



המדריך לאזרחים ותיקים בחולון | 2015, תשע"ה

אפשרויות והזדמנויות לאזרחים ותיקים בחולון:
מידע וזכויות בנושאי תרבות, חברה, התנדבות וסיוע אישי



דבר ראש העיר, מוטי ששון ומנכ"לית עיריית חולון, חנה הרצמן

תושבי חולון, אזרחים ותיקים יקרים,

כיום אנו עדים להתפתחותו והתעצמותו של שלב חדש בחיינו - שלב החיים שלאחר הפרישה לגמלאות. תקופת חיים זו הולכת ומתארכת והאזרחים הוותיקים נהנים משנים רבות יותר של בריאות ותפקוד ברמה גבוהה, המאפשרים לנו להמשיך ולהיות פעילים ומעורבים בחברה ובקהילה לאורך זמן. בחולון חיים כיום כ- 30,000 אזרחים ותיקים, המהווים כ- 15% מתושבי העיר, ובשנים הקרובות צפוי שיעורם באוכלוסייה לעלות עד לכדי 19%. קבוצה זו מגוונת מבחינת גיל, רמת פעילות, הרגלי תרבות ומצב כלכלי, דבר המחייב את העיר להיערך למתן סוגים שונים של שירותים, פעילויות, והזדמנויות להשתתפות כמו גם תשתיות מתאימות.

בשנים האחרונות קידמה עיריית חולון תכנית אב לאזרחים ותיקים, אשר עוסקת במגוון תחומי החיים: רווחה, תרבות, פנאי, תעסוקה ועוד. בכתיבת התוכנית השתתפו עובדי העירייה וחברות הבת העירוניות, נציגי משרדי ממשלה וארגונים שונים וכן תושבים מהעיר.

בעקבות התוכנית ובהמשך לנושאים ופניות אשר העלו האזרחים הוותיקים, קודמו בחולון מספר שירותים ובכללם מדריך השירותים שבידיכם, בה ניתן למצוא מגוון רחב של פעילויות ושירותים בתחומים שונים בכל רחבי העיר. מטרת מדריך השירותים היא להביא לידיעתכם את שפע האפשרויות המוצעות בעיר ולעודד אתכם לצאת ולהשתתף בכל המרחבים העירוניים המיועדים לכל התושבים, בני כל גיל.

אנו מאמינים כי אתם, האזרחים הוותיקים הנכם נכס לקהילה ולעיר וכי השתתפותכם תביא לא רק להנאה אישית ולשיפור איכות חייכם, אלא גם להעשרת המרקם העירוני לטובת כלל התושבים. נשמח לשמוע מכם רעיונות ודעות אודות צרכים נוספים, פעילויות חדשות ויוזמות חברתיות, שלדעתכם כדאי לפתח בעיר עבור האזרחים הוותיקים. מאחלת לכולכם בריאות, סיפוק ואריכות ימים.

שלכם,

חנה הרצמן,
מנכ"לית עיריית חולון

מוטי ששון,
ראש עיריית חולון

תושבים יקרים,

לפני שנה סיימנו את כתיבת תוכנית האב לאזרחים הוותיקים בחולון, ואנו שמחים להגיש לכם את אחד מתוצריו, מדריך שירותים, בו תמצאו את כל מגוון הפעילויות וההזדמנויות להשתתפות בחולון. מדריך השירותים מהווה שירות מידע חשוב לכל תושב בוגר בעיר מגיל 21 ועד 121. המדריך ערוך על פי אמונתנו שכל אחד מכם יכול להשתתף בכל מגוון הפעילויות שיש לקהילה להציע לו, וכל אחד מכם יכול להיות חלק מפעילות ציבורית ולתרום לקהילה.

בהשתתפותכם הפעילה אתם תורמים לאושרכם הפרטי, לבריאותכם ולחיוניות מרקם החיים העירוני כולו.

חזון העיר חולון וחזון תכנית האב לאזרחים הוותיקים בחולון מביעים יותר מכל את תפיסת עולמנו - "חולון רואה באזרחיה הוותיקים תושבים מעורבים ופעילים, מוקירה את תרומתם לעיר בעבר בהווה ובעתיד, ומחויבת לפעול למען אזרחיה הוותיקים ולאפשר להם להזדקן בעיר בכבוד".

אני רואה בשירות זה של הנגשת המידע שירות חשוב ביותר ותוספת משמעותית לתוכניות האחרות המופעלות בעיר למענכם ומבטיחה, שיחמות נוספות יבואו בעקבותיו כולם למען שיפור איכות חייכם בעיר.

בברכה,

עו"ס טובה בר לב
מנהלת האגף לשירותים חברתיים

צוות חשיבה ופיתוח מדריך השירותים לאזרחים ותיקים

מחקר, עריכה וכתיבה: ד"ר רינת בן נון - מתכללת תחום אזרחים ותיקים בעיריית חולון

עו"ס טובה בר לב - מנהלת האגף לשירותים חברתיים, עיריית חולון
עו"ס ורד גורן - מנהלת השירות לאזרח הוותיק באגף לשירותים חברתיים
עו"ס מאירה מרמור - אחראית על פרויקטים קהילתיים לותיקים, צוות השירות לאזרח הוותיק

מר אבינועם זמירלי, יו"ר העמותה למען הקשיש, חולון
עו"ס מיכל מגדסי - מנהלת מרכז היום לקשיש, חולון
נעמי קהת, אחראית תחום אזרחים ותיקים, רשת קהילה ופנאי
נורית בייסקי, דוברת עיריית חולון

האיורים בחוברת לקוחים:

מתוך התערוכה: ישראל יוצאת לפנסיה / 2014, התחרות השנייה לקריקטורה הומוריסטית
ע"ש פרידל שטרן ז"ל, המוזיאון הישראלי לקריקטורה ולקומיקס, חולון

הכרזה עוצבה על ידי עדי צידולקין במסגרת קורס עיצוב במחלקה לתקשורת חזותית
ועיצוב גרפי, המרכז האקדמי ויצו חיפה.

אוסף פרידל שטרן, סדרת יערות הכרמל / שנות השבעים
המוזיאון הישראלי לקריקטורה ולקומיקס, חולון

תוכן עניינים

4	הקדמה
5	תוכן עניינים לפי שאילתות
9	ביטחון, בטיחות ושעת חרום
10	פעילות חברה ופנאי: לימודים והעשרה, ספורט, תרבות מוסיקה ומחשבים
23	התנדבות והשתתפות ציבורית
33	סל השירותים האישיים לאזרח הוותיק, בעיר ובשכונה
42	ייעוץ ומידע בנושא זכויות אזרחים ותיקים
45	ספר הטלפונים של השירותים לאזרח הוותיק בחולון



אזרחים ותיקים, שלום רב,

והאזרחים הוותיקים יכולים, ברצונם, להמשיך ולהיות פעילים ומעורבים בחברה ובמשפחה לאורך זמן. המדריך כולל מגוון פעילויות ונושאים לאזרחים ותיקים. מהתנדבות בקהילה, פעילויות ספורט, תרבות ולמידה ועד הנחות וזכויות לאזרח הוותיק. מרבית הפעילויות אינן מיועדות באופן בלעדי לאזרחים ותיקים, להפך, אלו מקומות ופעילויות רב דוריים מתוך כוונה שתושביה הוותיקים של העיר חולון יהיו חלק פעיל ברקמה העירונית.

מדריך השירותים בחולון לפעילויות והזדמנויות לאזרחים הוותיקים בחולון, נערך מתוך השקפת עולם כי האזרח הוותיק יכול ורוצה להיות פעיל בקהילה ובמשפחה, וכי תקופת החיים שלאחר הפרישה מהעבודה היא הזדמנות חדשה לחוות, ללמוד להשתתף ולהגשים חלומות.

מדריך פעילות לאזרחים ותיקים בחולון נערך על מנת לענות על הצרכים והמאווים של האזרחים הוותיקים בעשור השני של המאה העשרים ואחת. תקופת החיים שלאחר הפרישה מהעבודה מתארכת,

מדברי פרופסור רות בן ישראל, כלת פרס ישראל לחקר המשפט לשנת 2001, אשר בהיותה בת 74 שנה, שבה לפתח קריירה בתחומי האומנות.

”בשנת 2005 מלאו לי, כאמור, שבעים וארבע שנים. חשבתי כי קיימת הסתברות לכך שעוד יעמדו לרשותי עשר עד עשרים שנות פעילות. חשתי שאינני מסוגלת להמשיך ולעסוק עוד עשר עד עשרים שנה במה שעסקתי עד כה. הרגשתי צורך עז להתחדש, להתרענן ולהגשים את עצמי בדרך חדשה ושונה. על כן החלטתי לבצע הסבה מקצועית ולפתוח דף חדש בחיי. היה עוקץ מסוים שהכביד או העיב על ההחלטה להתחיל בעיסוק חדש. הקושי היה רגשי. בעוד שבתחום עיסוקי המסורתי הגעתי למעמד בכיר והייתי לדמות המובילה בתחום, היה ברור שבעיסוק החדש אתחיל מתחתית הסולם. משמעות הדבר הייתה ירידה במעמד המקצועי, צורך לכבוש מחדש את מקומי בקבוצת התייחסות חדשה שאיננה מכירה אותי, ובתוקף כך אינה מודעת כלל ליכולותי ולכישורי. שקלתי זה מול זה את היתרון שבהתחדשות מול החיסרון של ההתחלה הכף נטתה בבירור אל עבר היתרון. הסיכוי להתרעננות ולהנאה שבלמוד ובהתבטאות בתחום חדש גברו על החשש מאבדן היוקרה המעמדית.”

מתוך אתר האינטרנט של פרופ' רות בן-ישראל, הסיפור האישי, המחשב וסיפורי המקרא
<http://www.ruthbenisrael.com/images/ruth-he.pdf>

תוכן עניינים לפי שאילתות

דף תוכן זה ערוך לפי שאילתות חוזרות של אזרחים ותיקים. והוא כולל תשובות קצרות. לתשובה מפורטת פנו לערך המלא בחוברת.

שאלות בנושא בטיחות, בטחון ושעת חרום		
שאלתה	תחום פניה	הרחבה בעמוד
למי ולאן אני פונה בשעת חירום?	מוקד עירוני 106	עמ' 9
איפה יש מקלט בקרבת ביתי?	ראה רשימת שירותים לפי שכונות	עמ' 47
לאן אני פונה כאשר יש לי סכסוך עם שכן?	ראה רשימת מוקדי שיטור קהילתי לפי שכונות	עמ' 9
לאן אני פונה כשאני מרגיש חוסר בטחון בביתי או בשכונתי?	ראה רשימת מוקדי שיטור קהילתי לפי שכונות	עמ' 9
לאן אני פונה לדווח על נהיגה פרועה או בעיות בתנועה?	השיטור קהילתי בחולון מפעיל ארבע מרכזים שכונתיים, ראה רשימת מוקדי שיטור קהילתי לפי שכונות	עמ' 9
לאן אני פונה לדווח על רמזור קצר מדי - או בעיית בטיחות בכביש?	מוקד עירוני 106	

שאלות בנושא חברה והתנדבות ותעסוקה		
האם קיימים מקומות מפגש לניצולי שואה?	בחולון קיימים מספר מקומות מפגש ייחודים לניצולי שואה	עמ' 22
היכן אני יכול לקבל מידע לגבי מקומות מפגש של אזרחים ותיקים?	מנהלות מועדוני הגמלאים, רשת קהילה ופנאי, ראה רשימת מועדונים או מנהלת קהילה במרכז הקהילתי הקרוב לביתך (קישור לשירותים לפי שכונות). האגף לשירותים חברתיים, השירות לאזרח הוותיק, טל': 03-502-5603 העמותה למען הקשיש, טל': 03-559-0217	עמ' 19
האם קיימים מקומות מפגש חברתיים לאזרחים ותיקים שאינם דוברי עברית?	בחולון קיימים מספר מפגשים חברתיים לדוברי רוסית ואמהרית	עמ' 21

שאלות בנושא חברה והתנדבות ותעסוקה (המשך)

עמ' 28	בחולון יש מגוון אפשרויות התנדבות, בתחומים שונים ובארגונים שונים. לעזרה באיתור מקום התנדבות ובירור אישי ניתן לפנות לעו"ס אסנת גוברין, רכזת מתנדבים, האגף לשירותים חברתיים, טל': 03-502-5663 רשימת אפשרויות התנדבות רחבה, ראה בפרק התנדבות	לאן אני פונה כשאני רוצה להתנדב בחולון?
--------	--	--

שאלות בנושא פעילות פנאי, העשרה, תרבות ולימודים

עמ' 12	ראה פרק פעילות פנאי	איפה יש פעילויות העשרה, קורסים ולימודים בחולון?
	- אתר עיריית חולון - בכל מוזיאון בחולון ואתר פעילות - מוקד 106	לאן אני פונה לקבל מידע על פעילות פנאי בעיר?

שאלות בנושא עזרה ותמיכה אישית

עמ' 35	צוות השירות לאזרח הוותיק באגף לשירותים חברתיים של עיריית חולון זמין לכל שאלה בנושא. ניתן לפנות ישירות לרכזות חוק סיעוד בצוות השירות לאזרח הוותיק, האגף לשירותים חברתיים, טל': 03-502-5630-1-2	לאן אני פונה בנוגע לחוק סיעוד?
עמ' 35	צוות השירות לאזרח הוותיק באגף לשירותים חברתיים זמין גם למשפחות התומכות באזרח ותיק, טל': 03-502-5603. בפניה הטלפונית תופנה לעובד הסוציאלי על פי הכתובת בעיר.	לאן אני פונה לקבלת תמיכה וייעוץ בנוגע לבני משפחה המטפלים באזרחים ותיקים בעלי ירידה בזיכרון? או כאשר בן זוגי/ הורי מתנהג באופן חריג?
עמ' 35	רופא המשפחה בקופת החולים האגף לשירותים חברתיים 03-502-5603	לאן אני פונה לקבלת תמיכה בטיפול שיניים או בקניית ציוד רפואי, כגון מכשירי שמיעה? אני כבד שמיעה או קצר ראייה. למי לפנות לגבי זכויותי?

שאלות בנושא עזרה ותמיכה אישית (המשך)

עמ' 35	<p>השירות לאזרח הוותיק באגף לשירותים חברתיים, טל': 03-502-5603.</p> <p>במידה והאזרח הוותיק זקוק לעזרה כלכלית, הצוות יפרוש לפניו את האפשרויות לעזרה כלכלית לטיפול רפואי.</p> <p>רופא המשפחה.</p>	<p>לאן אני פונה כאשר חלה ירידה דרסטית בראייה או בשמיעה? או שאני זקוק לרופא שיניים</p>
עמ' 37	<p>האגף לשירותים חברתיים, 03-502-5603</p> <p>חברת תגבור - 050-829-0517</p>	<p>לאן אני פונה כשאני רוצה להצטרף לקהילה תומכת?</p>
עמ' 37	<p>קהילה תומכת הינה פרויקט עירוני הכולל אב בית לעזרת חברי הקהילה בלבד.</p> <p>להצטרפות פנו לטל': 050-829-0517</p> <p>מוקד עירוני 106, ישלח פקח מטעמו לבדוק את הבעיה, במידה והבעיה קשורה לתשתיות פרטיות הוא ימליץ על בעל מקצוע מתאים. במידה והבעיה קשורה לתשתיות העירוניות, העירייה תדאג לתיקון</p>	<p>לאן אני פונה כשאני צריך עזרה בביתי הפרטי, למשל עם החשמל או הביוב בתוך הבית, או ריסוס?</p>
עמ' 38	<p>עמותת יד שרה - 03-504-1138 http://www.yadsarah.org.il</p> <p>עמותת עזר מציון - 1-800-802-030 http://www.ami.org.il</p> <p>אתר "עזרים" - עמותת מלבת: www.azarim.org.il 03-5303739</p>	<p>לאן אני פונה כאשר אני צריך להשאיל ציוד רפואי?</p>
עמ' 38	<p>אתר "עזרים" עמותת מלבת: www.azarim.org.il 03-5303739</p> <p>אתר משפחה מטפלת: www.reutheshel.org.il</p>	<p>לאן אני פונה כאשר אני רוצה לערוך שיפוץ ביתי על מנת להתאימו למצבי או למניעת תאונות ביתיות?</p>
עמ' 13	<p>השירות לאזרח הוותיק: רותם ששון - עו"ס, טל': 03-5025611 ענת קימלוב - עו"ס, טל': 03-5025623</p>	<p>למי אני פונה לתיעוד סיפור חיי?</p>

שאלות בנושא מידע עירוני

	מוקד 106	לאן אני פונה כשאני רוצה לדעת מה קורה בעיר? אלו רחובות נסגרים במצעד או איפה עורכים שיפוץ?
עמ' 38	מוקד הארנונה בעירייה, טל': 03-502-7271	לאן אני פונה לקבל הנחה בארנונה ולדעת את זכויותי בנושא זה?
מוקד 106	מוקד 106 אם אתה מזהה מבוגר או ילד שפוגעים ברכוש ציבורי, אל תתעמת איתם, פנה למוקד 106 או למשטרה	לאן אני פונה כשאני מזהה בעיה במרחב הציבורי (כגון: ספסל שבור, רמזור שפועל זמן קצר מדי או מחסור במעבר חציה, בעיית נגישות ומרצפות שבורות, הזנחה או הצעה לשיפור)

שאלות בנושא עזרה משפטית וייעוץ בנושא זכויות

עמ' 42	צוות השירות לאזרח הוותיק באגף לשירותים חברתיים. טל': 03-502-5665 המשרד לאזרחים ותיקים *8840	לאן אני פונה כשאני רוצה לדעת את זכויותי מפאת גילי?
עמ' 43	ש.י.ל- שירות יעוץ לאזרח בחולון ראה פרק ייעוץ משפטי	לאן אני פונה כאשר קבלתי תביעה משפטית?
עמ' 35	צוות אזרחים ותיקים באגף לשירותים חברתיים. - ראה פרק ייעוץ משפטי - ש.י.ל- שירות יעוץ לאזרח בחולון	לאן אני פונה כאשר אני שוקל אפשרות של אפוטרופוס? לאן אני פונה כאשר ילדי לא מאפשר לי לראות את הנכדים? לאן אני פונה לערוך צוואה (רשימה של עמותות או אתרים)?
עמ' 42	טל': 6050 * קבלת קהל בסניף ביטוח לאומי בחולון, רח' פנחס לבון 26 ימים: א,ג,ה בשעות: 08:00-12:30	לאן אני פונה לברור אישי בנושא קצבאות ביטוח לאומי?
עמ' 43	ש.י.ל- שירות יעוץ לאזרח בחולון ראה הרחבה בפרק הנחות לאזרחים ותיקים. שירות לחברת החשמל 103	לאן אני פונה לברור זכויות בנושא הנחות בחשבון החשמל, מים, טלוויזיה ועוד?
עמ' 45	המשרד לאזרחים ותיקים *8840	אני ניצול שואה, לאן ניתן לפנות בנוגע לזכויותי



ביטחון אישי

שעת חרום לאומית או עירונית

בשעת חרום משמש המוקד העירוני - 106 כמרכז מידע לכל נושא בתחום הגנת העורף, עזרה לתושבים, מידע על מוקדי תמיכה וכל מידע נוסף.

לאיתור המקלט הקרוב לביתך, בדוק ברשימת השירותים לפי שכונות (עמ' 47)

שיטור קהילתי חולון

ברוח הגישור, מיגון אוכלוסיות מיוחדות בהם אזרחים ותיקים, משברים, בעיות וסכסוכים בבניין ובשכונה. השירות ניתן ברמה אישית של תושב ושוטר וברמה קהילתית באמצעות שיתופי פעולה עם ארגונים נוספים בקהילה כגון מועדוני גמלאים או בתי ספר.

השיטור הקהילתי עוסק במגוון נושאים הנוגעים לתחושת המוגנות השכונתית והקהילתית ובתחום איכות החיים כגון, ייעוץ והכוונה בנושאי משטרה מוגדרים, קבלת תלונה מאזרחים בעבירות קלות, וייעוץ בנושאים קהילתיים כגון, יישוב סכסוכים

* 050-507-1474 | 03-551-4499
שכונות תל גיבורים עד ההסתדרות שכונת העם
איתי סבג | רח' חזית 5 | 03-503-5897
050-507-1646

* קצין שיטור קהילתי - לכל אזורי העיר |
פק"ד רונן לוגאסי | 03-5027945/82
050-7449439

* שוטר קהילתי בקרית שרת | איציק בנבנישתי |
050-5071900

* ג'סי כהן, קרית רבין, ח'300 והסביבה | ערן תמיר
רח' אילת 62 | 03-503-6411 | 050-627-0679

* רובע ויצמן - סוקולוב, חנקין עד גבול מקווה
ישראל והסביבה | אריק זהבי | רח' חזית 5



פעילות פנאי

איך להיות אזרח ותיק פעיל בחולון?

ערך
הרגשת הערך העצמאי היא תוצר של נורמות קהילתיות והרגשה סובייקטיבית של האדם. במהלך חיינו אנו מקבלים תגמולים חברתיים על השתתפותנו בחברה, כבני משפחה והורים, כעובדים או מנהלים, משרתים במילואים או חברים בוועד הורים. כל אחד ויכולותיו והעניין שהוא מגלה בהשתתפות ציבורית.

עם היציאה לגיל הפנסיה, אנו נותרים ללא הגדרות חברתיות (חוץ מסבתאות כמובן) אך ברצוננו, אנו יכולים לייצר בעצמנו תגמולים חברתיים חדשים, אשר יגדרו אותנו בשלב החיים החדש וייצרו עבורנו חיבורים חדשים לקהילה ולסביבה.

אחת האפשרויות עבור אזרחים ותיקים ליצר קשר משמעותי עם הקהילה היא ההתנדבות ופעילות ציבורית. (ראה התנדבות, עמ' 23) כגון התנדבות בארגון לתמיכה בחולים או נזקקים, סיוע לתלמידים בבית הספר ליד הבית, כפעיל סביבתי, שותפות לפיתוח שירותים חדשים או פעילות במאבק ציבורי.

צאו למשימה ומצאו עניין חברה וערך ומשמעות
לאחר שנים שבהם התרגלתם להיות חלק מקבוצה מאורגנת ובמסלול ברור; מבית הספר, צבא, לימודים, ועבודה, ועד המסגרת המשפחתית, לראשונה אחרי הפרישה מהעבודה, אתם מוצאים את עצמכם מחפשים סיבה לצאת מהבית והגדרת זהות וערך חדשים.

אתם לא לבד!
בשנים האחרונות פורשים מהעבודה פי שלוש אנשים ממספר האנשים שפרשו מהעבודה לפני כחמש שנים. אתם חלק מדור הבייבי בום של מלחמת העולם השנייה. לא רק שאתם שונים במנהגיכם וצרכיכם מהמבוגרים מכם - אתם בעיקר הרבה יותר! רק בחולון מספר האנשים בגלאי הפנסיה הוא 30,000 איש. ולכן מגוון האפשרויות שלכם הוא רב יותר - יותר אנשים לפגוש ויותר פעילויות.

ועוד דבר, לקשרים בתוך הקהילה יש ערך מוסף. קשרים אלו ילוו אתכם שנים רבות, עד לשלב שבו קשה יהיה לנוע אל מחוץ לעיר, ואז ניתן יהיה לסמוך על הקשרים שנבנו במהלך החיים, בעיר, בשכונה ובבניין.

לאזרחים ותיקים יש משאבים אדירים - זמן, ניסיון וידע מצטבר. לכן בשלב חיים זה ניתן לייחד חלק מזמננו למען הקהילה והסביבה. בפרק ההתנדבות ניתן למצוא מגוון אפשרויות התנדבות, כל אחד על פי צרכיו ויכולותיו.

תכנית עבודה למציאת עניין, חברה והשתתפות ציבורית

איך היית/ה רוצה שמערכת השעות השבועית שלך תראה?

שוטטו בין אפשרויות הפעילות השונות המוצעות בחוברת, ואשר מתעדכנות באתר העיריה לאזרחים ותיקים פעילים (לימודים, מוסיקה, ספורט, חברה, תרבות והתנדבות)

ערכו רשימה של כל הפעילויות אשר מצאו חן בעיניכם: חוגים, קורסים, התנדבות.

צרו רשימת פעילות מגוונת - חוג ספורט, קורס לימודים או יצירה, פעילות התנדבותית, וכדומה - באופן זה תחשפו למעגלי חברה שונים ותעשירו את עולמכם בתחומים שונים.

תחבורה - למי שאין רכב פרטי, רצוי שיבחן את אפשרויות התחבורה הציבורית למקום הפעילות, או שיתמקד **בחיפוש פעילות קרוב לבית** (ראו רשימת שירותים לפי שכונות). (עמ' 47)

נסו לאתר לפחות **פעילות חדשה אחת**, בתחום שעדין לא חוויתם בעצמכם אף פעם, אולי תמצאו עניין חדש ואולי חברים חדשים.

פנו לקבלת פרטים נוספים, בטלפון / מייל או פשוט לכו / כנסו למקום - תבדקו עלות, שעות פעילות, מקצועיות המרצה ועוד

בקשו שיעור ניסיון, בדקו מי החברים לפעילות? מה רמת ההרצאה?

נסו! לא מתאים שיעור אחד, בדקו שיעור אחר, פעילות ספורט מסוימת נמצאה לא מתאימה, נסו פעילות אחרת. אל תוותרו, תמשיכו לחפש פעילות.

דרוש ניסיון

והדרת
האגודה לקידום האזרח המבוגר

"דרוש ניסיון" הוא מקום מפגש למעסיקים ועובדים מנוסים בני 60 ויותר. האתר נוסד על ידי עמותת "והדרת" בשותפות עם אשל, מתוך אמונה עמוקה כי האזרח המבוגר הוא נכס רב ערך לשוק העבודה בישראל.

האתר מיועד לדורשי עבודה מבוגרים מכל הארץ, מאפשר להם לחפש משרה ההולמת את כישוריהם, ומקשר אותם עם מעסיקים שבחרו ליצור לעצמם ערך מהיתרונות של העסקת בני 60+ כחלק מתמהיל כוח העבודה שלהם.

להרשמה: <http://www.vehadarta.org.il/>



לימודים והעשרה למבוגרים ולאזרחים ותיקים

או לימודי שפות, ועד מועדוני ספרים ופילוסופיה וכתביה ספרותית עם מרצים בעלי שם. ואפילו קורסים מקצועיים, כגון במכון הטכנולוגי או במוזיאון תיאטרון הבובות, אשר יכולים לפתוח עבורכם צוהר לעולם תעסוקה חדש, גם אחרי גיל הפנסיה.

בעיר חולון קיימים מגוון אפשרויות ללימודים והעשרה, ברמות שונות, תחומי עניין ותקציב. מרבית המשתתפים בחוגים אלו הם אנשים בגילאי הפנסיה (בדוק!). מלימודים בסיסים של קריאה וכתביה בעברית, דרך קורסים להעצמה אישית, השכלה רחבה, גיאוגרפיה

תיעוד סיפורי חיים

השירות לאזרח הוותיק באגף הרווחה חולון מציע לתושבים המבוגרים בחולון כתיבת ספרי ביוגרפיה. עבודת הכתיבה נעשית על ידי ביוגרפים מתנדבים. **פרטי התקשרות:** אנשים המעוניינים בכתיבת הביוגרפיה לעצמם או לקרוביהם מזמנים לפנות לקבלת פרטים נוספים לרכזות הפרויקט:
רותם ששון - עו"ס, טל': 03-5025611
ענת קימלוב - עו"ס, טל': 03-5025623

לימודי יסוד וליבה

תיכון קוגל, לימודי העשרה המועברים על ידי מורי התיכונים.
תחום: חוויה ייחודית של למידה במסגרת בית ספר. לימודי העשרה לאזרחים ותיקים המועברים על ידי מורי התיכונים. חוויה ייחודית של למידה במסגרת בית ספר. **פרטי התקשרות:** אחראית: ד"ר אורנה מרכוס בן צבי | רח' מוטה גור 1, קריית אילון | טל': 03-5012716
דוא"ל: ornemarkus@hotmail.com

תיכון שרת, לימודי העשרה המועברים על ידי מורי התיכונים.
תחום: חוויה ייחודית של למידה במסגרת בית ספר. לימודי העשרה לאזרחים ותיקים המועברים על ידי מורי התיכונים.
פרטי התקשרות: אחראית: גב' שוש פילוסוף רח' גבעת התחמושת 23 חולון | 03-5560226

בית העולה, לימודים להשלמת לימודי יסוד ואולפן עברית.
תחום: בית העולה הינו מרכז קהילתי, עירוני רב תרבותי, המוביל פעילות פנאי והעשרה לאוכלוסיות עולים. המרכז ממקד את פעילותו בתחום השפות, ההשכלה ושימור תרבויות. השלמת לימודי יסוד למבוגרים, עברית - קריאה, כתיבה והבנת הנקרא, אקטואליה, גיאוגרפיה, היסטוריה ותנ"ך.
פרטי התקשרות: אחראית: גב' ציפי כהן, רכזת השלמת השכלת יסוד למבוגרים | askala-ba@holonet.org.il | טל': 03-5568531
רח' גאולים 25 חולון | 03-5561523

לימודי מחשב

תמיכה אישית בהפעלת המחשב, שיעורים וקורסים במחשבים קיימים במרכזים הקהילתיים, וכן בקמפוס חנקין ומרכז פסגות, בנוסף קיימים מרכזים מתמחים בנושא המחשבים: לימודי מחשב ואנגלית, לבני 60+

מועדון פנאי נט, קרית שרת, רשת קהילה ופנאי תחום: לימודי מחשב מהצעד הראשון לבני 60+ מגוון קורסים במחשבים בקבוצות קטנות למתחילים ומתקדמים לימוד אנגלית מדוברת למתחילים בשילוב קריאת טקסטים ותרגול שיחה
פרטי התקשרות: גב' מיטל שרון משולם, מנהלת מועדון קריית שרת | טל': 03-5587273
רח' השילוח 23 קריית שרת
Gimlaim1-ns@holonet.org.il

שטרודל, מרכז נוער חברתי לפנאי ולמחשבים תחום: לימוד מחשבים ותמיכה טכנית
זהב ברשת: קורס מחשבים לאזרחים ותיקים המועבר על ידי בני נוער במסגרת מחויבות אישית. הקורס מתקיים פעם בשבוע במשך השנה. בקורס מלמדים בני נוער באופן אישי אזרחים ותיקים. הקורס מתחיל בהכרת המחשב ונמשך עד לשימושים מתקדמים במחשב והכרת רשתות חברתיות ותוכנות מיוחדות. **טכנאי PC:** תמיכת טכנית במחשבים על ידי בני נוער. ניתן להביא את המחשבים אל מרכז שטרודל, בתאום מראש.

פרטי התקשרות: גב' שרית כהן, מנהלת מרכז הנוער שטרודל רשת קהילה ופנאי - חולון | רח' מסילות עולים 2 | טל': 03-503-9043 טלפקס: 03-5014711 | shtrudel@holonet.org.il

ספרית מדיטק

בספרית המדיטק מחשבים עם אינטרנט הפתוחים לקהל הרחב לשימוש חופשי
פרטי התקשרות: טל': 03-5021555

לימודי שפות

לימודי שפות קיימים במרכזי הלמודים השונים, ראה: **קמפוס חנקין (עמ' 14), פסגות (עמ' 14), בית העולה (עמ' 21), תיכון קוגל (עמ' 13) ותיכון שרת (עמ' 13).**

לימודי אומנות ויצירה

קורסים עיוניים בתחום האזנה למוסיקה ניתן למצוא
במדיטק (ראה עמ' 15) ובקמפוס חנקין (ראה עמ' 14)

מרכז שטיינברג החדש - במה למוסיקה חיה
שיעורים פרטיים בכלי נגינה קלאסית
פרטי התקשרות: גבעת התחמושת 21 קריית שרת
חולון | טל' 03-5500012 מייל <http://www.holonet.co.il/shtainberg>

חבורת הזמר 'רון חולון'

חבורת הזמר 'רון חולון' פועלת במסגרת תיאטרון
חולון. חבורת הזמר מונה כ-30 איש השרים בארבעה
קולות בניהולו המוסיקלי של דודי זבה.
רפרטואר המקהלה כולל שירים מכל גווני התרבות
של המוסיקה הישראלית, מוסיקה עכשווית, שירים
מזרחיים, שירי מחזות זמר, שירי משוררים ועוד.
פרטי התקשרות: אורית טל' 03-502-301 |
דוא"ל shivuk@hth.co.il

להקת "קול הפסגות"

בהנחיית שי חזן, בוגר בית ספר רימון
פרטי התקשרות: רכזת קהילה, פסגות, 03-6530307

"פרחי הרשת" של רשת קהילה ופנאי
להקת זמר של חברי וחברות מועדוני הגמלאים בניהול
ארכאדי בראשי
פרטי התקשרות: באמצעות מנהלות מועדוני
הגמלאים

מקהלת "בית להיות"

מקהלת ניצולי שואה, מתכנסת לשיר בימי רביעי
בשעה 17:00 **פרטי התקשרות:** טל': 03-5050085

מקהלת מועדון לזרוס לדוברי רוסית

פרטי התקשרות: טל': 03-6517548 / שלוחה 107

מקהלת ד"ר שיר, בית דגן, עמיגור
המקהלה פתוחה לכל התושבים ולדוברי רוסית, שירים
בשפות: עברית, רוסית ואידיש
פרטי התקשרות: טל': 052-3347558

זה הזמן לחדש את העיסוק ביצירה - ציור, פיסול
ומלאכות יד אחרות. בחולון יש מגוון חוגים ופעילות.
במרכזים הקהילתיים, קמפוס חנקין ומקומות עירוניים
נוספים. בנוסף קיימים בעיר מגוון חוגים פרטיים,
בכל התחומים.
לאיתור חוג פרטי, ניתן לערוך חיפוש פשוט בגוגל.
עם נושא החוג (ציור, פיסול, מלאכת יד ועוד).

פסגות, המרכז ללמידה וחוויה ופיתוח אישי.
חוגי אומנות בתחום קדרות ופיסול, ציור, תכשיטנות,
גילוף בעץ וציור על ארחי קרמיקה.
פרטי התקשרות: טל': 03-6530300 | רח' סרלין
21 חולון | www.holonet.co.il/psagot

קמפוס חנקין - הקתדרה ללימודי מבוגרים. חוגי
יצירה ועיון בתחום האומנות
פרטי התקשרות: טל': 03-559-0021 | רח' חנקין 109

**חוגי אומנות ויצירה ברשת קהילה ופנאי במועדוני
הגמלאים -** ובמרכזים הקהילתיים של רשת קהילה ופנאי
הפזורים ברחבי העיר ובמרכז הקהילתי הקרוב לביתכם
(ראה רשימת שירותים שכונתית - ראה עמוד 47)

לימודי מוסיקה ומקהלות

האם הילדים והנכדים שלך יודעים שפעם
ניגנת בתזמורת בית הספר? האם תמיד חלמת
שכשיהיה לך זמן תלמד לנגן על סקסופון? אם
כן זה הזמן לחזור לפסנתר או לכינור שלמדת עד
גיל 15 או להתחיל לנגן ולשיר בחוגים מוסיקה
ומקהלות.

נגינה היא דרך נהדרת ללמוד תחום חדש,
זה מצוין לתדמית שלך כסבא/ סבתא פעילים
ובעיקר זה מאוד מהנה. נגינה ושירה ניתן לעשות
לבד או בצוותא עם נגנים חובבים נוספים, בני
גילך וצעירים ממך.

אם אתם מחפשים חוג או קורס שאינם קיימים בעיר, ספרו לנו על כך. אולי יש עוד
תושבים שיהיו מעוניינים בהם? וביחד נערוך להקמתם במסגרות התרבות העירוניות.

noemi@holonet.org.il

לימודים מקצועיים לפנאי והכשרה מקצועית לתעסוקה

תיאטרון הבובות חולון

תחום: תיאטרון בובות ככלי טיפולי, מסלול דו שנתי להנחיית תהליכים רגשיים מטרת התכנית שהסטודנטים יקבלו כלים לפיתוח ולימוד על אוכלוסיות שונות - ילדים, מבוגרים, משפחות, קשישים - על מנת לפעול במסגרת מערכים שיקומיים, חינוכיים, ארגוניים וקהילתיים. תכנית הלימודים מקנה ידע מעשי ותיאורטי בתהליכים אישיים, בינאישיים וקבוצתיים: עידוד היצירתיות וההתפתחות האישית פיתוח כישורים חברתיים, גיוס משאבי התמודדות עם מצבי חיים שונים, הסתגלות חברתית ותעסוקתית ועוד.

פרטי התקשרות: תיאטרון הבובות רח' דוד רמז 13 | טל': 03-6516848 אתר: www.puppetcenter.co.il

היחידה ללימודי חוץ במכון הטכנולוגי HIT

תחום: היחידה ללימודי חוץ במכון הטכנולוגי HIT מקיימת מגוון תכניות ללימודי תעודה מקצועיים. היחידה פועלת, כדי לתת מענה לביקוש בקרב הציבור הרחב להתפתחות מקצועית ולהעשרה אישית בתחומים מגוונים. היחידה מציעה מגוון מסלולי לימוד לתעודה, כגון: עיצוב המוצר, עיצוב פנים, עיצוב תקשורת חזותית, עיצוב חללים מסחריים, עיצוב אתרים, ניהול הדרכה, פיתוח הדרכה, ניהול פרויקטים, פיתוח אפליקציות לרשת ולאנדרואיד.

פרטי התקשרות: היחידה ללימודי חוץ | רח' גולומב 52 | טל': 03-502-6794, 03-502-6709 exsd@hit.ac.il

מערכת הספריות בחולון

העיר חולון נהנית ממערכת ספריות מפוארת, שבמרכזה ספריית המדיטק כמרכז דינמי למידע וידע, האוצרת בתוכה אוספים עשירים וייחודיים בשילוב טכנולוגיה עדכנית. מדורי הספרייה כוללים ספריות עיון והשאלה לילדים ולמבוגרים, כתבי עת ומוסיקה.

משנת 2008 החלפת ספרים בספרייה הינה ללא תשלום וניתנת כשירות חינם ללקוחותיה. לנוחיות תושבי חולון, שבע ספריות ציבוריות הפזורות בשכונות העיר. מלבד אוסף הספרים, מכילות הספריות עמדות מחשבים ובחלקן מתרחשת פעילות תרבותית שכונתית לכל הגילאים.

* ספריית תל גיבורים
רחוב פילדלפיה 16 | 03-5048154

* ספרייה תורנית
פילדלפיה 5 | 03-5586404

* ספריית לזרוס
רחוב סנהדרין 27, | 03-6510995

* ספריית כצנלסון
קפלן 17 | 052-8362882

* ספריית נבון
קרסל 2 | 03-5540964

* ספריית קריית שרת
גבעת התחמושת 21 | 03-5582101, 03-5566836

* ספריית המדיטק
גולדה מאיר 6 | 03-5021536

* ספריית בן יהודה
בן יהודה 18 | 03-6519455

לימודי העשרה

תרבות ודעת **במדיטק חולון**
תחום: מיטב המרצים והאורחים בתחומי מוסיקה, תיאטרון, ספרות אמנות וקולנוע בספריית המדיטק בחולון קורסי העשרה וסדנאות בתחומי תרבות, מוסיקה, תיאטרון, קולנוע, מן המקורות, אמנות וספרות עם מיטב המרצים והאורחים בהם: דן תורן, שהרה בלאו, גיל שוחט, שלמה גרוניך, קרן פלס, שירי מימון, ששי קשת, דב אלבוים ועוד

פרטי התקשרות: טל': 03-502-1552 | www.mediatheque.org.il

פסגות - מרכז ללמידה, חוויה ופיתוח אישי
תחום: קורסים, הרצאות, טיולים, חוגים וקהילה, מחשבים, שפות, וברידיג', קורסים להעצמה אישית בתחומי בריאות חשיבה, וסבתאות, ספרות ואמנות. פסגות מתמחה בקורסי אמנות ויצירה ברמה גבוהה בקבוצות למבוגרים וקבוצות רב דוריות. ציור, פורצלן, תכשיטנות, אמנות הקרנבל וגילוף בעץ.

פרטי התקשרות: גב' שולי לוי, מנהלת מרכז פסגות טל': 03-6530300 | רח' סרלין 21 חולון | www.holonet.co.il/psagot

מפה/כתובת: museum@holonet.org.il
אינטרנט: www.holonet.org.il/museum | **שעות הפתיחה:** ימים א', ב', ד', ה', בין השעות: 8:30-13:00
יום ג' בין השעות: 16:00-19:00 דמי כניסה: יחיד: 15 ש"ח ילדים עד גיל 10, סטודנטים, חיילים ואזרחים ותיקים: 10 ש"ח ילדים עד גיל 5: חינם

מוזיאון הילדים הישראלי

פרטי התקשרות: טל': 03-6503000, רח' מפרץ שלמה, פארק פרס חולון אתר אינטרנט: <http://www.childrensmuseum.org.il>

תערוכת דיאלוג עם הזמן, הזמנה לדיאלוג בין דורי:
מסע מרתק רצוף במצבים מרגשים, משעשעים ומהנים. מסוג החוויות, שיוצאים מהן אחרים ממה שנכנסים: אחרים בדיאלוג עם עצמכם, שונים בדיאלוג עם הסביבה ועם היקרים לכם. הסיור מודרך על ידי מדריכים מעל גיל 70.

הביקורים במוזיאון מתקיימים כל השבוע במסגרת סיורים מודרכים ולכן מחייבים תיאום והזמנה מראש.
ימים א'-ה' - 08:30 עד 20:00
ימים ו' ושבת - 08:30 עד 13:00
כתובת דוא"ל של מרכז ההזמנות: zvia@childrensmuseum.org.il | להזמנה באמצעות מענה ממוחשב - טלפון 03-6503000 שלוחה 2

לימודים תורניים

מקה"לות - מרכז קהילתי תורני
פרטי התקשרות: מר מוטי כהן | 03-925-5105 | moti@holonet.org.il

פעילויות ספורט, תנועה ומחול

מחקרים מצביעים על כך שפעילות גופנית ואורח חיים בריא מהווים גורם מניעה למחלות ומשפרים את מצב הרוח. לא פחות חשוב! זוהי דרך נהדרת להכיר אנשים חדשים, בני כל הגילאים. בנוסף העיסוק בענף ספורט ותנועה תורם לפיתוח הערך העצמי ומהווה השראה לילדים ולנכדים.

בחולון קיים מגוון אפשרויות לפעילות ספורט ברמות מאמץ שונות, לגברים ולנשים בכל רחבי העיר. ניתן לבחור בחוג בודד בקרבת הבית, או במרכז הקהילתי ולפגוש שכנים ושכנות, או להירשם לאחד ממועדוני הספורט בחולון ולהשתתף במגוון אפשרויות ספורט בחברת אזרחים ותיקים וצעירים.

קמפוס חנקין - הקתדרה ללימודי מבוגרים.
תחום: בית הרוח והתרבות של האוכלוסייה הבוגרת בעיר, תוך מתן שימת לב מיוחדת לבני חמישים פלוס. הרצאות וחוגים במגוון תחומים - תרבות, אומנות, מדע, העצמה אישית ושפות זרות, מועדון ברידג' ועוד
פרטי התקשרות: גב' חנה סגל, מנהלת הקמפוס טל': 03-559-0021 | כתובת: חנקין 106 חולון | campchan@bezeqint.net

בית דגן - דיור מוגן לעולה

תחום: בית דגן הוא דיור מוגן לחסרי דיור ותיקים ועולים המפעיל חוגים ושיעורים ואירועים חברתיים לדיירי המקום ולשכנים בקהילה. הפעילות מתקיימת בשפות: עברית, רוסית ואידיש.
- חוג דרמה, הפועל מזה 11 שנה ומעלה הצגות במוסדות רבים ברחבי הארץ
- אולפן עברית למתחילים ומתקדמים.
- מועדון ספרות
- התעמלות לגיל הזהב, פעמים בשבוע
פרטי התקשרות: גב' נדיה | טל': 052-3347558
רח' אלופי צה"ל 35, קריית שרת

מוזיאונים

מוזיאון העיצוב חולון, תערוכות מתחלפות, הרצאות, בית קפה
פרטי התקשרות: טל': 073-2151515
פקס: 03-6520331 | רח' אידלסון 10
דואל: info@dmh.org.il
אתר אינטרנט: www.dmh.org.il/heb
שעות פעילות: ב', ד' - 10:00 - 16:00, ג', ה' - 10:00 - 20:00 ו' - 10:00 - 14:00 | ש' - 10:00 - 16:00 | א' - סגור בכל יום שישי הראשון לכל חודש, יש כניסה חופשית לגמלאים תושבי חולון.

המוזיאון הישראלי לקריקטורה וקומיקס

פעילות לאזרחים ותיקים, תערוכות קבועות ומתחלפות למבוגרים, ומקום פעילות עם הנכדים
פרטי התקשרות: טל': 03-6521849
רח' ויצמן 61 | אתר אינטרנט: www.cartoon.org.il
שעות הפתיחה: ימים ב', ד', ו' ושבת: 10:00 - 13:00, ימים ג', ה': 17:00 - 20:00

המוזיאון והארכיון לתולדות חולון המוזיאון והארכיון לתולדות חולון,

פעילות לאזרחים ותיקים, המוזיאון עורך סיורים ופעילויות ברחבי העיר, באתרים היסטוריים, באתרים תרבותיים ובגני העיר.
פרטי התקשרות: טל': 03-5050425 | לאון בלום 26

פרטי התקשרות: ברקת 9 חולון | טל': 03-5050580
פקס: 03-5050810 |
אתר אינטרנט: www.briza-club.co.il
נופשונית - קאנטרי קלאב ומכון כושר שכונתי המיועד לקהל הרחב.

פרטי התקשרות: כתובת: קרסל 8, חולון | טל': 03-5521831
פקס: 03-5521839 | אתר אינטרנט: www.nofshonit-club.co.il

ספארק המים ימית - אתר ייחודי זה משלב קאנטרי קלאב וספא יחד עם פארק מים הכולל בריכות ומתקני ספורט.

פרטי התקשרות: רח' הר הצופים, ק. שרת חולון | טל': 03-6506500
03-5566528 פקס: 1-700-50-6060
אתר אינטרנט: www.yamit2000.co.il

מרכז רעים לתרבות המחול ותנועת הגוף

המרכז משמש בית למורים ותלמידים העוסקים בתרבות הגוף. חזון המרכז נותן מענה לצרכי התושבים בתחום התנועה ואורח החיים הבריא במעגלי החיים השונים. פועלים במרכז מגיל שלוש ועד תשעים. בכפיפה אחת. גילאי +50 יוכלו להשתלב בחוגי מחול, פלדנקרייז, פילאטיס, יוגה, עיצוב, חדר כושר, מרכז טיפולי בריאות, סדנאות והרצאות.

פרטי התקשרות: הופיין 44 חולון | טל': 03-5035299 | פייסבוק: "חוגי ספורט מרכז רעים".

מתקני כושר ציבוריים לשימוש חופשי של כל התושבים

לאיתור מתקן כושר בסמוך לביתך, ראה רשימת שירותים לפי שכונות (עמ' 47)

בנוסף ניתן לצאת לרחובות לצעידה לצד בני כל הגילאים, (ראה חוג הליכה באתר האינטרנט של רשת קהילה ופנאי) ולהשלים את הפעילות האישית במתקני הכושר למבוגרים הפזורים ברחבי העיר.

חוגי ספורט

חוגי ספורט תנועה ומחול במרכזים הקהילתיים של רשת קהילה ופנאי למבוגרים בכל הגילאים.

רשת המרכזים הקהילתיים מפעילה למעלה מ-100 חוגי ספורט למבוגרים בכל רחבי העיר: מטניס שולחן ועד פלדנקרייז ועיצוב הגוף ועוד עשרות חוגים אחרים. מרבית החוגים מותאמים לכל הגילאים.

לאיתור פעילות ספורט תנועה ומחול ברשת קהילה ופנאי ניתן לפנות למרכז הקהילתי הקרוב לביתך (ראה רשימת שירותים לפי שכונות - עמ' 47), או להיכנס לאתר האינטרנט של רשת קהילה ופנאי (www.holonet.co.il) ולאחר חוג ספורט לפי נושא <http://www.holonet.co.il/?CategoryID=909>.

מועדוני גמלאים ברשת קהילה ופנאי - פעילות התעמלות ותנועה המיועדת לבני הגיל השלישי, כולל התעמלות על כסאות, בנית עצם ועוד. מועדוני הגמלאים קיימים בפריסה רחבה בכל השכונות בחולון. בחלק מהמועדונים, החוגים פתוחים רק בפני חברי המועדונים. **אולמות הספורט העירוניים של החברה לבידור ובילוי חולון ניתן הקרובים לביתכם** (ראה רשימת שירותים לפי שכונות). ובאתר www.reh.co.il (עמ' 47)

מועדוני ספורט (קאנטרי קלאב) של החברה לבידור ובילוי חולון.

בריזה - קאנטרי קלאב יוקרתי הכולל בריכות מקורות, אולמות ספורט, חוגים, סאונה, חדר כושר, מגרשי טניס ועוד.

איך עושים חברים חדשים?

ספורט, בפעילות העשרה ולימודים בפעילות ציבורית, או במועדוני הגמלאים, במרכזים הקהילתיים של רשת קהילה ופנאי או בספריות השכונתיות תמצאו אנשים החולקים אתכם תחומי עניין דומים. הסתובבו בשכונה, צאו לטייל עם הכלב, חפשו מקומות התנדבות אשר בהם מתנדבים אנשים מסביבת המגורים שלך או אנשים שאתם מעריכים ואשר חולקים עמכם תחומי עניין.

על פי רוב אנחנו מתחברים עם חברים חדשים במקומות מפגש שהחיים מזמנים לנו. יש לנו חברים מבית הספר, מהשכונה, מהצבא, מהעבודה, מהאוניברסיטה ועוד. בשלב הפנסיה אנחנו צריך למצוא או להמציא מעגלי השתייכות חדשים, ושם גם נמצא חברים חדשים. על מנת שיווצרו חברויות חשוב שהמפגש יחזור על עצמו. בהצגת תיאטרון חד פעמית, קשה להכיר חבר חדש, אבל במפגשים חוזרים במקום התנדבות, בחוג



איך מכירים חבר חדש בשכונה?

ניתן לחבור לחברים חדשים בקלות יחסית. אפילו מול דוכן העגבניות בחנות הירקות השכונתית.

1 הסתכלי על הגברת מולך וחייכי, ואז שאלי שאלה קטנה, כמו: "מה את הולכת לבשל עם העגבניות האלה?"

2 ואז הקשיבי בעניין: את מאוד רוצה לדעת מה הגברת שעומדת לפניך הולכת לעשות עם הירק הסופר אקזוטי הזה - העגבנייה!

3 תוך כדי הקשבה, העלי עוד שאלה, הנוגעת למשהו שהגברת מולך מספרת, שאלה קטנה, שמראה שאת מקשיבה לה.

בתוך זמן קצר, תמצאי את עצמך שקועה בשיחה.

עכשיו, בפעם הבאה שתפגשי את החברה החדשה, כבר לא תהיו זרות. תוכלי לומר שלום, לשאול איך יצא הסלט או לספר לה שהכנת את הסלט שלה, והוא יצא נהדר!

אולי היא לא תהייה חברת הנפש החדשה שאת מחפשת, אבל יהיה לך עוד מכר ברחוב לומר לו שלום ולהחליף שיחה קצרה, דבר שיגרום לך להרגיש שייכת לשכונה.



רשת מועדוני הגמלאים והגמלאיות ברשת קהילה ופנאי

רשת מועדוני הגמלאים כוללת כ-12 מועדוני גמלאים פזורים בכל רחבי העיר. המועדונים משויכים למרכז קהילתי אזורי ונהנים מפעילותו.

המועדונים פתוחים במשך הבוקר ואחר הצהריים והם מהווים בית שני לחברי המועדון. במהלך שעות הפעילות נהנים החברים ממפגשים חברתיים, חוגים ופעילויות, ספורט וגישה למחשבים ואינטרנט. חברי וחברות המועדונים יוצאים ביחד לטיולים ופעילויות מחוץ למועדון, בארץ ובחו"ל.

המועדונים מתאפיינים בתמהיל שירותים ייחודי ומשתנה ממקום למקום: לאיתור מועדון הגמלאים הקרוב לביתכם, ראה רשימת שירותים לפי שכונות (עמ' 47)

פינה לשבת - מרכז העיר

מנהלת המועדון: מאירה סהר | **כתובת:** קרית עבודה, ארלזרוב 56 | **טל':** 03-504-1830

מרבית חברי מועדון "פינה לשבת" הם גברים. חלק ניכר מהפעילות מוקדש למשחקי שולחן, קלפים, שש בש, דומינו

חוגים ופעילויות: התעמלות על כסאות, זומבה, והתעמלות בונה עצם, ומקהלה.

מועדון נאות רחל

מנהלת המועדון: מאירה סהר | **כתובת:** חצרים 2 טל': 03-503-5499

המועדון שוכן בתוך מבנה המרכז קהילתי נאות רחל, ופתוח בבקרים במשך כל השבוע

מועדון אורכידאה - בן ציון ישראלי גיל הזהב, נאות רחל **מנהלת המועדון:** חנה אלון | **כתובת:** נאות רחל, בן ציון 12 טל': 03-5013184

מועדון שכונתי, מטופח ואינטימי הפועל פעמים בשבוע בבוקר ואחר הצהריים - במשך כל השבוע. כיום, מרבית המשתפות בנות 80+

חוגים ופעילויות: התעמלות, הרצאות בריאות ביחד עם קופת חולים שכונתית, שיעורי אנגלית, מקהלה ושירה בציבור

מועדון - לזרוס / יוצאי חבר העמים, מועדון גמלאים לדוברי רוסית, ג'סי כהן

מנהלת המועדון: זינה צימל | **כתובת:** ג'סי כהן, הסנהדרין 27, טל': 03-6517548

חוגים ופעילות: במועדון שמים דגש רב על פעילויות בתחום המוסיקה, ביניהם מקהלה של חברי המועדון. התעמלות, הרצאות בריאות ביחד עם קופת חולים שכונתית, שיעורי עברית



מועדון לזרוס ותיקים, ג'סי כהן

מנהלת המועדון: שרה ישראל | **כתובת:** ג'סי כהן, הסנהדרין 28
חוגים ופעילויות: התעמלות טאי צ'י, הרצאות בריאות ביחד עם קופת חולים שכונתית, ציור, קרמיקה, אומנות

מועדון - נאות שושנים, מרכז העיר

מנהלת המועדון: אסטבן רוסמברג | **כתובת:** גאולים 54 | **טל':** 03-550-3-977
מועדון שכונתי המנוהל על ידי מומחית לתרפיה במוסיקה. המועדון עשיר בתכנים רוחניים
חוגים ופעילויות: התעמלות, יוגה, טאי-צ'י, הרצאות בריאות ביחד עם קופת חולים שכונתית, שירה בציבור, שיעורי תנ"ך, שיעורי עברית ואנגלית וחוגי יצירה

מועדון - עוזיאל שלו, מרכז העיר

מנהלת המועדון: סימה הורוביץ | **כתובת:** גוש חלב 15 | **טל':** 03-503-9021
מועדון שכונתי המתמחה בתחומי האומנות והיצירה, כולל פסיפס, גינון קהילתי, וטיפוח הסביבה ביצירה.
חוגים ופעילויות: התעמלות, טאי-צ'י, הרצאות בריאות ביחד עם קופת חולים שכונתית, ידיעת הארץ, שיעורי עברית ואנגלית
חוגי יצירה: ציור, פסיפס, אומנות הקרניבל - סדנת אומנות העדלאידע, מקהלה.

מועדון חובבי ציון, שכונת גרין ושכונת עם

חברים: 65 | **כתובת:** חובבי ציון 17 | **טל':** 03-5011552
מועדון חברתי שכונתי אינטימי לתושבי הסביבה
חוגים ופעילויות: התעמלות, טאי-צ'י, הרצאות בריאות ביחד עם קופת חולים שכונתית, אקטואליה, שיעורי עברית ואומנות.

מועדון - קליין/ותיקים, תל גיבורים

מנהלת המועדון: חגית אדרי
כתובת: תל גיבורים ושיכון עממי, פילדלפיה 16 | **טל':** 03-5038083
המועדון מהווה בית חם לגמלאי השכונה - הוא ממלא את זמנם בפעילות בחוגים, בהרצאות בנושאים החשובים והמעניינים את חברי המועדון, ובטיולים, נופשונים ומסיבות. כל הנ"ל יוצרים אוירה של שיתוף ודאגה בין חברי המועדון ומשפרים את איכות חייהם
חוגים ופעילויות: התעמלות על כיסאות, הרצאות בריאות ביחד עם קופת חולים שכונתית, שיעורי עברית ואנגלית
חוגים ופעילויות: הרצאות בריאות ביחד עם קופת חולים שכונתית, שיעורי עברית, מחשבים, תנ"ך, מלאכת יד.

מועדון פנאי נט, קרית שרת

מנהלת המועדון: עו"ד מיטל שרון, כתובת: רח' השילוח 23 קרית שרת, טל' 03-5587273

חוגים בית דגן - דיור מוגן, בשפה הרוסית ובאידיש:
פעילות חוגים ומקהלה | 052-3347558
מקהלת מועדון לזרוס לדוברי רוסית
פרטי קשר: 03-6517548 / שלוחה 107

מקהלת ד"ר שיר, בית דגן, עמיגור
המקהלה פתוחה לכל התושבים ו לדוברי רוסית,
שירים בשפות: עברית, רוסית ואידיש
פרטי קשר: נדיה - 052-3347558

מועדון לזרוס יצאי אתיופיה
חברים: 20, מנהלת המועדון: מוצה ברצקו בת שבע,
כתובת: הסנהדרין 29
חוגים ופעילויות: הרצאות בריאות בשיתוף קופת
חולים שכונתית, שיעורי עברית

מועדון קליין/דוברי רוסית
חברים: 30, מנהלת המועדון: זינה צימל
כתובת: פילדלפייה 16, טל': 03-503-8083
המועדון מהווה בית חם לגמלאים דוברי רוסית
מהשכונה והעיר. חברי המועדון נפגשים פעמיים
בשבוע למפגש חברתי שכולל גם תכנים העשרתיים.
חברי המועדון מציינים יחד חגים וימי הולדת, ויוצאים
לטיולים ולנופשונים. כל הנ"ל יוצרים אוירה של שיתוף
ודאגה בין חברי המועדון ומשפרים את איכות חייהם.
חוגים ופעילויות: התעמלות על כיסאות, הרצאות
בריאות ביחד עם קופת חולים שכונתית, פעילות
העשרה וחברה בשפה הרוסית, שיעורי עברית

מועדון חברתי - קליין ליוצאי בוכרה
חברים: 30, מנהלת המועדון: קזקוב בן ציון
כתובת: פילדלפייה 18, טל': 03-503-8083
המועדון פעיל פעמים בשבוע.

קפה אירופה - מועדון חברתי ליוצאי שואה דוברי רוסית
בחולון קיימים שני מועדונים חברתיים לניצולי שואה,
מועדוני "קפה- אירופה- בריטניה" אשר נפתחו בשיתוף
הג'וינט, אשל, משרד הרווחה, העמותה למען הקשיש
בחולון, קהילה תומכת, הקרן לרווחת ניצולי השואה,
והשירות לאזרח הוותיק בעיריית חולון, ותודות לתרומה
נדיבה של הקהילה היהודית בבריטניה. הפעילות
במועדונים כוללת, בין היתר, הופעות, ריקודים,
הרצאות, טיולים וכיוצ"ב.

מועדון שלו - ברחוב גוש חלב 15, פועל בכל יום ג'
בין השעות 16:00-18:00. רכזת המועדון: לילי פוזנר
03-5025615.

מועדון קרית שרת - ברחוב השילוח 23, פועל בכל

מעדו שכונתי אינטמי אך דינמי ופעיל. בנוסף לשלל
חוגי הוותיקים, מתייחד המועדון בחדר מחשבים ייחודי
לטובת חברי המועדון וותיקי העיר.

מועדון גמלאים בן גוריון
מנהלת המועדון: חנה שרמן | כתובת: קרסל 6
טל': 03-552-8490
מועדון שכונתי אינטימי לנוחות תושבי הסביבה.
המועדון מטופח ושוכן בלב חצר יפה ומטופחת
לרווחת חברי המועדון.

חוגים ופעילויות: טאי צ'י, התעמלות בריאות על
כיסאות, זומבה, הרצאות בריאות ביחד עם קופת
חולים שכונתית, בית מדרש יהודי אחת לחודש. חוגי
ציור, ושירה בציבור.

מועדון נווה ארזים
מנהלת המועדון: מירי עופרי
מועדון שכונתי, הנמצא בשלבי פיתוח מחודש
חוגים ופעילויות: מחשב, אמנויות, עברית ועוד

מועדון פנאי נט
מנהלת המועדון: מיטל שרון
כתובת: השילוח 23 קרית שרת, טל': 03-5587273
מועדון שכונתי, המשלב בין טיפוח הקהילה הוותיקה
לבין הכשרה בנושאי מחשב
חוגים ופעילויות: התעמלות, הרצאות בריאות ביחד
עם קופת חולים שכונתית, שיעורי אנגלית, מקהלה
וחוגי מחשב בכל הרמות, חדר מחשבים פתוח לקהילה
הוותיקה עם הדרכה צמודה.

מועדון ויצו
מנהלת: מנכ"לית ויצו חולון, גיטה גופר
כתובת: רחוב שדרות ירושלים 1 מול הבורגראנק,
טל': 03-5502880. ויצו חולון הינו מועדון חברתי
המשרת את כלל תושבי חולון, המועדון מספק מפגש
חברתי וקבוצת תמיכה. בימי שלישי, בשעות הבוקר,
מתקיימות בסניף פעילויות שונות - הרצאות בנושאים
וסדנאות שונות, הופעות מוסיקליות, משחקי חברה,
חגיגות ימי הולדת וחגים וטיולים.

מועדונים ופעילות פנאי לאזרחים ותיקים שאינם דוברי עברית

בית העולה - קורסים בעברית
ציפי כהן, רכזת השכלת מבוגרים | גאולים 25,
askala-ba@holonet.org.il | 03-5568531



בית "להיות"
מרכז חינוכי להנחלת וטיפוח תודעת השואה ולקחיה - המדריך לאזרח הוותיק בחולון
בית "להיות" - בית חם ועוטף של שורדי וניצולי השואה, שבו מתאפשר להם לפתוח את ליבם לספר ולשתף באומץ את אשר עברו בפני קהל מבקריו והדורות הבאים הצמאים לשמוע ולהבין כיצד לנהוג על מנת שלא יקרה את שקרה וללמוד משורדי/ניצולי השואה את שמחת החיים התקווה והתקומה.

בית "להיות" הוא מרכז חינוכי עירוני המקיים מאז הקמתו בשנת 1998, פעילות חווייתית ומרגשת לתלמידים מגן ילדים - י"ב, כוחות הביטחון וקבוצות מעורבות בנושא הנחלה וטיפוח תודעת השואה ולקחיה, התקומה שלאחריה בסימן "לזכור ולצעוד קדימה" ובדגש על הומניזם.

בבית "להיות" בניהול רשת קהילה ופנאי, מתקיימת פעילות קהילתית הכוללת סדנאות וקורסים מגוונים ומעשירים (כגון: "מקהלת צעירים לנצח", ספרים וספרות, האזנה למוסיקה קלאסית, רזי התנ"ך ועו', בימים א-ד בין השעות 17:00-19:00. כמו כן מתקיימים אירועים בחגים, מפגשים עם בני נוער וקבוצות אה"צ, במסגרת הקשר והחיבור הבין דורי.

בבית "להיות" ספריית עדויות עשירה בספרים, תמונות ודיסקים של ניצולי/שורדי שואה

פרטים לפניות: טל': 03-5050085 | רחוב הגלעד 10 חולון | **מנהלת בית להיות:** אופירה שלוסברג

מועדון עמך

מועדון עמך הוקם למען למען ניצולי שואה ובני/ות זוגם. המועדון מהווה מקום לפעילות חברתית כמו גם טיפולית. המועדון מהווה בית עבור הניצולים ומעניק תמיכה נפשית באמצעות אנשי מקצוע אשר התמחו בהבנת הצרכים והתמודדות של ניצולי שואה בכלל וביחס לזקנה בכלל.

פרטים לפניות: רח' הרצוג 14, חולון 03-5834340
טל': 03-5584054 | פקס: 03-5584352 | amcha_holon@amcha.org

יום ב' בין השעות 17:00-19:00. רכזת המועדון נדיה פורסה. נדיה - 052-3347558

מרכז היום - העמותה למען הקשיש

מרכז היום לקשיש הינו מסגרת חברתית, הפועלת בשעות הבוקר עד צהריים, ומספקת למבקרים בה מגוון שירותים. מרכז היום מנוהל על ידי העמותה למען הקשיש בחולון, ונמצא תחת פיקוח מקצועי של משרד הרווחה ואגף הרווחה של עיריית חולון. מטרת מרכז היום היא לשפר את איכות חייו של הקשיש, להוציא אותו ממעגל הבדידות ולעזור לו במילוי שעות הפנאי. כך לאפשר לו להישאר בביתו ובקהילה, תוך ניהול חיים עצמאיים. (להרחבה על מרכז היום, עמ' 34)

מפגשים חברתיים לניצולי שואה בחולון

קפה אירופה

קפה אירופה הוא מועדון חברתי לניצולי שואה המתכנס פעם בשבוע. במהלך הפעילות נערכת פעילות חברתית, מופעי בידור ותרבות, בליווי כיבוד קל. המועדון מופעל בשיתוף האגף לשירותים חברתיים והעמותה למען הזקן

פרטים לפניות

מועדון הגמלאים שלו, רחוב גוש חלב 15, בימי שלישי בשעה 16:00 לפניות: לילי: 03-502-5615
מועדון הגמלאים פנאי נט, רחוב השילוח 23, קריית שרת, בימי שני בשעה 17:00 לפניות: נדיה: 03-5587273



התנדבות והשתתפות ציבורית

למה להתנדב? וזה בסדר לומר: מה ההתנדבות תורמת לי?

על מנת למצוא את סוג ההתנדבות המתאימה ביותר עבור כל אחד ואחת! עליכם לערוך חשיבה כנה עם עצמיכם - מה אתם מקווים להשיג מההתנדבות: האם אתם רוצים ללמוד? למי אתם רוצים לתרום? ועם מי אתם/ן רוצים להיפגש? ואם אתם/ן מצליחים לענות על הצרכים שלכם ובו בעת לתרום או לעזור למישהו אחר, מה טוב!

התנדבות היא דרך נהדרת לפתח מיומנויות חדשות, למצוא ולפגוש חברים, להתוודע לתחומי עניין חדשניים, לצבור ניסיון בתחום חדש, להיפגש עם קבוצות גיל אחרות וליצור שינוי חיוני באורך החיים. אולם, לעיתים קרובות אנחנו לא מעיזים לדבר על התועלת של ההתנדבות למתנדב עצמו: מי אומר שאי אפשר לתרום ולעשות טוב לאחרים, ובו בעת למצוא חברה, להעצים את עצמך ולהרגיש שאת/ה משפיע על סביבתך?

נכתב בהשראת : Volunteer research center/ Idealist. org

תועלות אישיות למתנדבים כסופי שיער

פיתוח מיומנויות חדשות והעצמה אישית- זה הזמן המתאים להדביק את הפערים ביניכם לבין הצעירים יותר בנושאי ידע חדשניים. אולי לפתח קריירה חדשה - באמצעות התנדבות במקומות מקצועיים ולהכיר מבפנים איך עובדת מערכת מקצועית שלא הכרת? לימוד תחומי עניין, בייחוד נושאים הקשורים לשלב החיים החדש, כגון ייעוץ פיננסי לגיל הפנסיה, התעמלות ולמידה בגיל הפנסיה, הדרכה, הוראה וטיולים, ועוד ועוד.

חברה

אחד מהמניעים העיקריים להתנדבות, עבור כל הגילאים, היא הרצון הטבעי והחיוני להיות בחברה טובה ומעשירה. התנדבות יכולה להיות מהנה, מפיגה בדידות ויוצרת חברויות חדשות. אם זו אחת מהסיבות לחיפוש מקום התנדבות, נסו לאתר מקום התנדבות שבו תמצאו חברים מתאימים, מבחינת נושאי עניין, שפה ותרבות או השכלה.

להגשים חלום

התנדבות יכולה להיות הדרך להגשים חלום. אולי רציתם להיות שוטרת או בלשית (שיטור קהילתי), לעבוד בבתי חולים עם הצוות המקצועי, או בארכיון? להיות מדריך ספורט? נסו למצוא מקום שיכול להיתרם מהחלום האישי שלך.

התנדבות היא לא מקום עבודה שאנחנו חייבים ללכת אליו, כי משם פרנסתנו. היא צריכה לענות על כל צורך אחר שאינו מחויבות למשפחה, לפרנסה. להפך. זה הזמן שלכם לעשות את "מה שבא לך".

הקשר בין התנדבות לבין אושר ובריאות - Well Being (שלומות)

חויית התנדבות חיובית עשויה לשפר במידה ניכרת את הבריאות ואת איכות החיים. סביר ביותר שהדבר נובע מהסיפוק שבנתינה ומהחיבור החברתי שההתנדבות יכולה ליצור. מחקרים הראו שפעילות התנדבותית מעלה את תחושת השלומות וכן שאדם עם תחושת שלומות גבוהה יותר - הוא זה שמשקיע יותר שעות

בפעילות התנדבותית. קיימת עדות מחקרית מרשימה המתייחסת ליתרונות הבריאותיים הנובעים מפעילות התנדבותית- עד כדי כך שיתרונות ההתנדבות משווים לפעילות התעמלות קבועה. (סימקין, אתר אינטרנט "התנדבות בישראל").

חוקר הפסיכולוגיה החיובית מרטין סליגמן (2010) כתב: "אדם צריך למצוא דרך להשתמש בכוחותיו למשהו שמעבר לעצמו כדי לחוות אושר".

להשפיע

התועלת הנוספת היא הרצון להשפיע על סביבתך או ליצור שינוי בקהילה. למשל באמצעות התנדבות בארגוני סנגור מקצועיים, כגון בנושאי תחבורה, ארגוני נשים, אפילו בארגונים פוליטיים של בעד או נגד, זוהי הזדמנות שלך לקדם את העמדה הפוליטית שלך, לפעול באמצעות פעילות בקבוצות קהילתיות - למען שבילי אופנים, למען צרכנות נבונה או שיפור התחבורה הציבורית.

מהי ההתנדבות האידיאלית בשבילכם? תהליך איתור מקום התנדבות

אנו מציעים לך לערוך חשיבה מקדימה בארבעה צעדים על מנת למצוא את אפשרות ההתנדבות המתאימה לכם ביותר: למה לשאול שאלות? אולי ניכנס למקום הראשון שהמליצו לנו? תהליך מושכל של איתור מקום התנדבות ימנע אכזבות גם ממכם וגם מהארגון שבו תרצה להתנדב. כישלון בבחירת מקום התנדבות יכול לגרום למתנדב לחשוש מהתנדבות וגם ישפיע על מוכנות הארגון לקלוט בעתיד מתנדבים חדשים. בבחינת אפשרויות להתנדבות צור לעצמך רשימת מקומות להתנדב. ואם הראשון בהם ימצא לא מתאים לך, תוכל לבקש להתנדב במקום ההתנדבות הבא ברשימתך.

אם אתם מחפשים התנדבות בתחום מסוים, פשוט חפשו באינטרנט באמצעות GOOGLE או מנוע חיפוש אחר. רישמו: "התנדבות" ואת תחום ההתנדבות שאתם מחפשים: "טיפול בחיות", "תרגום ועריכה", "תמיכה בנכים", "נוער בסיכון", "פעילות מחאה נגד יוקר המחיה": וכל דבר אחר שחשוב לכם ועד עתה לא עסקתם בו.

צעד ראשון |

זהו את תחום התנדבות שמעניין אתכם

יכול להיות שתרצו להתנדב בארגון קיים או להקים התנדבות בעצמכם. שווה לבדוק קודם מה קיים כבר בתחום ההתנדבות? ערכו רשימה של מקומות שחשבתם עליהם קודם לכן או מקומות חדשים.

בחנו ארגון או מקום שאתם כבר מכירים, אולי מקום שנהגתם לתרום לו כסף, או מוזיאון שנמצא ליד ביתכם? מקומות מוכרים טובים במיוחד למי שזו לא הפעם הראשונה שהוא מתנדב. התייעצו עם חברים, משפחה ומכרים - אולי הם מכירים מקומות המתאימים לצרכיכם לחלומותיכם. איפה החברים שלכם מתנדבים? איפה נמצאים החברים מהעבודה שתרצו לשוב ולפגוש?! כמו איתור מקום עבודה. נסו למצוא ממליצים על מקום ההתנדבות.

חיפוש אתרי אינטרנט או מרכזי ייעוץ להתנדבות.

יש מספר רב של אתרי אינטרנט המציעים אפשרויות התנדבות. הם יוכלו להציע לכם מקומות להתנדב שאתם לא מכירים, ולא עלה על דעתכם שאפשר להתנדב בהם. אתריים ישראלים ייחודיים להתנדבות מבוגרים (בנוסף לרשימה החולונית, ראה עמ' 28).

צעד שני |

התאימו את סוג ההתנדבות לצרכיכם - מה הם

צרכיכם?

זמן: האם אתם רוצים להתנדב פעם אחת בשבוע או פעם בחודש, או אולי מספר פעמים בשבוע? אלו מהארגונים שעלו בחכתכם בשלב הראשון מתאימים לזמן הפנוי שלכם? (האם אתם צריכים להוציא את הנכד מהגן פעם שבוע או לבקר הורה קשיש, אולי יש לכם יום בשבוע שאתם מקדישים לקולנוע או לחוויה זוגית?)

מקום: האם חשוב לכם להתנדב בתוך הקהילה שלכם או שאתם רוצים לצאת מהקהילה אל העולם הגדול ולשנות את סביבתכם. (מחקרים הראו שהתנדבות בקהילה בקרב אנשים מוכרים שיכולים לתת לך קרדיט חברתי על התנדבותך - נותנים הרבה יותר הרגשת סיפוק, לשם כך ניתן לבדוק במרכז הקהילתי הסמוך לביתכם - כל המרכזים הקהילתיים שמחים לקבל מתנדבים) **נגישות תחבורתית:** האם אתם יכולים להגיע ברכב פרטי, או שאתם זקוקים לתחבורה ציבורית מביתכם אל מקום ההתנדבות?

www.mitnadev.net	אתר ההתנדבות של המשרד לאזרחים ותיקים:
www.goeco.co.il/tags/senior-volunteering	GOECO - טיולי התנדבות בעולם לבני +50 (ההתנדבות כרוכה בתשלום לארגון ההתנדבות)
טל': 03-5303739 www.milbat.org.il	מילבת מקלה את השתלבותם של בעלי מוגבלויות וקשישים באמצעות טכנולוגיה מותאמת. למילבת דרושים מתנדבים בעלי ידע וניסיון בתחום ההנדסה, אלקטרוניקה, עיצוב, נגרות, מסגרות
http://www.anu.org.il	אנו אתר המאגד התאגדויות לשינוי חברתי, למשל, להריץ את יהורם גאון לנשיאות. באתר מגוון של יוזמות חברתיות וכלכליות המשוועות למתנדבים ופעילים חברתיים. זוהי התנדבות מסוג שונה: כתיבת ניירות עמדה, פיתוח עמדות, פעילות מחאה ויחמה בסביבה רב דורית.
www.ruachtova.org.il	רוח טובה
www.ivolunteer.org.il	פורטל ההתנדבות בישראל
www.hevratova.org.il	חברה טובה
www.alljobs.co.il	עבודות מתנדבים ב-ALLJOBS
www.latet.org.il	ארגון לתת

התנדבות קבוצתית -

חפשו מקום התנדבות שיוכל לקלוט אתכם ואת חבריכם ביחד. זה יכול להקל על ההתנדבות הראשונה שלכם

צעד שלישי |

למדו את הארגון

הכשרה. על פי רוב תוכנית הכשרה מעידה על רצינות הארגון ביחס למתנדבים ולעבודה הנעשית על ידם. מצד שני האם אתם רוצים ללמוד? * האם יש אירועים חברתיים לקבוצת המתנדבים? אם אתם מחפשים גם חברה, חשוב לדעת האם ההתנדבות כרוכה בפעילות משותפת עם מתנדבים אחרים או שהיא נעשית באופן יחידני? האם יש אירועים חברתיים מאורגנים למתנדבים?

צעד רביעי | ההחלטה

לאחר שקיבלתם את כל המידע הדרוש לכם עבור כל ארגון המתאים לנושא העניין שלכם ואשר נמצא בטווח נגישות מתאים לך, תקבלו רשימת ארגונים מצומצמת יותר. **שאל את עצמיכם:** איפה אני אהנה הכי הרבה? או מי מהם נראה לך משעמם מדי? השורה התחתונה היא שאתם צריכים למצוא מקום התנדבות שמתאים לצרכיכם, ליכולותיכם ולמטרותיכם האישיות.

עיינו באתר האינטרנט של הארגון או פנו בטלפון לאחראי ההתנדבות ושאלו את השאלות הבאות:
* מהי מטרת הארגון? האם המסר והחזון של הארגון תואמים את השקפת עולמכם?
* למי פונים בנושא התנדבות?
* איזה סוג מתנדב הארגון מחפש (האם יש להם הגדרה כזו)?
* אילו אפשרויות התנדבות קיימות? האם אפשרויות אלו תואמות את הצפייה שלכם מהתנדבות, מבחינת סוג המשימות המוטלות על מתנדבים?
* כמה זמן מצופה מהמתנדבים להתנדב (פעמים בשבוע? יום בחודש, האם ניתן להתנדב בשעות גמישות לפי הזמן הפנוי של המתנדבים או שיש שעות קבועות)?
* עם מי המתנדבים עובדים? האם עם אנשי מקצוע או קהל היעד של המקום (תלמידי בית ספר/ חולים מאושפזים/ הספרנית בארכיון/ רואה החשבון)?
* האם יש להם תוכניות הכשרה למתנדבים? חלק מן הארגונים או ממוסדות הציבור דורשים תקופת

עוד כמה דברים חשובים!!

* **אל תחששו מלומר לא!** למקום התנדבות שאינכם חפצים בו. עדיף לסרב מאשר לסבול עד שתחליטו לפרוש, למגנת ליבכם ושל הארגון.

* **אז קדימה!** תרימו את הטלפון ותשאלו, או מלא את טופס ההרשמה, תקבע מועד לפגישה, שלח מייל- או כל דבר אחר על מנת להתחיל בהתנדבות.

ועוד דבר: חלק גדול מארגוני התרבות בישראל ומוסדות אטרקטיביים אחרים אינם רגילים לעבוד עם מתנדבים ואין להם משרות התנדבות, או שהם יציעו לכם משרות התנדבות כגון "לעמוד בשער" או "לעטוף ספרים". על מנת "לחדור את חומת הארגונים" ולהשתלב בהם כמתנדבים איכותיים צריך לעיתים לפעול כזמרים חברתיים. להציע להם פרויקטים המבוססים על כוח אדם איכותי- מעבודות מחקר וארכיון ועד הדרכה, גיבוש קורסים והרצאות לקהל הרחב וכל דבר אחר שאתם חושבים שניתן להוסיף למקום. **ואל תוותרו! תפנו. תתקשרו, תשלחו הצעה כתובה ותבקשו להיפגש עם המנהל.**

לייעוץ אישי בנושא התנדבות ולהוספת אפשרויות התנדבות בעיר חולון, ניתן לפנות אל עו"ס אסנת גוברין,
רכזת התנדבות | 03-5025663 | Osnatg@Holon.muni.il

9 מתוך 10 רופאים ממליצים על התנדבות לבריאות שלמה



מתנדבים בחולון

מקומות התנדבות בחולון

בחולון יש מגוון מקומות התנדבות במגוון תחומים וקהלי יעד. להתנדבות בעיר יש יתרונות על פני התנדבות מחוץ ליישוב, למשל, הנגישות הקלה למקום ההתנדבות. אולם, היתרון החשוב מכל הוא החיבור לקהילה, וההכרות המחודשת עם השכנים ומכרים אשר מאפשרים למתנדב ליצור מעגל חברויות חדש ולקבל קרדיט להתנדבותו מחבורת האנשים המקיפה אותה.

התנדבות ויזמות חברתית בקידום פרויקטים קהילתיים ובמרחב הציבורי

מועצת פעילי תרבות, בהובלת השרות לאזרח הוותיק, האגף לשירותים חברתיים, בשיתוף תיאטרון חולון. **תחום:** מועצת פעילי תרבות היא יוזמה רבת שנים של השרות לאזרח הוותיק באגף לשירותים חברתיים בעיריית חולון, ובשיתוף פעולה פורה עם תיאטרון חולון. המועצה מורכבת מ-25 נציגי מסגרות חברתיות לותיקים, תושבי חולון.

המועצה עוסקת ביזום וקידום פעילויות תרבות לותיקים בחולון, בעיקר בשיתוף תיאטרון חולון. ייחודיות הפעילות היא בבחירת פעילות בהתאם לטעמים וצורכי הוותיקים.

בין תוצרי עבודת מועצת פעילי התרבות ניתן למנות את "מנחת גיל הזהב" - חמישה מופעי שירה, מחול ובידור, וכן מנוי תיאטרון "בין הערבים". הופעות מיוחדות בשעות הצהריות של מיטב ההצגות בתיאטרון חולון. **פרטי הצטרפות:** להצטרפות למועצת פעילי תרבות יש לפנות למנהלי המסגרות החברתיות - (מועדוני גמלאים, מרכזים קהילתיים וכדומה), או ישירות לעו"ס מאירה מרמור, מרכזת פרויקטים בקהילה בצוות השרות לאזרח הוותיק: 03-502-5781

"נושאי הלפיד" יוזמה קהילתית שכונתית של מועדון הגימלאים בבן גוריון. **פרטי התקשרות:** חנה שרמן, מרכז קהילתי בן גוריון. טל': 03-5528490

קבוצות יזמות חברתית במרכז קהילתי פסגות

גב"ע - גמלאים בונים עתיד. קבוצת יזמות חברתית קהילתית הפועלת כ-7 שנים, לבני +50, למען עצמה ולמען הקהילה.

תחת הקבוצה פועלים 3 פרויקטים שכולם פרי יוזמה והתנדבות של המתנדבים:

מועדון בוקר נשי - פועל מזה 6 שנים ומקיים מידי יום ראשון הרצאות, סיורים, שירים, טיולי כורסא. בהובלת בתיה, דפנה, לאה ב. ומירה מגב"ע.

מועדון צוותא סורגת - מועדון חברתי לכל מי שרוצה ללמוד וללמד סריגה בהנאה, באווירה של כיף, כוס קפה והרבה חברות. בימי חמישי. בהובלת לילי צדקה. **מועדון טיולים** - תכנית טיולים מגוונת הכוללת טיולים ארוכים, סיורים קצרים וטיולי אתנוגרפיה ואמנות. בהובלת עוזי, חסידה ולאה מקב' גב"ע.

לה"ק - למען התחדשות קהילתית. **קבוצה המקדמת אירועי תרבות יהודית - ישראלית:** פרשת השבוע, קבלות שבת, **קהילה חוגגת** - ציון חגי ישראל ומועדיו באירועים מיוחדים יחד עם הקהילה (תפילת יום כיפור, שמחת תורה, סדר טו בשבט, קריאת המגילה, שבועות, ט' באב ועוד)

אומנות הקרנבל - קבוצת מתנדבים היוצרים בחברותא מיצגים לעדלאידע של חולון. בהדרכת האמן - אבי סביליה. **מועדון חבר'לך** - מועדון חברתי לבני +50 הנפגש אחת לשבועיים במרכז פסגות. במפגשים כוללים: הרצאות, פעילות חברתית, אירועי חגים ועוד ביחד המועדון בהובלת סוזי אנגל וסולי שיטרית

פרטי התקשרות: יו"ר קבוצת היזמות בתיה שטיינהרד ולאה נגלר | מרכז קהילתי פסגות | רח' סרלין 21 טל': 03-653-0300

עמיתי קידום בריאות - פרויקט חדשני עירוני עוסק בהכשרת מתנדבים ותיקים להעלאת המודעות לקידום אורח חיים בריא, בהנהלת פסגות "עמיתי קידום בריאות". מבית המדרש של ארגון אשל, ג'וינט ישראל. **פרטי התקשרות:** אביבית קורן רכזת קהילה, בפסגות. 03-6530307

קבוצות יזמים חברתיים והתנדבות להובלת שירותי פנאי חדשנים לותיקים בחולון

של"מ - שירות לאומי למבוגר, גיוס מתנדבים והשמתם בעיר

תחום: ארגון שלם עוסק בהשמת מתנדבים ותיקים בקהילה. מרבית ההתנדבות נעשית במרכזים הקהילתיים, ובפרויקטים עירוניים אחרים: תמיכה במועדוניות, צהרונים, ומועדוני גמלאים, עזרה בלימודים, "בית העולה" עזרה לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים, זהב בגן, קהילה מטיילת, "אור ירוק" (בהקמה), גישור וכו' <http://www.shallem.org>

יחידת מתנדבי תנועה: ברמה עירונית וארצית
בהפעלת המשטרה הקהילתית.
פרטי התקשרות: להתנדבות פנה לשיטור הקהילתי
הקרוב לביתך:
*** קצין שיטור קהילתי - לכל אזורי העיר**
03-502-7905

התנדבות בשעת חרום לאומי

בזמן חרום לאומי כגון אסון טבע או מלחמה, מפעיל פיקוד העורף עם משרדי הממשלה ועם עיריית חולון אתרים ייחודים לטיפול ותמיכה באוכלוסייה האזרחית. לשם כך יש צורך במתנדבים רבים בעלי מיומנויות שונות. מקצועות הרפואה, הנדסה ותשתיות. ההתנדבות היא רק בזמן חירום, והיא נחוצה מאוד על מנת להפעיל שירותים חיוניים ומצילי חיים, בתוך העיר חולון.
פרטי התקשרות: עו"ס אסנת גוברין, רכזת מתנדבים בעיריית חולון. טל' 03-502-5663 |
osnatg@Holon.muni.il מייל

התנדבות עבור אזרחים ותיקים, וניצולי שואה

העמותה למען הקשיש בחולון

תחום: העמותה מקימה ומפעילה מוסדות ומסגרות למען הקשישים בחולון, דואגת לרווחתם של הקשישים ושיפור השירותים הניתנים להם.
דרושים מתנדבים: לליווי קשישים, מרצים ומנחים להעברת פעילויות פנאי, מדריכי מחשבים.
מקום ההתנדבות: מרכז היום לקשיש, רח' דובנוב 17 חולון
פרטי התקשרות: מר אבינועם זמירלי - יו"ר
העמותה למען הקשיש בחולון | טל': 03-5566142 |
גב' מיכל מגדסי מנהלת מרכז היום לקשיש |
03-559-021703 | 052-273351
center.a@012.net.il | amutaholon.net.il

שירות הייעוץ לקשיש, ביטוח לאומי

תחום: שירות ייעוץ לקשיש של הביטוח הלאומי מפעיל מערך מתנדבים העוסקים בייעוץ וליווי קשישים ובני משפחותיהם.
דרושים מתנדבים: בפעילויות שונות העוסקות בתמיכה באזרחים ותיקים: מייעוץ במשרדי ביטוח לאומי ועד ביקורי בית.
מקום ההתנדבות: משרדי ביטוח לאומי, וביקור קשישים מרותקים ברחבי העיר

פרטי התקשרות: מר ראובן דרפר ,
רכז עירוני תנועת של"ם חולון | 054-4266507 |
rvndrpr@gmail.com גב' מיכל גורביץ,
michalg49@gmail.com | 052-8323517

יזמים חברתיים - לפיתוח פרויקטים ייחודים לאזרחים ותיקים.

פרטי התקשרות: עו"ס מאירה מרמור | האגף לשירותים חברתיים | טל': 03-502-5781

ביטאון "כיוון חדש"

תחום: ביטאון קהילתי ומקיף עם כתבות בנושאים מגוונים המעניינים את בני כל הגילאים. העלון משמש גשר בין דורי והוא כולל כתבות בנושאי בריאות, כלכלה, סבתאות, סיפורי א"י הישנה, והומור. הביטאון יוצא מטעם השרות לאזרח הוותיק בעיריית חולון.
דרושים מתנדבים: כתבים גמלאים
מקום התנדבות: פגישות תקופתיות באגף לשירותים חברתיים וברחבי העיר
פרטי התקשרות: עלית סייר עו"ס / אגף הרווחה בעיריית חולון, טל': 03-502-5616 |
ilits@holon.muni.il | גב' אסתר כהן,
טל': 03-550-8854 | 054-4760887
esternini@walla.co.il

המועצה לישראל יפה גוש דן

תחום: עידוד המודעות לטיפוח הסביבה והטיפול החזותי ביישוב. כמו גם במוסדות ציבורי בעיר - בתי חולים, דיור מוגן, מפעלים ומקוואות. הארגון באמצעות תחרויות ארציות.
דרושים מתנדבים לעיסוק בתחומים רלוונטיים
מקום ההתנדבות: רחבי העיר, ובערים נוספות
פרטי התקשרות: גב' רותי אליאס מנהלת סניף גוש דן, | טל': 03-5013943 |
rutiel@012.net.il |
www.israel-yafa.org.il

התנדבות בשיטור קהילתי

השיטור הקהילתי מפעיל קבוצות מתנדבים שכונתיים ועירוניים המכשירים תושבים לקחת חלק בשמירה ופעילות קהילתית בשכונות.
"משמר השכונה": מתנדבים לשמירה על השכונה בנושאים הקשורים לאיכות החיים, שמירה על השקט, בטחון אישי וסכסוכים בין שכנים.
"המתמיד": התנדבות בניידות שיטור, בפעילות שיטור לכל דבר

פרטי התקשרות: עו"ס עדנה סולצ'ינר מנהלת שירות הייעוץ לקשיש | רח' פנחס לבון 26 | 03-502-2553 | ednas@nioi.gov.il | בימים א', ג', ה' בשעות 8:00-12:30

בית "להיות"

המרכז לטיפול תודעת השואה ולקחיה. תחום תמיכה בניצולי שואה וחינוך בנושא השואה. דרושים מתנדבים: מרצים, ספרו/ית, מורים בנושאים שונים: פעילות גופנית, תזונה, מוסיקה, תיאטרון ועוד. בנוסף דרשה עזרה בתחזוקת המקום: מזכירות וגיבון.

ליהיות@holonet.org.il | טל': 03-5050085

ארגון "עמך"

תחום: ארגון עמך הינו ארגון ארצי עם שלוחה בעיר חולון. הארגון עוסק בתמיכה וסיוע לניצולי שואה ובני זוגם, בנושאים נפשיים ופיסיים. **דרושים מתנדבים:** לטיפול אישי בניצולי שואה והרצאות במועדון.

מקום ההתנדבות: סניף עמך בחולון, רח' הרצוג 14 **פרטי התקשרות:** גב' אורה שטרית אהרון, מנהלת סניף חולון | הרב הרצוג 14 | טל': 03-558-4054 oraa@amcha.org | http://www.amcha.org

מוקד 120

תחום: מתנדבי קו 120 מבית היוצר של האגף לשירותים חברתיים בעיריית חולון, משוחחים בטלפון עם קשישים ערירים. שואלים לשלומם ומהווים גשר בינם לבין שירותי העיר, לפי הצורך. **מקום ההתנדבות:** המוקד העירוני, עיריית חולון **פרטי התקשרות:** עו"ס מיכל כוכבי, holon.muni.il@michalk, טל': 03-5025622

בית העולה

תחום: בבית העולה עוסקים בהשלמת לימודים ובאופן מיוחד בלימוד עברית. דרושים מתנדבים להדרכה ולימוד עברית ומקצועות נוספים. **פרטי התקשרות:** ציפי כהן, רכזת השכלת מבוגרים רחוב גאולים 25 | טל': 03-5568531 | askala-ba@holonet.org.il | http://www.holonet.co.il

מתנדבים למועדוני קפה אירופה - מועדונים חברתיים לניצולי שואה דרושים מתנדבים אמנים, מרצים, מספרי סיפורים, מתנדבים לתפעול המקום).

פרטי קשר:

נדיה פורסה | רכזת מועדון קפה אירופה בריטניה בקרית שרת 052-3347558 **לילי פוזנר** | רכזת קפה אירופה בריטניה במועדון שלו 054-7205058

קבוצת גמלאים במבט צעיר הינה קבוצת מתנדבים יזמים פעילים ומטרתה ליזום פעילויות פנאי לגמלאים בני +55 בחולון. בימים אלו עוסקת הקבוצה בארבע מיזמים מובילים:

1. **ריקודים סלוניים** - מפגש שבועי חברתי לבני/ות +55 בחולון שאוהבים לרקוד ריקודים סלוניים. החוג יתקיים בכל יום שני בין השעות 19:30-21:00 במבנה של העמותה למען הקשיש (רח' דובנוב 17).

2. **ערבית מדוברת** - יצירת קבוצה חברתית מגובשת שיעדה יצירת אינטראקציה ושיח במרחב הערבי-יהודי וכן לימוד שפה נוספת תוך שימור ושיפור הזיכרון. החוג יתקיים בכל יום ראשון בין השעות 9:15-10:30 במרכז קהילתי בן-גוריון (רח' קרסל 6).

3. **ימי כיף, מסיבות, נופשונים וטיולים במבט אחר** - ארגון ימי כיף, מסיבות, נופשונים וטיולים במבט אחר ובעלות אטרקטיבית. להצטרפות, התנדבות והשתתפות ניתן לפנות לעמותה למען הקשיש:

פרטי התקשרות: מיטל שרון, 03-5562790 | 03-556-6142 | רח' דובנוב 17, חולון | center.a@012.net.il

מועדוני גמלאים וגמלאיות ברשת קהילה ופנאי

מועדוני הגמלאים והמרכזים הקהילתיים מהווים הזדמנות להתנדבות בתוך הקהילה הקרובה ובמקום הקרוב לבית המתנדב. מועדוני הגמלאים פועלים ברמה שכונתית והם חלק מהמרכזים הקהילתיים השכונתיים. המועדונים פועלים באופן רצוף במשך הבוקר או אחר הצהרים. ומהווים בית שני לחבריהם וחברותיהן.

המועדונים זקוקים למתנדבים בתחומים הבאים:
1. **להדרכה, לימוד והעשרה בכל התחומים:** שפה, מחשבים, תרבות ואומנות, ספורט ועוד. בחלק מהמועדונים יש צורך מיוחד בדוברי רוסית ואמהרית.
2. **לניהול וקידום פרויקטים חברתיים בתוך המועדונים.**

להתנדבות במועדונים השונים ניתן ליצור קשר ישיר עם מנהלות מועדוני הגמלאים. לרשימת המועדונים ופרטי התקשרות, ראה עמ' 19



1950

אגודת יד שרה

תחום: ארגון יד שרה עוסק בהשאלת ציוד רפואי שיקומי, תעסוקת בית למרותקים, יעוץ משפטי, מנות חמות וארוחות. כמו כן יד שרה בחולון מפעיל מועדון לכבדי ראייה ומועדון לאנשים בעלי צרכים מיוחדים. דרושים מתנדבים לאיוש מוקד השירות חולון, ולליווי נזקקים לטיפול מחוץ לביתם, ליעוץ בנושאי מידע וטיפול משפטי, ולחלוקת מזון.

מקום ההתנדבות: סניף יד שרה בחולון ובחלוקה לבתים ברחבי העיר.

פרטי התקשרות: הרבנית אסתר לנדמן- מנהלת סניף חולון | 03-5041138 | yadsara@org.il
EsterL@yadsarah.org.il

מועדון ליונס חולון

תחום: ארגון מתנדבים למקומות שונים בעיר כגון בית החולים וולפסון, בית לאה רבין להתנדבות עם אוטיסטיים, במועדון לעיוורים, ועוד.

דרושים מתנדבים בתחומי הטיפול והסיוע, בעלי מיומנות טיפול וגם כאלו שאינם מיומנים.

מקום התנדבות: מוסדות טיפולים ברחבי העיר
פרטי התקשרות: גב' רבקה קוגל נשיאת מועדון ליונס בחולון | טל': 054-5752828
Rivka006@bezeqint.net



2014

התנדבות בארגונים אזרחיים עבור אנשים בעלי מוגבלויות ובתחומי הבריאות

לתת כתף

קבוצות מתנדבים במרכז קהילתי פסגות

תחום: פרויקט "לתת כתף" הינו שיתוף פעולה בין חברת סנו - מפעלי ברונס בע"מ, אגף הרווחה בעיריית חולון ומרכז פסגות, במסגרתו מתנדבים נותנים כתף תומכת למשפחות חד הוריות בחולון.

המתנדבים המגויסים עוברים מיון והכשרה בת 6 מפגשים לקראת כניסתם לבית המשפחה. בסיום ההכשרה מצוותים המתנדבים למשפחות חד הוריות אשר הביעו רצון לעזרה. הדגש בהתנדבות הוא על סיוע ועזרה "הנתפרים" במיוחד לצורכי המשפחה ואינם כוללים סיוע כספי או חומרי.

המתנדבים מגיעים לבית המשפחות אחת לשבוע, ונפגשים עם רכזת התוכנית אחת לחודש למפגש של העשרה, למידת עמיתים ושיתוף.

כיום משתתפים בפרויקט 28 מתנדבים.

פרטי התקשרות: למירב רכזת הפרויקט טל': 03-503-0307

<http://www.holonet.co.il/psagot>

התנדבות במרכזים קהילתיים - רשת קהילה ופנאי

להתנדבות במרכזים הקהילתיים ניתן לפנות
לעמותת של"ם, ראה עמ' 28

מרכז קהילתי קליין

מרכז קהילתי קליין מפעיל לימודים, הרצאות והכשרה
וטיולים

המרכז הקהילתי מקיים שת"פ עם בתי הספר בשכונה
- במסגרת מועדוני הגמלאים ואירועים קהילתיים
שונים, אליהם הציבור כולו מוזמן.

דרושים מתנדבים:

* עזרה לילדי המועדונית בשיעורי בית - מדובר
בילדים בכיתות א'-ג', ההתנדבות בשעות הצהריים.
* הקראת סיפור לילדי הפעוטון (ילדים בגילאי 3-1.5)
או לילדי הצהרונת (גילאי 6-3, בחלוקה ע"פ גילאים).
* מורים לעברית למועדוני הגמלאים, וכן מורה לאנגלית
ומורה למחשבים (שימוש בסיסי במחשב - הפעלת
המחשב, שימוש בוורד ובאינטרנט).
<http://www.holonet.co.il>

האגודה ישראלית לסכרת

תחום: סניף חולון של האגודה הישראלית לסוכרת
מהווה מוקד הסבר והדרכה בנושא. בסניף מועברות
הרצאות וסדנאות, ייעוץ ואוזן קשבת ובעיקר פעילות
להגברת המודעות לסוכרת, לטיפול בה על מנת למנוע
סיבוכים. בהנהלת הארגון יושב עו"ד העוסק בייעוץ
ראשוני ובעיות שבהם נתקלים חולי סכרת.

דרושים מתנדבים לעיסוק בתחומים רלוונטיים.

מקום ההתנדבות: רחבי העיר

פרטי התקשרות: גב' רחל זנד, יו"ר סניף חולון | טל':
helizand@gmail. | 050-5666844 | 053-3345693
com | www. Sukeret.co.il

ארגון חן לפיריון

תחום: סיוע למי שעוברים טיפולי פוריות, הרצאות
לבני נוער בתיכון למניעת העברת מחלות מין.

דרושים מתנדבים: עבודה אדמנסטריטיבית, שיווק,
יחצנות, הרצאות, תמיכה אישית, ותמיכה קבוצתית.

מקום ההתנדבות: רחבי העיר

פרטי התקשרות: גב' עפרה בלבן קשטלנסקי |
יו"ר ארגון חן לפיריון | 03-505345
<http://www.amotatchen.org>

התנדבות במערכת החינוך בחולון

ידיד לחינוך; התנדבות וחינוך

תחום: התנדבות גמלאים במערכת החינוך בחולון,
לפי צרכי בית הספר.

דרושים מתנדבים: ללימוד, תפעול ספריות בית
ספריות וכל עזרה אחרת הדרושה למערכת החינוך.

מקום ההתנדבות: בתי ספר ברחבי העיר

פרטי התקשרות: גב' שרה אוגד- רכזת ידיד לחינוך
בחולון | טל': 03-550-9962 | 054-7000905 | 052-
saraoged@013.net | 8520369

פוש

תחום: עמותת פוש הינה עמותת מתנדבים לעזרה
בלימודים לתלמידים מתקשים. ההתנדבות נעשית
בתוך כותלי בית הספר, בתיאום עם סגל ההוראה
בבית הספר.

דרושים מתנדבים: ללימוד תלמידים בכל מקצועות
הלימוד

מקום ההתנדבות: בתי ספר ברחבי העיר

פרטי התקשרות: ד"ר אדלה מורנו - רכזת פוש
בחולון | טל': 054-444219
www.pushedu.org
adela_mo@walla.co.il



סל השירותים

**לאן אני פונה כאשר אני חש ירידה
בתפקוד הגופני או המנטלי שלי,
של בן זוגי או של הורי?**

**לאן אני פונה כשאני צריך
עזרה וייעוץ בנושאים רגשיים,
בריאותיים, משפחתיים, כלכליים
וכל דבר אחר?**

כל תושב חולון בגיל הפנסיה - נשים מעל גיל 62, וגברים מעל
גיל 67, זכאי לפנות לשירות לאזרח הוותיק באגף הרווחה
טל': 03-502-5603

אלצהיימר ומחלות דמנטיות נוספות

של משפחות חולי האלצהיימר אשר מתמודדות עם הטיפול בחולה במסגרת הבית והקהילה.
* מידע והדרכה אודות מחלת האלצהיימר, השלכותיה ודרכי ההתמודדות עימה.
* תמיכה רגשית לבני המשפחה, לאורך שלבי המחלה וההתמודדות עמה.
* הכוונה אודות השירותים והאפשרויות השונות העומדות לעזרתו של בן המשפחה.
* סיוע במיצוי זכויות ובקבלת תמיכה משירותי הקהילה.
* מעקב רבעוני אחר מצב החולה ומשפחתו וליווי ע"פ צורך.

פרטי התקשרות: טל': 03-614454
Merkaz_tzpora@ami.org.il

עמותת עמדה - www.alz-il.net

עמותת עמדה נוסדה על-ידי בני-משפחה של נפגעי אלצהיימר והיא מופעלת על-ידי מתנדבים ב 52 סניפים ברחבי הארץ.
* בהפעלת קבוצות תמיכה ועזרה עצמית ברחבי קבוצות לחולים בראשית הדרך ולבני משפחותיהם
* הפעלת קו טלפוני לתמיכה, ייעוץ והדרכה ומרכז מידע, ופרסום חומרי הסברה
* פרויקט ייחודי לעזרה טיפולית תומכת לחולה ובני משפחתו בבית.

פרטי התקשרות: קו חם: *8889
office@alz-emma.org.il
טל': 03-5341274/5

מרכזי יום בקהילה עם שירותים לחולי אלצהיימר ומחלות דומות

מרכז היום לקשיש- העמותה למען הקשיש- חולון
במרכז היום פועלת יחידה לזקנים עם ירידה בזיכרון ברמות שונות. ביחידה זו מושם דגש על הפעלה בקבוצות קטנות ובטיפול פרטני. במרכז פועל צוות רב מקצועי, המיומן בעבודה עם זקנים, ונותן מענה אישי לצרכי הקשיש, וייעוץ והדרכה לבני המשפחה.
פרטי התקשרות: גב' מיכל מגדסי מנהלת מרכז היום לקשיש | 03-556-6142 | רח' דובנוב 17, חולון
center.a@012.net.il |

דמנציה - או המונח העברי "קיהיון" - הוא קובץ של תסמינים המצביעים על פגיעה בתפקודי המוח הגבוהים. הסימנים מתבטאים בבעיות זיכרון, שפה, זיהוי, תפיסה ושיפוט. בדרך כלל סימני הדמנציה מחריפים עם הזמן. אופי הסימנים וקצב השתנותם שונים מאדם לאדם, אך עם התקדמות המחלה, החולה יתקשה יותר ויותר בביצוע פעולות יום יומיות עד שהוא ייעשה תלוי לחלוטין באחרים.
ההתמודדות עם מחלת האלצהיימר ומחלות דומות קשה מאוד למטופל ולמשפחה הסובבת. המשפחה זקוקה להקשבה, תמיכה אישית ומקצועית ועזרה בטיפול בבן המשפחה החולה.
לאבחון ראשוני יש לפנות להתייעצות עם רופאי המשפחה בקופות החולים.

סימפטומים של דמנציה:

- * אובדן יכולת הזיכרון לטווח הקצר
- * קושי במילוי מטרות מוכרות
- * בעיות בשפה ובתקשורת
- * פגיעה בזיהוי חפצי ובני אדם
- * חוסר התמצאות במקום או בזמן
- * שיפוט לקוי
- * בעיות בחשיבה מופשטת
- * שינויים במצב רוח ושינויים בהתנהגות
- * שינויים באישיות
- * אובדן יחמה

שירותי מידע וייעוץ, תמיכה ומעקב בקהילה

השירות לאזרח הוותיק באגף לשירותים חברתיים בעיריית חולון: בני משפחה שחשים כי יש חשש שיקירם חולה או זקוק לאבחון, ובני משפחה של חולים מאובחנים, יכולים לקבל ייעוץ ותמיכה מהשירות לאזרח הוותיק,
פרטי התקשרות: טל': 03-5025662

מרכז מידע וייעוץ "צפורה פריד בבת ים מטעם עזר מציון.

מרכז "צפורה פריד" הוקם כמענה לצרכים הייחודיים

מתן שירותי בריאות וסיעוד מתקדמים - טיפול בחולי אלצהיימר ומחלות דומות
הפעלת פרויקט ייחודי לחולי אלצהיימר ומחלות דומות אשר במסגרתן המטופל ובני משפחתו מקבלים סדרת מפגשים עם המטפל מומחה בבית המטופל. המטפל מעניק לחולה ולמשפחתו כלים להתמודדות עם המחלה באמצעות ערכת "פעילות לבריאות" אשר פותחה על ידי עמותת עמדא, ומכילה מגוון פעילויות לגירוי חושי, אימון המוח, העלאת זיכרונות ועוד.
פרטי התקשרות: *8488 www.matan-il.com

מרכז-יום לקשיש "השלושה", בת ים, מועדון פנאי לאנשים בשלב ההתחלתי של המחלה.

פרטי התקשרות: רחוב השלושה 36 בת-ים | טל': 03-5083510/9744 | פקס: 03-5083504 | myhashlosa@bezeqint.net

מרכז יום לקשיש- אזור

פרטי התקשרות: טל': 03-5585421 | רח' אחד במאי 1 אזור

אלימות בזקנים זה פשע

דווחו למשטרה או לשירותי הרווחה: 03-5025603

- * אירנה קוצינסקי, עו"ס, פקידת סעד לחוקי הגנה על זקנים. טל': 03-5025625
- * אריאל ארגמן, עו"ס פקיד סעד לחוקי הגנה על זקנים: טל': 03-5025638
- * אלינה משצ'ריאקוב, עו"ס, פקידת סעד לחוקי הגנה על זקנים. טל': 03-5025646
- * המרכז למשפחה (היחידה לטיפול ולמניעת אלימות במשפחה) טל': 03-5025700

ניתן לפנות לצוות השירות לאזרח הוותיק בכל שאלה הקשורה לחיי האדם המבוגר: מחיפוש התנדבות ועד בעיות בריאות, מימון טיפולים, מטפלות סיעודיות וכל דבר אחר:
* טיפול אישי בזקן ובמערכת המשפחתית
* הפעלת חוק סיעוד
* הגנה על הזקנים
* תיווך מול גורמים טיפולים בקהילה
* סדור בתי אבות
* קבוצות תמיכה ומידע לבני משפחה המטפלים באזרח ותיק ועוד.
* בנוסף עוסק השירות ביזום ופיתוח שירותים בקהילה במגוון נושאים, כגון תרבות ופנאי.
* מסגרות חברתיות

אגף הרווחה - השירות לאזרח הוותיק
פרטי התקשרות: השירות לאזרח הוותיק, האגף לשירותים חברתיים | רחוב פנחס לבון 26 | טל' 03-502-5603 | פקס 03-502-5604 | שעות עבודה: ימים א', ב', ה', 8:00-15:30, בימים ג', ד' 8:00-19:00: השירות לאזרח הוותיק, פועל במסגרת האגף לשירותים חברתיים. השירות מפתח ומפעיל מגוון של שירותים ומפעלים לרווחת האוכלוסייה המבוגרת. צוות העובדים הסוציאליים מקצועי ומיומן והוא עומד לרשות האוכלוסייה המבוגרת, ונותן מענה במגוון נושאים ותחומים הייחודים לגיל המבוגר. כל זקן ובן משפחתו, המבקש לקבל ייעוץ לשיפור רווחתו ואיכות חייו, או חש כי הוא נתון בקושי הנוגע לרווחתו, יכול לפנות לעובד הסוציאלי בשירות לאזרח הוותיק באגף הרווחה.



מהי התעללות כלפי זקנים?

בצעקות, איומים, כפיה, קללות, עלבונות, השפלות, איומים, ענישה, התעלמות מבקשותיו של הזקן ובהתייחסות אליו כאל ילד. דוגמאות לביטויים התנהגותיים של הזקן להתעללות נפשית הינם: הסתגרות, בלבול, בכי, פחד בנוכחות הפוגע, סירוב לדבר ולשתף פעולה, חוסר יכולת לקבל החלטות והערכה עצמית נמוכה.

הפרת זכויות: הפרת זכויות של זקנים מתבטאת בהגבלת החופש האישי של הזקן וקבלת החלטות במקומו בלי לשתפו, לדוגמא ניסיון לכפות עליו מעבר לבית אבות.

מהי הזנחה?

הזנחה אקטיבית: הזנחה מכוונת המתבטאת בסירוב מכוון של המטפל למלא ולספק את צורכי הזקן בהספקת מזון, תרופות, ביגוד ושירותים חיוניים אחרים. **הזנחה פסיבית:** הזנחה במתן מענה לצורכי הזקן שאיננה מכוונת. לעיתים מתקיימת בשל חוסר יכולת, חוסר ידע, מוגבלות של המטפל עצמו ותפיסות שונות לגבי השירותים הנדרשים לזקן.

התעללות כנגד זקנים מוגדרת כפעולה חד פעמית או התנהגות המתרחש בתדירות ופוגעת בזקן באחד או יותר מהתחומים הבאים: פיזי, כלכלי, חברתי, מיני או נפשי. התעללות הנגרמת על ידי אדם זר או אדם המוכר מסביבתו הקרובה של הזקן כגון: מטפל, בן משפחה, שכן או חבר.

התעללות פיזית: גרימת כאב או פגיעה פיזית כתוצאה משימוש בכוח כלפי הזקן הבאה לידי ביטוי בחבלות, דחיפות, סטירות, דקירות, אונס וכוויות. דוגמאות לסימנים פיסיים כתוצאה מהתעללות פיזית הינם: סמני חבלה, כוויות ושברים בלתי מוסברים וכדומה. **ניצול כלכלי:** ניצול כלכלי הינו ניצול לרעה ושימוש לא חוקי, לא מוסמך, ולא הולם ברכושו ובכספו של הזקן. ניצול כלכלי בא לידי ביטוי בהונאה, גניבה או לקיחת רכושו של הזקן, ללא הסכמתו או קבלת הסכמתו תוך איום וסחיטה. לדוגמה: פעולות בנקאיות חשודות, התחמת הזקן על מסמכים משפטיים תוך כדי איומים, מכירת נכס ללא ידיעת הזקן וכדומה.

התעללות נפשית ורגשית: התעללות נפשית הינה גרימת סבל נפשי ומצוקה רגשית הבאה לידי ביטוי

העמותה למען הקשיש חולון

03-5566142 עם העובדת הסוציאלית או האחות.
פרטי התקשרות: גב' מיכל מגדסי מנהלת מרכז
היום לקשיש | טל': 03-559-0217 |
amutaholon.net.il | center.a@012.net.il, גם
בפייסבוק

קהילה תומכת - רשת תמיכה לתושבים וותיקים שרוצים להישאר לגור בקהילה

קהילה תומכת הינה פרויקט עירוני בשיתוף העמותה
למען הקשיש בחולון ואשל (הג'וינט)
הקהילה התומכת מספקת שירותים בסביבת המגורים
ובבית האזרח הוותיק, מעניקה שקט נפשי 24 שעות
ביממה. עד היום הצטרפו מאות בתי אב וותיקים
בחולון, ועתה הקהילה התומכת פועלת בכל רחבי העיר.
מנויים בשכונה תומכת נהנים מסל השירותים:
* **מענה לצרכים חברתיים ותרבותיים** - פעילות
במסגרת מועדוני הגמלאים בעיר, בשיתוף רשת קהילה
ופנאי

* **שמירה על הרגשת הביטחון האישי** - התקנת
לחצן מצוקה ומענה אנושי 24 שעות, ביקור רופא
בבית ופינוי באמבולנס, בהשתתפות סמלית.
* **תמיכה בתחזוקת הבית, אב הקהילה** - סיוע בפתרון
בעיות יום יומיות ותיקונים קלים בבית
* **ההצטרפות לקהילה כרוכה בתשלום המסובסד**
לפי הכנסות
* **הנחה לניצולי שואה**

פרטי התקשרות להתייעצות והצטרפות ראשונה:

* אגף לשירותים חברתיים בעיריית חולון |
טל': 03-502-5603
* **עמותה למען הקשיש- חולון** |
טל': 03-5563142
* **חברת תגבור מפעילת שירות קהילה תומכת** |
טל': 050-829-0517

המוקד העירוני 106

המוקד העירוני מרכז את פניותיהם של תושבי העיר
במקרי חירום ובנושאים השונים הדורשים טיפול מידי.
המוקד, הפועל 24 שעות ביממה, מעביר מידית את
הפניות לטיפול מקצועי באגפי העירייה הרלוונטיים
לנושא. הנושאים מטופלים על פי לוחות זמנים,
שנקבעו במסגרת "אמנת השירות", ועל פי דחיפותם.
בנוסף ניתן לפנות למוקד העירוני בכל שאלה וביורורים
הקשורים לעיר חולון, לרבות קבלת מידע שאינו קשור
ישירות לעירייה כגון: בתי מרקחת תורניים, סרטים
המוקרנים בעיר, קווי אוטובוס באזור ועוד.
הנפקת תעודת אזרח ותיק מתבצעת על ידי

העמותה למען הקשיש בחולון היא עמותה ציבורית
ללא כוונות רווח, הפועלת למען פיתוח והפעלה של
שירותים קהילתיים לרווחת קשישי העיר, ולמען הבאת
נושא הזקנה למודעות ציבורית בקהילה. העמותה
מנוהלת ועל ידי מתנדבים וחברים בה מתנדבים מכל
שכבות הציבור, המעוניינים לפעול למען שיפור איכות
חייהם של הקשישים בקהילה. מאז הקמתה פיתחה
העמותה מגוון פרויקטים ושירותים למען קשישי
העיר בהם מרכז היום לקשיש וקהילה תומכת וקפה
אירופה לניצולי שואה.

פרטי קשר: 03-5566142, רח' דובנוב 17

מרכז היום לקשיש - העמותה למען הקשיש

מרכז היום לקשיש הינו מסגרת חברתית, הפועלת
בשעות הבוקר עד צהריים, ומספקת למבקרים בה
מגוון שירותים. מרכז היום מנוהל על ידי העמותה
למען הקשיש בחולון, ונמצא תחת פיקוח מקצועי
של משרד הרווחה ואגף הרווחה של עיריית חולון.
מטרת מרכז היום היא לשפר את איכות חייו של
הקשיש, להוציא אותו ממעגל הבדידות ולעזור לו
במילוי שעות הפנאי. כך לאפשר לו להישאר בביתו
ובקהילה, תוך ניהול חיים עצמאיים.

במרכז היום שתי יחידות - האחת, מיועדת לזקנים
הזקוקים לעזרה מסוימת, שלהם קשיים פיזיים ברמות
שונות. השנייה, יחידה לזקנים עם ירידה בזיכרון ברמות
שונות. ביחידה זו מושם דגש על הפעלה בקבוצות
קטנות ובטיפול פרטני. במרכז פועל צוות רב מקצועי,
המיומן בעבודה עם זקנים, ונותן מענה אישי לצרכי
הקשיש, ויעוץ והדרכה לבני המשפחה.

המרכז מספק תחת קורת גג אחת מגוון שירותים: * שירותים מקצועיים - עובדת סוציאלית, אחות, פיזיותרפיה מניעתית וריפוי בעיסוק.

* **שירותים אישיים** - הסעות מבית הקשיש וחזרה,
ארוחות בוקר וצהרים, רחצה, פדיקור, מסאז', מספרה,
הידרותפיה - בתשלום.

* **מגוון פעילויות חברתיות** - הרצאות, התעמלות,
חוגים - מחשב, ציור, קרמיקה, סטילינג, דרמה, ועוד,
משחקים, טיולים, מסיבות ומוזיקה.

פנייה למרכז: הפנייה למרכז היום נעשית באמצעות
העובדות הסוציאליות באגף הרווחה. במסגרת סל
השירותים של חוק ביטוח סיעוד או בתשלום, לפי
הכנסות הקשיש.

לתאום פגישה להתרשמות מהמקום ניתן לתאם בטל'

מילבת, המרכז הישראלי לאביזרי עזר, בינוי ותחבורה
לנכה

פרטי התקשרות: טל': 03-5303739 | בימים א'-ה'
בשעות 9:00-15:00 | פקס: 03-5357812 | דוא"ל
|milbat@netvision.net.il | www.milbat.org.il
אתר "עזרים" עמותת מלבט: www.azarim.org.il

השאלת ציוד רפואי ומידע בנושא התאמת הבית הפרטי לצרכי האזרח הוותיק

יד שרה, מנהלת הסניף הרבנית אסתר לנדמן
פרטי התקשרות: רחוב בילינסון 37 א', חולון 58323
| טל': 03-5041138, 03-6513857, 03-5040763 |
פקס: 03-5014717 | http://www.yadsarah.org.il

עזר מציון, 1800-80-20-30
פרטי התקשרות: גב' שושי שטרית | טל': 03-5043131
shoshyshitrit@walla.com
http://www.ami.org.il

הנחות לפי גובה קצבאות ביטוח לאומי

הנחות על תשלום הארנונה, חשבון החשמל ואגרת הטלוויזיה וההטבה בתעריפי המים, ניתנות על פי סוג קצבת ביטוח לאומי.

הסדרת ההנחה על תשלום הארנונה צריכה לעשות באופן עצמאי על ידי האזרחים הוותיקים באמצעות הגשת מסמכי הביטוח הלאומי לגבי סוג הזכאות או הגמלה למחלקת הגבייה העירונית (פירוט מלא לגבי סוגי ההנחות ופרטי ההתקשרות, ראה עמ' 39).

הנחה על חשבון חשמל, קבלת ההטבה בתעריפי המים ואגרת הטלוויזיה נעשית באמצעות העברת נתוני הזכאיות להנחות ישירות מהביטוח הלאומי אל חברת החשמל ותאגידי המים. (פרוט מלא ראה עמ' 39) לכן מוצע לבדוק את החשבונות.

בשים לב! קצבת זקנה לכשעצמה איננה מקנה הנחה בחשבון החשמל או הטבה בתעריפי המים. ההנחות ניתנות לפי סוג קצבאות נכות כגון: השלמת הכנסה, סיעוד, ניצולי שואה וכדומה

לברור זכאות וקצבאות בביטוח הלאומי: טל': 6050 *

הנחות בתשלומי הארנונה - עיריית חולון

לברור בנושא הנחות ארנונה לאזרח ותיק ניתן לפנות: הקו הפתוח של מחלקת הגבייה: 03-502-7271, בימים א'-ה' בין השעות שמונה בבוקר לשמונה בערב, וביום ו' בין השעות שמונה לאחת בצהרים. כל הטפסים הדרושים נמצאים באתר מחלקת הגבייה באתר עיריית חולון כל פניה יכולה להיעשות באמצעות פקס או דוא"ל. אנא רשמו על גבי המסמכים את פרטי ההתקשרות שלכם, כולל מספר טלפון, על מנת שיוכלו לחזור אליכם. **פרטי התקשרות:** פקס: 03-6009889 | דוא"ל, naamag@Holon.muni.il

המשרד לאזרחים ותיקים. הזכאות לתעודה היא מגיל פרישה. במידה ועברו חודשיים מתחילת מועד קבלת קצבת זקנה ועדיין לא התקבלה תעודת אזרח ותיק או אבדה התעודה, ניתן לפנות למשרד לאזרחים ותיקים.

הנחות ניתנות לפי חוק האזרחים הוותיקים התש"ן 1989 (תיקונים התשנ"ו 1996, התשנ"ז 1997 ותיקון עקיף על ידי חוק גיל הפרישה). החוק בתוקף ומיועד לתושב הארץ שהגיע לגיל פרישה.

הנחות לאזרחים ותיקים

הנחות לאזרח ותיק מתוקף תעודת "אזרח ותיק"

לבריורים ומידע על הזכויות שמקנה תעודת אזרח ותיק: יש להתקשר למשרד לאזרחים ותיקים, טל': 02-6547025, בין השעות 9:00 ל- 13:00 או לפנות דוא"ל: INFOGIMLAIM@PMO.GOV.IL

הנחות לפי הכנסה

הנחת עיריית חולון לבעלי הכנסות נמוכות. הנחה זו נקבעת לפי גובה הכנסה ומספר הנפשות בבית על ידי וועדת ההנחות.

וועדת הנחות

במקרים מיוחדים וחריגים ניתן לבקש הנחה נוספת מוועדת ההנחות ("למחזיק שהוא "נזקק"). בשל הוצאות חריגות גבוהות במיוחד בשל טיפול רפואי חד פעמי או אירוע אשר הביא להרעה משמעותית בלתי צפויה במצבו/ה החומרי.

הנחת חשבון החשמל

על פי חוק, גובה ההנחה נקבע לפי סוג גמלת ביטוח לאומי.

הנחת חשבון החשמל לשימוש ביתי מופחת הוא עבור 400 הקוט"ש הראשונים בכל חודש. ההנחה היא בגובה של 50% מהתעריף על צריכה לשימוש ביתי. קיימים סוגים שונים של גמלאות ביטוח לאומי המזכים בהנחת חשבון החשמל, כגון גמלת הבטחת הכנסה, קצבת זקנה לנכה, גמלת סיעוד ועוד.

שימו לב! אם חשבון החשמל שלכם רשום על שמכם - כולל מספר תעודת הזהות אין צורך לעשות דבר. ההנחה אמורה להתקבל אוטומטית בחשבון החשמל שלכם. אם היא איננה נכללת בחשבון החשמל עליכם לפנות למוקד הטלפוני 103. אם הבעיה היא בהגדרת סוג הגמלה, יש לפנות לביטוח לאומי 6050* אם חשבון החשמל אינו רשום על שם הזכאי לגמלת ביטוח לאומי אזי יש להעביר אותו על חשבון הזכאי. במוקד 103.

הטבה בתעריפי המים

הטבה בתעריפי המים היא תוספת של 3.5 מ"ק לזכאי לחודש לתעריף הבסיסי. ההטבה היא בכך שהזכאי אינו משלם את התעריף

שימו לב! הנחת הארנונה לתושבים וותיקים אינה ניתנת באופן אוטומטי עם קבלת תעודת אזרח ותיק. הנחות הארנונה לאזרחים ותיקים ניתנות בהתאם לסוג הקצבה מביטוח לאומי, ולכן לפני שפונים למחלקת הארנונה צריך להמציא מביטוח לאומי את האישורים על כל סוגי הקצבות שהאזרח הוותיק מקבל מהביטוח הלאומי.

סוגי הנחות ארנונה לאזרחים ותיקים בחולון

קצבת זקנה רגילה

* הנחת אזרח ותיק אשר מקבל קצבת זקנה רגילה, היא 25% עד 100 מ"ר.

* **אזרחים וותיקים שממשיכים לעבוד** ולכן אינם מקבלים קצבת זקנה רגילה, זכאים להנחה על פי מבחן הכנסות. אזרחים ותיקים שממשיכים לעבוד אחרי גיל הפרישה (62 נשים, 67 גברים), ואינם מרוויחים יותר מ-8,994 שקלים ברוטו, זכאים להנחה של 30%.

* קיימים מקרים אישים שבהם תושבים וותיקים זכאים להנחות גבוהות יותר מהנחת הארנונה לאזרח ותיק, בהתאמה לסוג הקצבה שהם מקבלים מביטוח לאומי- כגון השלמת הכנסה, קצבת נכות, או אסירי ציון, וניצולי שואה, ואחרים.

* **לאזרחים הזכאים למטפל סיעודי** גובה ההנחה הוא 70%, על כל שטח הדירה, ללא הגבלת מ"ר.

גמלת סיעוד: גמלת סיעוד ניתנת לאלו שהגיעו לגיל הפרישה והם גרים בבית, וזקוקים לעזרת אדם אחר בביצוע פעולות היום-יום או שהם זקוקים להשגחה בבית למען בטיחותם. גמלה זו קשורה לירידה בתפקוד הפיסי או המנטאלי ולכן מרבית האוכלוסייה מגיעה לשלב חיים שבה היא נדרשת לגמלה זו. גובה הנחת הארנונה למקבלי גמלת סיעוד הוא 70%. במידה ותושב זכאי לקבל גמלת סיעוד יש להביא את האישור המתאים מביטוח לאומי למחלקת הארנונה בעירייה על מנת לשנות את גובה ההנחה שלה הוא זכאי- מקצבת זקנה/ או קצבה אחרת אשר מקנה פחות מ-70% הנחה.

כרטיס אזרח ותיק מקנה הנחות בכניסה לגנים לאומיים, לשמורות טבע ואתרי עתיקות - הנחה בשיעור של 50%.

בכניסה למוזיאונים ולתיאטרות הבאים ניתנת הנחה בשיעור של 50%: הבימה, הקאמרי, בית לסין, תיאטרון גשר, התיאטרון העירוני חיפה, תיאטרון באר שבע.

הנחות במוזיאונים, תיאטרון וסנימטק וספריית המדיטק בחולון

ספריית המדיטק

משנת 2008 החלפת ספרים הינה ללא תשלום!
פרטי התקשרות: טל': 03-5021555
<http://www.mediatheque.org.il/sites/default.aspx?s=4>

תיאטרון חולון

מנוי "בין הערבים" מנוי ייחודי לאזרחים ותיקים. הצגות בשעה 17:00 אחר הצהרים, למיטב ההצגות המופיעות בתיאטרון חולון,
* עלות - 199 ש"ח ל-4 הצגות
* הצגה בודדת לאזרח ותיק, בשעה רגילה במחיר 80 ש"ח
* מחיר מסובסד לחברי רשת מועדוני הגמלאים של רשת קהילה ופנאי ולתושבים המוכרים באגף הרווחה.
מנחת הזהב - מופעי בידור מיוחדים לאזרחים ותיקים, ביוזמת קבוצת פעילי תרבות, לפרטים, בקופת תיאטרון חולון.
פרטי התקשרות: טל' 3-2-3001-502
<http://www.hth.co.il>

המוזיאון הישראלי לקריקטורה וקומיקס

10 ש"ח מחיר כניסה, הנחת גמלאים (במקום 15 ש"ח)
פרטי התקשרות: טל': 03-6521849
ביום שישי הראשון בכל חודש לועזי ישנה כניסה חופשית בחינם לתושבי חולון
<http://www.cartoon.org.il>

מוזיאון העיצוב

30 ש"ח מחיר כניסה, הנחת גמלאים (במקום 35 ש"ח)
פרטי התקשרות: טל': 073-2151515
<http://www.dmh.org.il>

הגבוהה על הצריכה העודפת שמעבר ל-3.5 מ"ק לנפש בחודש, כפי שמשלמים כל מי שאינם זכאים, אלא ממשיך לשלם את התעריף הנמוך על 3.5 מ"ק נוספים. בין מקבלי ההטבה ניתן למנות את מקבלי קצבת זקנה שקיבלו קצבת נכות כללית לפני שהגיעו לגיל הפרישה, מקבלי גמלת סיעוד בשיעור של 150% לפחות, מקבלי קצבת ניידות ועוד. רשימה זו היא חלקית בלבד. רשימת הזכאים מועברת ישירות מהמוסד לביטוח לאומי לספקי המים ולרשות המים. הנכם חושבים שהנכם זכאים להנחה התקשרו למוקד של ביטוח לאומי לברור הזכויות ויישומן **פרטי התקשרות:** טל': *6050.

אגרת טלוויזיה

אזרח ותיק, זכאי על פי חוק להנחה של 50% בתשלום אגרת טלוויזיה. ההנחה ניתנת גם כאשר רק אחד מהדיירים ביחידת הדיור שבה נמצא מקלט הטלוויזיה הוא אזרח ותיק. בפועל, מאז 2006 ניתן פטור מלא לאזרחים ותיקים לפי הסדרים מיוחדים שקבע משרד האוצר. הפטור ניתן באופן אוטומטי, בהתאם לרשימות המועברות לרשות השידור על ידי המוסד לביטוח לאומי. במידה וטלוויזיה ביחידת דיור אינה רשומה על שם האזרח הוותיק המתגורר בה, יש לפנות אל אגף הגבייה של רשות השידור ולהעביר את הטלוויזיה על שמו. (מתוך אתר כל זכות)

פרטי התקשרות: טל': *6662 | אתר אינטרנט של רשות השידור, אגף הגבייה: www.iba.org.il/gviat

תחבורה ציבורית

* הנחה בשיעור של 50% בדמי נסיעה בתחבורה ציבורית, באוטובוסים וברכבות, בקווים עירוניים ובין עירוניים, בכל סוגי הכרטיסים.

הנחות במקומות תרבות ופנאי ממלכתיים

להנחות במוסדות ציבור ממלכתיים, ראה האתר של המשרד לאזרחים ותיקים: <http://vatikim.gov.il>



**הנחות ברשת קהילה ופנאי
לאזרחים ותיקים - 10% הנחה על
כל הפעילויות**

**כניסה חופשית, ללא תשלום
לגלריות העירוניות:**

גלריה ע"ש חנקין,

רחוב חנקין 109, חולון, טל': 03-559-0021.

גלריית החווה,

רח' הנחושת פינת רח' המלאכה, א.ת. חולון,
טל': 03-559-6590

גלריית המשכן "בית מאירוב",

רח' הרצפלד 31, חולון, טל': 03-6516851.

גלריית "ויטרינה", המכון הטכנולוגי חולון,
רחוב אליעזר הופיין 63, חולון

המוזיאון לתולדות חולון ומוזיאון חוסומבה,

רח' לאון בלום 26, טל': 03-505-0425
<http://www.holonet.co.il/museum>

סינמטק חולון

32 ש"ח מחיר כרטיס קולנוע, הנחת גמלאים (במקום
37 ש"ח) מנוי שנתי - לגמלאים 395 ש"ח לכל הסרטים,
כולל כל הסרטים החדשים!!! (במקום 525 ש"ח)

פרטי התקשרות: טל': 03-502-1555

<http://www.mediatheque.org.il/movies/default.aspx?s=2>

הנחות ברשת מועדוני הספורט

מועדון ספורט בריזה, הנחת אזרח ותיק 25%.

פרטי התקשרות: טל': 03-50-50-580

www.briza-club.co.il

קאנטרי קלאב נפשונית, הנחת אזרח ותיק 25%.

פרטי התקשרות: טל': 03-55-218-31

www.nofshonit-club.co.il

ספרק המים ימית, הנחות של 25% עד 35%
לאזרחים ותיקים ולתושבי חולון, **פרטי התקשרות:**

טל': 03-650-6500

<http://www.yamit2000.co.il>

ייעוץ ומידע



* מידע ותמיכה באלמנים ואלמנות: מפגשי מידע מיוחדים לאמנים ואלמנות וקבוצות תמיכה לאלמנים ואלמנות להתמודדות עם מצבי האבל והמשבר. * השירות ניתן על ידי אנשי מקצוע ומתנדבים בעלי הכשרה מתאימה.

פרטי התקשרות: קבלת הקהל, בסניף ביטוח לאומי. רחוב פנחס לבון 26 חולון | בימים א' ג' ה', בשעות 12:30-85:00 | טל': 03-502-2553 | נתב שיחות

לשירות ייעוץ והשארת הודעות: 02-6463400
אתר האינטרנט של מוסד לביטוח לאומי - בנושא מיצוי זכויות לפי קהלי יעד

www.btl.gov.il/Events/Pages/default.aspx
אתר שירותי יעוץ לקשיש - www.btl.gov.il/benefits/counseling_for_the_elderly/Pages/default.aspx

ארגונים ממלכתיים: סיוע אישי בנושאי זכויות, משפט וכלכלה

שירות ייעוץ לקשיש - ביטוח לאומי, חולון

השירות מיועד לקשישים ובני משפחותיהם והוא מעניק הכוונה, מידע וסיוע במיצוי זכויות במסגרות הביטוח הלאומי ובשירותים השונים בקהילה ותמיכה אישית ורגשית בעת משברים.

* שירות לאזרחים ותיקים עריריים ומרותקים: השירות יוזם פניות טלפוניות של מתנדבי השירות לקשישים ובהם הוא מציע עזרה בעת הצורך. כמו כן מתקיימים ביקורי בית חברתיים אצל קשישים בודדים, לתמיכה ועידוד, וביקורים חד פעמיים לאיתור קשישים הזקוקים לתמיכה וייעוץ.

* מידע לגמלאים חדשים: במסגרת זו ניתן מידע על זכויות בביטוח לאומי, שירותים בקהילה ופעילויות פנאי.

ארגונים אזרחים

עמותת יד ריבה, סיוע משפטי לאוכלוסייה המבוגרת בהכרת זכויותיהן ובמימושן.

עמותת "יד ריבה" סיוע משפטי לקשיש" הינה עמותת ארצית המעניקה סיוע משפטי לאוכלוסייה המבוגרת בהכרת זכויותיהן ובמימושן. בין חברי העמותה אנשי מקצוע מתחומי המשפט, הרפואה והרווחה. השרות ניתן בעיקר באמצעות מתנדבים - עו"ד ואנשי מקצוע נוספים וכולל ייעוץ וסיוע משפטי, קו מידע טלפוני ואלקטרוני, הרצאות ועוד.

העמותה פועלת בשיתוף פעולה עם "יד שרה" ומעניקה שירותים מתוך סניפיה הפרוסים ברחבי הארץ.
פרטי התקשרות: טל': 02-6444569 03-5040763 | www.yadriva.org.il

ארגון פעמונים - מגלים אחריות, סיוע במידע כלכלי מסייע למשפחות המצויות בבעיות כלכליות באמצעות הדרכה וליווי מקצועי בתחום הפיננסי וההתנהגותי

פרטי התקשרות:

www.paamonim.org/askhelp2.php

מוקדי מידע טלפוניים ואתרי אינטרנט בנושא זכויות ושירותים לאזרחים ותיקים

המועצה האזרחית לצרכנות

www.consumers.org.il/category/guide-for-elderly

סוגיות צרכניות מגוונות המעניינות את האזרחים הוותיקים

המשרד לאזרחים ותיקים

www.vatikim.gov.il/Documents/hoveret_golmit.pdf | מוקד טלפוני 8840 *

קופת חולים כללית - אתר אינטרנט בנושא זכויות הקשישים

www.clalit.co.il/HE-IL/65Plus/treatment/elderlyrights

קופת חולים מכבי - מוקד פניות הציבור - מכבי ללא הפסקה 1-700-50-53-53

מרכז מידע רעות אשל - משפחה מטפלת, שירותים לאזרחים ותיקים

אתר אינטרנט ל כל המידע הדרוש לטיפול בבני

ש.י.ל - כאן בשבילך!

ש.י.ל - שירות ייעוץ לאזרח - הינו שרות משלים לשירותים הקיימים בקהילה, אותו מעניקים מתנדבים בעלי ניסיון וידע בנושאי מיצוי זכויות וקיום חובות ברמה העירונית והארצית. ש.י.ל מופעל על ידי האגף לשירותים חברתיים בשיתוף פעולה עם הסיוע המשפטי של משרד המשפטים, ותכנית "שכר מצווה" של לשכת עורכי הדין והשירותים והארגונים בקהילה במגוון נושאים:

בנקאות (יחסי לקוח-בנק, הבנת טפסים, ניהול כלכלת בית), דיור ושיכון (כולל סכסוכי שכנים), צרכנות (כולל תביעות קטנות), ביטוח לאומי (מידע והכוונה בתחומים שונים), רשויות מקומיות, תעסוקה, בריאות, רווחה ומשפחה, חינוך, מיסים ואגרות, ענייני ביטוח, יעוץ טרום משפטי ע"י עו"ד, עזרה במילוי טפסים ובניסוח מכתבים.

השרות ניתן גם בתרגום לשפות שונות:

רוסית, אנגלית, יידיש, רומנית, ספרדית, הונגרית וגרמנית ובאמהרית בהתאם לצורך.

פרטי התקשרות:

מנהלת ש.י.ל חולון-עו"ס עדנה יהלום-ארצי
טל: 03-6315321

קבלת קהל ושעות פעילות:

ימים א' ו-ד' בין השעות: 9:30-12:30

יום ג' בין השעות: 14:30-18:00

כתובת: 'בית המתנדב', רחוב אחד במאי 56, בצמוד לבי"ס ישעיהו.

עו"ד המעוניינים להתנדב אנא פנו בזמני הפעילות.

יעוץ לניצולי שואה בבית להיות

בכל יום ג' בין השעות 10:30-12:00 אפשר לקבל ייעוץ אצל נציגת עמותת י"ש (ילדי שואה) נעמי קורנברג.

פרטי התקשרות: טל': 03-5050085 | דואל: lihiyot@holonet.org.il

הרשות לזכויות ניצולי שואה, לברור זכויות, קצבאות (רנטות) ונושאים נוספים הקשורים להכרה כניצול שואה

פרטי התקשרות: מוקד טלפוני: 02-620-9444 | <http://hrights.mof.gov.il>

הקרן לרווחת ניצולי השואה

www.k-shoa.org

פרטי התקשרות: רחוב תובל 5 (בית צרפת, קומה 1), ת"א | מען למכתבים: ת.ד. 7197 ת"א, 67897 |

טל': 03-609-0866 פקס: 03-696-8294



מקצוע בתחום הזקנה.

“עמותת אביב, לניצולי השואה” פועלת על מנת להפיץ את ידע זכויות ניצולי השואה ומסייעת להם במיצוי זכויותיהם ללא עלות מצידם www.avivshoa.co.il

“כל זכות” לגיל השלישי מידע על זכויות אזרחים ותיקים באתר מקוון - www.kolzchut.org.il
 כל-זכות הינו מאגר מידע ארצי, אודות הזכויות המוענקות לתושבי המדינה בכל תחומי החיים, אופן מימושן ומיצוי זכויות חברתיות, כולל: הסבר על זכויות בנושא קצבאות, ניצולי שואה, בריאות ומחלות, התנהלות מול משרדי ממשלה, חברות ממשלתיות וביטוח לאומי, כולל מחשבון לחישוב הנחות וקצבאות במוסדות ממשלתיים.

משפחה מזדקנים, זכויות ואפשרויות טיפול www.reutheshel.org.il

לברור זכויות בנושא חשבון המים, ניתן לפנות לאתר: תעריפים, חובות וניתוקים, של האגודה לזכויות האזרח: www.acri.org.il

כן לזקן, מוקד וסיוע טלפוני, שמספרו-1-800-300-300 www.kenlazaken.org.il

“כן לזקן” - לקידום זכויות הזקנים (ע"ר) הנו ארגון התנדבותי, עצמאי ובלתי תלוי המנוהל ומופעל על ידי אנשי מקצוע בגמלאות, המומחים במגוון נושאים הקשורים לזכויות הזקנים.

המשפט בשירות הזקנה, ייעוץ משפטי למידע משפטי כללי www.elderlaw.org.il

עמותת המשפט בשירות הזקנה לקידום זכויות ומעמד הזקנים בישראל בדרכים משפטיות.

העמותה מפרסמת חוברות מידע בנושא זכויות, הרצאות בקהילה ובמוסדות ומפעילה פרויקטים מיוחדים המיועדים לזקנים, לבני משפחתם ולאנשי





חולון. עיר הילדים

ספר הטלפונים של השירותים לאזרח הוותיק בחולון

03-502-5603	האגף לשירותים חברתיים, עיריית חולון
106	המוקד העירוני
03-502-5663	התנדבות בחולון
03-502-5663 03-559-0217	העמותה למען הקשיש מרכז היום לקשיש
טל': 6050 * 03-502-2553	ביטוח לאומי- שירות הייעוץ לקשיש
www.vatikim.gov.il * 8840	המשרד לאזרחים וותיקים
03-502-7905	השיטור הקהילתי
03-6315321	שירות יעוץ לאזרח (ש.י.ל) חולון
www.holonet.co.il 03-6533444	רשת קהילה ופנאי, ומועדוני גמלאים
03-502-1555 1800292930 www.mediatheque.org.il	מדיטק
www.hth.co.il 03-502-3010	תיאטרון חולון

מספרי טלפון נוספים:

קופת חולים	

101	מד"א
100	משטרה
102	מכבי אש
103	חברת חשמל
03-502-8312 03-502-8313 03-502-8317	בית חולים וולפסון
5770* www.rail.co.il	רכבת ישראל
1-900-72111 www.bus.co.il	תחבורה ציבורית - אוטובוסים

רשימת שירותים לפי שכונה

כתובת	מספר טלפון	שירות	תחום	אזור שירות - שכונה
	050-8290650	מר אלי כהן- אב בית	קהילה תומכת	אגרובנק ופבריגט
פבריגט 3	03-5045559	מועדון פבריגט	חברה ופנאי	
מקווה ישראל 38 פינת רחוב קראוזה		מתקן כושר גן אביב	ספורט	
כיכר השלושה - סוקולוב פינת חנקין		כיכר השלושה - סוקולוב פינת חנקין	מקומות מפגש לא פורמליים	
שדרות קוגל 11	03-6530307	מרכז תרבות - תיאטרון חולון מקהלת רון חולון תיאטרון חולון	תרבות	
עין יהב 4	03-5025900	קופ"ח כללית - מרכז בריאות האישה	בריאות	
פיארברג 15	03-5020900	מרפאה - כללית קופ"ח כללית		
אביבים 3		מקלט - א. ציור ותכשיטנות	מקלט בעת חרום	
הגדוד העברי 30		מקלט - אולפן ציור ופיסול		
השומרון 6		מקלט - ביה"ס לעיצוב		
הגלעד 3		מקלט - מ. נוער מחנות עולים		
סוקולוב 49		מקלט - פנוי		
בית יד לבנים קוגל 11		מקלט - תאטרון חולון		
קוגל 11		מקלט-תיאטרון חולון		
רח' חזית חמש	03-503-6411	שיטור קהילתי		
	050-8290682	אב בית - מר ישראל סלי	קהילה תומכת	בן גוריון
קרסל 6	03-5528490 שלוחה 2	מועדון גמלאים בן גוריון	חברה פנאי	

כתובת	מספר טלפון	שירות	תחום	אזור שירות - שכונה
קרסל 6	03-5532557	מרכז קהילתי בן גוריון		בן גוריון
קרסל 2	03-5540964	ספריית נבון	העשרה ולימודים	
גצל קרסל 8	03-5521831	נפשונית	ספורט	
אילת 62	62-5071474	שיטור קהילתית	שירות כללי	
	050-8290682	קהילה תומכת - ישראל סלי	קהילה תומכת	קריית רבין
אילת 62	03-503-6411	שיטור קהילתי		
יצחק רבין 20	03-5540851	מרכז ספורט קציר	ספורט	
יצחק רבין 7 ליד היכל קציר		מתקן כושר- קריית רבין		
בן גוריון 19 ליד המתנ"ס		מתקן כושר- פארק הבנים		
לנדאו 9	03-5554333	מרפאת קופ"ח מכבי	בריאות	
שאלתיאל דוד 16	03-5008400 03-5545599	קופ"ח כללית מרפאת בן גוריון, מרפאה למשפחה מרפאת שיניים ורפואה משלימה.		
קפלן 15	03-5024604	קופ"ח כללית - בית מרקחת		
שאלתיאל דוד 16	03-5546633	מרפאת שיניים - מרכז מסחרי קריית רבין	בריאות עירוני	
אילת 62	03-503-6411	שיטור קהילתית - ג'סי כהן ושכונת וותיקים	שירות כללי	ג'סי כהן וקרית מיכה
עין גדי 14		מקלט-אולפן פיסול	מקלט בעת חרום	
עין גדי 2		מקלט-אולפן ציור ורישום		
אהרונוביץ 91		מקלט-בית כנסת		

כתובת	מספר טלפון	שירות	תחום	אזור שירות - שכונה
התנאים 3		מקלט - בסיס הפעלה ז"ח\זק"א		ג'סי כהן וקרית מיכה
יטבתה 34		מקלט - מ. יוצאי עיראק		
ארבע ארצות 10		מקלט - מ. מכבי לזרוס		
ארבע ארצות 5		מקלט - מועדון נוער השומר הצעיר		
אמוראים 12-14		מקלט- מתנ"ס לזרוס		
הגאונים 31		מקלט - ע. אוהל שלום יצחק		
התקומה 3		מקלט - פנוי		
	050-8290682	אב הבית מר ישראל סלי	קהילה תומכת	שיכון ותיקים
אילת 62	03-503-6411	שיטור קהילתי		
ג'סי כהן 10		מקלט - אולפן מחשבים ותמונות	מקלט בעת חרום	
אופיר 5		מקלט - אולפן פיסול ציור ורישום		
אהרונוביץ' 56		מקלט - אולפן ציור		
העוגן 10		מקלט - אולפן ציור		
אהרונוביץ' 54		מקלט - מ. אל סם		
רמז 20		מקלט - מ.זהב"י		
אנילביץ 5		מקלט - מועדון יוצאי קווקז		
	050-8383085	אב בית מר שלמה בס	קהילה תומכת	שכונת גרין ושכונת עם
חזית חמש	03-503-5897	שיטור קהילתי		
חובבי ציון 17	03-5011552	מועדון חובבי ציון	חברה ופנאי	
פילדלפיה 5	03-5015529	מרכז קהילתי תורני מקהלות		
ש"ץ צבי 29	03-6519181	מרכז קהילתי וולפסון		

כתובת	מספר טלפון	שירות	תחום	אזור שירות - שכונה
הגליל 7		מתקן כושר - גן הגליל	ספורט	שכונת גרין ושכונת עם
כיכר סטרומה		כיכר סטרומה	מקומות מפגש לא פורמליים	
קפלן 17	03-6519455	ספרית כצנלסון	העשרה ולימודים	
קפלן 15	03-5024604	בית מרקחת	בריאות	
קפלן 15	03-5024604	קופ"ח כללית - בית מרקחת		
אלחריזי 13		מקלט-בית כנסת	מקלט בעת חרום	
קפלן 2-4		מקלט-מועדון גמלאי המשטרה		
050-838-8649	אב הבית מר אלי בן חיים	קהילה תומכת		
שדרות ירושלים 1	03-5502880	מועדון ויצו	חברה ופנאי	רסקו א
דובנוב 14, ליד מקלט הציבורי		מתקן כושר גן דובנוב	ספורט	
דובנוב 14 חולון	03-5569693	מטרה - מרכז טיפולי רב תחומי הידרותרפי	ספורט	
דובנוב 17	03-5566142	העמותה למען הקשיש - מרכז היום לקשיש	שירות כללי	
דובנוב 17	03-5598222	קהילה תומכת		
דובנוב 14		מקלט - אולפן הפקות	מקלט	
שד' ירושלים 1		מקלט - מ. ותיקי האצ"ל		
השקנאי 14		מקלט-מ. נוער הצופים		
בלבן 10		מקלט-מועדון נוער הצופים		
	050-8388649	קהילה תומכת - אלי בן חיים	קהילה תומכת	נאות יהודית ונווה ארזים+ מפדה ארזי
דבורה הנביאה 3	03-5506772 שלוחה 104	מועדון - נווה ארזים	חברה ופנאי	

כתובת	מספר טלפון	שירות	תחום	אזור שירות - שכונה
כנסת 2 חזית חמש	03-556-5633 03-551-4499	שיטור קהילתי		נאות יהודית ונווה ארזים ומפדה אזרחי
סרלין יוסף 21	03-6530300	מרכז קהילתי פסגות		
ישעיהו 16	03-5506772	מרכז קהילתי נווה ארזים		
השופטים ליד המשתלה		מתקן כושר פארק נווה ארזים	ספורט	
עמוס		מתקן כושר גן עמוס		
רכז קהילתי שאול, מול מרים הנביאה 16		מתקן כושר גן העצמאות		
ישעיהו 44	03-6504616 שלוחה 2	קופ"ח כללית -מכון פיזיותרפיה	בריאות	
ישעיהו 44	03-6504600	קופ"ח כללית - מרפאה משפחתית		
בן עמרם 10		מקלט - מ. העדה השומרונית	מקלט בעת חרום	
עמוס 31		מקלט - מ. תרבות תורנית		
הנביאים 19		מקלט-מתנ"ס נווה ארזים		
	050-8388649	אב בית מר אלי בן חיים	תומכת עירוני	
	050-8290682	אב בית מר ישראל סלי	קהילה תומכת	נאות רחל
כנסת 2	03-556-5633	שיטור קהילתי		
בן ציון 12	03-5011318	מועדון גמלאים אורכידיאה	חברה ופנאי	
חצרים 2	03-5035499	מועדון גמלאים נאות רחל גמלאים ונהנים		
שבטה 2	03-5035499	מרכז קהילתי נאות רחל		
כיכר סירן בנאות רחל		כיכר סירן בנאות רחל	מקומות מפגש לא פורמליים	

כתובת	מספר טלפון	שירות	תחום	אזור שירות - שכונה
הרצפלד 18	03-5016775	בריכת הפועל חולון	ספורט	נאות רחל
כנסת 2	03-556-5633	שיטור קהילתי		
אילת 37		נבחרת פטאנק חולון - גן האמיצים		
אורים 9	03-5024700	קופ"ח כללית נאות רחל	בריאות	
תרצ"ו 34	03-5019053	מרכז בריאות הנפש		
אחד במאי 36	03-6009700	קופ"ח כללית מרפאה יועצת		
אילת 54	03-5025252	קופ"ח מכבי- מרפאה משפחתית		
קדושי קהיר 23	03-5025252	קופ"ח מכבי - מרפאה משפחתית		
ברקת 3	03-5041414	מרכז ספורט גולדה	ספורט	נווה רמז
חזית חמש	03-551-4499	שיטור קהילתי		
	050-8290682	אב בית מר ישראל סלי	קהילה תומכת	
העלייה השנייה 14	03-5024800 03-5020500	קופ"ח כללית - מרפאה משפחתית	בריאות	
העלייה השנייה 14	03-5020534	קופ"ח כללית- בית מרקחת		
עלייה שנייה 37		מקלט-אולפן ציור	מקלט בעת חרום	
עלייה שנייה 38		מקלט-מועדון נוער הצופים		
	050-8290650	אב בית מר אלי כהן	קהילה תומכת	נאות שושנים
הסיגלון 12	03-5503977	מועדון נאות שושנים	חברה ופנאי	
הסיגלון 12	03-5503977 שלוחה 0	מרכז קהילתי נאות שושנים		

כתובת	מספר טלפון	שירות	תחום	אזור שירות - שכונה
חנקין 109	03-5590021	קמפוס חנקין - הקתדרה ללימודי מבוגרים.	העשרה ולימודים	נאות שושנים
גאולים 43	03-6530000	מרפאת קופ"ח מכבי	בריאות	
ראש פינה 9		מקל - אולפן עבודות עץ עור ומתכת	מקלט בעת חרום	
התחייה 10		מקלט - מ. עולי אתיופיה		
	050-8290682	קהילה תומכת - ישראל סלי	קהילה תומכת	קריית אילון
חזית חמש	03-551-4499	שיטור קהילתי		
ברקת 9	03-5050580	מועדון ספורט בריזה	ספורט	
ברקת 3	03-5041414	מרכז ספורט גולדה		
		מתקן כושר ברקת 9 ליד בריזה		
מנחם בגין פינת דוד אלעזר		מתקן כושר גן המפוזר מכפר אז"ר		
גולדה מאיר 6	03-5021536	ספרית המדיטק	העשרה ולימודים	
מוטה גור 13	03-5012716	תיכון קוגל	העשרה ולימודים	
גולדה מאיר 6	03-5021555 שלוחה 7	סנימטק חולון		
פנחס לבון 26	03-5025603	אגף הרווחה השירות לאזרח הוותיק	שירות כללי	

כתובת	מספר טלפון	שירות	תחום	אזור שירות - שכונה
	050-8388649	אב בית מר אלי כהן	קהילה תומכת	קריית עבודה
חזית חמש	03-551-4499	שיטור קהילתי		
גוש חלב 15	03-5039021	מועדון - עוזיאל שלו	חברה והעשרה	
ארלחזורוב 56	03-5041830	מועדון פינה לשבט	חברה והעשרה	
גינה מאחורי ויצמן 61		מתקן כושר גן יוספטל	ספורט	
כיכר ויצמן		כיכר ויצמן	מקומות מפגש לא פורמליים	
יא באדר	03-5023600	קופ"ח כללית - מרפאה למשפחה	בריאות	
בילינסון משה 20	03-5025025	קופ"ח כללית מנסבך	בריאות	
בילינסון משה 20	101	מוקד רפואה דחופה מגן דוד אדום	בריאות	
ההסתדרות 39	03-6502700	קופ"ח כללית מכון פיזיותרפיה	בריאות עירוני	
חומה ומגדל 4	03-5032453	שיטור קהילתי	שירות כללי	
בלינסון 27	03-5041138	עמותת יד שרה	שירות כללי	
הצפירה 10		מקלט - אולפן ציור	מקלט- בעת חרום	
טשרניחובסקי 2		מקלט - בסיס הדרכה משא"ז		
חומה ומגדל 3		מקלט - בסיס משא"ז 201		
ההסתדרות 35		מקלט - מ. מועצת הפועלים		
ביאליק 33		מקלט - מ. נוער השומר הצעיר		

כתובת	מספר טלפון	שירות	תחום	אזור שירות - שכונה
	050-8388649	אב בית מר אלי בן חיים	שירות כללי	קריית שרת
השילוח 23	03-5587273	מועדון גמלאים פנאי נט ומרכז מחשבים	חברה והעשרה	
הר הצופים	03-6506500	ימית 2000	ספורט	
גבעת התחמושת 27	03-6337955	מרכז ספורט קריית שרת		
מפרץ שלמה פינת שד' ירושלים	03-5588591	פרק פרס		
קרן היסוד 8		מתקן כושר - קרן היסוד		
קק"ל מול בית מס. 8		מתקן כושר - קק"ל		
הר הצופים 33		מתקן כושר - הר הצופים		
מנחם בגין פינת דוד אלעזר		מתקן כושר - מנחם בגין		
שדרות ירושלים 188+ -190		מתקן כושר - גן שדרות ירושלים		קריית שרת
ששת הימים 6	03-6505215	קופ"ח כללית מרפאה משפחתית ובית מרקחת	בריאות	
גבעת התחמושת 23	03-6337955	מרכז קהילתי קריית שרת	פנאי והעשרה	
גבעת התחמושת 19	050-8388649	אב בית מר אלי בן חיים	קהילה תומכת	
גבעת התחמושת 21	03-5564958	ספרית קריית שרת	העשרה ולימודים	
התחמושת 23	03-5560882	תיכון שרת		
גבעת התחמושת 27	03-6337955	מרכז ספורט קריית שרת	ספורט	

כתובת	מספר טלפון	שירות	תחום	אזור שירות - שכונה
גבעת התחמושת 21	5500012	משכן שטיינברג לתרבות	תרבות	קריית שרת
כנסת 2	556-5633	שיטור קהילתי	שירות כללי	
ג. התחמושת 21		מקלט - מ. נוער העובד והלומד	מקלט	
ג. התחמושת 21		מקלט-מפ' נפת איילון	מקלט	
	050-8290650	אב בית מר אלי כהן	קהילה תומכת	רסקו א'
		שיטור קהילתי		
כיכר חנקין\ חומה ומגדל		כיכר חנקין\ חומה ומגדל	מקומות מפגש לא פורמליים	
		מרכז קהילתי פסגות 6530300 סרלין יוסף 21	מקומות מפגש לא פורמליים	
סוקולוב פינת שד' ירושלים - ליד הבורגר ראנץ		סוקולוב פינת שד' ירושלים - ליד הבורגר ראנץ	מקומות מפגש לא פורמליים	
האשל 2	03-6502700	קופ"ח כללית בית מרקחת	בריאות	
האשל 2	03-6502700	מרפאה - כללית		
הרב הרצוג 14	03-558-4054	עמך-תמיכה נפשית בניצולי שואה	שירות כללי	
הרימון 19		מקלט-אולפן ציור	מקלט בעת חרום	
ריינס 10		מקלט-לעמותת עזר מדוד		
שכטר 5		מקלט-עמותת נחלת יצחק		
מוהליבר 25		מקלט-קמפוס נוער		

כתובת	מספר טלפון	שירות	תחום	אזור שירות - שכונה
	050-838-8649	קהילה תומכת- אלי בן חיים	קהילה תומכת	רסקו ב'
			שיטור קהילתי	
גאולים 25	03-556-8531	מרכז בית העולה	העשרה ולימודים	
ברנדיס 6		מקלט-בית כנסת	מקלט	
רבי עקיבא 5		מקלט-בית כנסת		
הכנסת 4		מקלט-בסיס משא"ז 203		
השחר 5		מקלט-פנוי		
		אב בית לשכונת תל גיבורים- מר גרי	קהילה תומכת	תל גיבורים ושיכון עממי
		אב בית לשכונת שיכון עממי- מר שלמה בס	קהילה תומכת	
פילדלפיה 16	03-503-8083 גב' ז'אנה	מועדון- קליין/דוברי רוסית	חברה ופנאי	
פילדלפיה 16	03-503-8083 שלוחה 3	מועדון- קליין/וותיקי		
פילדלפיה 18	03-503-8083 מר בן ציון	מועדון- קליין/יוצאי בוכרה		
פילדלפיה 16		מרכז קהילתי קליין		
פילדלפיה 16		ספירת תל גיבורים	העשרה ולימודים	
המצודה- מול הפילובוקס		מתקן כושר- פארק הנוער	ספורט	

כתובת	מספר טלפון	שירות	תחום	אזור שירות - שכונה
פילדלפיה - גבעתי		מתקן כושר - גן פילדלפיה	ספורט	תל גיבורים ושיכון עממי
הציפורן 12	502-4934	קופ"ח כללית- בית מרקחת	בריאות	
הציפורן 12	502-4900	קופ"ח כללית מרפאה שכונתית		
	503-5897 050-5071646	שיטור קהילתי	שירות כללי	
	050-838-3085	קהילה תומכת		
המצודה 5		מקלט-אולפן פיסול ציור ורישום	מקלט בעת חרום	
המצודה 2		מקלט-אולפן ציור ורישום		
המצודה 7		מקלט-אולפן ציור ורישום		
החי"ם 2		מקלט-בית כנסת		
הניצנים 5		מקלט-בית כנסת		
חצב 3		מקלט-בית כנסת		
מבצע סיני 22		מקלט-בית כנסת		
הציפורן 8		מקלט-מ. יהודי בוכרה		
קרייתי 25		מקלט-מ. נוער העובד והלומד		
חזית חמש 3		מקלט-מ. נוער תורני לבנים		
התותחנים 9		מקלט-מועדון יוצאי קווקאז		
התותחנים 4		מקלט-מועדנית רווחה		
פילדלפיה 5		מקלט-פנוי		

האגף לשירותים חברתיים
השרות לאזרח הותיק



אזרחים ותיקים פעילים ונהנים בחולון

לפרטים והרשמה :

העמותה למען הקשיש 03-5566142

חברת תיגבור 077-2373500

אם אתם חוששים לשלומכם ולשלום הוריהם, אנו ממליצים לכם להצטרף לקהילה תומכת בחולון

● בימי שלום ובימי מתיחות ביטחונית -

קהילה תומכת מבטיחה שקט ובטחון נפשי

לחצן בטחון ומוקד רפואי 24/7 | אב קהילה לתיקונים קלים בבית חינם
וליעוץ והכוונה לבעלי מקצוע אמינים וזולים | מועדונים חברתיים
ופעילות חברתית מגוונת

● תוכנית קהילה תומכת מבטיחה לבני הגיל השלישי
המשך לאיכות החיים בתוך ביתם ובקהילה

התוכנית הוקמה על ידי אשל מייסודה של הג'וינט ישראל ומשרד
הרווחה ומופעלת על ידי האגף לשירותים חברתיים בעירית חולון,
העמותה למען הקשיש בחולון וחברת תיגבור כח אדם וסיעוד

**עלות התוכנית 130 ₪ לחודש למשק בית- יחיד או זוג סיבסוד לזכאים
על ידי מחלקת הרווחה! למצטרפים חודש ראשון חינם**

לפניות בנושא עזרה ותמיכה אישית אנא פנו לשירות לאזרח הוותיק באגף לשירותים חברתיים טל': 03-5025603

להצטרפות לקהילה תומכת אנא פנו לטלפון: חברת תגבור - 050-8290517

לפניות בנושא התעללות בזקנים פנו לטלפונים: 03-5025625, 03-5025700

רוצים להישאר מעודכנים? לקבלת הודעות ומידע בדואר אלקטרוני בנושאי אירועים, פעילויות וזכויות לאזרחים

ותיקים בחולון נא כתבו לדוא"ל: sc.beholon@gmail.com