	050-6345814	מרווה גנאים	באקה אלגרביה
gopsa@matnasim.org.il	050-9899162	סאוסן זועבי	בוסתן אל מרג'
anat.zayag@gmail.com	052-6364164	ענת צייג	בינימינה
bandar@hotmail.co.il	052-2362280	בנדר	בסמת טבעון
gaklen2@walla.com	052-4805622	יעל מיכאלי	גבעת אולגה
mohamed.aga2017@gmail.com	050-6369973	מוחמד אגא	דבוריה
gititharpak@gmail.com	052-6212577	גיתית חרפק	זכרון יעקב
snuppy59@gmail.com	054-4500234	אילנה וייסמן (רכזת זהב בגן)	חדרה
mriam.hanabzy@gmail.com	054-9550307	מרים הנאבזי	חיפה- חליסה
shmuilk.mosko60@gmail.com	052-3485182	ריימונד מושקוביץ	חיפה -רמות
nurit22@gmail.com	052-8228343	נורית סנש	חיפה -רמות
mfourier@netvision.net.il	050-7834432	שולה פוריה	חיפה -רמות
nati54@netvision.net.il	050-7377550	נתי רוכוורגר	חיפה ליאו בק
aliza.barel@gmail.com	052-4244239	עליזה בראל	חיפה נווה יוסף
anatviv@gmail.com	054-4973015	ענת ויונטה (רכזת זהב בגן)	טירת הכרמל
knnidal75@gmail.com	054-3192910	נדאל קנאני קילאני	יפייע

אימייל	טלפון	שם הרכז	יישוב
מחוז חיפה והעמקים			
shoshan@yokneam.matnasim.co.il	050-3833936	שושן ברקן	יקנעם
kfarkama@matnasim.org.il	050-5262332	שרה תחואוכו	כפר כמא
katedra@kt.matnasim.co.il	054-4848855	עדי הראל	כפר תבור
elanaperez@walla.co.il	054-7911159	אילנה פרץ עייש	מגדל העמק
ehud77.s@gmail.com	054-9962752	אהוד שוורצבלט	נשר
rutibadihi1939@gmail.com	050-7355712	רותי בדיחי (רכזת זהב בגן)	עמק המעיינות
			עפולה
tovaransela@g.mail.com	052-2855574	הן סלע (רכזת זהב בגן)	פרדס חנה כרכור
srour124@bezeqint.net	054-4832580	לבנה סרור (רכזת זהב בגן)	קריית טבעון
Ganet.shuraki61@gmail.com	050-4782458	ז'נט שוראקי	קרית אתא
shimlev7@gmail.com	052-8464344	שמעון ליון	קרית ביאליק
alisa.abadi@gmail.com	054-2901881	עליזה עבאדי	קרית ים
magriso1@bezeqint.net	052-7467447	חיים מגריסו	קרית מוצקין
yocved10@gmail.com	04-9849523	יוכבד מן	רכסים
saranzki@gmail.com	052-8422618	סרנצקי שרה	רמת ישי

אימייל	טלפון	שם הרכז	יישוב
מחוז תל אביב			
eyalims@gmail.com	052-3996460	איל מסד	מנהל מחוז
sivanmi@gmail.com	054-4827744	מיכל סיון	רכזת תוכניות ההתנדבות
mayahalperin@gmail.com	050-3884600	מיה הלפרין	קשר עם מרכזים קהילתיים
drub440@gmail.com	052-5410144	דניאלה רוב	התכנסויות וכנסים מתנדבים
yoram1952@gmail.com	054-6686312	יורם ירון	מחברים לגיל הזהב, חבר בלב שלם
Kedarf@zahav.net.il	054-3070352	עידית קידר	זהב בגן
mtami@bezeqint.net	052-2509058	תמי מילדוורט	של"מ בחינוך, חבורת הזמר
niraorion@gmail.com	050-6694755	נירה אוריון	של"מ בחינוך, היכל הנתינה
dat12745@gmail.com	054-4299899	דתיה ענבר	היכל הנתינה
zehavmor@gmail.com	050-5437235	זהבה מאור	קהילה מטיילת-נוה שרת
dachdut@gmail.com	054-7070058	דליה אחדות	קהילה מטיילת-רמת אביב
tzvia27@gmail.com	050-7555607	צביה בוכניק	קהילה מטיילת - צהלה
		סימונה אילוז	קהילה מטיילת
Nitza.krohn@gmail.com	052-2422231	ניצה קרון	רכזת שיחון בעברית
blind.riders.22@gmail.com	052-8333999	אבי טולדו	רכז רגליים בשניים
	050-8288300	ענת בן-שאול	רכזת התנדבות עם נכי צה"ל
orna1153@gmail.com	054-4975892	אורנה קפלן	רכזת התנדבות בי"ח איכילוב
oritfrist@gmail.com	050-5291718	אורית פריסט	רכזת תוכנית תכלס



"באים לטוב"

המערך הלאומי להתנדבות אזרחים ותיקים

משרד הנגב, הגליל
והחוסן הלאומי
אגף בכיר אזרחים וותיקים



جيت بوقتك
المنظمة القطرية لتطوع كبار السن

באים לטוב
המערך הלאומי
להתנדבות ותיקים

شركة
المراكز الجماهيرية
انسان - جمهور - مجتمع

מופעל על ידי
החברה
למתנ"סים
אדם - קהילה - חברה

