חורף תשע"ט | ינואר 2019

טובות השתיים

מגזין שירות לאומי לקראת שנה שנייה

בדילמה
בוגרות שנה שנייה עונות על ההתלבטויות הכי מציקות בשירות

●

אל תפספסי
מקומות השירות הכי חמים לשנה שנייה

●

נראו לאחרונה בשנה שנייה
קבוצות הווצאפ של בנות שנה שנייה נחשפת

בת שירות בסטייל
איך לשדרג את ההופעה וההרגשה בתקציב של בת שירות

קשרים לחיים
רכזות מספרות על המתנה הטובה ביותר שקיבלו מהשירות הלאומי

תוכן

כתבות

5 **איפה אני בשנה הבאה?**
לכי בעקבות התרשים

7 **כלים שלובים**
סקירה של אפשרויות השילוב במהלך שנת שירות שנייה

8 **הרווח כולו שלך**
בוגרות שנה שנייה מספרות על הרווח והתועלת שלהן משנת השירות השנייה

9 **נראו לאחרונה בשנה שנייה** קבוצות הווצאפ של בנות שנה שנייה נחשפת

11 **דעי את זכויותייך**
בוגרת שנתיים שירות זכאית להטבות רבות - לגזור ולשמור

12 **בדילמה**
בוגרות שנה שנייה התפקדו לעשות לכן סדר במחשבות

16 **קשרים לכל החיים**
רכזות מספרות על קשרים משמעותיים מהשירות שמלווים אותם עד היום

20 **אסור לפספס**
מגוון תקנים ייחודיים לבנות שנה שניה בפריסה ארצית

25 **המרחק לא קובע**
ערכנו עבורך רשימה של תקני בית וטלפונים של הרכזות. כי אין כמו הבית!

28 **להיות שליחה**
סיפורה של שירה, שעשתה שנה שנייה באורוגוואי

טורים

4 **שנה שנייה בשניה**
איילת חבה

10 **ייעוץ כלכלי**
כרמי אור

13 **כאן בשבילך**
אביטל כהן

14 **עיצוב ויצירה**
עינת לוי

22 **ייעוץ והכוונה**
אסתי בראל

26 **סטיילינג**
מוריה אלדר

30 **אוכל**

35 **בריאות**
יעל גרד

מתנדבות יקרות, בשלום ובברכה

לכאורה שנת השירות רק התחילה ולמי יש כח להתחיל לחשוב על שנה שנייה, אתן הרי עמוק בתוך עשייה משמעותית, משמעותית לכן ומשמעותית לא פחות למדינה, לחברה ולכל פרט ופרט בה. אתן פועלות, כל אחת ואחת במקומות השירות שלכן, ללא ליאות ומתוך תחושת שליחות מופלאה, ולא תמיד יש בידכן הזמן לעצור ולחשוב, להסתכל אחורה בגאווה על תרומתכן, ובוודאי שלא להסתכל קדימה, לתכנן ולחשוב על שנת השירות הבאה.
נדמה לכן שרק לפני רגע התחלתן (ובו זמנית זה נראה כאילו חלף כבר יובל...) ושנת השירות הבאה - עוד רחוקה.
משכך, ומאחר והשנה הבאה כבר מעבר לפינה והסיירות מתחילות בעוד זמן קצר, החלטנו להכין עבורכן מגזין זה, באהבה ובהערכה עצומה, מגזין ייחודי בו כתבות מרתקות, כלים ומגוון אפשרויות שיכולים לעזור ולכוון אתכן בבחירת שנת שירות נוספת, שנת שירות שנייה שחשובה לאין שיעור.
אנחנו מבקשים שתיקחו כמה דקות הפסקה ותעיינו במגזין זה ובתוכנו, בקפידה, ואין לנו ספק שתמצאו אותו מעניין ומסייע.

אנו, בבת עמי, רואים ערך מוסף בשירות של שנתיים, ואנו מזמינים כל אחת ואחת מכן להמשיך אתנו לשנה נוספת. שנה שתאפשר לכם לקפוץ מדרגה, הן ברמת הנתינה והתרומה לחברה הישראלית, שהרי תגיעו אליה מוכנים יותר, עם כלים וידע שרכשתם במהלך שנת השירות הראשונה. והן ברמה האישית - פיתוח וצבירת ניסיון ב"עולם הגדול", יציאה מעולם המוגן של בתי הספר יחד עם ליווי וגיבוי שלנו, של בת עמי, של הרכזות המופלאות שלנו, שאוהבות ודואגות לכן כאילו אתן הבנות שלהן.

חשוב לנו שתדעו שזכינו במקום הראשון במכרז של המדינה, זכייה שדרגה את בת עמי כעמותה הטובה והאיכותית ביותר בין עמותות השירות הלאומי, ואנו מתחייבים להמשיך ולשמור על מקומנו זה, בדאגה לכם ולמדינה.
מתנדבות יקרות, תמשיכו במעשיכם, תמשיכו להתנדב ולקחת אחריות על החברה הישראלית ותתנדבו לשנת שירות נוספת, אנחנו מאמינים בכן!

לסיום, אנו מבקשים להודות לכל אחת ואחת מכן, מעומק הלב, על השירות המשמעותי וההתנדבות השנה, על העבודה, העשייה, האכפתיות, האחריות והנתינה האין סופית למדינה ולחברה הישראלית שאנחנו כה אוהבים. **תודה** והמשך שירות משמעותי, מאתגר ומהנה.

באהבה ובהערכה רבה,
בני ומיכל

מיכל וולדיגר
עו"ד,
יו"ר בת עמי

הרב בני נכטיילר
מנכ"ל בת עמי

המגזין הופק ע"י מחלקת גיוס ושיווק, 'בת עמי'
מפיקה: מעין ריכטר
עורכת: איילת חבה
סייעו בהפקה: אביטל זרביב, שני חבה
עיצוב: נופר שופט

תמונות: אתר התמונות freepik.com,
נופר שופט, אור יום טוב, דודי מוסקוביץ, יסכה אופנהיים, בנות השירות בבת עמי תשע"ב-תשע"ט ששיתפו אותנו בשמחה בתמונותיהן

שנה שנייה בשנייה

"מה?! כבר?!", "רק התחלנו את השנה", "רק עכשיו התרגלתי" או לחילופין... "הבנתי את הקטע. מיציתי. אני כ"כ עייפה מהשנה הזאת"

שנת שירות ראשונה היא שנה אינטנסיבית, מלאה בשינויים ובהתבגרות מואצת. בבת אחת הפכת מתלמידה למישהי שמתנהלת בעולם הגדול. לעיתים מחוץ לבית, לעיתים בבית עם קבלת אחריות חדשה ובלעדית במקום שירות, עם מנהלים, תלמידים או מקבלי שירות. בקיצור - עולם אחר!

שנת השירות הראשונה היא שנה אינטנסיבית מלאה בשינויים ובהתבגרות מואצת. בבת אחת הפכת מתלמידה למישהי שמתנהלת בעולם הגדול. לעיתים מחוץ לבית לעיתים בבית אבל עם קבלת אחריות חדשה ובלעדית במקום שירות עם מנהלים, תלמידים/מקבלי שירות. בקיצור - עולם אחר!

והנה עברה בקושי חצי שנה והשאלה המציקה משנה שעברה חזרה: "אז מה את עושה בשנה הבאה?"
שנה שנייה כוללת בתוכה המון יתרונות ואתגרים שונים. הנה קצת מהשאלות והתהיות לקראת קבלת החלטה:

1. מה מידת השחיקה שלי? האם השחיקה מתאזנת ע"י סיפוק מהעשייה או שהעייפות וחוסר עניין משתלטים עליי?
2. איפה אני נמצאת בתהליך ההעצמה עם האוכלוסייה איתה אני עובדת? האם אני אזכה להנות מהעשייה והעמל שלי?
3. כמה הצלחתי לתרום ולהשפיע על עם ישראל ולתרום למדינה ביחס למה שקיבלתי ממנה?
4. האם הגשמתי את כל הכוחות שלי בשירות הלאומי?
5. מה רגע השיא שלי השנה? האם הגעתי אליו בכלל?
6. כמה קשה לי במקום בו אני נמצאת? מה נקודת הקושי הגדולה שלי?
7. איזה סוג של קשרים התפתחו בינך לבין הקהילה והתושבים המקומיים בסביבת העשייה שלך?

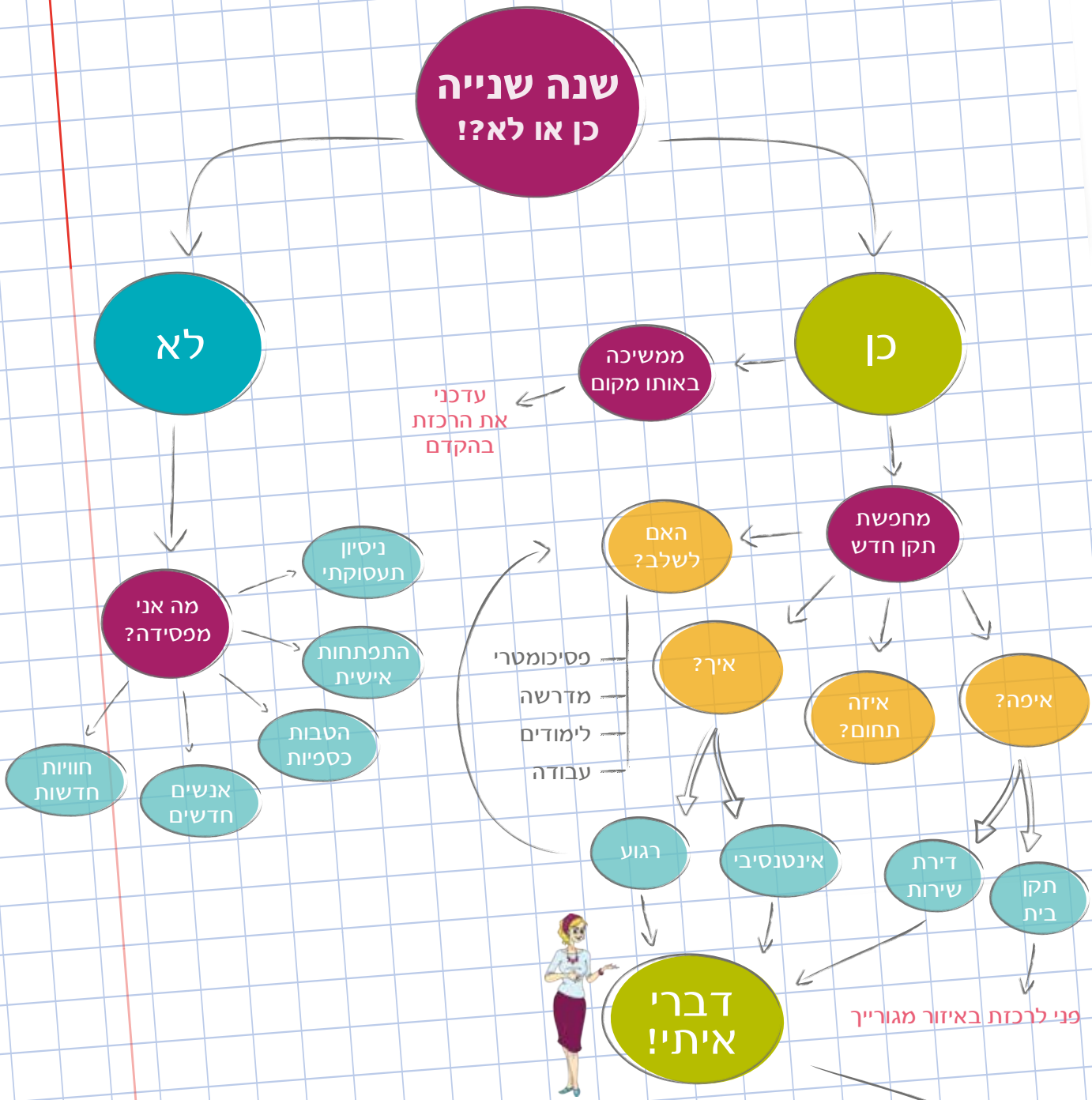
התשובות על השאלות כמובן אינן תשובות של כן או לא ואין תשובות נכונות או לא נכונות. ההחלטה היא אישית ותלויה בגורמים רבים. אם את מרגישה שאת בתחילת תהליך ויש לך את הכוחות והרצון לראות את פירות עמלך - כנראה שהתשובה עבורך היא הפשוטה ביותר - להישאר במקום בו את נמצאת השנה. אבל לפעמים זה לא כ"כ ברור מאליו, המרחק מהבית, השגרה שהתקבעה והרצון לשינוי. לכי לבדוק. לפעמים תחושות הבטן יעזרו לך הכי הרבה. לראות ולהבין אם את רוצה להמשיך או להיות במקום אחר. תסמכי על האינטואיציות שלך! הן לא משקרות!

אם מיצית את המקום שבו את נמצאת השנה ורוצה לעשות שינוי, תני לנו לעזור לך! בואי נבדוק ביחד מה הקריטריונים החדשים שלך לשנה הבאה:
מה המרחק הרצוי מהבית?
איזה תחום את רוצה להיות בו שנה הבאה? אותו סגנון אבל מקום אחר? מקום שונה לגמרי מהמקום בו את נמצאת השנה? מקום דומה באוכלוסייה אבל ברמה אחרת?
אני אתן דוגמא - בת שעושה השנה בפנימייה של ילדים בסיכון. ורוצה להישאר בתחום אבל מבינה שדווקא מתאים לה למנוע את ההגעה של הילדים לפנימיה יכולה לבחור לעשות את השנה השנייה שלה בשח"ם או במועדוניות רווחה.
בת שעושה בחינוך מיוחד מבוגרים יכולה לבחור לעבוד דווקא עם הילדים הרכים שאז יכולת ההשפעה ושיפור המצב היא גדולה יותר או להיפך, להבין שעם הילדים הקטנים הרבה עובדות ושהתרומה היא לעבוד עם הגדולים שפחות בנות בוחרות לעבוד איתם. הבחירה, המשיכה, העשייה והסיפוק הם אינדיבידואלים.

בת עמי מאמינה ששנה שנייה היא תרומה מוכפלת למדינה וניסיון ייחודי עבורך. שנתיים שירות מלאות למען המדינה, העם ועצמך הם הזדמנות שלא חוזרת פעמיים. אנחנו כאן לעזור לך בתהליך ובבחירה.

בת עמי מעמידה לרשותך יועצות הכוונה ייעודיות לבנות המחפשות שנה שנייה.
אביטל - 050-2902136
או במוקד בת עמי *2696

איילת חבה
מנהלת
מחלקת גיוס
ושיווק,
בת עמי



מה עושים הלאה...?!

אם בחרת להמשיך בעשייה ולהישאר באותו מקום שנה שנייה - עדכני את הרכזת בהקדם.

אם בחרת לשלב שנת שירות עם לימודים (מכל סוג) מומלץ לבחור תקן עם הגדרת שעות ברורה,

כמו: בתי ספר, גני חנ"מ, תקנים משרדיים, והדרכת וכדו'

יש בך הרבה מרץ? מחפשת שנה אינטנסיבית? חפשי תקנים בגרעינים, קיבוצים,

פנימיות ובתי ילד, שח"ם או שירות לאומי בתפוצות.

רוצה להישאר קרוב לבית? חפשי מקום שירות באיזור מגוריך. מומלץ לפנות לרכזת באיזור.

מחפשת? מתלבטת? אנחנו כאן בשבילך!

אביטל, יועצת הכוונה לקראת שנה שנייה: 050-290-2136

צל"ש או לא צל"ש

כי איך שלא תסתכלו על זה...

- עוד שנה של נסיעות חינם
- שנה **אחרונה** של נסיעות חינם...

- מתחילה את השנה עם ארון מלא
- מסיימת שנה עם חולצת סניף

- יודעת לבשל
- מסונג'רת כל ערב

- יודעת לתפוס את החדר עם האמבטיה
- כל היום גורפת מים

- כבר אין שיעורי בית
- ערה עד 1 בלילה להכין פעילות

- סוף סוף כבר לא תלמידה!
- עדיין צריכה להגיע בשמונה בבוקר

- התקינו לנו מזגן
- החורף נגמר

- יש מים חמים למקלחת ארוכה
- הדוד דלק כל היום - חריגה מתקציב חשמל

- מקרר מפוצץ
- עלינו 4 קילו

כלים שלובים

בבת עמי זיהינו את הצרכים השונים של מתנדבות שנה שנייה, ופיתחנו אפשרויות שילוב במגוון תחומים ומסלולים. הודות לכך היום 'בת עמי' היא העמותה המובילה במספר מתנדבים הממשיכים להתנדב גם בשנה השנייה.

מדרשות שילוב

אם ליבך חפץ בהעמקת עולמך הפנימי והרוחני והעצמת הכוחות לתרומה ועשייה, אנו פותחים בפניך צוהר ייחודי לשילוב לימודי מדרשה עם שירות לאומי.
בשעות הבוקר - התנדבות מלאה במסגרת שירות לאומי לפי בחירתך במוסדות השונים, ובשעות אחר הצהריים - תכנית לימודים במדרשה.
התכנית מלווה ע"י ראשי המדרשות ורכזות בת עמי.
אם הינך מעונינת בתכנית זו עליך ליצור קשר עם המדרשה בה את מבקשת ללמוד ובמקביל למצוא שרות לאומי באזור המדרשה, ששעות השרות במקום הינן 8:00-16:00.
מדרשות מסוימות מציעות לבנות תכנית לימוד בכל ימות השבוע הכוללת מגורים במדרשה.

רשימת מדרשות שילוב:
מדרשת "טהר הלב", יד בנימין | מדרשת יפו | מדרשת "אורות עציון", גבעת וושינגטון | מדרשת "בארי", פרדס חנה | מדרשת "זוהר", בת עין | מדרשת "אהבה ואמונה", בת ים | מדרשת "מבראשית", נתיבות | מדרשת "שילוב בלב", גדרה | מדרשת "אורות במדבר", באר שבע | מדרשת "בת ציון", ירושלים | מדרשת "הרובע", ירושלים | "מכון אורה", ירושלים | מדרשת "ממעמקים" במכון טל, ירושלים | מדרשת "תהלליה", נתניה | מדרשת "תאיר", הרצליה | מדרשת "בר אילן", רמת גן | מדרשת "אוריה", גבעת שמואל

לפרטים נוספים, היכנסי לאתר בת עמי >>
http://bat-ami.org.il/?p=1297

פסיכומטרי

היכולת לשלב פסיכומטרי עם שירות לאומי משתנה מבת לבת. עלייך לחשוב עם עצמך מה מתאים לך ומהי מידת העומס בה תוכלי לעמוד. כאשר את מתעניינת בתקן מסוים שאלי את הרכזת מה המדיניות בנוגע ללימודי פסיכומטרי [ישנן רכזות גרעינים או בתי ילד שכן מאפשרות זאת לבנות שנה שנייה].

"השילוב של לימוד תורה תוך כדי שירות אישי לי להסתכל על העבודה שלי בצורה משמעותית יותר, ובכלל, נתן לי הסתכלות שונה ופתוחה יותר לחיים שאח"כ [שני]

לימודים אקדמיים

שילוב שנה שנייה עם קורסים לתואר ראשון במוסדות הבאים: מכללת הרצוג | אוניברסיטת בר אילן | מכללת דעת | קמפוס טל | מכללת אורות אלקנה.

עבודה

מתנדבים בשנה שנייה יכולים לקבל אישור מיוחד מהרשות לשירות לאומי לשלב 20 שעות עבודה שבועיות בחודש.

"תקופת הלימודים למבחן הייתה קשה וחופפה, אבל כשהיא נגמרה ידעתי שהמבחן הכי מאתגרי ועכשיו אני יכולה לתת את כל כולי למקום השירות בלב שקט! הרווחתי גם פסיכומטרי וגם שנת שירות שנייה משמעותית" [שחר]

תקנים המתאימים לשילוב:
בתי ספר יסודיים או תיכון | מסגרות חינוך מיוחד | הדרכת יהדות | תקנים משרדיים | והדרת | בתי חולים
תקנים שלא ניתן לשלב:
בתי ילד, פנימיות, כפרי נוער | גרעינים עם עבודת אחה"צ תובענית | אולפנות עם פנימייה | רוב תקני המועדוניות

מה הרווחתי מהשנה השנייה?

ביטחון // רוני

רוני עשתה שירות בגרעין אופקים כתקן גרעין בריכוז פרויקטים. "נשארתי שנה שנייה מכיוון שהרגשתי שאני מיטיבה עם התקן והוא מיטיב איתי . מצד אחד אני מצליחה לעשות המון טוב, הוא מתאים לי ונכון לי ומצד שני זה מקום שמגדיל אותי ושאני מקבלת ממנו המון. הרגשתי שיש לי עוד הרבה מה לתת ולאן להתקדם, היו לי הרבה חלומות ומחשבות והרגשתי שבשנה השנייה אוכל להעמיק אותן בתוכי ושאוכל לתת עוד יותר מעצמי מאשר בשנה הראשונה. מה שהרווחתי בשנה השנייה הוא **ביטחון**. זה התבטא בהרבה מישורים. דבר ראשון המקום של להיות שנה שנייה מול הרבה בנות חדשות בגרעין והביטחון במקום שלי. בעצם התפקיד - בשנה השנייה עשיתי את התפקיד הרבה יותר בקלות ובמהירות. מעבר לכך זה איפשר לי לקחת על עצמי עוד תפקידים שמאוד פתחו אותי, ואני מרגישה שהצלחתי לתת בשנה הזאת הרבה יותר ולקבל כלים מעשיים של עבודה. הביטחון במקום שלי גרם לי להוסיף תקן שלא יכולתי לקחת בשנה הראשונה, ריכוז חבריא ב' בסניף בני עקיבא. זה נתן לי המון. בגלל שהייתי שם שנה שנייה זרם לי הרבה יותר, הקשרים היו הרבה יותר חזקים והרגשתי שאני יכולה לעשות הרבה יותר טוב מתוך המקום הזה."

רוני רמיאל, הייתה שנתיים בגרעין אופקים. תקן גרעין וריכוז פרויקטים.

קשרים עמוקים // צרויה

"ההחלטה להמשיך שנה שנייה באותו תקן הייתה אחת ההחלטות הטובות שעשיתי בחיים" מעידה צרויה מגרעין רעות ת"א. "הרווח שלי מהשנה השנייה הוא שכבר בתחילת השנה במקום להתעסק עם התחלה חדשה יכולתי **להעמיק את הקשר** עם החניכים. בשנה השנייה אתה נקשר הרבה יותר למקום, לחניכים, לשכונה ולמשפחות, הצלחתי לבנות קשרים עמוקים ולעבור תהליכים משמעותיים עם החניכים שלא בהכרח אפשר להספיק בשנה אחת. בנוסף הסביבה לוקחת אותך הרבה יותר ברצינות כי כבר מכירים אותך ומאפשרים לך יד חופשית לפעול כמו שאת יודעת".

צרויה לויתן, הייתה שנתיים בגרעין רעות תל-אביב. תקן בוקר בבית ספר יסודי וצהריים השתלבות בהדרכה בשבט הצופים.

מנהיגות // אחינועם

"בשנה הראשונה ובעיקר בשנה השנייה קיבלתי את תכונת המנהיגות. במסגרת התפקיד נדרשתי לעמוד מול נוער. בד"כ בני נוער הם ביקורתיים יותר וקשה להגיע אליהם ועם כל הקושי נדרשתי לעשות זאת. מחד, השירות מאפשר ונותן לפעול ולהיות יותר בתפקיד היוזם והאחראי. ומצד שני דורש אומץ ועקביות. השנה השנייה פיתחה בי ביטחון, מנהיגות ותכונות שלא חשבתי שקיימות בי כמו **יוזמה, אחריות, ראש גדול** ועוד הרבה תכונות שלמדתי על עצמי. בנוסף הרווחתי קשר חזק יותר עם העיר ועם התקנים שהייתי בהם. בשנה הראשונה אתה מניח את הנעץ, ובשנה השנייה אתה ממש נועץ אותו."

בשנה הראשונה הייתה יותר הסתגלות ובשנה השנייה קיבלתי הרבה ביטחון ועוד המון כלים מעשיים של עבודה. הביטחון במקום שלי נתן לי להוסיף תקן שלא יכולתי לקחת בשנה הראשונה - ריכוז חבריא ב' בסניף בני עקיבא. בגלל שהייתי שם שנה שנייה זרם לי הרבה יותר, הקשרים היו הרבה יותר חזקים והרגשתי שאני יכולה לעשות הרבה יותר טוב מתוך המקום הזה.

אחינועם ציטיאט, הייתה שנתיים בגרעין אופקים. שנה ראשונה - בית ספר יסודי ורכזת חבריא ב בסניף עדה. שנה שנייה - בית ספר תיכון והמשך ריכוז חבריא ב.

אז מה יש לבנות שנה שנייה לומר בקבוצה מעורבת?
בבקרו לחמה שניות בהתלטו!

כניסה לעולם המבוגרים // ליאל

בשנה ראשונה ליאל התנדבה עם ילדים אוטיסטים, ובשנה השנייה בעמותת "משפחה אחת", שם התנדבה עם אחים שכולים בגילאי 24-40.

"התפקיד שלי בשנה השנייה היה להיות שם בשבילם, אוזן קשבת, לארגן להם טיולים, להיפגש איתם כמה שיותר ולגרום להם להיפגש אחד עם השני. לעזור אם צריך להעביר דירה, עזרה כספית או עזרה עם הילדים. בשנה השנייה התפתחתי בהמון דברים ובהרבה כיוונים. **למדתי את העולם של המבוגרים.** לדבר איתם, לנהל איתם שיחות, להיפתח אליהם, ושהם יפתחו אלייך. למדתי מה מעניין אותם איך להגיע אליהם הקשרים איתם ועצם המפגש נתן לי המון לחיים. את קודם כל מפתחת את הדברים האלו בעצמך וכך את יכולה להעביר אותם לאחרים".

ליאל שרעבי, שנה ראשונה חינוך מיוחד, אלוטף. שנה שנייה עמותת משפחה אחת.

כתבה טלי ברייר, לשעבר בת שירות באבן חן.

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 משאבי הזמן והכסף שלו כדי לצמוח.
פתאום אף אחד לא ממש מנהל לך את מערכת השעות, 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.

תשוב שנקדיש זמן ומשאבים ללימודי כלכלה פרקטית כדי שנדע להתנהל בעולם הפיננסי ולא ללכת לאיבוד, להסתבך ולהפסיד כסף

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. חשוב שתלמדי 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 חייך, 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.

כרמי אור
מנהלת מיזמים להשכלה פיננסית.
carmior.com

שנה שנייה - זכויות והטבות

בשנה שנייה את שומרת על שוויון זכויות עם שאר צעירי המדינה ומשדרגת את הזכאות שלך.
כל הפרטים כאן

- **מענק שחרור** בסך 9,170 ₪ (לעומת חצי מהסכום אחרי שנה אחת).
- **פיקדון אישי** בסך 13,285 ₪ (לעומת חצי מהסכום אחרי שנה אחת).
  במהלך 5 השנים הראשונות לשחרור משירות החובה תוכלי לממש את הפיקדון האישי לאחת מהמטרות: לימודים | הכשרה מקצועית | הקמת עסק | דיור | נישואין | לימודי נהיגה ברכב פרטי.
  לאחר 5 השנים הראשונות תוכלי למשוך את הפיקדון ללא כל תנאי למשך 5 שנים נוספות.
- **מלגת לימודים** לשנת לימודים ראשונה לתואר בוגר, ללומדים במוסדות להשכלה גבוהה המוכרים על-ידי המל"ג וממוקמים באזורי הסיוע (מכללות להשכלה גבוהה בגליל, בנגב, ביהודה ושומרון ובירושלים)
- ישנן **מלגות לימודים** שמותנות ב- 24 חודשי שירות או שנותנות חצי מהסיוע לבנות ששרתו שנה אחת.
- בנות השירות המתנדבות שנתיים במסגרות **אלו"ט** השונות זכאיות למענק נוסף.
- **עבודה במהלך שנת השירות השנייה** - מתנדבים בשנה שנייה יכולים לקבל אישור מיוחד מהרשות לשירות לאומי לשלב 20 שעות עבודה שבועיות.
- **לימודים במהלך שנת השירות השנייה** - מתנדבים בשנה שנייה יכולים לקבל אישור מיוחד מהרשות לשירות לאומי לשלב קורסי לימוד אקדמיים במהלך שנת השירות.
- **עבודה מועדפת** - המוסד לביטוח לאומי משלם מענק חד פעמי של כ- 9,550 ₪ למסיימי שירות לאומי (מסיימי שירות שהשלימו 24 חודשי שירות או ששירתו חצי שנה לפחות ונישאו תוך חודש מיום סיום השירות בלבד), שעבדו במשך שישה חודשים מלאים לפחות בעבודה מועדפת בתחומים הבאים: תחנות דלק | אתרי בנייה | בתי מלון | מפעלי תעשייה ובתי מלאכה | אתרי גידול חקלאיים ובתי אריזה | סיעוד זכאים
- מסיימי 24 חודשי שירות בלבד זכאים לקבל **דמי אבטלה** בשנתיים לאחר סיום השירות.

אז מה את יכולה לעשות בשנת השרות?

01 רשמי לפנייך את כל **החלומות** שלך

02 הציבי לעצמך **יעדים ברורים** עם תג מחיר על כל צעד

03 נהלי את הכסף והזמן שלך ע"פ **סדרי עדיפויות** החליטי כמה את משקיעה בעצמך וכמה באחרים

04 זכרי לתת **צדקה**

05 **ידע זה כוח.** תלמדי על הכסף שלך, שאף אחד לא יעבוד עלייך

06 **תהיי עצמאית.** גם אם יש להורים שלך לתת וגם אם הם נותנים אפילו שאין להם, אין תחושה יותר טובה מלהצליח לעשות את זה בעשר אצבעות. כל השאר בונוס.

שנה שנייה *אומנו שאלו - אתן ענית!*

האם כדאי להמשיך לשנת שירות שנייה באותו המקום או לגוון?

לגוון

מנוחה שירתה שנתיים כקומונרית בסניף עדה באופקים. את תקן הבוקר בשנה הראשונה עשתה בבית ספר יסודי. בשנה השנייה עברה לבית ספר תיכון, שם הפעילות התמקדה בעיקר בהעברת שיעורים, תגבורים והמון שיחות אישיות. אחרי הצהריים ובשבתות תיפקדה כקומונרית. "בקומונה הייתה מטרה ליצור תחושה של 'הסניף זה הבית'. מישב"צים, לימוד ביחד עם החניכים, ערבי כיף ופעולות בקומונה" רוב העבודה הייתה מול המדריכים. המטרה הייתה ליצור כמה שיותר חוויות חינוכיות תורניות הן לחניכים והן למדריכים. מנוחה מספרת "לא הייתי בטוחה שאעשה שנה שנייה באותו מקום, אלא אם כן אני ארגיש עם המקום עצמו שזה נכון לי ולהם שאני אמשיך". אך אחרי התלבטות קצרה היא הרגישה שזה כן המקום בשבילה והחליטה להמשיך עוד שנה כקומונרית בסניף. "הסניף הוא מקום מדהים והעשייה עשתה המון לכל הצדדים ולי במיוחד". ההחלטה על השנה השנייה עבורה הייתה משמעותית כבר בשנה הראשונה. היא מספרת שברגע שסגרה שנה שנייה בסניף, והחליטה להישאר, הרבה חסימות מצד החניכים נעלמו ונהיה חיבור וקשר עמוק ומיוחד. זה היה מבחינתה מפתח לאמון, "החניכים הבינו שהם עד כדי כך חשובים ואהובים עליי שאני אשמח להישאר עוד שנה". מנוחה מספרת שלהישאר שנה שנייה באותו מקום, במיוחד בתחום החינוך, תרם לה המון - עצם ההתמדה, ויצירת קשר עמוק ואמיתי עם החניכים.

מנוחה ממליצה להישאר שנה שנייה באותו תקן ואף באותו תחום. "הרבה פעמים בנות רוצות לגוון ולמצוא בעצמן עוד כישורים ועוד מקומות שהן יכולות לתת בהם. אבל אם את כבר נמצאת בתחום מסוים ואת רואה שזה טוב, זה המקום להעמיק בנתינה. הקרקע כבר מוכנה, את מכירה את סוג וסגנון העבודה, את כבר אחרי השלב של יצירת הקשרים הראשוניים וזה הזמן להיכנס יותר. במיוחד בתחום החינוך אפשר להגיע יותר עמוק לאנשים ולא רק להתחבר לחבר'ה. אפשר לעבור תהליכים מסוימים. יש משהו יפה בלהישאר ולהגיד 'אני אוהבת את המקום, את האנשים ואת העשייה'."

מנוחה ידלר, קומונרית שנתיים באופקים

לגוון

בשנה הראשונה שירתה שיר במרכז זהות יהודית במסגרת גרעין ערד, שם לימדה יהדות בבתי ספר והעבירה פעילויות בנושאי זהות ומסורת. "היה לי טוב בשנה הראשונה, אהבתי את האנשים בערד, את הפשטות, את המדבר, אבל הרגשתי שהתקן עצמו לא היה מדויק עבורי. לקראת השנה השנייה החלטתי ללכת למקום שונה. להכיר עיר חדשה, אנשים חדשים, לפגוש עוד אוכלוסייה, וגם להתקרב לבית. החלטתי ללכת ליפו לתקן של 'והדרת'." בתכנית 'והדרת פני זקן' נמצאים בבוקר במועדוני קשישים, יוצרים איתם קשרים, מבלים איתם ומפיגים מעט את בדידותם. אחר הצהריים מבקרים את הקשישים בביתהם, שם בדר"כ נוצר קשר אישי ומיוחד. "ההתלבטות היא קשה. הרבה פעמים השנה הראשונה היא מאוד משמעותית, יש קשר טוב עם האנשים, את מרגישה שאת ממצה את עצמך וחבל לעזוב. מצד שני זאת הזדמנות להכיר, לתרום בעוד מקום, להכיר עוד בנות שירות."

שיר בעד לשנות תחום בשנה השנייה. "הייתי ממליצה לשנות. גם כשהלכתי ל'והדרת' לא ידעתי אם זה יתאים לי. אבל שווה לנסות. לפעמים את לא מרגישה מיצוי בשנה הראשונה, או שהיית תורמת יותר במקום אחר, לכן כדאי בשנה השנייה לשנות תחום. ללכת לכיוון שונה. השינוי הזה מעשיר את המפגש עם האוכלוסיות השונות. למקום חדש מגיעים עם כוחות חדשים, עם רצון ומוטיבציה לשנה החדשה. שנות השירות מפגישות אותך עם עצמך, וזאת ההזדמנות לעשות עוד שנה, ללמוד עוד. העשייה מביאה דברים טובים". הרבה פעמים בזכות ההחלטה לשנות תחום וללכת בשנה השנייה לכיוון שונה, מגלים על עצמינו דברים חדשים. התנהלות שונה, חיבור לנושא מסוים יותר מנושא אחר. לבחור בשירות מסוג אחר לשנה השנייה חושף לעוד תחומים.

שיר עודי, "והדרת" תל אביב-יפו

כאן בשבילך

שלום יקירה,

את נמצאת כרגע בשנה הראשונה לשירות.
אני מניחה שאת עסוקה, מלאת חוויות,
משימות, קשרים עם אנשים ועשייה
שוטפת. בתוך כל הדבר היפה והמרגש
הזה - אני מזמינה אותך להחליט על זמן
מסויים בשבוע בו את עוצרת הכל ועושה
"חושבים" לקראת השנה הבאה החשובה
לא פחות, שנה שבה תגיעי עם ארגז כלים
מלא ומקצועי יותר.
למרות שאת כבר אינך שמיניסטית, חשוב
לנו שתקבלי ייעוץ, ליווי והכוונה מיטיבים.
לכן בבת עמי ישנה יועצת שכל תפקידה
הוא לדאוג לבנות שנה ראשונה, להכוונה
לקראת שנה שניה.

אז כאן המקום להציג את
עצמי -
אביטל כהן, יועצת הכוונה
לבנות שנה שניה בלבד ;)
כאן לרשותך תמידי!
050-2902136

מחכה לשמוע ממך, המון הצלחה!

בס"ד

מתלבטת?
נדבר על זה!

לא יודעת מה כדאי לך ללמוד?
צרי קשר עוד היום
ונתאם פגישת ייעוץ והכוונה
במקום שמתאים לך!
שיראל – 050-4040514

- מעונות לרווקות ולנשואות
- מיזם היכרויות
- שנה ראשונה חינם
לפי חוק חיילים משוחררים
- יוקרה אקדמית

אווירה תורנית
התאמה לאורח החיים שלך
חדשנות לימודית
מקצועות טכנולוגיים נדרשים
מלגות הצטיינות

המרכז האקדמי לב
קמפוס טל, בית הדפוס 7, ירושלים
www.jct.ac.il | 02-6547222

הנאה הדירה בעינייך

לא פעם דירת השירות הופכת להיות מחסן - מחסן של הסניף, מחסן של פעולות שאין איפה לרכז, מחסן של דברים שאין לנו צורך בהם אבל אין לנו כח לקחת הביתה וכו'. זה ודאי מה שאנחנו לא רוצות שיקרה אצלינו בדירה. עינת לוי, אמנית רב-תחומית ובעלת הסטודיו "עיצובים מהלב", במספר טיפים לשדרוג נראות דירת השירות והפיכתה לבית.

בכדי שהדירה תהיה ראויה ונעימה למגורים צריך שני דברים:
1. רצון להפוך אותה למקום נעים = מטרה
2. לעשות אותה מקום נעים = לפעול לשם המטרה.
נתחיל מרצון, זאת המשימה הקלה (אולי לא הכי קלה כי צריך לשכנע את כולן לקחת חלק) - נחליט כולנו שהדירה צריכה להיות נעימה וביתית עד כמה שאפשר.

ועכשיו ניגש למעשים:
1. יש לקיים ישיבת דירה בה נחליט על:
א) תורניות ניקיון, וזמן קבוע לניקיון עד כמה שזה אפשרי.
ב) קניות משותפות ולו רק לדברים בסיסים - חומרי ניקוי ומוצרי אוכל בסיסיים.
ג) באותה ישיבה נערוך רשימה של דברים שחסרים בדירה - מפה יפה, שטיחים, וילונות, מדפים, מגירות לאיחסון פרטים אישיים וכדו'.
נחלק את הרשימה לדברים שניתן להביא מהבית / להשיג בדרכים חינמיות אחרות, ולדברים שניתן להכין בעצמינו או לקנות במשותף.
2. נכין תוכנית פעולה - נקבע מראש מועדים למפגשים דירתיים, מפגשים שיכללו עשייה כיפית וגם שיח פתוח. בכל מפגש תנסו להוסיף אור לדירה ע"י ארוחה שווה, פעילות משותפת ונעימה וכו'.
3. קבעו 3 מפגשים ראשונים שיהיו לטובת נראות הדירה והגיבוש הבסיסי של החבורה. בכל מפגש התייחסו לאזור אחר של הדירה - חדרים, סלון ומטבח, חדרי מקלחת ושירותים.

חדרים
• שטיח באמצע החדר או ליד כל מיטה
• וילונות תמיד מוסיפים חמימות ביתית (אל תשכחו לנקות קודם את החלונות)
• ליד כל מיטה אפשר להציב שידת מגירות לצרכי אחסון פרטים אישיים
• תכננו סדנה משותפת בה כל אחת מכינה לעצמה תמונה או כלי להניח בו את התכשיטים
• שלטים מעוצבים לחדרים עם שמות הבנות או עם משפטים מעניינים.

ציור על אבני נחל ניתן לצייר במספר הבנות בבת אחת בכל חם לציור ולתלות כשלט לפתיחת החדרים או הדירה

מטבח
• תדאגו לשטיח PVC ליד הכיור
• עציצים של תבלינים או קקטוסים (סוקולנטים) שתגדלו על מדף במטבח
• מפה ביתית לארוחות משותפות (רק לא לשכוח לכבס אותה מדי פעם)
• כלי עם פרחים מלאכותיים או אמתיים שישדרגו את האוירה
• וכמובן כלי אוכל כמספר הבנות (או יותר) - חלבי ובשרי

סלון / פינת אוכל
• גם פה, וילונות ושטיחים יכולים להוסיף לאווירה הביתית ולתת צבע
• תיצרו פינה נעימה של תאריכי יומולדת (לא עוד בלונים מנייר) - לכו לחנות סטוק קרובה קנו מסגרות תואמות בעלות של 5-10 ש"ח, וכל אחת תייצר לעצמה תמונה עם שם ותאריך לידה. תלו את כל המסגרות על קיר אחד. אפשר שכול המסגרות יהיו תואמות וכול אחת תעשה מה שהיא רוצה, ואפשר שהמסגרות יהיו שונות והציורים בפנים יהיו תואמים. בין המסגרות הוסיפו 3-4 מסגרות עם נייר / בד פרחוני או בצבעים חלקים.
• קנבס גדול שכל אחת עושה בו משהו = יצירה משותפת שתתלו בסלון או בפינת האוכל תיצר אוירה ציבעונית ומשותפת.

מקלחת ושירותים
2 האיזורים הכי מוזנחים בדירת

עינת לוי
אומנית רב תחומית ומנטורית ליחסים ולזוגיות

שירות - אז תנו להם יחס מועדף
• אל תשאירו מכלי שמפו ריקים. תשליכו כל מה שאין בו צורך לפח או למיחזור.
• אגרטל עם פרחי פלסטיק על הניאגרה ובקבוק ריחני יעשו עבודה טובה (בתנאי שהניקיון שורר במקום)
• שטיחון קטן במקלחת - לא לשכוח ליבש מידי יום, ולכבס לעיתים קרובות.
• אם יש מקום למדף גדול במקלחת, תלו אחד כזה והניחו את החפצים שלכם בקופסאות מחולקות לפי בנות - מברשת, מסרק, משחת שיניים וכו'. במידה והמקלחת קטנה, כל אחת תכין לעצמה קופסה לאחסון החפצים שלה ותניח בחדר שלה.

השכנים טובים בעיני

הכי חשוב שימו לב אחת לשניה, שוחחו על דברים שקורים או שאינם קורים, תדאגו שהשיח לא יהיה שיפוטי, תזכרו שכול אחת באה מעולם אחר - אחת יודעת לנקות והשניה באה מבית שהיתה בו מנקה אז היא בטח יודעת לשטוף כלים אבל לא כמו שאני אוהבת... נו אז מה?!

ולא לשכוח לעשות כיף דירתי, בדירה או מחוץ לה צאו יחד כחבורה למסעדה, סרט או סתם לשבת על חוף הים.

חלקו משימות בינכן לפי היכולות (ולא שווה בשווה), תהנו מהשנה או השנתיים ונצלו כל רגע לנתינה . תזכרו ככל שנותנים יותר אוהבים יותר.

כמה עצות פרקטיות

במהלך הכתבה כתבתי על כלים לפרחים או לדברים אישיים

בקופסת פיאוויים
על גבי ספר ישן

קופסה לאחסון מאריכת ציפורן בוקר. ניתן לקשט באמצעות וואשי טייפ

1. בחנויות הסטוק למיניהן מוכרים בסכומים זעומים של עד 5 שקלים דברים מקסימים שיקפיץ וישדרג את הנראות של הדירה.
2. אכלתם משהו מקופסאת שימורים. שטפו אותה היטב השאירו אותה כמו שהיא או צבעו אותה בספרי צבע והניחו בה פרחי פלסטיק או פרחים מהגינה
3 ניתן לשתול בהן זרעים / שתילים של תבלינים ולהניח במטבח - יש לחורר אתם גם למטה ולהניח על צלחת קטנה
4 קרטון נעליים שנעטף יפה יכול לשמש לפריטים ליד המיטה.
5. קרטונים של דגנים יכולים להפוך לאירגוניות לכול הפעולות והניירת (שבדר"כ מתפזרת ברחבי הדירה)
6. חפשו השראה במגזינים, בבלוגים לעיצוב ול DIY, ובפינטרסט.

אין לי ספק כי עם קצת מעוף וסיעור מוחות קבוצתי, תוכלו להגיע רחוק ולשדרג את הדירה למקום שהכי שווה לחזור אליו בסוף יום.

בהצלחה, ענת

קשרים לכל החיים

שנות השירות הן שנים משמעותיות מאוד עבור בנות השירות. במהלך השירות פוגשות הבנות הרבה אנשים בדרך. בכל תקן ותפקיד פוגשים אנשים שונים. המון מפגשים מיוחדים שהרבה פעמים נשארים לאורך שנים עמוק בלב ▪ פנינו לרכזות בבת עמי וביקשנו מהם לספר לנו על קשרים מיוחדים, שנשארו מתקופת השירות לאומי עד היום, כיצד הקשר השפיע על עבודתן בבת עמי, ועל החיים הפרטיים ▪ כתבתה של מעין ריכטר

חנה ברוכוב, רכזת גרעין "רעות", תל-אביב

שנות השירות הן שנים משמעותיות מאוד עבור בנות השירות. במהלך השירות פוגשות הבנות הרבה אנשים בדרך. בכל תקן ותפקיד פוגשים אנשים שונים. אם זה חניכים, אנשי צוות, מנהלת צמודה, משפחה מאמצת, המזכירה מהמשרד ליד, חברות לדירה, חברות לתקן ועוד. המון מפגשים מיוחדים שהרבה פעמים נשארים לאורך שנים עמוק בלב. חיילים בצבא נפגשים פעמים רבות עם חבריהם במילואים, יש להם טקסים ואירועים מידי פעם והזדמנויות למפגש. לבנות השירות הקשר המיוחד שנשאר מתקופת השירות הוא לחלוטין פרי עמלם. שמירה על קשר היא לא דבר פשוט, זה דורש מאמץ והשקעה. הקשרים יוצרים תזכורת תמידית של החוויות בשנות השירות גם לאחר שנים. הפעם בחרנו

למדתי שצריך כל הזמן להשקיע ולהתאמץ בשביל לשמר את הקשרים. אני אומרת לבנות שלי שצריך להתאמץ לתת מעצמך, להשקיע. קשרים לא נוצרים במהירות, זה תהליך של חיבור ואהבה, וזה מגיע כשאנחנו משקיעים בזה

לשמוע מרכזות בת עמי על קשרים מיוחדים, שנשארו מתקופת השירות לאומי עד היום, על אופי הקשר בזמן השירות, ועל אופיו כעת. כיצד הקשר השפיע על עבודתן בבת עמי, ועל החיים הפרטיים.
פנינו לעטרה בלמס, חנה בורוכוב טוהר ווסקובויניק וקארין כוכב, רכזות בנות שירות בבת עמי, שיספרו על הקשרים שהולכים איתם עד היום.

עטרה בלמס כיום רכזת בנות שירות בקרית גת, התנדבה שנתיים באולפנית בטבריה, תקן הבוקר היה בכיתת חינוך מיוחד ואחר הצהריים בקורס מדצי"ם וחונכות אישית. חנה ברוכוב רכזת גרעין רעות בתל אביב עשתה שירות שנתיים בגרעין רעות בתל אביב. קארין כוכב רכזת בחולון, הייתה קומונרית בסניף בני עקיבא באור יהודה, וטוהר ווסקובויניק רכזת בנות שירות באשקלון שירתה שנתיים בגרעין יבנה כרכזת פרויקטים וריכוז חבריא ב' בסניף בני עקיבא בעיר.

עם מי את בקשר עד היום?
עטרה: "בזמן השירות גרתי בנחושה, מרחק של כשבע שעות נסיעה, מה שאילץ אותי להישאר בטבריה הרבה. התאהבתי במקום ובאנשים בשיכון ד' בעיר". מספרת עטרה. "הקשר עם המשפחות היה חזק מאוד בזמן השירות, הן היו מעין משפחות מאמצות. המשפחות דאגו לנו מאוד והיו קשובות לצרכים. הן מאוד העריכו את העבודה שלנו, פינקו בארוחות, לקחו אותנו לטיולים, היו אוזן קשבת לכל מה שצריך ובעיקר בית פתוח תמיד". עטרה מספרת על אופי האנשים בטבריה "אנשים מיוחדים. פרטנרים לכל דבר שרציתי ולכל חלום שהיה לי. את אף פעם לא לבד, תמיד יש מישהו שתומך בך. זה בדיוק מה שהייתי צריכה בשנה הזאת".

חנה מספרת על החברות מהשירות, "נוצרה חבורה של שבע בנות מתוך שמונה עשרה בנות בגרעין. הקשר התחיל להיווצר בשנת השירות. אך לא בהכרח היינו ביחד בתקן או בדירה".
קארין : "הסניף באור יהודה קטן ומשפחתי". הסניף מנה עשרים חניכים וחמישה מדריכים, כאשר קשר עם שתי מדריכות נשאר עד היום, 9 שנים אחרי. כל המדריכים היו תושבי אור יהודה, ולא מדריכי חוץ, דבר שנחשב די נדיר בסניף אור יהודה . "הסניף הוא מאוד קטן, לא היו הרבה משפחות להתארח ולאכול סעודות שבת, אז אכלתי אצל משפחות המדריכים. אני מכירה אותן מעולה, הן מעין משפחות מאמצות. נוצר קשר אינטנסיבי, קשר עמוק וקרוב", מספרת קארין.

טוהר הכירה את בעלה במהלך השירות לאומי. "בעלי היה בוגר של הסניף, והקים את גרעין ברק. גרעין ברק זה גרעין עשייה שאני גם ריכזתי אותו. היו ישיבות והרבה שיחות על איך לעבוד יחד עם חבריא ב' ואיך להפעילו הכי טוב שאפשר. עם הזמן השיחות הפכו לשיחות עמוקות וחשובות שיצרו קשר ביננו", טוהר מספרת, "בסוף השנה הראשונה יצאנו , ובסוף השנה השנייה התחתנו"

"בעלי היה בוגר של הסניף, והקים את גרעין ברק. גרעין ברק זה גרעין עשייה שאני גם ריכזתי אותו. היו ישיבות והרבה שיחות על איך לעבוד יחד עם חבריא ב' ואיך להפעילו הכי טוב שאפשר. עם הזמן השיחות הפכו לשיחות עמוקות וחשובות שיצרו קשר ביננו"

במה מתאפיין הקשר במהלך השנים, וכיום, אחרי שנים...?
גם לאחר שמונה שנים, עטרה עדיין שומרת על קשר עם המשפחות. "המשפחות בשיכון ד' הן לכל החיים. אם אני בטיול בטבריה זה ברור שהולכים אליהם. הם מזמינים לשמחות משפחתיות, הן היו בחתונה שלי, הם חלק בלתי נפרד מהחיים."

החכמה הגדולה היא לשמור על קשר גם לאחר סיום השירות. חנה מספרת כי החבורה דאגה להיפגש ולשמור על הקשר לאורך השנים. הן חגגו את שמחת תורה ביחד כמסורת בגרעין, נפגשו בחגים, עשו שבתות יחד. "מכיוון שאני התחתנתי יחסית מהר אני אירחתי את כולן. המפגש האחרון של כולן היה לפני כחמש שנים, בשבת שעשו יחד". אופי הקשר של החבורה עם השנים השתנה, כל אחת המשיכה לדרכה, חלקן לא נשארו דתיות, כך שמתוך שבע הן נשארו שלוש בנות אחת מהן היא שכנה של חנה. הן נפגשות לעיתים קרובות, "אנחנו נפגשות סביב לידות, סביב החיים. אחת מהן החליפה אותי כרכזת כשהייתי בחופשת לידה". חנה משתפת על הקשר המיוחד איתן "הן מכירות אותי כל כך טוב. אני יכולה לשתף אותן

קארין כוכב,
רכזת חולון

"שנות השירות ילכו איתי תמיד בזכות זה שהתחתנתי עם מישהו מהסניף, תמיד נישאר בקשר עם הסניף, בקשר עם העיר, החוויות נוכחות תמיד"

טוהר ווסקובויניק, רכזת באשקלון

בדברים הקשורים לגרעין, היה לא מזמן סיפור קשה עם אחד החניכים. רק הן יבינו אותי".

קארין מספרת על אופי הקשר במהלך השנים "הקשר הדוק מאוד, כשהבנות יצאו לשירות לאומי ליוויתי אותן, אנחנו חברות טובות, אנחנו נפגשות הרבה, יוצאות לסרט, בתי קפה, עושות שבתות יחד בתדירות גבוהה יחסית". טוהר מספרת על הקשר עם העיר יבנה "בגלל שבעלי מיבנה, אנחנו נמצאים הרבה בעיר. מגיעים לסניף, שותפים בחודש ארגון, לוקחים חלק באירועים ופעילויות בעיר. בזכות זה אנו שומרים על קשר עם החבר'ה, וזה בעיקר גורם לנו לרצות לחזור ליבנה ולהשפיע". גם בחיי היום יום שנת השירות נוכחת בכל דבר "זה מתבטא בזיכרונות ודיבורים מהשנים האלו, האידיאלים חיים בבית, שנינו עבדנו במשהו שהאמנו בו וזה מתבטא בכל דבר. בנוסף יש לנו חניכים משותפים, שעד היום אנחנו בקשר איתם. הם היו כמובן בחתונה ובאו לבקר אחרי הלידה".

"משהו בחיבור לשנת השירות ולגיל הצעיר של הבנות, אני מאיץ כמה צו שיהיה מרוכזת בעשייה. יש אנרגיות אחרות בתור רכזת לא תמיד יש כח לפרויקטים מיוחדים או לפתוח את הבית, אבל הבנתי ולמדתי מהם כמה חשוב לפתוח את הלב והבית לבנות, להיות בשבילן. בנוסף, למדתי לבוא ממקום של פשטות ולהכיל סגנון אחר"

מה הקשר הזה מבטא עבורך והאם הוא בא לידי ביטוי בעבודתך כרכזת?

עטרה מספרת שכרכזת בנות שירות הקשר עם המשפחות משיכון ד' משפיע עליה עד היום, שמונה שנים אחרי. "משהו בחיבור לשנת השירות ולגיל הזה של הבנות, אני מבינה כמה זו שנה מרוכזת בעשייה. יש אנרגיות אחרות. בתור רכזת לא תמיד יש כח לפרויקטים מיוחדים או לפתוח את הבית, אבל הבנתי ולמדתי מהם כמה חשוב לפתוח את הלב והבית לבנות, להיות בשבילן. בנוסף, למדתי לבוא ממקום של פשטות ולהכיל סגנון אחר".

חנה מספרת כיצד הקשר משפיע עליה עד היום, 13 שנה אחרי סיום שנות השירות, "השירות הוא שלב מאוד מיוחד. את מגלה מה את יכולה. הזהות הזאת נשארת איתך כי האנשים שהיו איתך עדיין לידך. זה מאפשר לשמור את המקום הזה והעוצמות המיוחדות של השנים האלו. ככה אנשים מכירים אותך".

קארין מספרת על ההשפעה של שנת השירות והקשר החזק עם המדריכות היום, בתור רכזת בנות שירות, "למדתי שצריך כל הזמן להשקיע ולהתאמץ בשביל לשמר את הקשרים. אני אומרת לבנות שלי שצריך להתאמץ, לתת מעצמך, להשקיע. קשרים לא נוצרים במהירות, זה תוצר של חיבור ואהבה, וזה מגיע כשאנחנו משקיעים בזה".

טוהר מספרת על ההשפעה של השנים הללו עד היום, "שנות השירות ילכו איתי תמיד בזכות זה שהתחתנתי עם מישהו מהסניף, תמיד נישאר בקשר עם הסניף, בקשר עם העיר, החוויות נוכחות תמיד וזה כיף מאוד".

אין ספק שגם לאחר הרבה שנים, הקשרים העמוקים הללו יוצרים נוכחות תמידית של שנת השירות. תמיד כיף להיזכר בחוויות הטובות, וגם בקשיים והתאגרים שהיו בשנות השירות, כי הם חלק ממה שאנחנו היום.

בת עמי
אלומה·אמונה

שירות לאומי. שינוי חברתי.

בואי לקחת שנתיים אחריות

שאלתי את עצמי איך אני יכולה לעזוב עכשיו? אחרי כל מה שבניתי? הרגשתי שהדבר הכי נכון הוא להמשיך במקום הטוב שאני נמצאת בו. אין יותר מאושרת ממני

ג'והנה סולטן, ארץ רמת גן

בשנה ראשונה לוקח זמן לקלוט מה קורה מסביבך ואיך בכלל מסתדרים, כשבשנה שנייה זה נטו נתינה

עדי יהושע, ארץ רעמונים

בשנה השנייה מילאתי את החובה שלי לחברה ולמדינה והרווחתי בגדול! גם הבאתי לידי ביטוי חלקים נוספים מהיכולות ומהערכים שלי, וגם נהניתי מזכויות והטבות בבת עמי קיבלתי מקפצה מעולה לחיים!

יעל כהן, באר שבע

- רק בבת עמי מגוון מקומות ייחודיים לבנות שנה שנייה!
- רק בבת עמי 'חוזרים הביתה לשירות משמעותי' לתקני בית שווים!
- רק בבת עמי שיבוץ V.I.P.2U שיחה עם רכזת, לרוץ לסיירת ו...זהו, סגרת שירות!

מחפשת? מתלבטת? אנחנו כאן בשבילך:

- במוקד שנה שנייה 052-290-2136
- בקבוצת הפייסבוק "מחפשות שנת שירות שנייה"
- בפגישת הכוונה אישית בתיאום מראש
- במרכז הכוונה אינטרנטי לקראת שנה שנייה - כל האפשרויות, המידע, הטיפים והכלים במקום אחד!

הצטרפי אלינו לשנה שנייה בבת עמי

www.bat-ami.org.il

מודעה זו מטעם "בת עמי" בלבד

חיפוש שירות לקראת שנה שנייה לעיתים יכול להיות מאתגר יותר. יש פחות זמן, פחות ימים לחיפוש, אין יועצות הכוונה במוסד בו אתן עושות שירות, ומרוב אפשרויות את עלולה להחמיץ את השנה של חייך!

בת עמי השקיעה מאמצים רבים בפיתוח מסלולי המשך ותקנים ייחודיים למתנדבי שנה שנייה

בואי למצוא את מקומך!

כאן גם תוכלי לקבל מידע על רמת האינטנסיביות של התפקיד

גבוה | בינוני | נמוך

מגרשת תו
הדרכת עו
'רוש
טלפון: 054

רות טוכמ
מ.כא: 1485747

בת עמי בתנועות
שירות משמעותי בחו"ל
מייבא: 052-4317213

והדרת
ענת 052-5665068

הדרכת נערות בסיכון
קיבוץ סאד
טלפון:
052-8990449

החוויה הישראלית
הדרכת בנות בדרמתיות
ירושלים
טלפון:
054-4709054

שוקת אור' - דירה
לבנות שיורדות הנמצאות
בתסוקה - ליווי הבנות
בפנימיה, ופיתוח כלים
לחיים עצמאיים, ירושלים
רותי: 052-8990445

הדרכה במוסיאון יד
ושם, ירושלים
רותי: 052-8990445

דוברת אנגלית
המשימות לפתוח במדרשה
מדריכה לבנות מחו"ל
תורת חסד, נתניה
שרה: 052-5665363

שירה: 052-7906541
לימודיות
בעיות רגשיות, התנהגותיות
התלמידות בפנ"ס הן בנות עית
פ"ס לבנות כיתות א'-י"ב.
'מיתרים', פתח תקווה

אור עקב 'בית שפרעם',
מנהרת זיון
לבנות עם בעיות התנהגות
- נפשיות
טלפון: 052-8990443

מגיה: 052-8990449
חט"כ 'בעת', ר'כוח
עמומ
רכבת חינוך חברתי
אחה"צ

אלומה: 052-8990441
השכרת שכבות מ"כ
כיור שבע
אולמת 'חן במבואר'

מחיר: 0526070631
מלא נקי

מגיה: 052-8990449
הוסטו כשבעות
ככה הרעות כשיאיר את
בירת שיאיר אבעות עם כ'יאיר
ר'כוף מאבק עוד
'הכ'ית העשיבה' -

אירוס: 055-8823350
קלט חירום לנערות
נייד מיכאל -

רבקה: 052-3909823
בתנקמות.
ורגשיות וכן הסרעות
בילדים סובלים מבעיות נפשיות
בתוך בי"ח הפסיכיאטרי.
ב"ס יסודי חלוני הממוקם
'בקלים', ע"ש ציונה

שח"ם
אוביבה:
054-8161322

מרכז עפ'י
'כ'ית חמ' אבעות
כשיאיר ארץ 'רעות',
תא-זוכ'כ

זוכ'ג'א: 050-2955100

אולפנית 'יבנה',
חולון
קאריך:
050-2121230

דוברת אנגלית
רות: 052-8990445
במבשרת ברוריה
המיסות ענה ממיוחדים
הדרכת בנות בפלות פיסור
ירושלים
'דרכיהן, מבשרת ברוריה,

אורלי: 052-8119914
24 במרחק פל פחות מ-30 ק"מ.
אוטיסטים מגיל 9. ניתן לקבל דירה
בי"ס חינוך מיוחד לילדים
אבן חן, ראש הטין

אוסנת: 052-8990443
בוגרים, ירושלים
משפחה אחת - רכבת

רות: 052-8990440
האוניברסיטה בירושלים 18-20
פלות חבשות מהפבה
וושינגטון - הדרכת בנות
תכנית "בינה" בפבפט

050-

אז מה תעשי כשתהיי גדולה...?!

אחת הבחירות המרתקות שיש לנו בחיים היא בחירת תחום לימודים שאותו נלמד. זו בחירה משמעותית מאד, שמהווה חלק משמעותי ממי שאנחנו, ומשפיעה על חיינו, ועל איכותם. אז איך נבחר נכון? ד"ר אסתי בראל, מאמנת אישית ויועצת תעסוקתית עונה על שאלת השאלות.

כמה הערות ראשוניות שיכולות לעזור בשלב זה:

1. **את בסדר!** יש כאלה שיודעות כבר כעת בבירור מה הן רוצות ללמוד. יש כאלה שעוד קצת מתלבטות ויש כאלה שממש מגששות באפילה... - הכל טבעי!! אלה שמגששות - כעת חשוב שתשקיעו יותר זמן בבירור הענין.

2. יש בכל אחת מאתנו כמה צדדים, כמה פנים, כמה סוגי כישרונות. הגיוני שלא נצליח להביא לידי ביטוי את כל מי שאנחנו בתחום הלימודים שנבחר. טבעי שיהיה איזה כשרון או נטיה שלא

אם יש לך רצון מבורר ללמוד תחום מסוים אך הקריטריונים 'הביטים' שלך קרובים אך לא מספיקים - אל תוותרי! יש דרכים נוספות למעט את הרצון שלך.

תבוא לידי ביטוי ואז נביא אותה לידי ביטוי בע"ה במשפחה שלנו או בהתנדבות בקהילה בהמשך החיים. העבודה שלנו היא לא כל מי שאנחנו.

3. **עבודת שורשים** זה חשוב ומעניין לראות את 'העץ התעסוקתי המשפחתי' שלנו (כדאי להביט גם כמה דורות אחורה...). ויחד עם זאת, כל אחת מאתנו היא יחידה ומיוחדת וסוללת את דרכה שלה.

4. **פרופורציות** אורך הלימודים של תואר ראשון הוא שלוש, ארבע או חמש שנים.... אחר כך - עשרות שנים של עבודה לפנינו. תבחרי תחום לימודי לפי העבודה שתהיה לך אח"כ בתחום זה, גם אם הלימודים עצמם הם לא כמו 'כפפה לידי' עבורך.

5. **אל תוותרי על החופש שלך להיות מה שבא לך לעשות** אם יש לך רצון מבורר ללמוד תחום מסוים אך הנתונים 'היבשים' שלך קרובים אך לא מספיקים - אל תוותרי! יש דרכים נוספות לממש את הרצון שלך, למשל: אין לך נתונים לסיעוד? לכי למנהל מערכות בריאות ולאחר מכן תעשי הסבה. אין לך נתונים לריפוי בעיסוק באוניברסיטה? אולי כדאי לך ללכת למכללה או שנכון לך להקדיש שנה נוספת בשביל שיפור נתונים (בגרויות ו/או פסיכומטרי). אם בסביבה שלך משדרים לך שאת פשוט חייבת כבר להתחיל את המסלול - אל תיבהלי. את יודעת מה נכון עבורך.

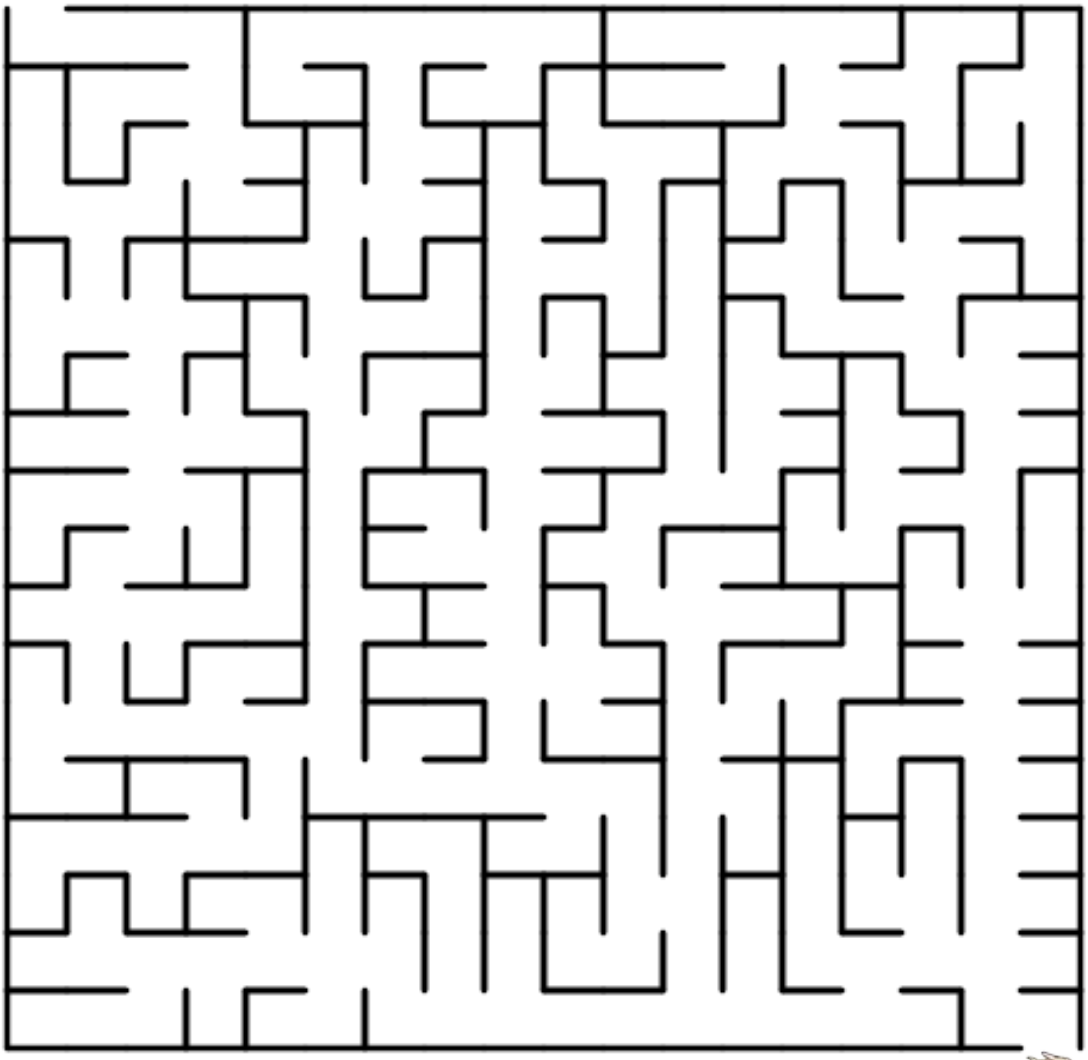
6. **התחלה טובה** פעמים רבות תואר ראשון הוא בגדר התחלה טובה לתחום שתעסקי בו בעתיד, למשל: משפטים, עו"ס, כלכלה ומנהל עסקים - טובים גם כתואר ראשון אך לא פחות מכך, הם מצע טוב של ידע, שעל בסיסו תוכלי לעשות בחירה נוספת לקראת תואר שני.

7. **לשתף, לשאול ולהתייעץ** עם א.נשים בתחומים שונים שבהם את מתעניינת. לא להתבייש לשאול עוד ועוד!! להתלוות אליהם לכמה שעות עבודה בפועל ביומיום כדי להתרשם ממש מה עושים בעבודה.

8. **עזרה והכוונה מקצועית** אם את מרגישה שאת עדיין צריכה עזרה וליווי בבחירה - לכי להכוון תעסוקתי, כמו בכל תחום בחיים שבו לפעמים אנו נעזרות בגורם חיצוני שמנוסה בתחום. מוזמנת ליצור עימי קשר ונעבור את התהליך (המרתק!!) הזה יחד.

אסתי בראל
מאמנת
אישית ויועצת
תעסוקתית
054-7795569

עזרו לבת השירות לצאת מהמבוך,
ולמצוא את דרכה לשנה הבאה



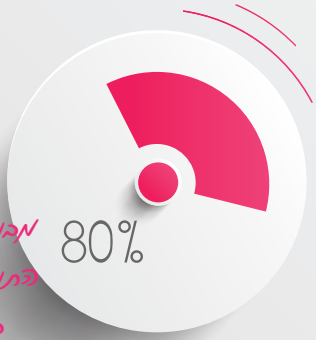
עדיין מחפשת את דרכך לשנה הבאה?

תהליך חיפוש שירות לשנה שנייה בעיצומו!

להכוונה וקבלת פרטים נוספים:
אביטל יועצת הכוונה לשנה ב' 050-2902136
או ב**מוקד בת עמי 2696***

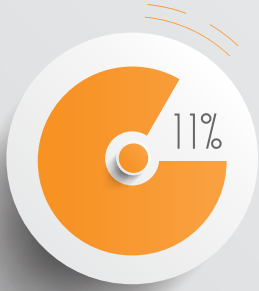
שירות לאומי במספרים

מהמתנדבות הבת עמי
בן בנות שנה שנייה



מבנות שנה שנייה הבת עמי,
התנדבו עוד בשנה הראשונה
בתקן אחר הבת עמי

מבנות שנה שנייה הבת עמי
מתנדבות בתקן בית



מבנות שנה שנייה הבת עמי
מתנדבות במסגרת
שירות לאומי בתפוצות

מהמתנדבות שנה שנייה הבת עמי
נשארו באותו התקן

100% שינוי חברתי

טבריה מירב שור: 050-5761484
חיפה והקריות איילה שוורץ: 052-8990468
חדרה שרה צוקרמן: 052-5665363
נתניה ליאת זרזבסקי: 052-6070632
הרצליה אורלי הולנד: 052-8119914
כפ"ס ורעננה אורלי הולנד: 052-8119914
פתח תקווה טובי ימיני: 052-2347969
רמת גן מור בר-ניצן: 054-5253672
תל אביב לאה פרידמן: 050-8711493
מיכל חזי 050-4785747
ראשון לציון יעל סלקמן ביליג: 054-7822186
חולון קארין כוכב: 050-2121230
בת-ים הילה ספרדי: 052-3232003
יבנה יסמין צוריאל: 052-3661993
ראש העין נעמי אלוני: 052-8990451
רמלה יעל סלקמן-ביליג: 050-3666328
מודיעין עטרה ליבוביץ: 0528990463
ירושלים אסנת רותם: 052-8990443
גינת בוגנים: 052-8990444
רותי רוזנבלט: 052-8990445
רעיה בולוויק: 052-8119526
בית שמש סיגלית שרייבר: 0544709054
גדרה וקרית עקרון שושי זינדני: 052-8990455
אשדוד טלי און: 054-7777915
אשקלון איילת סאפר: 054-6673583
קרית גת צאלה גואטה: 052-7203577
שדרות שירה אלשייך: 054-8383598
נתיבות רחל נהיר: 052-8109661
אופקים מרים טויזר: 052-8990437
באר שבע שירה אלמליח: 052-5119040
ליאורה רוש: 052-8990441
טליה פרומנסקי: 054-6228254
ערד רננה הוכברג: 052-7531166
דימונה שני שוקרון: 052-6070022
מצפה רמון שרה לבנון: 052-7203859

המרחק לא קובע

חשבת לעשות שנת שירות שנייה במקום מגוריך, לצד הקהילה בה גדלת והתחנכת? לעיתים המקום הטבעי הוא זה שמאפשר לך להצליח ובגדול.

במפה תוכלי למצוא את היישובים בהן קיימת אפשרות של "תקן בית"

שירות בסטייל

מוריה אלדר
סטיילסטית
אישית
052-4366966

אז זה שאת בת שירות ומקדישה את כל חייך למדינה, לא אומר שאת צריכה לשים את עצמך בצד לגמרי. כמה טיפים שיעזרו לך לשמור על לוק כמו שאת אוהבת גם בתוך עומס המשימות

ארון חכם

תדאגי שיהיה לך ארון חכם: פריטים בצבעים ניטרליים כמו שחור, אפור, בז' וג'ינס, לצד פריטים צבעוניים. ושיהיה מהניטרלי והצבעוני משני צדי המתרס - גם חצאיות וגם חולצות. ככה השילובים יהיו קלים הרבה יותר.

טיפ שלושת הצבעים

מה שעושה את המראה מעניין או לא להתאים יותר מידי. אלא להתאים שני צבעים שהולכים ביחד ולשבור עם צבע שלישי מעניין. לדוג': חולצה אפורה וחצאית חרדל והשלישי - טייץ בורדו מעניין.

טוטאלוק

הלבוש שלנו מורכב מהרבה יותר משני פריטים, בעצם לכל פריט לבוש, הנעלה יש השפעה על המראה הכללי. לכן חשוב לשים לב שגם הגרביונים מתאימים והז'קט והנעליים ולא רק החצאית / המכנס והחולצה אחד לשני. וכמו שחשוב שכל הפריטים הקטנים יתאימו, גם כל אחד מהם יכול להקפיץ את כל המראה! לדוג': תיק טרנדי שמוסיף לכל המראה, מעיל לא שגרתי שעושה את כל הלוק יותר מעניין.

תחשבי טוב

תתמקדי בחלקים שאת אוהבת בגוף שלך, תסתכלי עליהם יותר במראה ותחשבי מחשבות טובות על הגוף. ברגע שאנחנו אוהבות ומקבלות את הגוף שלנו כל האטיטיוד שלנו משתנה וזה משפיע בטירוף על איך שאת נראית.

בהרבה שירות מלאת תני, מלאת ובסטיילי!

מוריה אדלר, סטיילסטית אישית

"אנחנו פה כדי שאת תהיי פנויה לעשיה משמעותית
בשירות שלך! אנחנו נדאג שיהיה לך את השירות
הכי משמעותי, הכי חברתי, הכי אישי, הכי בת עמי"

התקנים הכי טובים, וגם הליווי!

בת עמי
אלומה·אמונה

חפשי אותנו ב-

לא יודעת מה כדאי לך ללמוד? צרי קשר עוד היום ונתאם פגישת ייעוץ והכוונה **במקום שמתאים לך!**
שיראל – 050-4040514

• מעונות לרווקות ולנשואות • מיזם היכרויות • שנה ראשונה חינם לפי חוק חיילים משוחררים • יוקרה אקדמית

אווירה תורנית | התאמה לאורח החיים שלך | חדשנות לימודית | מקצועות טכנולוגיים נדרשים | מלגות הצטיינות

המרכז האקדמי לב
קמפוס טל, בית הדפוס 7, ירושלים
www.jct.ac.il | *3239

להיות שליחה

תשמעו סיפור - לישראל יש 6 ילדים, כולם חכמים, יפים ומוצלחים. אבל מה? שלושה מהם גרים בארץ, במרכז, ליד ישראל. ושלושת האחרים בחרו לגור בחו"ל. אחת מצאה שם עבודה, אחר - אהבה, ואחד תקוע כבר כמה שנים בטיול שאחרי צבא. ישראל איש עסוק וגם משאביו מוגבלים, לכן נאלץ ישראל עם כל הקושי לקבל החלטה, הוא ממשיך לדאוג, לסייע ולטפל באלה שגרים לידו. ואותם שעברו לגור בחו"ל - איך אומרים: רחוק מהעין רחוק מהלב, הם כבר לא ממש מעניינים אותו.

סיפור קשה, אה?? אבל מסתמך על עובדות! רוב העם היהודי עדיין חי מחוץ למדינת ישראל. הילדים שלנו אשר מעבר לים, חלקם מאבדים אט אט קשר לזהותם היהודית. כל שנה מאבד עם ישראל כ- 100 אלף יהודים בתהליך התבוללות!

ואת - את שמעורבת בכל כך הרבה תחומי עשייה מגוונים, אנחנו - הציבור היודע להתייצב בראש כל החזיתות: בהתיישבות בכל חלקי הארץ, בחיזוק הפריפריה , בצבא, בגרעינים תורניים ומשימתיים ועוד...

היכן אנחנו מול התופעה?? הגיע זמננו לזכור את האחים שלנו שגרים בחו"ל.

כ - 110 בנות מקסימות משרתות ברחבי העולם במסגרת תכנית **בת עמי בתפוצות**. התכנית מיועדת לבנות בשנת השירות השנייה שלהן, בה הן מתנדבות בקהילות יהודיות ברחבי העולם בצוותים של שתי בנות ומעלה.

בקהילה באורוגוואי קיבלה אותנו בחום ויבוקים בלתי נגמרים, בעבודה בבית הספר ובקהילה בחלה בהנאה ובהרגשת שליחות יום יומית.

הן מלמדות עברית ויהדות במסגרות פורמליות ופועלות לתגבור אווירה ציונית ויהודית גם במסגרות בלתי פורמליות ובתנועות נוער מקומיות.

הבנות באות עם רוח צעירה ובגובה העיניים.

מהביקורים שלנו בשטח, מעדכונים יומיומיים של הבנות וממשוב מן הקהילות הצמאות לקבל ולשמוע, אנחנו עדים לעשייה מדהימה ומעוררת הערצה!

כך משתפת אותנו שירה דקל, ששרתה בשנה שעברה באורוגוואי:

"כשהתחלתי לחשוב על שנה בחו"ל הבטן שלי התכווצה ונראה היה כאילו יש ערימות של סיבות למה לא לעשות את זה, למה לא לעזוב את הבית ואת כל מה שמוכר וידוע. התחלתי את התהליך ובכל שלב הרגשתי שיש גם יתרונות, וכל יתרון עולה

אורית לברן
מנהלת תכנית 'בת עמי בתפוצות'

"אדם היוצא לשליחות צריך לדעת שהוא עוסק לא רק בתיקון הדור הזה, הוא עוסק בדורות הבאים. ולכן מדובר במשימה שאין למעלה הימנה"
[הרב דוד סתיו]

על מספר חסרונות. התקבלתי לאורוגוואי והכל היה אפוף חשש והתרגשות. עלינו על המטוס לדרך חדשה ולא ידועה מראש, לגמרי הרפתקה חדשה, הרפתקה מרתקת ומרגשת. הקהילה באורוגוואי קיבלה אותנו בחום וחיבוקים בלתי נגמרים, העבודה בבית הספר ובקהילה החלה בהנאה והרגשת שליחות יום יומית. אירחנו בדירה לארוחות שבת ואמצע שבוע, העברנו שיעורים, קיימנו פעילויות עם סטודנטים, עברנו בכל תנועות הנוער ליצור קשרים עם אנשים שלא בקהילה, חברותות עד לשעות הקטנות של הלילה ואינסוף שיחות, שאלות וחשיבה משותפת על מגוון נושאים הבוערים בחיינו שלנו ובחייהם. פגשנו את השליחות בחיי היום יום שלנו ואפילו פתאום ברחוב עם אנשים שהתעניינו באיזה שפה אני מדברת. עשרות מפגשים עם אנשים שונים ממני, יהדות שונה מהבית והמוכר, תרבות שונה ומשונה ובעיקר עשרות מפגשים שלי מול עצמי. בירור עצמי של מי אני מול עם ישראל תורתו וארצו. השיעור לחיים שהשליחות נתנה לי, הכלים והכוחות ישארו איתי לעוד הרבה זמן."

לכל קהילה אחראי מקומי הדואג לבנות, ובנוסף הצוות שלנו מהארץ מלווה כל בת ובת בסקייפ ובטלפון.
אנחנו בעיצומו של תהליך מיון הכולל מבדקים סדנאות וראיונות אישיים.

אם את -
רוצה ויכולה לתרום שנה שכולה עשייה מדהימה ומשמעותית.
מייצגת את הציונות הדתית ע"י מתן דוגמא אישית באורחות חייך
שואפת לממש את הערכים שלך,
ולקיים את הפסוק - את אחי אנוכי מבקש. מקומך איתנו!

לפרטים
טלפון: 052-431-7213 בשעות הבוקר
מייל: overseas@bat-ami.org.il
או באתר בת עמי bat-ami.org.il

צועדות על קיבתן

חוזרות עייפות מהתקן ומתחשק לכן ארוחת ערב מפנקת שלא דורשת הרבה עבודה? אספנו לכן מתכונים כייפים וקלילים לארוחה משותפת בדירת שירות >>

פאנקייק'ס

מצרכים:

1 גביע לבן (או יוגורט רגיל)
1/2 כוס חלב
2 כפות סוכר
2 ביצים
1 כף תמצית וניל (לא חובה)
קורט מלח
כוס קמח
כפית אבקת אפיה

אופן הכנה:

1. לערבב בקערה אחת את הלבן, חלב, סוכר, ביצים, תמצית וניל, ומלח
2. מוסיפים לקערה את הקמח ואבקת האפייה עד לקבלת בלילה חלקה
3. מחממים מעט שמן במחבת, ויצקים לתוכה את הבלילה.
4. מטגנים כל פנקייק משני הצדדים.
5. ניתן לאכול את הפנקייק'ס עם ממרח שוקולד, סירופ שוקולד או מייפל, ריבה, חלבה, אוכמניות, חמאה, בננות, דבש... בקיצור מה שאוהבים (ושיש בדירה)

מרק עגבניות ואורז

מצרכים:

בצל אחד
קופסת שימורי עגבניות מרוסקות (800 גרם)
2 קופסאות רסק עגבניות
חצי כוס אורז פרסי
כפית אורגנו

אופן הכנה:

1. קוצצים בצל ומטגנים עד שמזהיב
2. מוסיפים את הרסק ומטגנים 3 דקות
3. מוסיפים את שימורי העגבניות
4. מוסיפים פחית מים
5. מביאים לרתיחה ומבשלים 25 דקות על אש בינונית
6. מתבלים במלח, פלפל ואורגנו
7. טוחנים אם רוצים
8. מוסיפים אורז ומבשלים עוד 20 דקות או עד שיתרכך

שקשוקה ישראלית

מצרכים:

- 4 פלפלים אדומים
- 3 עגבניות
- בצל גדול
- 2 כפיות שום כתוש
- 3-4 ביצים
- כוס מים
- כפית פפריקה
- כפית סוכר
- כף א. מרק
- מלח ופלפל

אופן הכנה:

1. לקצוץ את הבצל, לחמם מחבת עם 3 כפות שמן לטגן את הבצל עד שמזהיב, לחתוך את הפלפלים לקוביות קטנות ולהוסיף לבצל, לטגן ביחד כשתי דקות תוך כדי ערבוב.
2. לחתוך את העגבניות לקוביות קטנות להוסיף לירקות יחד עם השום ולהמשיך לטגן עוד כדקה
3. להוסיף את המים והסוכר ולתבל
4. לבשל כ-20 דקות על אש בינונית-נמוכה, מידי פעם לערבב
5. להוסיף את הביצים, לכסות ולבשל עד שהביצים מוכנות.

רבקה צינמן
עטרה רבקה -
איור ואומנות
052-7737303

סודוקו

	3		7					9
		2		5		1		
		9		8	4	6		
	1	7		3		2		
5								7
		6		7		8	5	
		1	3	9		5		
		3		4		9		
4					5		1	

2			4	1	3	6	8	
			2	6	9			
							1	
		1					9	
		6	9		4	5		
	8					3		
	6							
			1	4	7			
	1	4	8	3	6			5

מה הלו"ז?

שנת השירות היא שנה אינטנסיבית ביותר. הרבה פעמים אנחנו שוכחות לקחת כמה דקות הפסקה ולשבת לאכול. לנשנש תוך כדי העבודה או לאכול בשעות הקטנות של הלילה, זוהי התנהלות לא נכונה ולא בריאה. תזונה נכונה בשנת שירות היא נושא חשוב ביותר, ואם נקפיד על כך, לשנה הזו יהיו אנרגיות אחרות לגמרי. התזונאית יעל גרד בטיפים לתזונה נכונה בשנת השירות

כשאני מעבירה הרצאות לבנות שירות, בנות שואלות אותי לרוב שאלות כמו: איך אצליח לרדת במשקל בשנה הזאת? מה לעשות כדי שלא להשמין? מה ההמלצה שלך לתפריט נכון במהלך השנה?
אני מוצאת שהתשובה למרבית השאלות האלו טמונה בעיקרון אחד משמעותי והוא הבנת ובניית לוח הזמנים האישי שלנו בצורה נכונה, גם ברמה היומית וגם ברמה השבועית.
ברמה היומית - חשוב לשמור על מסגרת שעות ופריסת ארוחות נכונה: 3 ארוחות עיקריות - בוקר, צהריים וערב, כאשר ביניהן 3 ארוחות ביניים קטנות יותר.
איך אנחנו עושות את זה בפועל?
ארוחת הבוקר יכולה להיות כריך וירק או יוגורט ודגני בוקר. אם אתן בנות של בוקר, קומו מוקדם ותכינו לעצמכן. אם אתן מאלה שקמות ברגע האחרון תכינו ערב לפני (התארגנות מראש, כבר אמרנו?)
ארוחת ביניים יכולה להיות חטיף אנרגיה, מעדן או פרי שפשוט מכניסים לתיק - קליל וטעים ולא דורש יותר מדי עבודה.
ברמה השבועית - כדי שיהיה אוכל מבושל ומוכן לצהריים, שווה להשקיע את אחד הערבים בראשון / שני ולהכין אוכל מבושל עבור שאר השבוע. בצורה כזו יהיה לכן אוכל מוכן לקחת למקום השירות או לחמם ולאכול מייד כשתחזרו הביתה. הקפידו לשלב בארוחת הצהריים חלבון פחמימה וירק.
במקרים רבים כשמדובר בדירה או צוות של בנות - חלקו ביניכן את התפקידים ואל תשכחו להכניס לתורנות גם שטיפת כלים בסוף הבישולים.

אם כבר נשנושים, לכו על ירקות חתוכים או ביגלה עם גבינה, פופקורן ביתי שתכינו בסיר או סתם

אחר הצהריים הוא זמן לארוחת ביניים נוספת, זריקת אנרגיה חיונית עבור מי שנמצאת בשירות גם בשעות אלה.
והנה הגענו לערב - ארוחת הערב היא זמן להתפנק ולשבת לאכול ביחד בדירה. גם כאן חשוב להקפיד על ארוחה שתכיל חלבון פחמימה וירק. נצלו את הזמן והכינו ארוחות ערב שוות ומאוזנות כמו: שקשוקה, פשטידה או טוסט עם סלט ליד, מרק או דייסה..
מילה קטנה וחשובה לסיום על שעות הלילה - בלילה יש נטייה להישאר עירות ולנשנש בערך כל מה שיש בדירה... תזכרו שבלילה העייפות גורמת לנו פחות שליטה על מה שנכנס לפה. עדיף לאכול ארוחת ערב טובה ומשביעה ולא להגיע לאכילה בשעות הקטנות שלך הלילה.
ואם כבר נישנושים - לכו על ירקות חתוכים או ביגלה עם גבינה, פופקורן ביתי שתכינו בסיר או פרי לסיום היום.
שיהיה בהצלחה השנה, בבריאות ובתיאבון!

יעל גרד
דיאטנית קלינית, סדנאות והרצאות בנושאי תזונה וליווי אישי.
050-7263040

פרסומת

מתנדבת בת עמי
תגידי היי להטבה בפסיכומטרי!

היי קיו ובת עמי מעניקות לך הזדמנות
לשריין מקום לקורס פסיכומטרי במחיר מיוחד!

קורס פסיכומטרי
ב-3,700 ₪
בלבד

הירשמי עכשיו ותהני
ממחיר מיוחד
גם לאחר השירות!

HighQ
פסיכומטרי, בגרות ואנגלית מדוברת

לפרטים והרשמה חייגי:
072-3950903

*בכפוף לתקנון. לא כולל צמוד ציון.