



מועצה אזורית
בני ברית חיפה

ברית חיפה

עלון מס' 9 - ינואר 2026

"סיפורי השראה התנדבות אישים"



מירה גרוס יו"ר מועצה אזורית "בני ברית" חיפה"

ברכות חמות לכן ולכם,

נשיאות ונשיאים, חברות וחברי הלשכות, שותפות ושותפים לדרך, במועצה האזורית "בני ברית" חיפה.

עם פתיחת השנה האזרחית החדשה, אני מבקשת לאחל לכולנו שנה של פעילות חברתית מגוונת, מתוכננת ובעלת השפעה. בגאווה גדולה אני פותחת את עלון מספר 9 – הראשון לשנת 2026, המשקף את רוח הארגון ואת הלב הפועם של חבריו.

בעלון זה בחרנו להאיר את סיפורי ההתנדבות האישיים שלכם – סיפורים מרגשים ומעוררי השראה, המחזקים אותנו כארגון וכחברה, הופכים חזון לערכים חיים, ומזכירים לכולנו את כוחו של אדם אחד הפועל למען האחר. אתם, חברות וחברי המועצה, מגלמים את רוח הנתינה למען שוויון חברתי, הן בתרומה והן בהתנדבות, וביחד אנו יוצרים את תמונת העתיד של המועצה במיטבה.!

הכשרת "העתודה הניהולית" מסמנת צעד משמעותי בבניית דור ההמשך. מתהליך של רעיון לפעולה צמחו צוותי היגוי, יוזמות ופעילויות המבטאות מנהיגות, חדשנות ויזמות – וגשר חי בין דורות, ערכים ואנשים. תוצרי ההכשרה "עתודה ניהולית" מאפשרים הרחבת פעילות חברתית במפגשי הלשכות, מחזקים את ערכי הארגון – שייכות, רעות, שותפות וחיבור אנושי.

צוותים נבחרים כבר החלו לבנות את פעילות 2026:

נציין את יום האישה ב־9.3.26, נחגוג את יום העצמאות בחודשי האביב, ובחגי תשרי נעניק מלגות לסטודנטים ולחיילים בודדים, במקביל, נרחיב את שיתופי הפעולה עם ארגונים בחיפה – מתוך אמונה שיחד נגיע רחוק. ברוח זו אנו גאים בתרומתנו של 12 טלויזיות לחולי סרטן ב"הוספיס חיפה", להקל ולו במעט את תקופת ההתמודדות עם המחלה. גם את הילדים חולי הסרטן לא שכחנו – שמחנו להמתיק את חג החנוכה ולחזק ילדים בגנים הזקוקים לחיבוק, וגם מאיתנו.

אסיים בתפילה לשנה אזרחית שקטה ובריאה, שנה של אור בלב וערבות הדדית. נתייחד בתפילה לשובו של רן גוילי ז"ל לאדמת ישראל – מדינתנו האחת, כי אין לנו ארץ אחרת. נמשיך בעשייה הברוכה, מאוחדים, מחויבים ועם לב פתוח. תודה לכם על הדרך, על השותפות ועל האמון.

נמשיך בעשייה הברוכה – יחד.
ועל כך אני מודה לכם מעומק הלב.

שלכם,

מירה גרוס

יו"ר מועצת "בני ברית" חיפה.

ברית חיה

ינואר 2026



מועצה אזורית
בני ברית חיפה



דבר העורכת

חברי "בני ברית היקרים, פנים חדשות לעלון "בני ברית" מועצה אזורית חיפה - בריתון חיפה עלון מס' 9. המסכם את הרבעון האחרון של שנת 2025. אנו שמחים להציג בפניכם עיצוב חדש ורענן, המעניק במה רחבה יותר לפעילות הענפה המתקיימת בלשכות ובקהילה.

ברבעון זה זכינו לרגע מרגש ומשמעותי – שובם של כל החטופים החיים. הדרך שעוד מצפה להם ארוכה ומורכבת, וליבנו איתם במסעם לשיקום, להחלמה ולחזרה לשגרת חיים מיטיבה. אנו שולחים להם מכאן ברכת בריאות, כוח וחום אנושי רב.

בד בבד, ליווה אותנו גם כאב כבד עם השבתם של החטופים שנפלו. יהי זכרם ברוך. כעת נותר החטוף האחרון רן גויאלי שטרם הושב, וכולנו תקווה כי במהרה ישוב והוא יובא למנוחת עולמים בארץ.

בגיליון זה אנו גאים להשיק מדור חדש – "סיפורי השראה-התנדבות אישית", אשר יציג סיפורים מרגשים ומעוררי השראה של חברי "בני ברית" במועצה האזורית חיפה המתנדבים למען הזולת. המדור מדגיש את רוח ההתנדבות המהווה חלק בלתי נפרד מהעשייה של ארגוננו. לצד זאת, הלשכות ממשיכות בעשייה חברתית וקהילתית ענפה – יוזמות, פרויקטים ואירועים המונעים מתוך שליחות אמיתית וערכי ערבות הדדית.

העלון הרביעי של מיזם "לב פתוח" יצא לאור יש אנשים שמתנדבים בשקט. בלי כותרות, בלי במה – ואנחנו כאן כדי לתת להם קול. בין דפי העלון תפגשו סיפורים אישיים ואנשים מעוררי השראה, שממחישים כיצד התנדבות הופכת לדרך חיים.

לקריאת הסיפורים בעלון:

<https://did.li/MTeba>

מאחלת לכם קריאה מהנה,

המשך – עשייה מבורכת ומלאת משמעות.

חנה וגנר

ברית ח'פה



מועצה אזורית
בני ברית ח'פה

ינואר 2026

יום הוישה למשנת "בני ברית"



**חוגגים אביב,
יום האישה
והנשפחה**

יום שנין 09.03.2026 | ב' אדר תשפ"ו | 10:30 |
אודיטוריום של 'מוזיאון הכט' באוניברסיטת ח'פה
בתוכנית:

**מקהלת ברית המיתרים
טקס הדלקת המנורה
טניה וינוקור בשירה ונגינה**

מחיר כרטיס 50 ש"ח
ישולם דרך המועצה האזורית
סיום הרשמה 10.02.2026
הגעה עצמאית
מוזמנים עם בני / בנות זוג

וועדת אידועים 2026

אתך לאורך כל הדרך
קהילה למען נשים ואלימות

ערב המוקדש לשלוש יוצרות גדולות בשירה ובזמר העברי
המשוררות רחל | נעמי שמר | קורין אלאל

במעמד רעיית נשיא המדינה הנב' מיכל הרצוג
מייסדת ונשיאת המיזם הנב' נורית לוי
עורך ומנחה: נעם סמל
בהשתתפות: ד"ר מוטי זעירא

האירוע יתקיים באולם צוותא 1 תל אביב
ביום שני | 23 בפברואר | 2026
19:00 קבלת פנים
19:30 תחילת אירוע

בהשתתפות: • שלומית אהרון • שירה איסקוב • מיכה ביטון
• שירה נהן • קרן הכט • חוילד זעמן • עידן ליב • יובל כספי • טל סונדק
• נקט סלור • טילדה רזואן • ניצה שאול • לילי שמר • דן שפירא
• תחזורה בת • נמים בניהול המוזיקלי של תומר קלענ

רהבנסות מקדשות לילי נשים ופגועות אלימות

ערב התרמה לעמותת "אתך לאורך כל הדרך" – 23/2/2026
מיזם "אתך לאורך כל הדרך" הוא מיזם התנדבותי, פועל כבר שלוש וחצי שנים ומלווה נשים היוצאות ממקלטים של עמותת „אישה לאישה” – העמותה המייסדת, ועמותות “לא לאלימות” ו”נשים למען נשים”.
המיזם זכה בפרס מעמד האישה בבית הנשיא, ומלווה במחקר אקדמי של פרופ' עינת בין-גיגי מאוניברסיטת בר-אילן. בתמיכה של ארגון “בני ברית”.
הארוע יתקיים באולם צוותא 1 בתל אביב.



קול קורא

לכל לשכות בני ברית

לתערוכת מורשת בני ברית

אני שמח להזמין אתכם לתערוכת "פוחחים שער" למורשת בני ברית



בראו לגלות את סיפורו המרתק של הארגון היהודי הוותיק בעולם, מראשיתו בניו יורק ב 1843 ובארץ ישראל בירושלים ובנה צדק של המאה ה-19 ועד ימינו אלה.

הביקור בתערוכה הוא מסע של ממש – בין דמויות מופת, לשכות מקומיות, אירועים ציבוריים ותרומות שחרטו את שמן בדברי ימי העם והמדינה.

תערוכה זו היא עדות חיה לרוח ההתנדבות ולכוחו של חזון יהודי משותף – שמחבר בין דורות, בין קהילות ובין יבשות. רוח של אחריות, של נתינה, ושל אמונה עמוקה באדם ובקהילה.

הביקור בתערוכה ילווה בהדרכת חברי צוות הדרכה מטעם בני ברית

המיצג מתקיים בחצר ההיסטורית של בית רוקח - רח' אמולג 51 נווה צדק תל אביב-יפו

הרשמה אצל – דניאל גרץ 052-2904353 / לאה פטרין 054-4532459

דרכי הגעה:

רכב פרטי – רח' פינס 41, חניון התחנה פרופ' יחזקאל קייפמן

אוטובוס – רח' אילת פינת רח' שלוש (מס' 10, 40, 42, 44, 46, 125)

הרכבת הקלה – תחנת אליפלט (שד' ירושלים פינת רח' אליפלט)

משך הביקור בתערוכה: כשעה וחצי

דניאל גרץ – נשיא לשכת שער ציון

ברית חופה



מועצה אזורית
בני ברית חופה

ינואר 2026

סצורי השראה "התנדבות אישה"

כשהזיירים בבית ההורים מוזייכים אני מרגישה שלכתי בקינא

כשפרשתי ממערכת החינוך לפני ארבע שנים, הרגשתי שהגיעה העת לפתוח פרק חדש.

ידעתי דבר אחד בבירור: אני רוצה להישאר בעשייה, בנתינה, אבל הפעם בעולם של המבוגרים בגיל של הוריי. חיפשתי מקום שבו אוכל להעניק מעצמי, אך גם לקבל, ללמוד, להתרגש, ולהיות חלק מקהילה.

בדיוק אז פנתה אליי ראש הלשכה של לשכת בנות לילך מארגון בני ברית, והציעה לי להצטרף כמתנדבת בבית ההורים בני ברית אחוזה בחופה לשחק עם הדיירים ביגו. עניתי לה מיד "כן". היום, כשאני מביטה אחורה על ארבע שנות התנדבות, אני מרגישה שה"כן" הזה היה אחת המתנות הגדולות שהענקתי לעצמי: הצורך להמשיך לגעת בלבבות, לשמח, להקשיב, לתת לאנשים ולחוש תחושת משמעות. כמורה תמיד ראיתי באדם שמולי עולם מלא. גם כאן – רק שהפעם אלו אנשים בגיל של ההורים שלנו, עם ניסיון חיים עשיר, זיכרונות, געגועים... והרבה רצון לקשר חם. בכל יום חמישי אחר הצהריים אני נכנסת לאולם הגדול של בית ההורים עם גלגל הביגו, מיקרופון וחיוך גדול. הביגו שאני מעבירה הוא לא רק משחק – הוא מפגש חברתי מרגש. המספרים שיוצאים על הכדורים מגלגל המזל הופכים אצלנו לחידות, לתרגילי חשבון קטנים, ולאתגר מחשבתי. הדיירים מחדדים זיכרון, צוחקים, חושבים, מזכרים – ואני מתרגשת איתם.

גם דיירים שמגיעים עם מטפלת אישית משתתפים בשמחה, וגם המטפלות עצמן הופכות חלק מהמשחק ואף זוכות בפרסים. והכלל שלי ברור: אף דייר לא יוצא בלי פרס. גם מי שטופס הביגו שלו לא התמלא מקבל פרס ניחומים קטן – כי כל אחד ראוי לשמחה. כשאני עומדת על הבמה, אני רואה עיניים נוצצות וצוחקות, אני מרגישה שהאולם מתמלא אור. הם מאושרים ומודים – ואני מרגישה שאני היא זו שזוכה. יש רגע שבו אני עומדת עם המיקרופון ומביטה על כולם – וזה רגע שבו הלב שלי מתרחב. אני מרגישה שנוצר בינינו קשר אמיתי, חם, מרפא. למדתי שככל שאני נותנת – כך אני מקבלת. ככל שאני משמחת אותם – כך אני משמחת את עצמי. הבנתי שהנתינה למבוגרים, שהם בדור של הוריי, היא עבורי שליחות בעלת ערך עמוק: כבוד, אהבה, אנושיות. ההתנדבות בבית ההורים היא בעיניי התגלמות מוחשית של ערכי ארגון בני ברית – ערבות הדדית, סולידריות, דאגה לקהילה, וכבוד לאדם באשר הוא. זו לא רק פעילות – זו משפחה. אני מזמינה בכל ליבי לכל מי שמחפש

משמעות, חום וקשר אנושי להגיע ולהתנדב בבית ההורים. לא צריך הרבה – רק לב פתוח ורצון לתת. השאר קורה מעצמו.



כתבה: אסי גוטמן לישכת "לילך"

בריאות חיפה



מועצה אזורית
בני ברית חיפה

ינואר 2026

קשת החיים, למען החיים

ההתנדבות שלי היא תיעוד סיפורי חיים של ניצולי שואה במסגרת זאת אני נפגשת עם בעל הסיפור בביתו. פעם בשבוע. וכותבת מפיו את מה שזוכר מהשנה המוקדמת ביותר בחייו. הוא מספר על משפחתו הוריו. אחיו. סבו סבתו. ושאר בני ביתו. בדרך כלל הילדות שלו היא תקופת תחילת המלחמה והשואה. מתאר את צורת ביתו. תקופת ילדותו. חבריו ובית ספרו. לפעמים הסיפור קולח ולפעמים צריך לגרות ולעודד את הזיכרונות. עם גלגולו של הסיפור מתעוררים ומתחדדים הזיכרונות. לפעמים מעוררים צער ודמעות. לפעמים זיכרונות טובים שנשכחים.

אני מאזינה בקשב רב וכותבת את כל דבריו. מנסה לכוון ולעורר את רגשותיו. להיזכר בפרטים קטנים באנשים תמונות וחפצים. לפעמים הזיכרונות שלו מתחברים עם זיכרונות שלי... יש הבנה ויש הזדהות. בבואי הביתה אני קוראת מה שכתבתי מנסחת יותר טוב. ונותנת את הצביון הרצוי. מדפיסה את הנוסח הנכון של הפרק. בפגישה הבאה אני מקריאה את מה שכתבנו אם יש מה הוסיף או לגרוע ולעורר את הזיכרון ו המשך הסיפור. כך אנו מתקדמים משבוע לשבוע. והסיפור קורם עור וגידים...

הכתיבה מלווה צחוק ודמעות והקשר בינינו מתהדק מאוד. לפעמים המספר/ת מזכיר לי את אחד מהורי או מישהו מבני משפחתי. בהפסקות שותים קפה ומשוחחים ונוצרים קשרים חברתיים. הספר נכתב והפגישות נמשכות מספר חודשים. כאשר סיימנו את הסיפור. הוא מודפס ונערכת בדיקה והגהה. המספר מצרף מסמכים ותמונות משפחתיות מפות דרכים ותעודות. והעבודה נמשכת למיקום כל התוספות. אז נמסרת היצירה לדפוס וכריכה. לספר מותאם שם ונשלמה המלאכה. הרגשת סיפוק וגאווה. אני מרגישה המון שמחה כמעט כמו לידתה של יצירה חדשה. לפעמים הקשר נמשך עם המספר ומשפחתו ואף עושים טקס קטן לקבלת הספר וחשיפתו. מחלקים למשפחה ומכרים וכולם שמחים שיש תיעוד לדורות הבאים הכותבים כמוני פועלים בהתנדבות כמו כן הגרפיקאית והדפוס. כל הפרויקט נתמך על ידי יד שרה. המעודדים את המזכרת הערכית והחשובה. אני מלאת סיפוק ושמחה. כתבתי כבר כ 6 ספרים. הספרים נמסרים למשפחה. לכותב ולספריית יד שרה... במידה ורוצים המשפחה יכולה להדפיס עותקים נוספים.



כתבה : נילי לופט לשכת "נחשון"

ברייתון חיפה



מועצה אזורית
בני ברית חיפה

ינואר 2026

התנדבות זה אמת ולקבל

אני חברה בלשכת "בנות לילך" – בני ברית חיפה, וכבר שבע שנים שאני נכנסת לכיתות בבית הספר נופים בחיפה באמצעות "ידיד לחינוך" – וכל פעם מחדש הלב שלי מתרחב. כשאני מתיישבת ליד ילד שמתקשה לקרוא משפט פשוט, וכעבור כמה מפגשים הוא מרים אליי עיניים ומחייך חיוך קטן של ניצחון – זה הרגע שממלא אותי בכוחות. אני לא רק מלמדת אותם עברית, אני נותנת להם תחושת מסוגלות, ביטחון וידיעה שהם יכולים. לפעמים, כל מה שילד צריך הוא מבוגר אחד שמאמין בו. ואני מודה על הזכות להיות המבוגר הזה.

לאחרונה עברתי ניתוח ברגלי ונאלצתי לעצור לרגע. באמצע ההחלמה קיבלתי מבית הספר עציץ יפה ומכתב אישי וכל כך מרגש. לרגע עמדתי מול המתנה הזו וחשבתי: כמה אהבה יש כאן. המחווה הזו חיזקה בי תחושת שייכות עמוקה – לא רק כמתנדבת, אלא כחלק ממשפחה שמוקירה כל אדם שמקדיש מזמנו למען הילדים.

בלשכת "בנות לילך", בהובלת הנשיאה שלנו ברכה פרכטל, ההתנדבות איננה רק פעולה – היא דרך חיים. להיות בשביל האחר, לראות אותו, להרים אותו. ואני זוכה לחוות את הערך הזה יום יום.

ואתם?

האם גם לכם יש רגע קטן מההתנדבות שהפך לרגע גדול בלב? שתפו אותי – אשמח לשמוע.



"נעמי שנהב – לישכת "בנות לילך"

מכירת נירות חנוכה

השבוע בשעה 10:00 התייצבתי עם חברה בבניין הגבוה המוכר של חברת חשמל בהתנדבות למכירת נרות חנוכה צבעוניים עבור האגודה למען העיוור. שולחן כבר היה מוכן במקום מכוסה במפה כחולה וחבילות הנרות מסודרים בתצוגה. קבל אותנו במקום נציג אדיב מהחברה. בשיחת הכרות קצרה עם מתנדבת נוספת התברר ששמה נורית אבנץ, חברה בבני ברית בלשכת לילך. היינו צוות מנצח. הקהל התלהב מהנרות והם נמכרו במהירות. עשינו פדיון מפתיעה. קופה גדולה!! תחושת העשייה האנרגיה הטובה והידיעה שהכסף ישמש לרווחת חברי מועדון העיוורים וכבדי הראיה מילאו אותנו סיפוק גדול. מי יתן ונמשיך להפיץ אור. חג אורים שמח. כותבת: רות ברוך נשיאת לשכת "כרמלים"



כותבת: רות ברוך נשיאת לשכת "כרמלים"

בריאות חיפה



מועצה אזורית
בני ברית חיפה

ינואר 2026

התנדבות להלנת ולקבל

שמי הדסה מורג

חברה בלישכת "רקפות" מועצה אזורית חיפה. המחויבות שלי לחברה ולמדינה היא דרך חיים עבורי באופן המקצועי וכמתנדבת. 30 שנה שרתיתי במשטרת ישראל. שלוש שנים בצבא. ניסיון זה הקנה לי את היכולת להתמודד עם מצבי לחץ לקבל החלטות מהירות ולראות את התמונה הרחבה של צורכי הביטחון והחוסן של האזרח. אני מתנדבת מיום צאתי לגמלאות 21 שנה במרכז השליטה הארצי של משטרת ישראל (משל"ט) מוקד 100 זה הלב הפועם של המענה האזרחי בזמן חירום. אני זו שעומדת מאחורי מכוללת מענה וסיוע במגוון אירועים מורכבים הצלחת חיים, תאונות דרכים, ליכודים, שריפות וזה עד להגעת כוחות ההצלה. אירוע ביטחון אישי של האזרח התפרצויות הטרדות במצבים מיוחדים סיוע באיתור נעדרים והכוונת הכוחות בשטח. במהלך המלחמה התייצבתי למשמרות עבודה אינטנסיביות ועבדתי 12 שעות רצופות יום ולילה. ההתנדבות במשל"ט היא המשך ישיר של שליחות ומחייבת רמה גבוהה של אמפתיה שיקול דעת תחת לחץ קיצוני.



הדסה מורג לשכת "רקפות"

"לפרוש כנפיים"

שמי לורה אוליבוביץ מתנדבת במיזם אישה לאישה ובשיתוף בני ברית מלשכת איילת השחר. זכיתי לקחת חלק בסדנת מנטוריות המיועדת לנשים העוברות לבית מעבר לאחר שהות במקלט של נשים בסיכון.

תפקידי כמנטורית הוא ללוות את הנשים במסע הרגיש והחשוב הזה- להעניק כתף תומכת, אוזן קשבת, נוכחות רגועה ולפעמים גם עזרה מעשית פשוטה שיכולה להפוך את היומיום שלה לבטוח וברור יותר, הליווי אינו טיפול מקצועי, אלא קשר אנושי המבוסס על אמון, הקשבה, כבוד ורגישות, זה מקום שבו אישה מקבלת מישהי שמאמינה בה.

חויית ההתנדבות הזו משמעותית ומרגשת, היא מלמדת מהי חמלה אמיתית וכמה שינוי יכול להתחיל מרגע קטן של אנושיות. אני ממליצה לעוד נשים להצטרף. אין צורך בידע מוקדם-רק פתוח, נכונות להקשיב ורצון להיות חלק מתהליך שמחזיר לנשים ביטחון ותקווה.



לורה אינצלוביץ לשכת "איילת השחר"

בריאות חיפה



מועצה אזורית
בני ברית חיפה

ינואר 2026

תנדבות ב'ידיד לחינוך' זוהי שליחות.

התנדבות ב'ידיד לחינוך' זוהי שליחות.

לכאורה, אני מלמדת תלמידים באופן פרטני חשבון ולשון/קריאה.
אל מול עיניי אני רואה תלמיד לא רק דרך העיניים או/דרך המחשבה אלא בעיקר דרך הלב.
למעשה, אני בונה ומחזקת יחד עם התלמיד/ה את הביטחון העצמי והאמון העצמי ביכולתו/ה במסוגלות להתמודד עם אתגרים.
לשמחתי, לא אחת יש לי הזכות לגעת בנשמתו.
באתי לתת ונמצאתי מקבלת.



נעומי אנגלברג לשכת "רקפות"

נשים ואנשי נשים (עיר)
מקלט לנשים נפגעות אלימות

נובמבר 2025

לכבוד: ד"ר ריקי שלומי

תודה רבה על התנדבותך

ריקי יקרה,

צוות עמותת נשים למען נשים, מודה לך על שנות התנדבות והעזרה כמורה והסיוע לאימהות הבית במקלט, לנשים ולילדיהן.
עמותת נשים למען נשים הקימה את המקלט הראשון בארץ בשנת 1977. ובהמשך את דירות המעבר. מאז, יום יום אנחנו פוגשות נשים וילדים במעגל האלימות במשפחה.
יום יום אנחנו לומדות שכשמתחילים נמוך תמיד יש לאן לעלות. וכל דבר שמשתפר, כל אבן קטנה שזדה, מחזקת ובונה את השביל עליו אפשר להמשיך לצעוד. יותר בטוח, יותר ממוקד והכי חשוב, קדימה.
תרומתך אינה מובנת מאליה והיא חשובה לנו מאוד ומאפשרת לנו לעזור ליותר נשים, בתקווה להשפיע לטובה על החברה הישראלית.

בהערכה רבה,
מרים ארי, מנכ"לית
בשם הצוות, הילדים והילדות, והנשים

בריאות חיפה



מועצה אזורית
בני ברית חיפה

ינואר 2026

"הנחת מקל האמאן אזורים מתמלא"

התנדבות עבורי החלה כבר לפני שנים. היה ברור לי שכשאניח את מפתח העבודה אתחיל במגוון חוויות חדשות, ביניהן התנדבות. פניתי לתחום שהכי אהבתי, התנדבות בעמותת "כלבלב" בקיבוץ יסעור כלבים עזובים גדולים ולפעמים מאיימים.. שם התנדבתי שלוש שנים פעם בשבוע יצאתי לטיולים בשדות הקיבוץ, נראה שהכלבים לקחו אותי לטייל... היה להם כוחות סוס.. לאחר מכן חלוקת אוכל ל40 כלבים ותרופות עבודה פיזית לא קלה, אבל הקושי לא הורגש.. נתינה והמון קבלה בחזרה של אהבת הכלבים. הכלב מרגיש הכל ונותן כפליים.. התנדבתי גם בבתי ספר עם 2 כלבותי המאולפות, לאחר אישור מהמנהלת העברתי הרצאה על כלבים ותרומתם לחברה ולאחר מכן פעילות לילדים בחצר כולם נהנו הילדים, הכלבים ואני.

הצטרפתי לבני ברית לפני כ4 חודשים ארגון יהודי שמעגן בתוכו קהילה חברתית התנדבותית בעלי ערכים עבור הקהילה בחרתי בזהירות בדרכים לילדי גן חובה ב"גן צבר" נושא חשוב שכבר בגיל צעיר מבהיר לילדים את הנושא וימשיך איתם הלאה. אני מעבירה לילדים על ידי עזרים שקיבלתי ולאחר מכן יצירות בנושא. מפעילה חשיבה כדי להנגיש את הנושא בצורה מיטבית ובהתאם לגיל. הילדים מאוד נהנים מהפעילות והיצירות ומשתפים פעולה. ההתנדבות נותנת לי המון נתינה וקבלה מהילדים של שמחה לפעילות וחיבור כל פעם יותר ויותר אני מגיעה לגן בשמחה ועם כייף גדול.. כל אחד ואחת יכולים למצוא את תחום ההתנדבות המתאים להם.

מומלץ בחום בהצלחה 🌸



נעומי אנגלברג לשכת, רקפות"

כתבה: אתי אביבי לשכת "אלומה"

ברית חיה



מועצה אזורית
בני ברית חיפה

ינואר 2026

"תופסים כיוון"

שמי מרים זבולוני נשיאת לשכת כוכבים וחברה בלשכת נרקיסים מועצה אזורית חיפה מירב שנתי עבדתי בהייטק, עבודה שלא השאירה לי זמן פנוי לעשייה אחרת, כאשר פרשתי החלטתי כי חלק מזמני הפנוי אתרום לקהילה. וכך יצאתי למסע אחרי ההתנדבות אשר אוכל לתרום ולהשפיע כמה שניתן. אחת העמותות שאני מתנדבת בה היא עמותת "תופסים כיוון", זו עמותה המסייעת לצעירים שסיימו תואר ראשון ואין להם תמיכה והכוונה מהבית בדרכם לעולם התעסוקה. הם עוברים הכשרה, ובסיומה מוצמד להם מנטור אישי שמסייע להם למצוא את דרכם המקצועית.

אני מתנדבת בעמותה זו כבר מספר שנים אשר במהלכן היתי מנטורית למספר צעירים אשר סיימו תואר ראשון בתחומים שונים.

כך פגשתי בחורה צעירה, מוכשרת אך חסרת ביטחון, שנשאה עמה את כאב החרם שחוותה בתיכון. היא התקשתה להאמין בעצמה ולראות עתיד ברור. דיברנו, הקשבתי, ובמהלך התהליך ניסיתי לגעת בנקודה שכואבת באמת. לאחר מספר פגישות, ברגע של כנות, אמרתי לה:

"את כבר לא ילדה." אומרים שמילים לפעמים הורסות ולפעמים בונות.

המשפט הפשוט הזה הציב לה מראה והיא הבינה שהיא כבר לא אותה ילדה שהחרימו אותה, זה הרגע שחולל שינוי אצלה היא החלה לראות את עצמה אחרת, התחזקה, מצאה עבודה ואף נרשמה לתואר שני. ומעל הכול – האמונה בעצמה חזרה.

עבורי, הליווי הזה הוא זכות גדולה. המפגש עם צעירים מאוכלוסיות שונות, ההקשבה לסיפורי חייהם והיכולת להיות חלק מתהליך של צמיחה והצלחה – ממלאים אותי סיפוק וגאווה עמוקה.



כתבה: מרים זבולוני לשכת "כוכבים"

בריאות חיפה



מועצה אזורית
בני ברית חיפה

ינואר 2026

"הגשת הציפייה"

"לקראת שבת" היא עמותה התנדבותית לחלוקת ארגזי מזון לנזקקים. הצטרפתי לחלוקת הארגזים כבר לפני מספר שנים. החלוקה מתבצעת מדי יום חמישי, כאשר המזון הוא תרומה של עסקים חיפאים ומערכות שלמה של נוער וחיילים מפזרים את המזון לארגזים. כל משפחה מקבלת 2 ארגזים לקראת שבת. תפקידי הוא לחלק ל-5 משפחות הגרות ברח' אלנבי בחיפה בכל יום חמישי בשעה 16:00. מרגש אותי כאדם, כל שבוע מחדש לראות באיזו ציפייה המשפחות ממתינות לארגזים אלה מלאים בכל טוב.



כתב: פנחס רום לשכת "סיגליות"

"יצ מושבת ומלווה בדרך חדשה"

שמלשכת רקפות, חיפה. אני מנטורית בהתנדבות לאישה צעירה עם ילד בן 7 שיצאה ממקלט לנשים ועברה לדירת מעבר. אני מעניקה לה תמיכה ריגשית, הקשבה ונוכחות. עברתי הכשרה בקורס למנטוריות, קורס שהעניק כלים מקצועיים וריגשיים והכין אותי לתפקיד. במפגשים אני מלווה אותה בהתאם לצרכיה: מכוונת אותה לאיזורי קניות, מראה לה מקומות בהם עליה לשלם חשבונות, נלווית לביקורים במרפאה (מאחר ואינה שולטת בעיברית), מביאה אותה לאיזורי משחקים עבור הילד, ואף מספקת לה מדי פעם ארוחות לשבת ממחלקת הרווחה. אני מנהלת איתה שיחות בהן היא מעלה שאלות ובעיות ואני משתדלת להדריך ולכוון אותה. כל המפגשים הם פעילות שמסייעת לה להמשיך בחיים עצמאיים יציבים ובטוחים. ההתנדבות מעניקה לי חוויה עמוקה של משמעות ויצירת קשר ואמון, מאפשרת לי להשתמש בנסיון האישי שלי כדי לעזור למישהי אחרת, תחושה של שליחות ותרומה לקהילה.



כתבה שרה רוטקוף לשכת "רקפות"

בריאות חיפה



מועצה אזורית
בני ברית חיפה

ינואר 2026

"חיבוק של בית"

מירה גרוס יו"ר המועצה האזורית חיפה למען החייל
הבודד

אני מתנדבת בעמותת "יחד – למען החייל הבודד" חיפה יש רגעים קטנים בהתנדבות שמזכירים כמה כוח יש בנתינה פשוטה. עבורי, ההתנדבות בעמותת "יחד – למען החייל הבודד" היא לא רק עשייה – היא שליחות של לב. כבר שש שנים, בימי שישי בבוקר, אני מגיעה עם קבוצת מתנדבים להכין את המקום לקראת הגעת החיילים. העמותה מקבלת תרומות נדיבות – בגדים, כלי בית, מצעים, מוצרי חשמל, וגם שפע של מזון טרי ומוכן ממעדניות, חקלאים ואנשים טובים.

בכל תורנות אני מביאה עוגת תפוחים ביתית – אהובה במיוחד על החיילים – מזכירה להם טעם של בית. אנחנו מסדרים שולחנות, מקבלים את החיילים בחיוך, מילה טובה ולעיתים גם בחיבוק. "התנדבות בשבילי היא לא רק נתינה לאחר – היא הזדמנות לגלות בכל פעם מחדש את הטוב שבי ובאחרים.

"אחת המשמרות פגשתי חיילת בשם הילה (שם בדוי), המשרתת בחיל הים. היא נולדה בארץ למשפחה ממוצא אתיופי שהתנגדה לשירותה, וכיום מתגוררת הרחק ממשפחתה. דיברנו על ערכים, נתינה וחלומות לעתיד. לפני שנפרדנו ביקשה ממני חיבוק – "להרגיש חום של אימא". התחבקנו, ולרגע קטן הזמן עצר. בדרך הביתה ידעתי שוב למה אני חוזרת בכל פעם. כי לפעמים, עוגת תפוחים אחת וחיבוק אמיתי הם הבית שחייל בודד צריך. כשמתנדבים מהלב – גם בוקר של נתינה יכולות לשנות עולם



כתבה : מירה גרוס יו"ר מועצה אזורית חיפה





מועצה אזורית
בני ברית חיפה

בריאות חיפה

ינואר 2026

"נשים למען נשים"

לפני כשש שנים, החלטתי להתנדב במעון "נשים למען נשים" ולתרום, מתוך רצון לעשייה מעניינת, משמעותית וערכית, המתאימה לכישורי.

הרגשתי בחשיבות הרבה של עמידה לצידן של הנשים וילדיהן, ברגעים פגיעים וקשים, בתקופה מאתגרת בחייהם. ידעתי שצריך לתת להן תחושה של יחד, שאינן לבד ויש מעגל תמיכה, המקנה עזרה, בטחון ואהבה, ללא שיפוטיות.

שלוש שנים לימדתי ועזרתי לתלמידים ותלמידות, בכל הגילאים, שנותקו ממקומם הקבוע ועברו לבתי ספר חדשים בחיפה.

התלמידים התמודדו עם פערים לימודיים וקשיים חברתיים. תפקידי כמורה, היה שיפור הישגים לימודיים, חיזוק תחושת הבטחון והמסוגלות החברתית.

בשלוש השנים האחרונות, אני עוזרת לנשים בשיחות ובנושאים ארגוניים הקשורים לשרותי הרווחה, הבריאות, מילוי טפסים, מענה טלפוני, ועזרה בכל הנדרש. הקשרים עם צוות המעון, הפועל במסירות מעוררים השראה. קיים בינינו שיח פתוח, אמון והרגשת שותפות. בהתנדבות זו,

אני מממשת ערכים שיקרים לליבי כמו: אהבה, חמלה, נתינה, שייכות והקשבה,

זו לא רק עזרה, אלא שליחות משמעותית.



כתבה : ד"ר ריקי שלומי לשכת ניגונים

בריאות חיפה

ינואר 2026



מועצה אזורית
בני ברית חיפה

"הרבה מעבר לפענוח"

אני מתנדבת במכון הלב בפענוח הולטר לב – התנדבות שהופכת עבורי לחוויה עמוקה הרבה מעבר למפגש עם נתונים ומסכים.

יש תחושה מיוחדת של אחריות – כל אירוע קטן שאני מזהה, כל פעימה שנבדקת בקפידה, מרגישה כמו תרומה ממשית לבריאותו של המטופל. אני יודעת שהעבודה שלי מסייעת לרופאים לקבל החלטות טיפוליות מדויקות, ושלעיתים ההשפעה הזו יכולה לשפר את חייו של האדם – ואפילו להציל אותו.

מעבר למימד המקצועי, ההתנדבות מעניקה לי תחושת משמעות – להיות חלק ממהו גדול יותר, צוות שמחויב לטובת אחרים, ולחווה איך מעשים קטנים באמת יכולים לעשות הבדל גדול. בסיום כל משמרת, אני נשארת עם תחושת סיפוק עמוקה – ההתרגשות לדעת שעשיתי משהו משמעותי למישהו אחר, תחושת נתינה מהלב שמלווה אותי הרבה מעבר לשעות ההתנדבות עצמן.

זו חוויה שמחברת בין ידע, מעשה ורגש בצורה שאין דומה לה.



כתבה: נינה אונגר לשכת "רקפות"

ברית ח'פה

ינואר 2026



מועצה אזורית
בני ברית ח'פה

מיצת אשק והפאות

אני תנדב באגף הרווחה עיריית ח'פה'.

מהות ההתנדבות: פרויקט ארצי מתאם משרד הרווחה במסגרת תוכנית מעו"ת בקהילה. תוכנית ארצית למניעת עושק והונאת של אזרחים ותיקים. לפרויקט הצטרפו מספר רשויות מקומיות כולל ח'פה.

מה עושים שם: בשנה וחצי האחרונות נפגשנו, בד"כ לפחות פעם בשבוע להדרכות בנושא. הכנו את עצמנו למתן הרצאות לאזרחים וותיקים.

לאחר הכנה מדוקדקת התחלתי לתת הרצאות ברחבי ח'פה. במתנסים, בדיור מוגן, בלשכות "בני ברית" ועוד.

במהלך ההרצאות ניכרת התעניינות רבה בנושא ואני נחשף לסיפורים רבים של אזרחים שנעקצו. באחרונה צוות מצומצם, מנסה לתת עזרה לאזרחים וותיקים שנעקצו

צוות המתנדבים הנוכחי, כולל כ- 12 חברים מתוכם 4 חברי לשכות בני ברית (ברובם גברים). אני חש עונג גדול לצאת מהרצאה ולקוות שהמסרים נקלטו ויעזרו להמנע מעוקץ.



כתב : אלי זונשטיין לשכת "אורות ח'פה"

בריאות חיפה

ינואר 2026



מועצה אזורית
בני ברית חיפה

"שאלים על הקרז"

שמי תלמה רוזן, נשיאה בלשכת "סיליות" זוגות ומנהלת תחום משאבי אנוש במועצת "בני ברית" חיפה במהלך השנתיים האחרונות התפללתי לשלומי ולחזרתו של נכדנו אלון אוהל, מהשבי בעזה. דווקא בתקופה קשה זו בחרתי להמשיך להתנדב ולהיות בעשייה מתמדת, מתוך תחושה עמוקה שעליי לשמור על איכות חיים, חוסן פנימי ונראות למענו ולמען המשפחה כולה, ביום שבו יחזור.

בחיפה פועלים במספר מתנ"סים "פינות חמות" למען האכלוסיות בגיל השלישי. הזקוקים מאוד למפגשים משמעותיים בתחום הבריאות ואחד הנושאים המרכזיים והרגישים שבהם הוא תחום הבריאות. לאור ניסיוני הרב בהדרכה ובהיכרות מעמיקה עם התמודדות עם בעיות של איבוד שתן בגיל השלישי, נענית להזמנה להגיע ולתת כלים וטיפים מעשיים להתמודדות. שמחתי מאוד לגלות קבוצה מגוונת של נשים וגברים. כבר בפתיחת המפגש הדגשתי בפני המשתתפים כי הם יכולים לשמש שגרירים להעביר את הידע והמסרים הלאה לחברים ולבני משפחה, שכן מדובר באחת הבעיות השכיחות והכואבות, שלעיתים מונעת מאנשים לצאת מהבית, לפגוש אחרים ולשמור על אורח חיים פעיל. במפגש השני קיבלתי מהקבוצה משוב מרגש ומעודד: חלק מהמשתתפים דיווחו על שיפור אישי בהתמודדותם, ואחרים סיפרו שסייעו והעבירו את הכלים שקיבלו לאנשים נוספים. אם נסכם אדם לעולם אינו נכשל: או שהוא מצליח, או שהוא לומד.



כתבה : תלמה רוזן לשכת "סיליות"

בריאות חיים

ינואר 2026



מועצה אזורית
בני ברית חיפה

"לקראת שבת"

אני מתנדב באגודה בשם "לקראת שבת" כמעט שנה. לא חשבתי הרבה על מהות ההתנדבות כשבחרתי במקום זה. הבנתי שאחלק ארגזי מזון למשפחות נזקקות. יעמיסו את הרכב שלי בארגזים, אקבל רשימת משפחות, אגיע לכל כתובת ומישהו יבוא לקחת את המישלוח. פעולה טכנית בלבד.

מהר מאוד הבנתי, שאמנם החלוקה היא תהליך טכני אבל מתלווה לזה עולם שלם של רגשות.

כאדם, שעבד כל חייו בהייטק והתפרנס בכבוד, חיי היו ועדיין נוחים בכל המובנים. כמובן ששמעתי על משפחות נזקקות, אבל מעולם לא היה לי מגע ישיר איתן.

לראשונה נתקלתי באנשים קשיי יום בזמן החלוקה. אנשים מקשת מגוונת של גיל ומוצא, גברים ונשים, באים לקבל את המישלוח במבט נבוך מבלי להסתכל לי בעינים. פעמים רבות נשלח ילד צעיר כי המבוגר אינו יכול לרדת מספר קומות.

התהליך הוא כזה - אני מתקשר למשפחה ומודיע שהגעתי ומבקש שמישהו ירד אלי...

לא חיכיתי למלת תודה, למרות שיש גם כאלה שמודים. אבל, לפרץ קללות וצעקות לא הייתי מוכן. כעס על כך שאיני מוכן לטפס ארבע קומות, שאיני מוכן לחכות חצי שעה כדי שמישהו יבוא, שאין אף אחד בבית ובקשו שאחזור מאוחר יותר.

אחרי שחוויתי התנהגויות כאלה כמעט ונשברתי ועלתה בי המחשבה להפסיק את ההתנדבות הזאת, אבל, אחרי שיחה עם רן דנסקי, השתכנעתי, שאלה אנשים, שהמציאות קשה להם ואין לשפוט את התנהגותם.

החלטתי להמשיך ולתרום.



כתב : רוני מנצור "לשכת מיתרים"



מועצה אזורית
בני ברית חיפה

ברית ח'פה

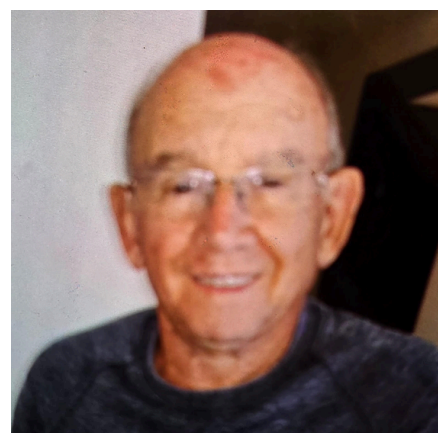
ינואר 2026

עזרה לאור- "שיחות עם שכן הגיל השלישי"

אחת לשבוע אני נפגש, למשך כשעתיים, עם שכן אלמן לשיחות נפש.

במהלך הזמן מצאנו נושאים משותפים רבים ומעניינים: רחשי לב, ענייני דיומא, סיפורי עבר ועוד.

עבורי זו הזדמנות נפלאה ליצור קשר אנושי עמוק, להפיג בדידות, לתרום לאיכות החיים, לחזק ידידות וחברות, וליצור חוויה משמעותית ותחושת שייכות. לעיתים אנו משלבים גם משחקי חשיבה, האזנה למוזיקה וקריאה משותפת בעיתון ובספרים.



כתב : יוסי הוכמן לשכת "אורות חיפה"
ולשכת "סיגליות"

"לראות התקדמות במשפחה"

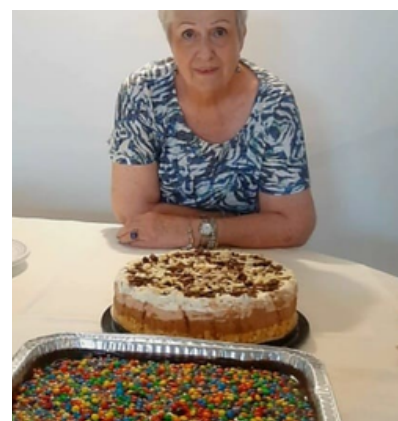
אני מתנדבת כמנטורית בפרויקט " איתך לאורך כל הדרך".

הפרויקט מלווה נשים שחוו אלימות ויצאו לדרך חדשה. נחשפתי לנושא לפני שנה ולאחר מיון ההתאמה, עברנו קורס הכשרה של 10 שבועות.

אני מלווה אם חד-הורית + 4 ילדים. היא עברה לדירת מעבר לשנה. במסגרת ההתנדבות אנחנו נפגשות פעם בשבוע ונמצאות גם בקשר שוטף במידת הצורך.

נוצר בינינו קשר מצוין ואני מקווה להמשיך ולתמוך בה לחיים טובים ועצמאיים ככל הניתן. ברצוני להוסיף, כי בחרתי בהתנדבות זו מאחר ואני אוהבת לעבוד עם אנשים ובעיקר אחד על אחד.

בעבר התנדבתי בבית סוהר וכן בפרויקט "אישה לאישה". התנדבות כזאת נותנת המון למתנדב עצמו שיכול לראות את התקדמות המשפחה.



כתבה : רוניק פנינה" ולשכת "סיגליות"

בריאות חיפה



מועצה אזורית
בני ברית חיפה

ינואר 2026

פעילות המועצה האזורית חיפה

מרתון אפסולה

ב-16.11.25 התקיים מפגש סיכום של משתתפי הכשרת העתודה ניהולית. הרעיון נולד לפני שנה, לבנות דור המשך למובילות, יזמות וחדשנות בבני ברית חיפה.

הנציגים נבחרו בהתאם להמלצות נשיאי הלשכות, חברות וחברים חדשים בארגון. לאחר תיאום הציפיות עם כל משתתף/ת, נבנתה תוכנית הכשרה המותאמת לאסטרטגיה של הארגון והחזון של מועצת "בני ברית" חיפה.

מירה גרוס, יו"ר המועצה וצוות תכנון ההכשרה, ברכו בהתרגשות רבה את 20 המשתתפות/ים לתחילת דרכם, בגאווה ובאמונה של בניית אבני דרך למימוש הרעיון "מקבוצה לקהילה", כולל המאפיינים של ערכי ארגון בני ברית.

מאז עברנו דרך, דרך של בניית תמונת העתיד יחד, בהנחיתן של אורית בלייר וציפי ליבנה, "מומחיות תוצרת הבית".
האם ידעתם שבחיפה קורה דבר חדש, המשאיר חותם לדורות הבאים!?



ברייתן חיפה



מועצה אזורית
בני ברית חיפה

ינואר 2026

פעילות המועצה האזורית חיפה

יוצרים תמונת העתיד יחד!

הבוקר, 7.12.25, התכנסו נשיאי הלשכות במועצת "בני ברית" חיפה למפגש מיוחד. מפגש של בניית תהליכים המטיבים את ניהול הלשכות ויצירת קבוצה תומכת של הנשיאים, מפרגנת מעצימה ומצמיחה חדשנות בשנת 2026.

המנחות, "תוצרת הבית", אורית בלייר וציפי ליבנה ביד רמה הובילו מפגש סדנאי, עבודה בקבוצות, העלאת חוזקות, "דילמות" משותפות, חשיבה של למידה מהצלחות ולהיות תמיד לעזר, לצמוח יחד, להוביל את "בני ברית" בחיפה ליחודיות, הממגנט חברים חדשים צעירים כהמשך דור.

מירה גרוס יו"ר המועצה הציגה את התוצרים והפקת לקחים של ההכשרה "עתודה ניהולית" בשנת 2025 "פרויקט הדגל" ותוכנית המשך, בשנת 2026.

צינו ימי הולדת לברכה פרכטל ומיקי שביט, ברכנו את תלמה רוזן עם שובו של אלון אוהל, הצטערנו על לכתו של מיכאל וגנר ז"ל אחיו חברנו, מוטי וגנר.

בסיום הצטלמנו על רקע של "המנורה", סמל של "בני ברית", בבית "בני ברית" מועצת חיפה, במרכז "קריגר".

כולנו עם הפנים לשנה אזרחית מוצלחת, שקטה ואחדות בעם!

כי אין לנו ארץ אחרת!

סיכמה מירה גרוס

ברית חיפה הזמנה
אשר יתקיים ביום ראשון ה-7.12.25
בין השעות 10:00-13:00
בבית "בני ברית" חיפה, מרכז קריגר
מזמנים
נשיאי הלישכות
בתוכנית
"יוחד יוצרים תמונת העתיד"
עם הפנים לשנת הפעילות 2026
מנחות המפגש: ציפי ליבנה ואורית בלייר
נציון את חז האורים
"האמליק ני אמר, ז'ה בולק וזה אינו חסר"
בהרכת ההצלחה
מירה גרוס
יו"ר מועצת בני ברית חיפה





מועצה אזורית
בני ברית חיפה

בריאות חיפה

ינואר 2026

פעילות המועצה האזורית חיפה

"באנו חושך לגרש"

"באנו חושך לגרש"

בבוקר 21.12.2025 התקיים הביקור המסורתי של חברי "בני ברית" – המועצה האזורית חיפה במחלקה ההמטו/אונקולוגית לילדים בבית החולים לילדים ע"ש רות רפפורט שברמב"ם חיפה. זה שנים רבות שחברי "בני ברית" בוחרים להתנדב ולתרום למען הילדים החולים ולחיזוק החוסן של בני משפחותיהם.

גם השנה – בחג החנוכה – זכינו לשמח את המאושפזים ואת הצוות הרפואי בבוקר חגיגי ומלא אור.

המחלקה התמלאה באהבה, מוזיקה ושירי חג, קישוטי בלונים צבעוניים, חבילות רבות של מתנות, משחקים, בובות וסופגניות כיד המלך – חגיגה של ממש.

אהבה ונתינה אין סופית של מתנדבי לשכת "ברית הלבבות", בהובלתם המסורה של מוטי וחנה וגנר. יוספה סטאר, נשיאת לשכת "ניגונים", הגיעה עם אקורדיון, ניגנה ושימחה את הילדים, ההורים, הצוות, וכל המשתתפים נוצרו רגעים של שמחה משותפת.

בעיניים רבות נצנצו דמעות של התרגשות – דמעות של תקווה, אור ובריאות.

מירה גרוס יו"ר מועצת "בני ברית" חיפה סיכמה בגאווה רבה את הביקור- "הלואי ותמיד נזכה להיות בצד הנותן, ונמשיך להפיץ אור, חמלה ותקווה.

חג חנוכה שמח ומלא אור 🕯️💛



סיכמה מירה גרוס

בריתון חיפה

ינואר 2026



מועצה אזורית
בני ברית חיפה

לזכרו



אבי יונגר ז"ל. נולד 02.10.1949 נפטר 28.11.2025
יהי זכרו ברוך.

ברית חיה

ינואר 2026



מועצה אזורית
בני ברית חיפה

שותפים לדרך

- װ מירה לרוס -מנהלת תוכן.
- װ חנה ולנר- עורכת "בריתון חיפה".
- װ נילי לופט- עריכה ספרותית
- װ ד"ר ריקי שלומי -הלהת לשונות
- װ גילה ילול - הלהת
- אביגיל מנצור -הלהת