

# מהמלא



עיתון עמותת מ.ל.א. - המרכז למודעות אישית - יוני 2016

דבר העורכים היוצאים והנכנסים

הועד החדש - נעים להכיר

סור אישי

הנוער איתנו

## חילופי עונות



הנכנס ומודה להם על מוכנותם לקחת על עצמם את הנהגת העמותה וגיבוש המשיך דרכה ומעביר ליושבת הראש החדשה, סנדי, את המושכות בשמחה ובביטחון מלא ביכולותיה והצלחתה. כולם אנשים מצויינים ואני משוכנע שהוועד החדש בראשותה של סנדי, ייקח את העמותה למחוזות חדשים. למקום עליו חולם עבור העמותה שלנו. אך את כל העשייה הזאת לא ניתן יהיה לעשות בלעדיכם ואני מייחל לכך שיהיה תור ארוך של חברי קהילה שיתנדבו למלא את כל המשימות והתפקידים שהוועד החדש יקרא לכם למלא. ביחד עם אלה שכבר נרתמו למשימה, חלקם עושים זאת לאורך זמן. גם אני מתחייב לעשות זאת.

ובהקשר זה ברצוני לשתף אתכם בחוויה שחוויתי כאסיסטנט בוגר, בסדנת הנוער האחרונה, במאי 2016. למרות שרק חודש עבר מאז סיום תפקידי לא היססתי ונענית לקריאתה של רות, רכזת הנוער, להצטרף לסדנת הנוער האחרונה כאסיסטנט בוגר. איזו פעילות מופלאה נגלתה לעיני. ידעתי היטב, אך אין כמראה עיניים. לקחת ארבע עשרה בני נוער בגיל ההתבגרות ולהעניק להם סט כלים, שאין ספק שיעזור להם לעבור בצורה טובה יותר את התקופה הכה מבלבלת וכה משמעותית בה הם נמצאים, ולהפוך אותם לאנשים טובים יותר. לדור, שינהיג אותנו בעתיד; ולעשות זאת בעזרת שני בני נוער המרכזים את הסדנה מתחילתה ועד סופה ולמעלה משלושים בני נוער שכבר חוו את סדנת הסטודנט שלהם ומגיעים שוב ושוב לסייע לבני נוער נוספים לעבור את החוויה בכישרון, באהבה ועם כל כך הרבה תובנות; ולראות מקרוב את העבודה המדהימה של צוות הנוער.

המנחים: אורית, יהלי ובוזעו. רכזת הנוער, רות ואורלי, המלווה מטעם הוועד. השקעה אדירה, בשמחה גדולה, מכל הלב ומתוך תחושת שליחות גדולה. תודה להם ותודה שזוכתי להיווכח מקרוב בפעילות מרגשת זו.

אני עוזב את התפקיד אך בשום אופן לא את העמותה. חיבוק גדול לכולכם ולהתראות בחלק מהסדנאות הבאות. דוד



דבר היו"ר היוצא  
דוד וליאנו

קהילה יקרה!

בחודש אפריל 2016 סיימתי כהונה בת שנתיים כיושב ראש וועד העמותה. זאת לאחר תקופת הפסקה של שנתיים שלפניה, במהלך ארבע שנים, כיהנתי שנתיים כחבר וועד העמותה ושנתיים נוספות כיושב ראש.

את פעילותי בעמותה התחלתי באוקטובר 2006 בסדנה 112 בה השתתפתי כסטודנט. וכך, בתקופה של תשע וחצי שנים האחרונות כיהנתי שש שנים מתוכן בוועד העמותה; זאת מתוך הכרת תודה עמויקה לעמותה שלנו, שנתנה לי את הכלים וההזדמנות הבלתי חוזרת לעבור תהליך משמעותי שסייע לי לשפר מערכות יחסים עם האנשים החשובים ביותר בחיי ולשפר את חיי בתחומים שונים. לצד הבנה ברורה, שכדי שהעמותה שלנו, המופעלת על ידי מתנדבים, תוכל להמשיך בפעילותה הברוכה, עלי להירתם, ביחד עם אחרים ולתרום מזמני, מרצי וכישורי.

רבינדאנאת' טאגור, המשורר והפילוסוף ההודי אמר "אינך יכול לחצות את הים על ידי התבוננות במים". מייקל גורדן, האחד והיחיד אמר "אנשים מסוימים רוצים שזה יקרה, אנשים מסוימים מתפללים שזה יקרה, אחרים גורמים לזה לקרות".

כדי שהעמותה שלנו תמשיך בפעילותה המופלאה ואף תמשיך ותפתח למחוזות חדשים, על חברי הקהילה להמשיך ולהתנדב וביתר שאת, לתפקידים השונים הנדרשים כדי להפעיל את הסדנאות והפעילויות הנוספות. אני מברך את חבריי הוועד



דבר העורכים היוצאים  
רית וגל גוטמן

קוראים יקרים, קהילה יקרה.

לאחרונה, נפגשנו בציטוט של אדם בן 85 מתוך הספר "החיים כנהר"

"...אילו הייתי חי את חיי מחדש הייתי עושה הרבה יותר שגיאות, הייתי מנסה לא להיות כל כך מושלם. הייתי נח קצת יותר, הייתי שוכב על הגב קצת יותר והייתי משתטה לעיתים יותר מזומנות. אני מכיר רק מעט דברים שהייתי לוקח ברכינות. הייתי קצת יותר משוגע ובהחלט הייתי משתדל להיות פחות הגיוני. הייתי לוקח סיכונים רבים יותר וטילים רבים יותר, הייתי מטפס על יותר הרים, הייתי שוחה ביותר נחלים והייתי מתבונן ביותר שקיעות. הייתי שורף יותר דלק והייתי אוכל הרבה יותר גלידה ופחות קטניות. היו לי יותר בעיות ממשיות ופחות דמיוניות.... הייתי מריח הרבה יותר פרחים, הייתי מחבק הרבה יותר ילדים והייתי אומר להרבה יותר אנשים שאני אוהב אותם. כל זאת אילו יכולתי לחיות את חיי מחדש. הרי אתה מבין, אינני יכול..."

אחת הלמידות שלנו מסדנת הסטודנט שעשינו כל אחד מאיתנו בזמנו, היא כי הבחירה איך החיים שלנו נראים בחלקה הגדול נמצאת בידיים שלנו. אז בחרנו לערוך את עיתון "מהמלא" ובחרנו לערוך אותו יחד, בכל זאת אנחנו מתורגלים בפרויקטים משותפים בחיינו. כעת, לאחר שנתיים, בחרנו להעביר את העריכה לצוות חדש. אחת המחשבות שעמדה בבסיס ההחלטה היתה- כשאני אוהב

מישהו או משהו חלק מהעניין הוא לשחרר אותו. לשחרר אותו כדי שאחרים יוכלו להנות ממנו, לשחרר אותו כדי שהוא יוכל לצמוח ולהתפתח ולצד כל אלו כדי שלא נצטרך לומר - אילו היינו יכולים לחיות את חיינו מההתחלה. היכולת לפנות מקום, לזוז, לאפשר לאחרים לתרום את תרומתם, אינה פשוטה ולצד זה מאד מצמיחה.

אנו רוצים להודות, לשותף, חברה, חבר למסע, איש מקצוע משכמו ומעלה- איתן מור, על הכל ובעיקר על החברות, שיתוף הפעולה, סיעור המוחות וההבנה שהעיתון הוא מוצר משותף. לא של אף אחד מאיתנו אלא של כולנו. הבנה זו איפשרה לכל צוות העיתון לה- שאיר אגו בצד, להפתח לכל רעיון, לכל כיוון חשיבה.

אנו רוצים להודות, לכל הכותבים ולכל הקוראים, לכל המגיבים ולכל המציעים, לכל החיבוקים שקיבלנו. בלעדיכם הלא זה לא היה קורה.

ואנו רוצים להודות לקטע הקריאה שצורף בהת- חלה, שעורר בנו את החשק להריח יותר פרחים. ותודה גדולה אחרונה אחד לשני - ללא ספק הייתה חוויה מופלאה.

בהצלחה רבה לצוות העיתון הנכנס, שימצא את הדרך לטבוע את טביעת האצבע של האני מאמין שלו ויקח את עיתון העמותה למחוזות חדשים.

שלכם גל רות

## " לקרב בין חברי הקהילה, כולם... "

מצד אחד, יש זרימה טבעית של אנשים הפעילים בקהילה, באים וחוזרים, משתתפים בסדנאות לפי הקצב והצורך האישי, מתנתקים קצת ומתחברים מחדש, וכל זה תורם ליופי הקסום של עמותת מ.ל.א. עם זאת, הורגשה בשנה האחרונה ירידה ברמת ההתנדבות. לדוגמה, היה מאתגר למצוא רכזים לכל סבב סדנאות, ולקראת האסיפה הכללית, מספר המועמדיות למוסדות העמותה היה קטן מהצפוי, ולא אוישו במלואן כל הועדות. האם זה מצביע על תהליך של התרחקות של חברי הקהילה? בין החברים למוסדות העמותה? האם יש מקום לדאגה? מה שבטוח, יש מקום לכל השאלות הללו, ומקום אף גדול יותר לתשובות... ואותן נמצא, אני מאמינה, בעשייה עצמה. לכן, הועד החדש בחר, כמטרה ראשית, לחבר בין בוגרי הסדנאות ובין העמותה והעשייה, ליצור הוויה של לכידות והזדהות, לפתח שיח ותרבות של אהבה וקבלה, נתינה והכלה, הירתמות וצמיחה. נשקוד על תכנית של מגוון אירועים שיחברו וימשכו את הבוגרים לקהילה.

בנוסף, יש לתת את הדעת האם רצוי להמשיך להגדיל את מספר הסדנאות? האם ישנן בעמותה התשתיות הדרושות לשם כך? האם נוכל לפנות לקהל מגוון יותר, מכל המגזרים בחברה ובכך לחבר עוד ועוד אנשים אל חלומם האישי וחלום העמותה?

בעמודים הבאים תוכלו להכיר את חברי הועד החדשים ומהם תחומי האחריות שלהם בועד הנכנס. הצטרפו אלי באיחולי ההצלחה לאנשים היקרים, גבי ונת, רחלי וגליה, אורלי ואבי, אסף ומשה. בעבודת צוות יעילה, מדויקת ואוהבת נגשים את הכל!

סנדי

עיתון מהמלא מברך את  
בעלי התפקידים היוצאים  
והנכנסים



דבר יו"ר הנכנסת  
סנדי הולנדר פאר

קהילה יקרה,

לפני כחודש וחצי התמניתי ליושבת ראש העמותה, ובהתרגשות גדולה יצאתי לדרך חדשה ומרתקת.

אמנם הייתי חברת ועד בעבר, ובדיוק סיימתי שנתיים כחברה בוועדת בקורת, כך שהנושאים שיש לטפל בהם ולקדם, אינם זרים לי. אך בתפקיד החדש, גדול האחריות כלפי הקהילה מעניק כעת משמעות עמוקה יותר לעשייה והאפשרויות לשינוי וצמיחה פתוחות לרווחה. לקחתי את התפקיד על עצמי בידיעה, שאני בתקופה פחות עמוסה של חיי, בשנה, שבה הורדתי הילוך מניהול קריירה תובענית לטובת קצב חיים איטי ובריא יותר. והנה, אני שוב עסוקה בעשייה, אבל הפעם לטובת חזון שמחבר בין אנשים ומקרב אותנו אל עצמינו.

החודש הראשון בועד עבר ברובו במהלך חגי האביב, והוקדש בעיקר להיכרות עם שמונת חברי הועד החדשים, גיבוש המטרות המשותפות, חלוקת תחומי האחריות בינינו ומפגשי חפיפה עם חברי הועד היוצא. זה הזמן להודות להם, לדוד וליאנו, היו"ר היוצא, ולשרי, רוחמה, איתן, ענת, וכן אורלי, שבעצם ממשיכה אתנו הלאה, לוועד הנכנס.

בנוסף לרצון שלנו לדאוג לתפעול השוטף של העמותה, לקיום סדנאות הבוגרים והנוער, הפצה סדירה של עיתון ה"מהמלא" והמשכיות של מסיבות וחגיגות בקהילה, מצאנו יחד מספר מטרות נוספות המשותפות לנו, שתהיינה בראש מעיינינו בתקופת הכהונה שלנו עד להגשמתן.

המטרה הראשונה שעברה כחוט השני לאורך כל שיחות ההיכרות שעשינו, הייתה לקרב בין חברי הקהילה, כולם... בין חברי קהילה ותיקים ובין סטודנטים שזה עתה סיימו סדנא ראשונה, בין בוגרי סדנאות שאולי התרחקו עם השנים ומזמן לא השתתפו בסדנא ובין אסיסטנטים טריים שנרשמים בתשוקה בוערת בכל סבב סדנאות. אנו שונים זה מזה, חושבים ומאמינים וחולמים אחרת, אבל בו בזמן כולנו מרקם אנושי אחד. והשאלה הנשאלת... כיצד אנו גורמים לזה לקרות?

# דבר העורכות הנכנסות

כל הספקות כולם  
\*\*\*

כשאת בורחת  
מלהקשיב לקולות הפחד  
את שוכחת  
את זניחות תפקידו

כשאת מרשה  
מאפשרת דרך גישה  
את חוזרת ופוגשת  
אותך

את יודעת  
שתוכלי לו תמיד  
את נזכרת  
בכוחה של בחירה

בעיניך  
כל הספקות כולם  
נחבאים בין העצב לתקווה  
בין אתמול שהיה  
ומחר שטרם עלה  
בעכשיו הנתון  
בין כפות ידיך



שקמה תבור

עריכת העיתון הזה, לקהילה המופלאה שלנו, פוגשת אותי במקום מאוד מיוחד בחיים שלי. לפני שנה, יוני 2015, ישבתי על כסא הסטודנטית. עברתי תהליך עצום ומשמעותי, שאדוותיו מלוות אותי בכל יום.

כשמעתי לראשונה בחודש ינואר, שצוות העיתון הקודם והמסור עתיד להעביר את השרביט - מיד הצעתי להשתלב בצוות.

אני שמחה, גאה ומאושרת לקחת חלק במהמלא המקסים שלנו, לדבר אתכם מעל דפיו, לשמור על קשר ולתרום ממה שאני יודעת לעשות לטובת העמותה.

ומלה אישית קטנה לגבי השיר;

הפחד לא נעלם מחיינו, הוא פועם ומפעם בנו. הדבר היחיד אותו יש בכוחנו לנהל זאת התגובה אליו. אני בוחרת שלא לתת לפחד שלי לשתק אותי, אני בוחרת לחיות את הרגע, לאפשר לו להיות ולהניע אותי קדימה.

אני שמחה על המשפחה החדשה שקיבלתי לחיי לפני שנה, שהפכה משמעותית לי כל כך. ניפגש בגליונות הבאים!

את סדנת הסטודנט שלי עשיתי באוגוסט 2007  
השתתפתי בסדנאות המשך, סדנאות נוער ושני ריכוזים עד  
היום...

מלווה, מרצה, מטפלת דרך תקשורה הילינג ומחוברת מזה 25  
שנה לתחום האנרגיות והטיפול האלטרנטיבי.

אני מאמינה שבכל אחת ואחד מאיתנו קיים גרעין ראשוני  
של טוב. אנחנו מגיעים לכאן ברצון לחוות, להרגיש, ללמוד  
ולהפנים. דרך האמונה הזו, שהבסיס שלה הוא חוויה ורגש, אני  
ממשיכה ומגיעה לתת ממני לחוויית הסדנה עבור הסטודנטים  
והאסיסטנטים ולקבל בכל פעם מחדש מתנות לנשמה.  
בהצלחה ליו"ר החדשה בהצלחה לוועד החדש ובהצלחה לנו,  
צוות עיתון ממהלא.



צירי הר-זהב

וכמובן שלא התנגדתי. עשיתי זאת באהבה רבה.  
עכשיו, נפלה בחלקי הזכות לקבל על עצמי את ערי  
כת העיתון וליצור לעצמי חוויה מרגשת, מחברת  
ומעצימה.

מאז סדנא 173 עמותת מלא מהווה מעין בית שני  
עבורי, ולכן זה היה די טבעי לי לרצות לתרום  
ולקחת על עצמי את העריכה. למדתי המון מכל  
סדנא וסדנא.

אני רוצה להוקיר את העורכים, הגרפיקאי והועד  
היוצא.

תודה על כל פועלכם בשנתיים האחרונות וכמובן  
לאחל בהצלחה רבה לעורכות שאיתי, צירי ושק  
מה, אין לי ספק שזה יהיה מסע של למידה צמיחה  
וקבלה; וכמובן בהזדמנות זו לאחל הצלחה מרובה  
לועד הנכנס.

עם קבלת עריכת העיתון לחלקנו, שקמה, צירי  
ואנוכי מאוד נשמח לשמוע את קולכם ומאוד נעריך  
באם תסייעו בכתיבת מאמרים שונים ואף נשמח  
לרעיונות שייבחנו על ידינו.

אנחנו מאוד נודה לשיתוף פעולה של כל אחד ואחת  
ממכם בשמירה על המקום הזה שמאפשר לכולנו  
להיות מי שאנחנו באמת, לגדול, להתפתח ולצמוח.

אז יאללה... הצטרפו אלינו... בואו ונלמד לראות,  
להכיר ולקבל אחד את השני.



אור כהן

הכתבה הראשונה שלי התפרסמה בעיתון  
כשהייתי בת 12. המורה ביקשה מאיתנו לרשום  
משהו לעיתון. כתבתי על הילדים המקובלים ועל  
הרצון להתקבל למעגל החברתי שלהם. 25 שנה  
אחרי ואני עדיין שואפת להגיע לשם; אם כי,  
היום יותר מכילה את העובדה שלא כולם חייבים  
לאהוב אותי וגם כי יש בידי את הבחירה את מי  
לאהוב ואת מי פחות.

האמת... לא חשבתי שאותה כתבה תתפרסם,  
אז כתבתי מהמקום הכי מוצפן בליבי. המורה  
אהבה את מה שרשמתי, דיברה על כך בכיתה  
ופרסמה בעיתון. אז, בימים ההם, כשלדבר על  
הרגש היה אסור בביתי, רציתי לקבור את עצמי  
מרוב בושה....

עם זאת, מאותה נקודה ואילך, הכתיבה הפכה  
למעין מקום מפלט בטוח עבורי. העולם לא הת'  
מוטט ומצאתי דרך שבה הרגשתי מספיק בטוחה  
להביע את רגשותיי.

לפני כמה שנים במקום שעבדתי בו רצו להפיץ  
עיתון במחלקה. המנהל נידב אותי למשימה



**אסף דביר**

אני בן 40, נשוי וגר במודיעין. חבר בעמותה מזה 3 שנים. קיבלתי על עצמי את תפקיד הגזבר בועד.

במסגרת החברות בועד אשאף לקיום סדנאות מותאמות לאוכלוסיות ייעודיות. העובדה, שמאז הצטרפתי לפעילות העמותה חלו תמורות בחיי לשביעות רצוני, הביאו אותי לרצות להחזיר במשהו לעמותה; הצטרפות לועד נמצאה דרך הולמת לתרום ולו בקצת.



**גבי ברזילאי**

אני, נשוי לאסתרקה, אב לחמישה וסב לארבע (נכון לעכשיו).

את סדנת הסטודנט שלי עשיתי באוקטובר 2011 ומאז אני על דרך מרתקת של צמיחה והתפתחות. השתתפתי בכעשרים סדנאות כולל שתי סדנאות נוער, וריכוזי שתי סדנאות. מהרגע הראשון היה לי ברור שאני רוצה לתרום ולהיתרם מהסדנאות ומהקהילה.

אני עוסק בחינוך, מלמד תנ"ך ויהדות במכללות להוראה, באוניברסיטה ובמוסדות לימוד עממיים רבים נוספים. עם השנים צברתי ניסיון רב ופיתחתי סדרות והרצאות רבות ומגוונות, העסקות בתרבות היהודית מהתנ"ך ועד הקולנוע ושירי הזמר החדשים. בתפקידי כמזכיר הועד אני אחראי על הקשר עם חברי הועד, תיאום ותיעוד של ישיבות הועד, על הקשר עם המנחים, ועל הקשר השוטף עם חברי הקהילה באמצעות הפייסבוק והעיתון.

אני מתחייב להיות אוחז קשבת לכל פנייה מכל חברת וחבר קהילה, ולעשות כמיטב יכולתי לסייע ככל הנד-רש. כמו כן, אני רוצה לרכז חומרי עזר שיצרו רכזים ומלווי סדנאות בעבר, ולבנות תיקי חומר מסודרים ככל האפשר לנוחות הרכזים והמלווים בעתיד. ובכלל, ליצור מאגרי חומר שיהוו את הזיכרון הארגוני של העמותה



**אבי כנפו**

אני אמן ויוצר רב תחומי. אב לשלוש בנות בגירות וחי עם בן זוגי. הנני בעל מספר תחומי עיסוק המשתלבים יחד בעשייה היומיומית שלי ובהם מעצב אופנה, פסל ומנחה סדנאות פיסול. ומעצב פנים.

אני מאמין באהבת חניס ובנתינה כמקור להתפתחות אישית. העמותה, בעיני, היא מקום טהור, שנוגע בליבם של אנשים ומשנה להם את החיים, ואני שמח לקחת חלק ולתרום זמן ומרץ כדי להשפיע על המשך דרכה של העמותה. במסגרת העמותה שימשתי כ-DJ בסדנאות, ובתפקידי הנוכחי, כחבר ועד, אהיה אחראי על הפקת האירועים החברתיים של העמותה ועל העריכה הגרפית של עיתון "מהמלא".

כאחראי וכמפיק האירועים אפעל לקידום קשרי הקהילה החברתיים. מכאן אני קורה לחברי העמותה לפנות אלי בהצעות, רעיונות ובתמיכה. אשמח לצרף אלי חברים נוספים שיצטרפו לעשייה.

תוכלו למצוא אותי בטלפון 054-3445511.



**אורלי סיאק**

חברים יקרים,

נרגשת לכתוב פוסט שיוצא ופוסט שנכנס. סיימתי את תפקידי בוועד הקודם והתחלתי אותו בוועד הנוכחי. רבים שאלו אותי, מדוע אני צריכה את תפקיד הוועד קדנציה נוספת. אך מבחינתי לא הייתה זו שאלה. כשנכנסתי לתפקיד הראשונה פתחתי במלאכת למידת סדנאות הנוער, על כל המשתמע. צוות, סטודנטים, אסי-סטנטים, הסכמות, קשיים, התרגשויות, שינויים, התגמשויות. למדנו להכיר האחד את השני, להסתגל איש איש לדרך עבודתו ובסדנת פברואר 2016 זה הרגיש שלם. זה הרגיש נכון ומדויק. תהליך של בניה שאפשר ליהנות מכל רגע של חוויה.

זה גם הרגע שהתחוויר לי כמה אני רוצה עוד מהדבר הקסום שנקרא נוער .

ביחד עם רווית, בועז, יהלי ואורית - אנחנו חולמים. במלא למדנו לחלום ולגרום לדברים שיקרו.

מודה לכל חברי הוועד היוצא על התמיכה, הליווי והשמירה על הנוער.

מאחלת לכל הצוות הנכנס הנאה מרובה מתפקידיהם השונים, עשייה וחברות .

שלכם אורלי.



## גליה קנר

שמי גליה קנר חברת ועד עמותת מ.לא. 2016

אני משתתפת בסדנאות משנת 2004 כאסיסטנטית, רכזת והתנדבות לתפקידים נוספים, עד כה השתתפתי בלמעלה מ-38 סדנאות כאסיסטנטית. נשואה לאבנר כהן בוגר הסדנא ואימא לאור המקסים בן ה-5.

במקצועי אני קאוצ'רית ומנחת קבוצות בתחום מדעי ההתנהגות ונושא המודעות מאוד קרוב לליבי. לאחר שנים של פעילות, החלטתי להצטרף לעשייה במסגרת ועד העמותה. כאחראית מטעם הועד על נושא האתי-קה ובתפקודי זמנית כחברה בועדת האתיקה, אני מתכוונת, ביחד עם שאר חברי הועדה, להנחיל ולהנגיש את ערכי העמותה לחברי הקהילה.

אני מתחייבת להיות קשובה לצרכי החברים בקהילה, לשמור על כבודם האישי, להיות רגישה לצרכים משתנים של חברינו ולהוביל כל זאת באהבה, רגישות ובדרכי נעם. אני מאמינה כי זו הדרך הנכונה להגיע לאנשים ולהפיץ את הערכים והכללים שהם נשמת אפה של עמותת מ.לא. בנוסף אני רואה את נושא קירוב בוגרי הסדנאות הוותיקים והחזרתם לפעילות בקהילה כדבר בעל חשיבות גבוהה מאוד ואני מתחייבת לסייע בנושא זה ברגישות ובתבונה וככל שאדרש.

מאחלת לנו שנתיים של עבודה והצלחה.



## משה ברקן

תפקיד – מערכות מידע וצויה.

חבר בקהילה מאז פברואר 2015. בן 64, גרוש וגר בכפר סבא. עוסק למחייתי בתכנה ובשעות הפנאי נהנה מציווה, צילום וטיולים ברחבי הארץ. מטרתי הראשונה כחבר ועד היא להגדיל את מספר משתתפי הסדנאות מהמגזר הערבי בכדי לגרום לקירוב לבבות בין ערבים ליהודים בארץ.

מטרתי השנייה היא להרחיב את מספר חברי העמותה.



## נתי אברהם

אני נתי אברהם נרגשת להיות אחראית על קשרי קהילה וחיידוש הקשר עם הותיקים.

איתי בצוות מטעם הועד: גבי, רחלי וגליה.

רואה בעיני רוחי קהילה מגובשת, שרבים מוותיקיה חוזרים לחיק המשפחה והם חלק מוביל. יצירת אירועי יום להעשרת אסיסטנטים, אירועים חברתיים, קבוצות חברתיות על פי איזורים בארץ ועלפי תחומי עניין. ותודה לירושלמים המופלאים על ההשראה.

בימים אלה נמצאת בשיחות עם חברי קהילה יקרים לגיבוש צוות רעיונאים ומבצעים. מאמינה ומאוד בחכמת ההמונים אז מוזמנים לדבר איתי: 054-6196675

ובגדול חולמת וגורמת לדברים שיקרו.



## רחלי יעל

אני רחלי יעל, קיבלתי על עצמי בשמחה את תפקיד האחראית על בעלי התפקידים בוועד. אני נרגשת להיות מעורבת ולרכז את תחום שיבוץ הרכזים לסדנאות, המתרגמים, אנשי המוזיקה ועל הקשר מול בית ברל.

בימים אלה אנחנו סוגרים תאריך לסדנת הכשרה לאנשי המוזיקה, למספר חברים וחברות מהקהילה שלנו. ממש בקרוב יתחיל מסע להחזרת מתרגמים ותיקים ויקרים ולגיוס מתרגמים חדשים. החזיקו לנו אצבעות! החזון שלי הוא: הצטרפו אליי... ונשתמש בכוחנו האישי.

חברים וחברות שרוצים לרכז סדנה, להפוך לאנשי מוזיקה משפיעים או מתרגמים - צרו איתי קשר!

רחלי: 052-2460000

בלעדיכם זה לא יהיה אפשרי



# אסיסטנטים בוגרים

## עמותת מ.ל.א מברכת

את ילדי מאי, יוני, יולי.



גבריאל בן צור

סטודנטים שהגיעו כשקולם כמעט לא נשמע תרתי משמע, התחילו לדבר בסמכות ובקול מציב גבו לות, לומד מהי חברות, מהו ערך עצמי. סטודנטים נרשמים להיות אסיסטנטים בסדנא שלאחריה.

אני משמש כאסיסטנט בוגר בנוער כבר חמש סדנאות ורואה נוער שלמד איך צריך להתנהג, לדבר, לשכנע, לבכות, לשמוח, לדבר בקול רם; אסיסטנטים שהתגייסו לצבא, ובשבת החופשית שלהם מגיעים לסדנאות, אין דברים כאלה. הלוואי והייתה לי סדנא כזאת שהייתי נער.

אשתף מפתק אהבה אחד שקיבלתי בסדנא ציטוט - "מדהים איך שיחה של 2 דקות יכולה להשפיע, תודה על תשומת הלב והיחס"

חווית האסיסטנט הבוגר בסדנת נוער מעצימה, מלמדת, תורמת ובלתי ניתנת לתיאור.

בהזדמנות זאת אני רוצה להודות לצוות הנוער שעושה עבודה נפלאה ולעורכי העיתון שמאפשרים לי להעלות כאן את דבריי ותחושותיי.

תודה רבה בעיקר גם לכם בני נוער יקרים. גבריאל.

שמי גבריאל בן צור, בן 53 אני משתתף בשנתיים וחודשיים האחרונות בסדנאות מבוגרים.

באחת מסדנאות המבוגרים ציפור שיר לחשה לי - אתה יודע, יש סדנאות נוער. מאותו הרגע, כחדור מטה, ביררתי מה נדרש על מנת להיות אסיסטנט בוגר בנוער וכך עשיתי.

אשתף אתכם, שבעודי כותב שורות אלו, אני נרגש ודמעות חונקות את גרוני.

איבדתי את ילדתי דנה כשהייתה בת 17; דנה נערה שמחה אנרגטית חכמה ומיוחדת. היה לי ברור כי סדנאות הנוער יחברו אותי לדנה שלי והרצון שלי לתת לילדים האלה את מה שלא התאפשר לי להמשיך לתת לילדתי.

בערב ההכנה לנוער שמתקיים יום לפני תחילת הסדנא, הבנתי שסדנאות הנוער תעשה טוב לנוער בהתפתחות הזהות האישית שלהם; היה לי ברור שהסטיגמה שנדבקה לנוער ועברה איתה תמיד בכל דור - שהנוער שווה "דור מזויין", היא ממששש לא נכונה!

פגשתי בסדנא נוער רגיש אינטליגנטי חד הבחנה, חם אוהב וצמא למידע.

פגשתי נוער שצמא למידע רב, תעצומות, אהבה, הקשבה ונכון לקבל ארגז כלים להמשך דרכו. אפשר היה להבחין בשינוי של הסטודנטים כבר ביום הראשון.



# הנוער איתנו



## איך זה לרכז - עמותת מלא נוער

### בני הנוער משתפים...

” פשוט מאוד... שינה לי את החיים (יקיר)

” חוויה מטורפת ומשמעותית, שחיזקה לי את תחושת הביטחון העצמי.

” חוויתי רגעים שבחיים לא ייצא לי לחוות, הכרתי את עצמי לעומק והכרתי אנשים מדהימים (יהב)

” הסדנה ממש כייפית, אתה פוגש הרבה אנשים מדהימים שנהפכים להיות חברים לחיים ויותר מזה

” אתה מקבל מהסדנא עצמה כלים לחיים (רון)

” הסדנה הזו גרמה לי להבין שיש בי יותר ממה שחשבתי. כל אחד שבא מגלה משהו חדש על עצמו או מחזק משהו שכבר ידע שנמצא בתוכו (נעמי)

היה מדהים לראות את הסדנה באור אחר. להביט על המתרחש לא מתוך גלעין הפעילות אלא דרך עיניים חיצוניות. הרגשנו חשובים, הרגשנו מוערכים, הרגשנו אהובים. אבל הדבר אותו נזכור, וניקח עצמו הלאה, היא העבודה יחד.

יחד עם רוית המדהימה, שבלעדיה לא הינו מוצאים את ידנו ורגלינו, ולא היינו יודעים מה לעשות, יחד עם אורלי שמביאה ניסיון ומוכנות יחד עם אימהות ואהבה גדולה, יחד עם אורית ויהלי שקולן הפך להיות הקול המנחה אותנו גם בחיי היום יום לבחירות נכונות ששומרות על האני שלנו, ובעיקר העבודה זו עם זה, לדעת שיש תמיד על מי לסמוך, בכל בקשה ובכל מטרה. להכיר דרך העבודה יחד אחת את השני ולגלות עם הזמן את הבן אדם שמולנו, ליצור קשר שישמר לשנים.

ההזדמנות הזו, שהפכה לחוויה אדירה, לימדה אותנו רבות על עצמינו, על היכולות שלנו וגם על החשיבות של הסדנה.

כל אחד מאתנו יכול לראות מול עיניו חזון לעולם מושלם, וכדי להגיע אליו יש דרכים רבות לפעול בהן.

כדי להגיע לעולם המושלם שלנו, אנחנו מאמינים שהסדנה היא דרך נהדרת ללכת בה יחד. רכז מאי 2016 ליאור רובינשטיין ויוגב שכטר בני 17.

ניתן להתחיל ולתאר את החוויה הזו כהזדמנות. לעתים אנו יוצרים הזדמנויות בשביל עצמנו, ולעיתים הן נקרות בדרכינו. הזדמנות זו נפלה בחלקנו, ושינינו בחרנו ללכת עמה. בהתחלה היה שקט שהתמלא ברעיונות לחדש וליצור, אך כמו בכל עבודה יש צורך להביא את הדמיון שמרחף בשמיים מטה, אל האדמה היציבה כדי לממש את חזונו.

שיחות טלפון, להציג את עצמינו בפני זרים בתקווה שיום יבוא והם יצטרפו אל משפחתנו. הצורך לדחוף את עצמנו קדימה, לא לוותר לחשש ולאי הנוחות להכניענו כדי להגשים את מטרתנו היה למידה גדולה. סידורים, תיאומים, שינויים, ביטולים, אין ברירה אלא להתמודד עם המכשולים הללו ולשם כך להשקיע מעצמך כל שנדרש. ואחרי דרך לא קצרה ומאתגרת, לעמוד על קו הזינוק של אותו מפעל שלמענו עמלנו.

קבוצת האנשים שנגלתה לפנינו, שמות שמקבלים פנים, תקוות וחששות שיעמדו אלה מול אלה למבחן, הפכו את בטנינו על פיה בשאלה מה יהיה.

אחריות ההוכחה הייתה מונחת על כתפינו. אז תחילה נדרשת דחיפה, ואז צריך עידוד, אבל עד מהרה זה כבר מתנהל מעצמו, ואנחנו משגיחים מהצד ונהנים לראות את התפוקה של פועלנו.



### כללי אתיקה

#### 1. סודיות

"כל מה שנאמר בזמן הסדנה נשאר בסדנה".  
אין להזכיר חוויה, תרגיל, ארוע או כל פרט אחר הקשורים למהלך האירועים בסדנה עצמה, לסטודנט או אסיסטנט או כל אדם אחר, למעט תאור חוויות אישיות (שאין בהן כדי לגלות פרטים בקשר לצד שלישי).

#### 2. 45 יום

חל איסור ליצור קשר רומנטי או מיני למשך 45 ימים מרגע סיום הסדנה, עם אחד/ת ממשתתפי הסדנה, אלא אם קשר שכזה היה קיים בטרם תחילת הסדנה. הכלל מתייחס ליחסי אסיסטנטים-סטודנטים וסטודנטים-סטודנטים, אך מומלץ לאמצו גם ליחסים בין אסיסטנטים אשר לא הכירו לפני הסדנה.

#### 3. סמים ואלכוהול

סוף שבוע נקי מאלכוהול וסמים - במהלך סוף השבוע, מתחילת הסדנה ועד לסיומה, חל איסור מוחלט לצרוך אלכוהול ולהשתמש בסמים (למעט תרופות במרשם רופא).

#### 4. החדר

הכניסה לחדר הסדנה מורגע תחילתה ועד תחילת מסיבת הסיום מותרת למשתתפי הסדנה בלבד.

#### 5. ביקורים במהלך הסדנה

יש לכבד את פרטיות המשתתפים בסדנה ולפיכך אין להגיע לביקורים במהלך הסדנה. כולם כללי התנהלות/התנהגות בעמותת מ.ל.א מוזמנים למסיבת הסיום.

#### 6. תכנים ומיידע

חל איסור על כתיבה, צילום או העתקה של תכנים ומיידע הנחשפים במהלך הסדנה, הן של ובקשר למנחים והן של ובקשר למשתתפי הסדנה האחרים - סטודנטים ואסיסטנטים. כלל זה אוסר באופן מוחלט צילום בחדר הסדנה עד לטקס הסיום בשבת בערב. כתיבה במהלך הסדנה מותרת רק כחלק מתרגיל או במסגרת של כתיבה על הלוח לפי בקשת המנחים או המלווה מטעם הוועד.

#### 7. שימוש במאגרי המידע

חל איסור מוחלט להשתמש ו/או - להעביר לגורם אחר את מאגרי המידע של העמותה לצרכים מסחריים ו/או פרסומיים וכן לעשות בהם שימוש הנוגד את ערכי ונהלי העמותה. מאגרי המידע כוללים את שמות חברי הקהילה, טלפונים, כתובות מגורים, כתובות דואר אלקטרוני וכל מידע אישי אחר.

#### 8. חיבוקים

חיבוקים יעשו רק בהסכמה הדדית ובאופן המכבד את המחבק ואת המחובק.

#### 9. כלי נשק

חל איסור מוחלט להכניס כלי נשק מסוג כלשהוא לחדר הסדנה.

#### 10. חובת השתתפות

חובת השתתפות האסיסטנטים בסדנה מתחילה בערב ההכנה לאסיסטנטים ביום רביעי ונמשכת עד לסיום הסדנה ביום שבת בערב, לאחר טקס הסיום. כמו-כן חלה חובת השתתפות בפגישת המשוב, כחלק בלתי-נפרד מהסדנה. היעדרות מחלק כלשהו בפעילות תיעשה אך ורק בתיאום מראש, לפני ערב ההכנה ביום רביעי, ותאושר על-ידי מלווה הסדנאות מטעם הוועד בלבד. היעדרות ללא אישור מלווה, תיחשב כהיעדרות שלא תואמה ולא אושרה.

## כבוד הדדי, פתיחות, סודיות ואמון הם מאבני היסוד של עמותת מ.ל.א

### סדנאות ואירועים

תאריך	פעילות	מנחים	רכזים	מיקום/הערות
16-18.6.2016	סדנת IMC 231	היליק ניסני ויקי לביא לאנה זילברמן	פז הר-פז 0547620142 יניב לנקרי 0522989899	בית ברל כפר סבא
23-25.6.2016	סדנת IMC 232	נועה יובל איציק איזמן ליאה שחל	עירית ולד 0523564144 סיניה סקיטל 0544549483	בית ברל כפר סבא

מערכת העיתון "מהמלא" רוצה לשמוע מכם ולקבל מכם חומרים על החוויות האישיות והמלמדות שלכם מהסדנה כסטודנטים וכאסיסטנטים, על התחביבים שלכם כמו כתיבה, שירה, צילום טיולים בישול ועוד

ניתן לפנות אלינו למייל:

[mamale.imc@gmail.com](mailto:mamale.imc@gmail.com)



שם ותפקיד	טלפון נייד	אימייל
<b>ועדת ביקורת - Bikoret.imc@gmail.com</b>		
עדי אגסי שפיר	054-6700763	adi.agasi@gmail.com
נגה רוזן	054-3199934	noga.rozen@gmail.com
מני מטלון	052-2219453	menymatalon@gmail.com

שם ותפקיד	טלפון נייד	אימייל
<b>צוות ניהול אתר - העמותה Site.imc@gmail.com</b>		
מורן מרגלית	052-8587774	moran1532@gmail.com
ירון בן אריה	054-2310435	ybayba@gmail.com

שם ותפקיד	טלפון נייד	אימייל
<b>צוות נוער</b>		
אורלי סיאק מלווה מטעם הוועד	052-3783273	orlysiak6@gmail.com
רוית גוטמן רכזת	054-6640792	ravitgu@gmail.com

שם ותפקיד	טלפון נייד	אימייל
<b>צוות מנל (CRM) - Crm.imc@gmail.com</b>		
עמי רוזן – ראש צוות	050-7775620	ami.rozen@gmail.com
אילנה הלר	054-4820191	ilana.heller@gmail.com
נעה בן צור	052-8905596	moc.liamg@ivz.neb.aon

שם ותפקיד	טלפון נייד	אימייל
<b>צוות עיתון העמותה מהמלא - Mamale.imc@gmail.com</b>		
אור כהן- עורכת משותפת	054-6791503	
צירי הר זהב- עורכת משותפת	054-4887770	
שקמה תבור- עורכת משותפת	054-7567755	
אבי כנפו עיצוב ועריכה גרפית	054-3445511	a.cnafo@gmail.com

כתובות העמותה:

כתובת המייל של העמותה  
admin@itsmychoice.org

כתובת המייל של העיתון  
mamale.imc@gmail.com

משתתפים:

דוד וליאנו, רוית וגל גוטמן,  
סנדי הולנדר פאה

העורכות אורצירי ושיקמה.

חברי הוועד: אבי, אורלי, אסף, גבי,  
גליה, משה, נתן, רחלי וגבריאל

עורכות:

אור כהן, צירי הר זהב,  
שקמה תבור

קריאייטיב ועריכה גרפית:  
איתן מור ואבי כנפו

נשמח לשמוע את הצעותיכם וקולכם בעתון  
...מחכים לכם ב...



שם ותפקיד	טלפון נייד	אימייל
<b>ועד העמותה - Vaad2014.imc@gmail.com</b>		
סנדי הולנדר פאר – יו"ר	054-5625134	sandihp@gmail.com
אבי כנפו	054--3445511	a.cnafo@gmail.com
אורלי סיאק	052-3783273	orlysiak6@gmail.com
אסף דביר	052-8759023	asafdv@gmail.com
גבי ברזילאי	050-5653285	barzilg@gmail.com
גליה קנר	052-2386041	galiak6@gmail.com
משה ברקן	050-2507581	barkan.moshe@gmail.com
נתי אברהם	054-2507581	nafa2@hotmail.com
רחלי יעל	052-2460000	rachelyaeli3@gmail.com

שם ותפקיד	טלפון נייד	אימייל
<b>ועדת אתיקה - etic.imc@gmail.com</b>		
גבריאל בן צור	052-3307843	gabybenzur@gmail.com
גליה קנר	0522386041	galiak6@gmail.com

שם ותפקיד	טלפון נייד	אימייל
<b>ועדת בחירות - Elections.imc@gmail.com</b>		
אודי איילון	054-9984430	ayalon91@gmail.com
אייל בן דוד	054-7624428	bdeyal@gmail.com
נדב קולמן-אלמוג	054-997750	nadavia@gmail.com