



אמונה · אלוהה

אלול תשע"ט | ספטמבר 2019

להתחיל ברגל ימין





"כִּי בְּלֵב שָׁלֵם הִתְנַדְּבוּ"

(דברי הימים א', כ"ט)

תנועת האישה הדתית-לאומית "אמונה" –
על כל מוסדותיה וחברותיה

מצדיעה ומוקירה טובה ל "בת עמי" –
מיסודה של אמונה ואלומה,

ולכל משפחת השרות הלאומי האזרחי –
מתנדבות ומתנדבים ומנהלים

על מחויבות ומסירות, על אחריות ונאמנות

למען חברה בריאה וטובה בישראל.

"חֶסֶד וְאֱמֶת נִפְגְּשׁוּ, צֶדֶק וְשָׁלוֹם נִשְׁקָו."

שנת שרות פוריה ואוצלת

דבר המערכת

ברגע שגילית איזו מכפות הרגלים היא הכף הימנית,
כבר אין לך התלבטות בקשר למי מהן היא הכף השמאלית.
ואז נותרה הבעיה - באיזו מהן להתחיל?
(א.א. מילן, מתוך פו הדב)

טיפים קטנים, ככה על הדרך.

צוות בת עמי, הינו צוות מסור השם דגש
מרכזי על הליווי האישי והקבוצתי יחד עם
דאגה לכן, המתנדבות שלנו. רכזות חמות
ואכפתיות, רכזי דיור מקצועיים וצוות
ניהול מנוסה, יחד עם צוות משרד מסור -
נמצאים פה לתת מענה לצרכיך השונים,
לאורך כל השירות.

מאחלים לך המון הצלחה! תחושת סיפוק,
משמעות והשפעה!

שתהיה שנה מלאה בחידושים, חברויות
חדשות, גילויים על עצמך ועל החברה
הישראלית,

משפחת בת עמי.

וואו! זה התחיל לפני כמעט חודש! בטח
לחלקכן זה טס, לחלקכן זה נראה נצח
וחלקכן בכלל לא זוכר איך הייתן או מה
היה לפני...

החודש הראשון (ועוד השנה בלי החגים)
הוא תמיד אינטנסיבי, ממש צלילה במים
עמוקים...

ועכשיו החגים מגיעים, עם ריח של
התחדשות באוויר, עם ניגוני סליחות,
תפילות לשנה טובה ומשמעותית וגם קצת
זמן למשפחתיות ולחברות מהעבר (כאילו,
החברות שאיתן סיימת לפני שניה בגרויות
[=]).

אנחנו שמחים להגיש לך את המדריך
להתחלה ברגל ימין לשנה משמעותית,
למיצוי ההטבות והזכויות שלך וגם כמה



בנות ובני השרות הלאומי היקרים,

בזכות השרות הלאומי,
כולכם תורמים לחברה,
לקהילה ולסביבה,
ותוך כדי כך לומדים וחווים
התנדבות, מנהיגות, העצמה
ועשייה.

אנו מאמינים בכוחו של
השרות הלאומי ושל כל
מתנדב ומתנדבת ליצור
שינוי חברתי,
להיטיב עם הסביבה,
ובסופו של יום להשתלב
בלב העשייה של
החברה הישראלית.

**ברצוני לאחל לכם
שנה טובה ובהצלחה.**

מאיר הר-נוי, ר"ח



"עשו לכם כלל שלאורו תלכו כאשר תפנו,
היו מצוינים בכל דבר. כל פעולה שאתם
מבצעים נסו לבצע בצורה הטובה ביותר.
תשאפו לבצע את המוטב בצורה שבה תוכלו
להביט בדמותכם במראה ולומר לעצמכם
בכנות - עשינו את המקסימום. עמידה זו
מול המראה היא המבחן האמיתי, רק אתם
לבדכם תוכלו לדעת אם עשיתם את המוטב.
לא המפקדים ולא חבריכם יוכלו לדעת, אם
המצוינות אינה רק חלק ממכם אלא אתם
עצמכם".

שאו ברכה, קריאה מהנה ובהצלחה.

האברהם והרחל רבה,
עו"ד מיכל וולדיגר - יו"ר בת עמי
הרב בני נכטיילר - מנכ"ל בת עמי

המגזין הופק ע"י מחלקת גיוס ושיווק, בת עמי
עורכת: איילת חבה
איסוף חומרים: הנהלת בת עמי ולשכת מנכ"ל
עיצוב: נופר שופט
תמונות: נופר שופט, מעין ריכטר, אתר התמונות
freepik.com

מתנדבות ומתנדבים יקרים ואהובים,

גדולים החולמים חלומות והופכים חלומות למציאות. גדולים העוסקים
במעשים קטנים והופכים את המעשים לגדולים. אבל הקטנים החולמים על
גדולות, ואינם עוסקים אפילו בקטנות, אין להם עולם. שכן החלומות נשארים
בחלומם, הקטנים בקטנותם והארץ תהו ובהו. (הרב משה צבי נריה)

לקדם, כל אחד ואחת בתחום בו הוא
בחר; החינוך, על כל גווניו, הרווחה,
הבריאות, הביטחון (בטחון פנים, שב"כ
ומשרד הביטחון), התרבות, קליטת עלייה,
התיישבות, איכות הסביבה ועוד ועוד.

"האדם נברא בתור שליח, עצם היצירה,
הלידה, מכילה בתוכה בהכרח את דבר מינוי
השליחות ... שליחותו של הקב"ה לאדם
היא בבחינת דבר שאינו קצוב בזמן - היא
שליחות מתמדת. מזמן לזמן מקבל האדם
תפקידים ומעשים חדשים. זוהי שליחות לכל
החיים, והיא מסתיימת עם המוות"
(הרב סולוביצ'יק בספרו "ימי זכרון").

כל חיינו הם שליחות, אך השנה הזו, שנת
השירות הלאומי היא המיוחדת שבהם שכן
כל כולה שליחות. אנו שמים בצד, בשנה
זו, צרכים ורצונות אחרים ונוספים שלנו
ומפנים את כל פולגנו, את כל יכולותינו
וכישורינו, לשליחות, להתנדבות למען
הכלל, למען המדינה והחברה שלנו. שנה
שלמה של נתינה שאלה מתקנים המימוש
העצמי, היכולות והכישורים, ובה -
בנתינה, הם מתעצמים וגדלים.

אנו מאחלים לכל אחד ואחת מכם שנת
שירות מוצלחת ומלאה בעשייה משמעותית
ומקווים שתצליחו בשליחותכם ותקיימו את
דבריו של רב סרן נדב מילוא ז"ל, אותם
אמר ללוחמיו -

השנה החלטנו להוציא לכבודכם ועבורכם,
עם תחילתה של שנת השירות, חוברת
חגיגית שתכלול בתוכה ברכות ומאמרים
בנושאים מגוונים שיסייעו לכם לצלוח את
השירות הלאומי בצורה מיטבית, באופן
שיגדיל ויעצים את העשייה שלכם ולא
פחות - אתכם.

החופש מסתיים ומתחילה לה שנת שירות
חדשה, שנה של שליחות. אתם יוצאים
למסע חדורי מוטיבציה וביכולתכם
להטביע חותם, כל אחד ואחת בדרכו
ובחותמו, על דמותה של המדינה והחברה
שלנו כאן. יש בידכם כח לחולל שינויים
במעשים קטנים ובמעשים גדולים
ובאמצעותם לקדם ולהצמיח.

אנחנו מאמינים בכם, מודים לכם ומברכים
אתכם על שבחרתם בבת עמי (אמונה-
אלומה) ודרכה תוציאו מהכוח אל הפועל
את יכולותיכם, להתנדב ולהביא לשינוי
חברתי ולהעמקת ערכי הערבות ההדדית
והצדק החברתי. אנו, בבת עמי, מאמינים
שלהתנדב בשירות הלאומי זו זכות גדולה
ולא ברירת מחדל. השירות הלאומי מהווה,
זה למעלה מ-40 שנה, את חוד החנית של
העשייה החברתית, החינוכית והביטחונית
של מדינת ישראל והוא מחזק את הלכידות
הלאומית ומסייע בהשגת יעדים לאומיים.
אין המדובר במילים גבוהות אלא בעובדות
בשטח. אתם תצליחו להשפיע, לשנות,

עו"ד מיכל וולדיגר
יו"ר בת עמי



הרב בני נכטיילר
מנכ"ל בת עמי





מכללת הרצוג

מברכת את המתנדבות והמתנדבים
בשירות הלאומי - בבת עמי
בשנה של שינוי חברתי

מכללת הרצוג מזמינה אתכם
בסופן של שנות השירות
למגוון התכניות הייחודיות בתחום החינוך



הרצוג. לדעת. לחנך.



מרכז העצמה
מבית המכללה בירושלים

מברך את מתנדבי השירות הלאומי בברכת הצלחה

המרכז מוקיר את המתנדבים המסורים
ואת עבודת הקודש והתרומה הרבה שלהם
לכל גווני החברה.





חיים של משמעות

בדבריו על פרשת תרומה, פרשת בניית המשכן, מסביר הרב יונתן זקס כי הציווי של הבורא לבני ישראל להרים תרומה למלאכת המשכן נעשה כדי לתת לעם הזדמנות להיעשות אף הם לבוראים - ויתרה מכך, לבוראיו של דבר רוחני ומקודש. ומבאר הרב זקס כי המילה "תרומה" מבטאת נתינה התנדבותית, אבל גם הרמה והעלאה. בוני המשכן הרימו את תרומתם למשכן, וכשהרימו גילו שהם עצמם מתרוממים. "הנתינה היא ההזדמנות להיות שותף לקדוש ברוך הוא במעשה בראשית. האם אפשר לצייר מעלה גבוהה מזו לאדם?"

כל פתיחת שנה וכניסה לעולם חדש ולא מוכר, מרגשת ומעוררת ציפיות וחלומות. אבל פתיחת שנה של התנדבות למען הזולת, למען המדינה והחברה בישראל היא משהו אחר לגמרי. לכאורה, שנה של נתינה היא שנה של דחיית כל הצרכים והמאווים האישיים: הטיולים שלא הספקנו, העבודה וחיסכון של כסף לעתיד, הלימודים, הגשמה של חלומות שאף פעם לא הספקנו לממש, כל אלו נדחים לצד. האמת היא ששנה של נתינה ותרומה, אכן מרימה את האדם. הנותן - נתרם לא פחות מהמקבל. זכות הנתינה, תחושת הסיפוק והידיעה ששנת השירות היא שנה שכולה עשיית טוב, הם מתנה לחיים ושיעור חינוך שאף בית ספר בעולם לא יכול לתת.

עיניים של ילד בעל צרכים מיוחדים, מבט של תודה מאת חולה המאושפז בבית החולים, תודה של אם ממשפחה קשת יום

שבנה מצליח בלימודיו בזכותך, כל אלו יוצרים סיפוק אדיר וידיעה שההתנדבות היא חלק מהתרומה של כל אחד ואחת מאיתנו לחיים טובים יותר במדינת ישראל ולחברה ראויה יותר.

זכיתי להיות חלק ממשפחה שחינכה את ילדיה במעשים של נתינה ועשייה למען הזולת. חכם בן ציון הלוי, סבה של אימי אשר נולד בירושלים בשנת 1873 היה רב, תלמיד חכם גדול ומנהיג ציבור, אבל בראש ובראשונה - המנהל הראשון של בית היתומים הספרדי בירושלים. את עשרת ילדיו גידל

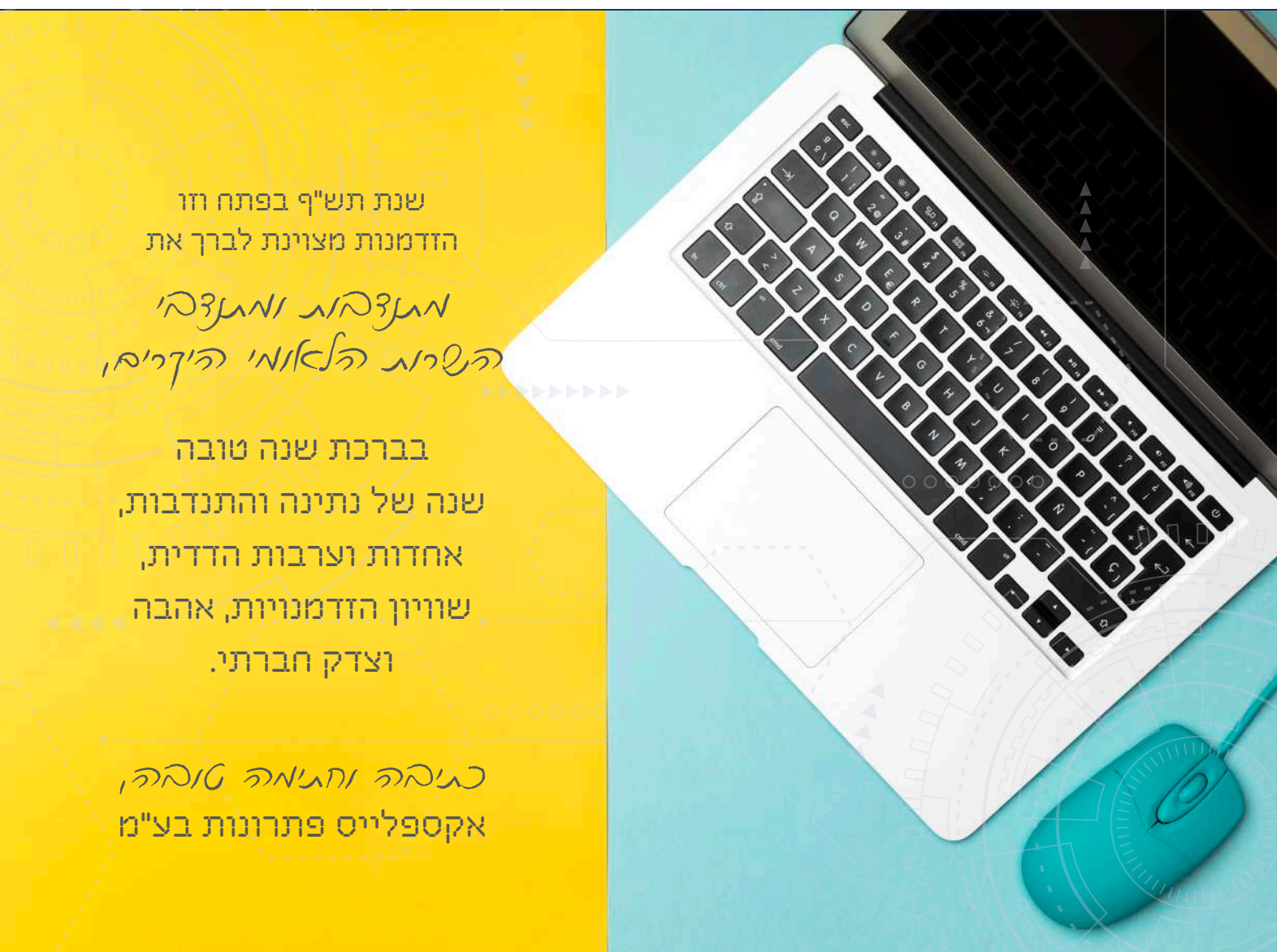
בצל המשימה, להיות למשפחה חמה ואוהבת ליתומים שלא שפר עליהם גורלם. בתקופות של צנע למרות קשיים כלכליים אדירים, הוא השקיע בהם את כל כולו. הדמות של הסבא היוצא מבוקר ועד ליל להיות עם היתומים, לדאוג לכל מחסורם ולמלא את החלל הגדול שבלב, הייתה לאבן יסוד בביתנו. בנתיב שהוא סלל צעדה אימי, אשר הקימה וניהלה את אמ"ת בית הילד בגילה שבירושלים, בית לילדים שהוצאו מביתם, החיים במשפחתונים עם זוג צעיר שהופך להיות להם אב ואם כשהם בפנימייה.

כשנישאתי, צעדתי גם אני בעקבותיהם כשמיכל רעייתי ואני שימשנו כזוג בבית הילד וגידלנו ילדים שהוצאו מבתיים. לא פעם, קשה היה להתמודד עם הסיפור שהביאו עימם הילדים, יש מהם שהגיעו עם גרעונות עצומים באהבה, יש שסבלו

מאיומים ונפגעו פיזית ורגשית בצורות שלא ניתן לתאר, ויש שנחשפו לרוע וחוו כאב נורא. במשך השנים התנדבו מאות רבות של בנות שירות בבית הילד, הן היו עבור הילדים הללו מלאכיות של ממש והטעינו אותם באהבה ובכח רצון, ובנו להם חלום! לא מזמן, במפגש שנעשה לציון ארבעים שנות בית הילד, פגשנו בבוגרי בית הילד וראיתי את אותם הילדים שבזכות הבית ובזכות בנות השירות שבו, הקימו משפחות והם חיים בשמחה וביציבות במקום להידרדר לעולמות של ייאוש וכעס.



האמת היא שהשנה היא שנת החלום של כל אחד ואחת מכן, שנה של נתינה צרופה. ללא הפרעות, ללא עניין אישי. תרומה שמרימה את האדם לגבהים חדשים. זו זכות שאם תדעו לנצל אותה תבנו לכן דרך איתנה לחיים.



שנת תש"ף בפתח דור
הזדמנות מצוינת לברך את

אמנון אלדר ואמנון
השנה האלמוני הפיריט

בברכת שנה טובה
שנה של נתינה והתנדבות,
אחדות וערבות הדדית,
שוויון הזדמנויות, אהבה
וצדק חברתי.

כחילה וחגית סוכה,
אקספלייט פתרונות בע"מ



תנועת המזרחי העולמית
שמחה לברך את מתנדבות ומתנדבי
השירות הלאומי בברכת שנה טובה

ברכה מיוחדת לבנות בת עמי
היוצאות לשליחות בקהילות ישראל בתכופות

הצטרפותכן לשליחות של חיבור עם ישראל
לארץ ישראל ולתורת ישראל
היא המשימה הגדולה ביותר בדורנו
ואנו תפילה כי תראו ברכה גדולה בעמלכן

אלו ופצלימו!

אוהד טל
סמנכ"ל וראש מרכז השליחות

הרב דורון פרץ
מנכ"ל

המעבר מתלמידה לבת שירות

לעשות בערב (לבחור בגדים, להכין אוכל, להכין תיק).

2. חיוך! ולהקדים שלום לכל אחד. יחסים חמים וכיפיים הם מפתח להצלחה ולפתיחת הלבבות בכל מקום אליו תגיעי. 3. חברה טובה או קרוב משפחה שניתן לספר לו מה עובר עלייך בימים הראשונים ובכל השינויים. זה גם משחרר וגם לשמוע את עצמינו מדברים הרבה פעמים מעלה לנו תובנות חדשות ומאוויר אותנו. 4. לעשות רשימה של דברים שאת לא יודעת או מבינה מה לעשות.

5. למצוא משהו מהצוות שמסביר לך פנים ויענה לך על כל השאלות בנחת ובפירוט. 6. רכזת בת עמי - נמצאת פה כדי ללוות אותך במעבר החד הזה. תשתפי אותה. בשביל זה היא כאן.

7. תציבי לעצמך יעדים. לא לשנה שלימה - לחודש הקרוב. להצליח לעשות כך וכך, להתחבר לעוד 2-3 חברות מהתקן/מהדירה, למצוא חוג/פעילות חברתית שתשמח אותך או משהו שחשוב לך - אין צורך ביותר מיעד אחד.

כשיש לנו לאן לשאוף - אנחנו כבר מוצאים את

הדרך להגיע אליו... 8. והכי הכי חשוב - לשמוח. במה שכבר יש לך ביד, ובמה שתשיגי במהלך השנה.

ועוד דבר קטן, אל תהיי ביקורתית כלפי עצמך.

את טובה! ואת עושה את המקסימום מכיוונך... דברים חדשים תמיד לוקחים זמן עד שהם טבעיים לנו. **בהצלחה!**

6 שנים ועוד 6 שנים, והופ - פתאום, בבת אחת את כבר לא תלמידה. אז איך זה בעצם הולך להשפיע על היומיום שלך?

הדבר הראשון שעכשיו את אחראית על עצמך באופן מוחלט. מנהל התקן לא נמצא כאן לחנך אותך כמו בבית ספר, הוא כאן כדי להיעזר בך ולמצות את הרצון שלך לתרום למקום השירות. זה אומר שאת אחראית להגיע בבוקר (בזמן...), לעבוד בצורה יעילה ומקצועית, לקחת אחריות על תחומי האחריות שלך ועל למידת התפקיד והסביבה.

זה כמובן גם יבוא לידי ביטוי בדאגה שלך לעצמך - לאוכל, לקניות, לניקיונות (במידה ואת בדירת שירות), לגבולות שלך מול המעסיק, מול החברות ומול הקהל איתו את עובדת.

מהצד השני, זה יבוא גם לידי ביטוי בפידבק שאת מקבלת. כמובן שעכשיו כל דבר שאת עושה הוא

משמעותי יותר כי את עושה אותו מהרצון שלך לתת ולהתנדב ולא בגלל הציון בסוף המחצית או המורים שבוחנים ובודקים אותך.

הכנו לך כמה טיפים לתחילת הדרך העצמאית שלך -

1. לבוקר תשאירי רק התארגנויות הכרחיות - להתלבש, להתארגן, לחטוף את האוכל לתיק ולצאת... את כל השאר, עדיף



מי יתן ונזכה להעצים את רוח ההתנדבות בישראל
לאחד את כל הכוחות והמגזרים לעשייה ברוכה
למען כל שכבות האוכלוסייה
וליישם בפועלנו ערכות הדדיות של
"ואהבת לרעך כמוך"

לפי סופר!
אלקטרו חנן



אורות
ישראל
מכללה אקדמית לחינוך
חינוכי למכללת מוסדות חינוך וחינוך מוסדות חינוך וחינוך

בס"ד

"גדול התלמוד שמביא לידי מעשה"



מתנדבי ומתנדבות השירות הלאומי
באגודת בת-עמי
לרגל תחילת שנת השירות החדשה
ברכתנו שתצליחו בכל אשר תעשו,
שתגשימו את עצמכם ואת שאיפותיכם.



לימדו מכל דבר סביבכם
וזיכרו שתכלית הלימוד - היא המעשה.

מכללת אורות ישראל



מרגישה תקועה!?

מן הסתם, יעלו לכן במהלך השנה עוד
שאלות רבות בנושאי כשרות שונים,
מתקלות במטבח, עד לרכישת מוצרים
שונים ובירור כשרות באכילה בחוץ. לכל
שאלה ובירור רבני 'כושרות' ישמחו לעמוד
לשירותכן!

ניתן לפנות לארגון 'כושרות' באתר
www.kosharot.co.il, במענה הטלפוני,
וברשתות החברתיות השונות, כגון
וואטסאפ.

שנה טובה ובתיאבון (:

דיני כשרות בדירה

במידה ואין נהלים ברורים - יש לסכם
ביניכן כיצד תנהלו את המטבח לרווחת
כולן.

כלי מטבח

בהרבה מקרים הכנת האוכל במטבח
מתבססת על כלים אותם כל בת מביאה
מביתה. אך בעוד שכל אחת יודעת האם
הכלי שהביאה מיועד לשימוש בשרי/חלבי/
פרווה, לא

תמיד ברור *אמן הולכא לזי האמה דירה יחד לא הנה מלמד שונות - לפי*
יש מנהלים שונים והלכא שונות. יש לכהן הנה שחצא לשמור
לא הולכא והמנהלים המנהלים וההנהל.
מהו השימוש
הייעודי
של הכלים
אותם הביאה

חברתה! לא פעם, בסדנאות שעשינו
בדירות שירות, גילינו שלא כל הבנות
יודעות האם כלי מסוים הוא חלבי או
בשרי!

לצורך כך, יש לסמן את הכלים באמצעות
'לק' בצבע כחול לשימוש חלבי, ובצבע
אדום לשימוש בשרי. כמו כן יש להקצות
אזורים שונים לאחסון ושטיפה של הכלים
השונים, ולסכם דבר זה עם כל חברות
הדירה.

כדאי מאוד להקצות קרש חיתוך פרווה
וסכין חיתוך פרווה לצורך חיתוך הירקות
לסלט ותבשילים. כך ימנעו תקלות כשרות
רבות הקשורות לחיתוך ירקות חריפים
כבצל, לימון, שום, פלפל וכיו"ב.

חומרי גלם

ברוב המקרים המוצרים בהם אתן
משתמשות להכנת האוכל ביום יום -
נקנים על ידיכן. גם כאן יש לשים לב לכך
שיש בנות שונות עם רמות הקפדה שונות,
ויש לתאם ולגלות רגישות לרצונות של כל
אחת מבנות הדירה.

אשריכן בנות ישראל שיוצאות לשרת את
עם ישראל בשדות החינוך והחברה השונים
בצורה טהורה, מתוך רצון אדיר לגמול
חסדים ולחזק את עם ישראל בכל מקום!

בשנה הבאה עליכן לטובה אתן עומדות
בפני שינויים רבים שהמשתף להם הוא
יציאה לעצמאות בניהול חייכן בהרבה
תחומים. אחד

החשובים
שבהם הוא -
ניהול מטבח
כשר בעצמכן!

זהו דבר שצריך להתרגל אליו, דווקא משום
שגדלתן בבתים יראי שמיים בהם באופן
טבעי הוריכן נטלו על עצמם אחריות זו.
אנו רוצים להניח שדברו אתכן על נושא זה
בהכנות השונות במסגרת מוסד הלימודים
בו הייתן עד היום, ומטעם המסגרת בה
אתן הולכות לשרת. במאמר זה נמנה כמה
נקודות לתשומת לבכן, וכן עצות בסיסיות
לניהול מטבח בצורה שתצמצם תקלות
נפוצות <<

בנות שונות - מנהגים שונים

זכרו, אתן הולכות לגור באותה דירה יחד
עם בנות מעדות שונות - להן יש מנהגים
שונים והלכות שונות. וכן עם בנות מבתי
שונים להם יש רמות שונות של הקפדה
בנושא הכשרות. יש לכבד בנות שרוצות
לשמור על ההלכות והמנהגים הנהוגים
בעדותיהן ובבתיהן - במידה ואין זה פוגע
ברמת הכשרות מה שיגרום לכך שחלק
מהבנות יאלצו להימנע מלעשות שימוש
במטבח. אם ישנם נהלים למסגרת בה אתן
משרות - יש ליישר קו עם נהלים אלה.

זכויות והטבות

"חייל משוחרר הוא מי שהשלים לפחות 12 חודשי שירות - בצה"ל, במשטרה, במג"ב, בשב"ס, בשירות מוכר אחר וכן בשירות לאומי-אזרחי".

מענק שחרור ופקדון

גובה מענק השחרור והפיקדון האישי המגיעים לך נקבעים בהתאם לאורך השירות שצברת.

מענק השחרור מועבר ישירות לחשבון הבנק האישי שלך, תוך 60 ימים ממועד סיום השירות.

סה"כ מענק 12 חודשים מלאים (40 שעות שבועיות) - 4,512 ש"ח.

הפיקדון האישי הוא סכום כספי, אשר עומד לרשותך כדי לסייע לך בתחילת חיך האזרחיים. כספי הפיקדון עומדים לרשותך, תוך חודש ממועד סיום שירותך בכל אחד מסניפי בנק הפועלים או בנק לאומי - לפי בחירתך.

סכומי הזכאות לפיקדון האישי:

סה"כ פיקדון ל 12 חודשים מלאים (40 שעות שבועיות) - 6,537 ש"ח.

סה"כ פיקדון ל 24 חודשים מלאים - 13,074 ש"ח.

תוכל לממש את הפיקדון האישי למטרות הבאות בלבד:

- לימודים - השלמת השכלה תיכונית, לימודים קדם-אקדמיים (ובכלל זה הכנה למבחנים פסיכומטריים), לימודים אקדמיים ולימודים בשיבה על-תיכונית. במוסדות המוכרים ע"י משרד החינוך.
- הכשרה מקצועית - מימוש הפיקדון למטרת הכשרה מקצועית יתאפשר רק

- במוסדות המוכרים לצורך זה על ידי משרד הכלכלה והמסחר, משרד התיירות, משרד הבריאות או המשרד לביטחון פנים.
- דיוור - לרכישת דירת מגורים שנרכשה לאחר סיום השירות ובלבד שתהיה על שם מסיים השירות.
 - הקמת עסק - לפתיחת או הקמת עסק חדש ע"י יחיד עצמאי או להצטרפות לשותפות.
 - נישואין - לנישאים לאחר סיום השירות. ע"מ לשחרר את הפיקדון יש להצטייד בטפסים שונים.

ייעוץ והכוונה

סיימת שירות ואתה עדיין מתלבט במה לעסוק או מה ללמוד? אנחנו נעזור לך! ייעוץ והכוון אישי מיועצי לשכות ההכוונה המחוזיות. בלשכות ההכוונה המחוזיות ובמרכזי הצעירים של הקרן והיחידה תוכל לקבל ייעוץ והכוון אישי, אשר יעזור לך להשיג את כל המידע והכלים הנחוצים לגבש החלטה על דרכך האזרחית. ישנן ארבע הלשכות המחוזיות: חיפה והצפון, תל-אביב והמרכז, ירושלים ובאר-שבע והדרום בנושאים של לימודים, הכשרה מקצועית, תעסוקה, זכויות, הטבות וזכאויות למסיימי שירות במוסדות שונים. מסיימי שירות המעוניינים לקבל, נוסף על ייעוץ בלשכות, גם ייעוץ ואבחון תעסוקתי במכונים מקצועיים, יוכלו לקבלם מהקרן והיחידה במחיר מיוחד.

לימודים והשכלה

להלן מגוון אמצעי הסיוע וההטבות בתחום הלימודים ו/או ההשכלה האקדמית המגיעים לך:

- סיוע בלימודים להשלמת 12 שנות לימוד

(תעודת גמר תיכון)

- סיוע בהשלמת בגרות או בשיפור ציוני בגרות במכינות קדם-אקדמיות
- סיוע בלימודי תואר ראשון
- על פי "חוק הפריפריה", הזכאות להטבות מוענקת למסיימי שירות לאומי-אזרחי שהתנדבו החל מה - 1.1.2010 ואשר מילאו את משך השירות המינימלי הנדרש.
- מלגות לימודים ייעודיות לתואר ראשון

עבודה מועדפת

מענק עבודה נדרשת הוא מענק חד-פעמי המשולם על-ידי המוסד לביטוח לאומי למסיימי שירות לאומי העומדים בתנאי הזכאות.

- סכום המענק המלא למי שהשלים את תקופת העבודה המזכה במענק הוא 9,695 ש"ח, נכון ל-2019.
- מי שעבד בחקלאות 4 חודשים זכאי למענק חלקי בסך 6,463 ש"ח, נכון ל-2019.

מי זכאי? מי שנמנה על אחד מאלה:

- חיילים משוחררים משירות חובה
- מי שסיימו תקופה של 24 חודשים בשירות לאומי או שירות לאומי-אזרחי
- בנות ששירתו בשירות לאומי והפסיקו את השירות לרגל נישואיהן, בתנאי שהשלימו 6 חודשי שירות לפחות ונישאו תוך 30 ימים מיום הפסקת השירות.
- כדי לקבל את המענק יש לעבוד בעבודה שהוגדרה כנדרשת למשך התקופה המינימלית שנקבעה.
- בנוסף, מי שהתחיל לעבוד בעבודה נדרשת לראשונה לאחר שחלפה שנה

מיום שחרורו צריך להיות זכאי לדמי אבטלה ביום שבו התחיל לעבוד, על מנת שיוכל לקבל את המענק.

סוג העבודה - עבודה נדרשת

העבודה שעובדים בה צריכה להיות מוכרת כעבודה נדרשת - מפעלי תעשייה ובתי מלאכה, בתחנות דלק, באתרי בנייה, בבתי מלון, באתרי גידול חקלאיים ובתי אריזה ובטיפול באנשים עם מוגבלויות. עבודה פקידותית (גם אם נעשתה במקום עבודה הנחשב לעבודה נדרשת) אינה מזכה במענק. לדוגמה: מזכירות, כתבנות, הנהלת חשבונות, עבודות ארכיון, עובדי קבלה בבתי מלון, טלפנים ועובדי מרכזייה.

- מאבטחים, שומרים ועובדי ניקיון

נחשבים כעובדים בעבודה נדרשת, רק אם עבדו במקומות הבאים: אתרי בנייה, מפעלי תעשייה, תחנות דלק, אתרים לגידולים חקלאיים, בתי אריזה ובתי מלון.

תקופת העבודה

- יש לעבוד בעבודה שהוכרה כעבודה נדרשת 6 חודשים מלאים (רצופים או לא רצופים) לפחות, במהלך שנתיים (24 חודשים) מיום השחרור משירות חובה.
- העבודה צריכה להיות במשרה מלאה על-פי הנהוג באותו ענף עבודה, וצריך לעבוד 150 ימי עבודה לפחות.
- בעבודה בתחום החקלאות ניתן לעבוד 4 חודשים לפחות (100 ימי עבודה לפחות) ולקבל מענק חלקי.

למידע נוסף ניתן להיכנס לאתר של "האגף והקרן לחיילים משוחררים" של משרד הביטחון <<
<https://www.hachvana.mod.gov.il>

עם אהבה לא הולכים למכולת

אז את בוגרת, עזבת את מערכת החינוך ויצאת להשפיע על העולם. על התורה ועל העבודה ועל גמילות חסדים - שלוש רגליים יש לעולם. לימוד התורה עולה ועולה, גם עזרה לזולת מקבלת בציבור שלנו במה יפה, אבל מהי העבודה? העבודה של המאה האחרונה היא ניהול. כל אחד ואחת צריכים לנהל את משאבים הזמן והכסף שלו כדי לצמוח. פתאום אף אחד לא ממש מנהל לך את מערכת השעות, אולי יצאת בפעם הראשונה מהבית ואת צריכה לנהל את שגרת הניקיון בדירה, כמובן שצריך לנהל את מערכות היחסים כי יש חברות חדשות. אבל בעיקר, זו הפעם הראשונה שאת נפגשת עם ניהול תקציב. טוב, לא ממש נפגשת, כי אף אחד לא ממש מגלה לך שזו מיומנות שאת צריכה ללמוד בשרות הלאומי. אולי כי רוב האנשים במדינת ישראל לא ממש מנהלים את התקציב שלהם בשום שלב.

קיצר, בואי נדבר על הכסף שלך. כן, זה שמאפשר לך לקנות אוכל כשאת רעבה אבל גם זה שיאפשר לך לרכוש השכלה ולהקים בית. כסף הוא דרך לממן ערכים שחשובים לנו. גם אם כרגע נדמה לך שכל ענייני הכסף מסתכמים בלקוות שהכספומט יוציא כמה שטרות, ניהול כלכלי זה עניין רציני.

הכל עולה כסף. מזון, ביגוד, חשמל וגם השכלה וילדים. בעולם המודרני, אנחנו צרכנים כמעט מגיל אפס. הכל משווק לנו כל הזמן, התחרות בין המוצרים כמעט אין סופית, החל בסוגי חלב וכלה בסידורי תפילה. מוכרים לנו אושר ושפע בתוך אריזת צלופן ואנחנו קונים. חשוב שנקדיש

זמן ומשאבים ללימודי כלכלה פרקטית כדי שנדע להתנהל בעולם הפיננסי ולא ללכת לאיבוד, להסתבך ולהפסיד כסף. תלמדי מה זה כסף ואיך לנהל אותו.

מניסיוני, כיועצת כלכלית שעוסקת המון בליווי של זוגות צעירים, השנים עד החתונה בהחלט מייצרות דרמה. משפחה בנויה על שני אנשים שונים שנדרשים להקים יחד מכונה משומנת ושמחה. בדרך כלל יעיל יותר כששני בני הזוג מגיעים ממקום של התנסות טובה עם ניהול כסף. את המשמעות של מה שאת מייצרת היום, תוכלי לראות רק ממרחק של זמן קדימה ואני יכולה להבטיח שהסבלנות משתלמת כשאת לוקחת את העניינים לידיים ומשקיעה בלימוד, הכנת תקציב והתנהלות מושכלת. לרגע אני לא אומרת לא להנות מהחיים. חשוב מאוד לקנות קפה טוב בתחנה מרכזית, לצאת לטיול עם חברים וללבוש בגד חדש ומחמיא, רק תזכרי שכל דבר כזה יכול להרחיק עוד קצת את הגשמת חלום. כל החלומות שלך מתחילים עכשיו. נכון שלקנות דירה או לגדל ילדים נראה לך רחוק בשלב הזה של חיך, אבל תאמיני לי, החיים מחכים מעבר לפינה ועם אהבה לא הולכים למכולת.

ועוד דבר חשוב - הדשא של השכנה לא ירוק יותר! תקבעי לעצמך מה את רוצה ואל תגדירי את עצמך לפי "נורמות" או מדדים חיצוניים. את הכי יפה כשטוב לך! האיזון בין ההנאות של היום להגשמת החלומות מחר - הוא זה שיהפוך אותך למאושרת. באמת.

אז מה את יכולה לעשות בשנת השירות?

1. רשמי לפניך את כל החלומות שלך
2. הציבי לעצמך יעדים ברורים עם תג מחיר על כל צעד.
3. נהלי את הכסף והזמן שלך ע"פ סדרי עדיפויות - החליטי כמה את משקיעה בעצמך וכמה באחרים.
4. זכרי לתת צדקה.
5. ידע זה כוח! תלמדי על הכסף שלך, שאף אחד לא יעבוד עלייך.
6. תהיי עצמאית. גם אם יש להורים שלך לתת וגם אם הם נותנים אפילו שאין להם, אין תחושה טובה יותר מלהצליח לעשות את זה בעשר אצבעות. כל השאר בונים.

לרציניות, שממש רוצות לצעוד בדרך הנכונה - ספרה החדש של כרמי אור "לא חייבת כלום לאף אחד" נמצא בחנויות הספרים

כרמי אור
מומחית
לכלכלה
התנהגותית,
מייסדת
יזוגיתא'
zoogita.co.il



קידום
לך תצטיין
פסיכומטרי בגרות מבחן אמיר

בית
אמונה-אלומה

מי שנותן כל השנה מקבל פטנט בראש השנה!

קידום מאחלת לכל מתנדבי בת עמי שנה טובה ומוצלחת ועוזרת לכם להתקדם לשלב הבא בחיים עם הטבות בלעדיות:

מבחן אמיר/ר/ם 33% הנחה	קורס בגרות 35% הנחה	קורס פסיכומטרי 4,300 ₪ 6,790 ₪
----------------------------------	-------------------------------	---

לאחותנו - בת עמי - את, היי לאלפי רבבה!!!

לרב בני היקר ולצוותו המיוחד,

יהי רצון שתהא שנת שיתוף פעולה,

שנת שלום, טובה וברכה,

חיים, חן וחסד ורחמים

לנו ולכל ישראל.

ברכנו אבינו כולנו כאחד באור פניך,

באהבה ובאמונה,

בתורת חיים, אהבת חסד,

צדקה וברכה.



כעתירתנו ביקר, בידידות ובכבוד

ינקי פרידמן
מנכ"ל

הרב שמחה ויסמן
ראש הרשת



לשותפתנו היקרה עמותת בת עמי,

הרב בני נכטיילר,

אורית לב רן,

ובנות השירות היקרות -

ברכות על שותפות רבת שנים

בהשבת עם ישראל לארץ ציון וירושלים.

המשיכו בפעילותכם החשובה במלא העוז!

יז אחים לכם שלוחה,

רועי אביקסיס

ותנועת בני עקיבא העולמית

מעורר סוציאלי

"הגיע היום.

את יוצאת למקומות נפלאים! אז שלום!

עם רגליים בנעליים, עם שכל בראש-

תמצאי את הדרך שלך, אל תחששי.

את יכולה ויודעת, מוכנה ומזומנה,

ואת היא זו שתחליט לאן.

תסתכלי ברחבות מלפנים, מאחור,

יש רחוב שתחליטי: "לא כדאי לי לבחור".

עם רגליים טובות, ועם שכל לחשוב,

תזהרי לא ללכת ברחוב קצת לא טוב.

תעזבי את העיר ותצאי למרחב.

אל שטח פתוח לאוויר ולרוח.

שם קורים הדברים, שתדעי לך,

למטיילים עם רגליים וראש כמו שלך.

כשיקרה הדבר אל תפחדי, אל תזיעי,

תמשיכי ותלכי ותראי שתגיעי.

תמריאי לגבהים בנופים רחוקים,

עם המעופפים מרקיעי השחקים.

חוץ מ... אם את לא.

לפעמים את לא.

מצטערת לספר האמת היא פשוטה,

נתקלים, נכשלים,

לפעמים גם את.

תתקלי במקל קוצני במיוחד.

הקבוצה תתקדם, תישארי שם לבד.

תקפצי מן הקוץ, קצת יכאב, לא נורא,

קרוב לוודאי שתהיי בצרה.

כשאת בצרה לא נעים בכלל.

לצאת מצרה זה לא כל-כך קל..."

[עיבוד של ד"ר סוס - אם יוצאים מגיעים
למקומות נפלאים]

אתן נמצאות בתחילתה של דרך מופלאה,

במהלכה תעברו גם מסע אישי בו תגלו

את עצמכן מחדש, תשאלו את עצמכן

שאלות ותחפשו תשובות על מנת לגבש

את הזהות הבוגרת שלכן. זו דרך מדהימה,

מלאה בהזדמנויות ואפשרויות לצמיחה אך

כמו בכל דרך, גם ביציאה לשירות לאומי

ישנם עליות וירידות ולפעמים קשה ואולי

תרגישי שאת בצרה ואולי תרגישי שאת

בודדה ואולי תרגישי איך הגעגוע מציף

ואולי תרגישי איך חוסר הביטחון מתמקם

לאיטו בלב שלך...

כל הרגשות הללו הם נורמליים וטבעיים

כמו בכל התחלה של דרך חדשה ובוודאי

ביציאה לשירות לאומי, בהתמודדות

הראשונה שלנו בעולם המבוגרים.

אני רוצה לבקש שכל אחת מכן תהיה

קשובה לעצמה בתקופה הזו ותדע להבחין

האם התחושות שלה הן בגדר הנורמלי

והמצופה או שאולי מדובר במשהו מעבר

שצריך להדליק לנו נורה אדומה?

איך תדעו?

במידה והרגשה רעה מלווה אתכן כל הזמן,

בתקן, בדירה, בטלפון לאמא, בבילוי עם

חברה וכו'

במידה ואתן מרגישות שהתפקוד שלכן הוא

לא כמו שהיה בעבר

במידה ועל אף שהזמן עובר התחושות לא

משתנות ולא פוחתות

במידה ואתן מרגישות ככה חשוב לי

שתדעו שאתן לא צריכות להתמודד עם זה

לבד, אין סיבה להישאר לבד עם קושי, זה

בדרך כלל מעצים אותו ולא פותר אותו...

הוראת מתמטיקה בשילוב סייבר



**מכללת גבעת ושינגטון מברכת את
בנות השירות הלאומי של בת עמי
ומאחלת להן שנת שירות פוריה ומוצלחת**

הגיע הזמן לשנות את המשוואה!



מכשירים את מורי המתמטיקה של העתיד:
מתחברים למתמטיקה הקלאסית,
מעמיקים לסייבר המתקדם ויוצרים
את שיטות הלימוד של המאה ה-21!

לחשוב מחוץ לכיתה



חשיבות שמירת רצף השירות הלאומי

במהלך שנות השישים החלו מתנדבות דתיות שקיבלו פטור משירות צבאי לחפש דרכים אלטרנטיביות לשירות המדינה במסגרות התנדבותיות שונות. השירות הלאומי צמח "מהשטח", ועיגונו המשפטי, נעשה באיטיות, באיחור רב, וטלאי על גבי טלאי.

במהלך השנים נוספו למעגל מתנדבי השירות הלאומי, מתנדבים רבים מהמגזר הערבי, מתנדבים חילוניים שקיבלו פטור משירות צבאי ומתנדבים בעלי מוגבלויות.

מספר מתנדבי השירות הלאומי גדל בהתמדה משנה לשנה ועלה הצורך להסדיר בחקיקה ראשית את מכלול הנושאים הקשורים לשירות לאומי.

הליך החקיקה נמשך שנים רבות, ובמהלך השנים, הלך החוק ותפח, וסוגיות רבות שראוי היה שיוסדרו דווקא בחקיקת משנה או בנהלים נכנסו לתוך חוק שירות אזרחי אשר עבר בכנסת בקריאה שלישית בחודש מרס 2017.

שינויים רבים נקבעו בחוק, אך רובם ככולם הם בבחינת "כאב ראש" של עמותות השירות הלאומי, של הגופים המפעילים ושל הרשות לשירות אזרחי, ואולם חלק מהשינויים יכולים להשפיע באופן משמעותי גם על מתנדבות השירות הלאומי ועל אחד מהם אני מבקש להתייחס בדברים הבאים.

כידוע זכאים מתנדבי השירות הלאומי למענק שחרור ופקדון מכח חוק קליטת חיילים משוחררים. החוק הנ"ל קובע תנאי סף לפיו חייל משוחרר הוא מי שהשלים תקופת שירות - בשירות צבאי או בשירות לאומי - של 12 חודש לפחות. גובה המענק והפקדון נקבע בהתאם לתקופת השירות

בפועל. לפני חקיקת החוק, יכלה מתנדבת שלא השלימה תקופה של 12 חודש להשלים את תקופת השירות ועל ידי כך לזכות בהטבות המוקנות לה מכח החוק. החוק לא קבע מסגרת זמן שבו צריך להשלים את השירות ולפיכך גם מי שהפסיקה להתנדב כעבור חצי שנה, יכלה לפנות כעבור מספר שנים בבקשה להשלים את השירות, ולזכות להטבות המגיעות מכח חוק חיילים משוחררים. לא עוד.

סעיף 7(ב) לחוק קובע כי המבקש להתנדב יתחייב לשרת תקופה רצופה שלא תפחת מ-12 חודשים. החוק מוסיף וקובע מהן הפסקת שירות שאינן פוגעות ברצף השירות וקובע מקרים בודדים בלבד שבהם הפסקת השירות אינה פוגעת ברצף השירות:

- (1) הפסקה לתקופה שאינה עולה על חודש ימים;
- (2) הפסקה שעולה על חודש ואינה עולה על חודשיים, אם אישר זאת מנהל הרשות, במקרים מיוחדים;
- (3) הפסקה לתקופה העולה על חודשיים, אם אישר זאת המנהל, במקרים מיוחדים, לגבי מתנדב שהוא אדם עם מוגבלות או צעיר בסיכון.

המסקנה היא שמתנדבת בשנת השירות הראשונה שלה חייבת להיות מודעת לכך שכל הפסקה בשירות שתעלה על חודש, עלולה לגרום לכך שכל תקופת השירות שלה עד למועד הפסקת השירות, לא תוכר כשירות לאומי והיא לא תהיה זכאית לזכויות מכח החוק ולא תוכל לצרף את

בנות שירות יקרות,

גננות ואחיות
באולפנות ובמסגרות המיוחדות



קל"בניקיות וגרעיניות
בתפוצות או בשדרות



מאחלים לכן את מיטב הברכות
שבשנה הבאה תתמלאו חוויות



אבל לא יותר מדי
- שיישאר מקום לאטריות



מאיתנו, החברים ב-מרחוק

משרד הפרסום של

אסנה-אלפיה



האחד, לפנות לרשות בהתאם לסעיף 8ג
לחוק הקובע כי "המנהל רשאי להורות על
נסיבות שבהן מתנדבים יהיו זכאים להיעדר
משירות וכן רשאי הוא להתיר למתנדב
להיעדר מהשירות, במקרה מיוחד המצדיק
זאת".

השניה, לטעון שהפרשנות הראויה לסעיף
7(ב) מתייחסת אך ורק למקרה שהמתנדבת
לא עומדת בהתחייבותה לשרת 12 חודשים
ברציפות אבל לא במקרה שההפסקה
נכפתה עליה. למיטב ידיעתנו, סוגיות אלו
עדיין לא זכו לפרשנות של הרשות, אבל
תמיד יש פעם ראשונה. כדאי לכל מתנדבת
לדאוג לכך שהתקדים הראשון לא יהיה על
שמה.

המשך <<

תקופות השירות השונות.
בעיה דומה יכולה להתעורר כאשר
מתנדבת לקחה מספר רב של ימי חופשה,
מעבר למספר ימי החופשה שהיא זכאית
להם מכח הדין, ויהיה עליה להשלים את
ימי ההתנדבות החסרים בפרק זמן של
עד חודש מתום התקופה המתוכננת של
השירות.

הפסקת השירות יכולה להיגרם כתוצאה
מהחלטה של המתנדבת, ועל כך יש
למתנדבת שליטה אבל גם כתוצאה
מנסיבות שלמתנדבת אין שליטה עליהן.
לדוגמא, כאשר הגוף המפעיל שבו התנדבה
מחליט להפסיק לפעול או לצמצם פעילות.
כך הדבר גם כאשר הגוף המפעיל מגיע
למסקנה שהמתנדבת אינה מתאימה
לתפקידה ומבקש להפסיק את שירותה.
אין ספק כי הקביעה שמתנדבת "תאבד"
את תקופת התנדבותה גם אם נכפתה עליה
הפסקת שירות שלא היתה לא כל שליטה
עליה, אינה צודקת ואינה ראויה. ואכן
כל עמותות השירות הלאומי פנו בבקשה
לרשות ליזום שינוי חקיקה שיבהיר ויתקן
את המצב.

ואולם כל עוד לא שונה החוק, הרי
שמומלץ מאוד לכל מתנדבת שהפסיקה
את ההתנדבות או שנאלצה להפסיק את
ההתנדבות, וקיים חשש שההפסקה תעלה
על חודש ימים, לפעול מבעוד מועד כדי
למנוע מצב שבו ישללו ממנה זכויות
ותקופת השירות שלה לא תוכר בשל
הפסקת השירות.

מה יכולה המתנדבת לעשות?
ככל שהמתנדבת עצמה מעוניינת להפסיק
את השירות בגוף מפעיל ולעבור לתפקיד
אחר עליה לוודא עם עמותת השירות

הלאומי שיש לה מקום התנדבות חלופי
מייד לאחר הפסקת השירות, וכדאי לה
לבקש הבטחה זו בכתב.

ככל שהפסקת השירות נכפתה על
המתנדבת, אסור למתנדבת לשבת בשקט
ולחכות שבעייתה תיפתר. עליה לפנות
במהירות לעמותת השירות הלאומי
במסגרתה היא מתנדבת בבקשה למצוא
פתרון מיידי. ככל שלעמותה לא תהיה
הצעה מתאימה עליה לפנות במהירות
לעמותות האחרות. הדבר החשוב ביותר
הוא למצוא מקום התנדבות חדש לפני
שתעבור תקופה של חודש.

חשוב לדעת כי הרשות קבע בנוהל 5.11.2
כי במקרה זה זכאית המתנדבת לחופשה
של עד 14 יום, לחיפוש גוף מפעיל.
מומלץ למתנדבת לוודא שהעמותה פועלת
לפי סעיף 5.11.3 לנוהל ומתייקת בתיק
המתנדבת אישור מטעם העמותה או הגוף
המפעיל שהפסקת השירות נעשתה שלא
ביוזמת המתנדבת.

ככל שהמתנדבת מעריכה שיש סיכון שלא
תצליח למצוא מקום התנדבות תוך חודש,
עליה לפנות באופן מיידי למנהל הרשות
כדי לקבל אורכה של חודש נוסף או לבקש
את עזרת עמותת השירות הלאומי בפניה
מתאימה.

אם המתנדבת לא קיבלה את האישור
או אם קיבלה וחלפו יותר מחודשיים,
והמתנדבת לא מצאה מקום התנדבות,
האם ישנו פתרון כלשהו? או שכל תקופת
ההתנדבות "התאיידה" והיתה כלא היתה.
מומלץ מאוד שלא להגיע למצב הזה, אבל
בלית ברירה יתכן וניתן יהיה לפעול בכמה
מסלולים מקבילים.

קנינו עין צורים

yes-we-sell

אלקטרוניקה וחשמל

יבואני מוצרי חשמל ואלקטרוניקה

מחשבים

050-3432331



08-8501655

לנר טובה וצליחה מבורכה

אל מתנדבי פלירות פלאומי אל בית מן

בורכה בל מאלפ ידיכם!

מחסני אלקטרוניקה וחשמל





בת שירות בסטייל

מכירות את החברה שתמיד נראית טוב?
כן, סביר להניח שגם לכן יש חברה כזאת,
זה לא בגלל שהיא יותר יפה, זה לא עקב
עודף תקציב, זה רק עניין של מודעות.
מודעות לחשיבות העניין, המתחילה
בהסתכלות נכונה על עצמך. כמה נקודות
לחשיבה שיאפשרו גם לך להסתכל במראה
ולאהוב את מה שאת רואה.

מבנה הגוף

לכל אחת יש מבנה גוף שונה, ולכן כל
אחת צריכה להיות מודעת לאותן נקודות
שאפשר להדגיש וכאילו שמומלץ לטשטש.
לדוגמא: מבנה גוף אגסי, שהוא מבנה גוף
נפוץ מאד אצל נשים בישראל. זהו מבנה
גוף בו החלק העליון של הגוף צר יותר
בהשוואה לפלג הגוף התחתון.
לנשים אלו מתאים חולצה צמודה וחצאית



מתרחבת בעלת חגורה
כך שהמותניים
מודגשות. במידה
ובעלת
המבנה
נמוכה
מומלץ
חצאית
מקסי
ואילו
הבחורה
בעלת
המבנה
גבוהה
מומלץ
חצאית עד

הקרסול.

חשוב לציין, מבנה גוף האגס אותו נתתי
כדוגמא, הוא מבנה אחד מתוך חמש מבני
גוף שונים (מבנה גוף שעון חול, מבנה גוף
ישר, מבנה גוף משולש ומבנה גוף אובאלי)

בניית מלתחה

כולנו יודעות איזה תפקיד מרכזי יש
ללבוש על ההתנהגות שלנו, על הביטחון
העצמי שלנו ועל התחושה האישית שלנו
מול עצמנו. לכל אחת מאתנו יש את הטעם
האישי הייחודי שלה, אותו עליה לטפח
ולסגנן.

לכל אחת יש מלתחה
אישית משלה, בה צריך שיהיו קודם כל
כמה פריטים בסיסיים:

3 חולצות בסיס
בצבעים
השימושיים לך
2 חצאיות בסיס
2 שמלות פשוטות
בצבע שחור +
צבע שאת אוהבת
5 פריטים טרנדיים
אופנתיים (לטעמך
האישי) פרטי
בסיס הם פריטים
ניטרליים, כאלו
שללא קשר
לאופנה תמיד טוב
ויעיל שיש אותם
במלתחה.
הפריטים האופנתיים
אמורים להיות בסטייל האישי



של כל אחת ולכן הבחירה שאני עשיתי
בתמונות היא שלי ולכל אחת יכולים
להיות פריטים אחרים בסטייל האישי שלה.

אקססוריז

אני מאד אוהבת אופנה שיש בה חיות.
בה הפריטים משולבים זה בזה, הצבעים
שופעים אלגנטיות ושמחה, וגיליתי שלא
צריך להיות רוטשילד בשביל להיראות
אופנתית. דרך האקססוריז ניתן לעשות
זאת בקלות. לדוגמא: את יכולה לקחת
שני פריטים בסיסיים מהארון שלך (חולצה
שחורה ויצאתי ג'ינס/ שמלה בסיסית)
ובאמצעות תוספת פשוטה של תכשיט /
תיק / סרט לשיער / חגורה / כובע וכדו'
את יכולה לשדרג את הלוק שלך ללוק
מושקע ומלא בסטייל

אלו שלושת הנקודות לחשיבה
שיאפשרו גם לך להסתכל
במראה ולאהוב את מה שאת
רואה, להרגיש טוב עם עצמך
ועם הגוף שלך באשר הוא, גם
במשכורת של בת שירות.

איך לשמור על הכיס?

ונעבור לנושא שמטריד כל בת
שירות - העניין הכלכלי. כמו
שצינתי, אפשר להתלבש בסטייל
גם בתקציב של בת שירות.
אתן לך כמה טיפים איך לעשות
את זה נכון מבחינה כלכלית:
• לשדרג את המראה בעזרת



לילוב אקססוריז אלברט פראפ

עגילים, סרט על הראש, חגורה, גרביונים,
כובע, שרשרת וכו'

• חנויות בהן אפשר למצוא בגדים
ואקססוריז יפים ואופנתיים בזול: חנויות
יד 2, זויה, מיני אלנבי, אורבניקה, חנויות
עודפים, תמנון, פורבר 21, עולם האופנה
וכמובן מבצעי סוף עונה בכל קניון.

ובשולי הדברים...

אומנם נכון, אופנה והשקעה מוגזמת
בחיצוניות זה יכול להשתמע כשטחי
ורדוד, אך מתהליך אישי שעברתי, המראה
החיצוני שנגלה לעיניי במראה עשה לי
המון טוב ונתן לי אנרגיות מחודשות כל
בוקר, גיליתי דרך ביטוי מדהימה שממלאת
אותי ומאפשרת לי מקום ליצירתיות.

**שנה של שירות *
מכל הנשמה!**



בנות השירות הלאומי היקרות,
אלדן מביעה את הערכתה על תרומתכן לחברה
הישראלית ומאחלת לכן המשך עשייה ותרומה לקהילה.

שנה טובה ומתוקה!

אגף הדאגה
מנהל המסגרת

ביט NISKO
סיטונאות חומרי חשמל לתעשייה ולבניין
מגוון החידושים הגדול בעולם התאורה
08-8504020/6

מתנדבי ומתנדבות בת עמי היקרים,

אנו מאחלים לכם שתהיה השנה הקרובה,

שנה טובה,

שנה של ערבות הדדית,

שנת הצלחה,

שנה שבה תשלבנו את החזון והעשייה של בת עמי

לטובת החברה בישראל.

ניר גולדשטיין
מנכ"ל שביט א.ג. מוצרי חשמל

אנו, בעלי היכולת,
יוצרים בית המלא באהבה אושר
ויכולת עבור ילדים ואנשים בעלי צרכים מיוחדים.
כפר ייחודי זה, שהוא הבבואה של טובו של העולם,
מושתת על ערכי אהבה, נתינה ואכפתיות,
כבוד והגינות, הנאה ושמחה,
שירות ומקצועיות, אחריות ומחויבות,
שיתוף הקהילה ועבודת צוות.
(מתוך חזון הכפר)

לשותפים היקרים שלנו בהנהלת בת עמי,
ולבנות השירות שהופכות את החזון הגדול שלנו למציאות
שמחה וטובה עבור כל הסובבים אותן.
בנות השירות הינן הרוח החיה בכפר, הן מוסיפות צבע
ומשמעות בכל עשייה מול הדיירים, התלמידים והמשתקמים.
הן חדורות אמונה ומחויבות לדרך.

שתהיה לכולנו שנה טובה ומוצלחת,
שנת עשייה פורה ומעצימה.

בברכה,

דורון אלמוג, האלוף (במיל')
יו"ר הכפר השיתופי
"עלה נגב - נחלת ערן"

אבי וורצמן,
מנכ"ל הכפר השיתופי
"עלה נגב - נחלת ערן"

עלה
אנשים, שאיפות, הישגים.
רשת מרכזים לאנשים עם מוגבלויות, לחינוך דיור חסוקה ושיקום

עלה נגב - נחלת ערן ע"ר 7-463-58-035 | ת.ד. 331 אופקים 751301
טל. 073-2360000 | פקס. 073-2360525 | דוא"ל office-kfar@aleh-israel.org | www.aleh.org.il

בנות שירות יקרות,

קבוצת "דר יאן פרויקטים אחזקות בע"מ"
מאחלת לכן שתגשימו
את עצמכן בדרכן החדשה,
תיצרו קשרים וחברויות חדשות.
ותלמדו את סביבתכן -
שנקודת המבט החיובית היא ההבטחה
להנאה והגשמה עצמית.

אנחנו כאן לשירותכן בכל שעה ובכל עניין.

בברכה,
צוות דר יאן.





ה' שילת יקרה,

מכללת חמדת הדרום מצדיעה לך

ומאחלת לך שנה טובה ומתוקה,

שנת צמיחה והצלחה,

שתהא השנה הזאת שנת שירות משמעותית וייחודית



**בחינוך,
תצמחו עלינו**

תואר ראשון ותעודת הוראה (B.Ed.) בחוגים:

מתמטיקה | אנגלית | מדעים | ספרות | תנ"ך | תושב"ע | חינוך מיוחד | גיל הרך



**רמה אקדמית
גבוהה**



**לימודי בוקר
לנשים**



**מערך מלגות
נרחב**



**שנה ראשונה
חינם***

***5280 לפגישת ייעוץ, התקשרו:**

rishum@hemdat.ac.il | Hemdat.ac.il

שדות נגב - נתיבות

המכללה האקדמית לחינוך
חמדת הדרום
HEMDAT HADAROM
Academic College of Education
מובילים את החינוך, מדרום!



חברות התנועה היוצאת לשירות לאומי
כקומונריות, כמדריכות חב"ב ורכזות נחשון,
ככנות שרות במרכזי קליטה, ובתפקידים ותוכניות
שונות בגרעיני השרות התנועתיים.
חברות התנועה היקרות היוצאות לשירות הלאומי
בכל הארץ - ה' עמכן!

היציאה לשירות לאומי היא זכות שהיא
חובה עבורכן כאזרחיות וכחברות תנועה.
זהו שלב נוסף בדרך אל חיי הגשמה
ש אליהם חונכתן לאורך השנים בדרך
תורה ועבודה.

השירות הלאומי הוא אמנם פרק של
שנתיים או שנה אך הוא מסמן את
הכניסה לחיים מלאים בנתינה ומשמעות.
היציאה לשירות הלאומי היא כניסה אל
חיים בוגרים מלאי שליחות, אחריות
ומחויבות.

יהי ה' עמכן בכל מעשה ידיכן,
יהי רצון שתזכו לשרת את העם
בדרך תורה ועבודה,
בדרך המוסיפה אור
ונוגעת בכל נשמה ונשמה.

מתפלל אני עמכן שתזכו להפוך את
השנים הללו בשירות לחיים מלאים
בעשייה ונתינה.

בברכה,

יאיר שחל, סוכ"ל

נעם הכהן אוריה, רמ"ח משאבי אנוש

טלפונים חשובים

לשירות נחשון

מוקד בת עמי *2696

[בין השעות 16:00 - 21:00]

משרדי בת עמי, ירושלים 02-5411333

הרכזת שלי:

העו"סית המחוזית:

קו דיווח תקלות בדיוור: 1-800-300-240



*בכפוף לתקנון משרד הביטחון.



בס"ד

אולפנת בני עקיבא אמונה

מברכת את בנות השירות הלאומי
המקדישות ממרצן וזמנן
לטובת עם ישראל, ארץ ישראל
ותורת ישראל, ומקדשות שם שמים
באמצעות ארגון בת-עמי.

ברכות לארגון בת-עמי
המנצח על המלאכה באמונה.

**שנה טובה ופוריה,
בעזרת ה' נעשה ונצליח!**

הרב יוסי כהנא,
ראש האולפנה
וכל צוות האולפנה.



מתנדבות ומתנדבי בת עמי,

אנו מאחלים לכם שנת ערבות הדדית,
שנת הצלחה לפרט ולכלל, שנת חזון ועשייה,
שנת עין טובה בעבודתכם.
שנה של עשייה חברתית מתוך שותפות,
שנה של שינוי חברתי, שנה של בניין הארץ ויישובה,
שנה של חיבור לעם, לארץ ולמדינה,
שנה של בטחון, חוסן ואחדות בעם ובמדינה.

חג שמח ושנה טובה!

ירון רוזנטל
וצוות בית ספר שדה כפר עציון.



עמותת נגבה - ילדים ונוער בונים עתיד

מאחלת לבנות השירות היקרות

יהי רצון ששנת תש"פ, הבאה עלינו לטובה,
תהיה שנת עשייה, העצמה והצלחה.
שנת הגשמת חלומות ושאيفות במסגרת
התנדבות משמעותית ומטיבה

לשנה טובה תכתבו ותחתמו
הנהלת וצוות



עמותת נגבה
בן שטח 10, באר שבע
טל: 08-9730325
info@negba.org
www.negba.org



ישיבת החסדר מעלות יעקב הרצוג
HESDER YESHIVA | MA'ALOT YA'AKOV

**לרב בני נכטיילר,
לארגון בת עמי
ולכל בנות השירות -**

**שלוחה ברכה
לשנה טובה ומתוקה,
שנה של עשייה,
נתינה ואחריות,
שנה של צמיחה
והתפתחות.**

ישיבת הסדר מעלות יעקב

ראש הישיבה,
הרבנים,
הנהלת הישיבה
והתלמידים.





ח.ל.י.י

מתנדבי השירות הלאומי,

לקראת השנה החדשה אנו מאחלים לכם שנת שירות משמעותית ומיוחדת, סומכים עליכם שתמלאו את השליחות החשובה שלכם על הצד הטוב ביותר עם כל הלב והנשמה.



מעריכים מאוד ואוהבים אתכם, סיטיפס הרכבת הקלה בירושלים

חברת סיטיפס גאה להעניק לכם שירות ומזכירה כי
תיקוף כרטיס הרב קו המוטען בחוזה "שירות לאומי"
הינו חובה בכל נסיעה!

אי תיקוף הכרטיס עלול לגרום אחריו קנס חוב מוגדל.
*חוב מוגדל: מחיר הנסיעה המלא בתוספת פיצוי כספי ע"ס 180 ₪ כקבוע בחוק.