

20.63x32.88	1/2	עמוד 42	ארץ בנימין	31/07/2025	95086989 - 4
עמותת חברים לרפוא - 16110					

וזאת לתעודה :

42

בגרות בהצטיינות

אות הפעיל המצטיין מטעם משרד החינוך הוענק לאחרונה ליעלה כהן בת ה-18 מדולב בזכות ל"ז ההתנדבות הגדוש שמילא את ארבע שנותיה בתיכון. הכל התחיל מרעיון איך לנצל את החופש הגדול



יעלה כהן עם ההורים בטקס קבלת אות הפעיל המצטיין

ישנות בלילות של הקייטנה כי אנחנו בודקות שהכל בסדר עם החניכים. יש בתפקיד איזה כובד שמוריד קצת מהכיף של הקייטנה, אבל חד משמעית ההרגשה שאנחנו משמעותיות.

איך את משלבת כל כך הרבה שעות התנדבות עם בגרויות, חברות ומשפחה?

זה עניין של סדר עדיפויות ולוח זמנים. משהו שאמא שלי לימדה אותי מגיל מאוד קטן. אני מסדרת לעצמי את כל מה שאני רוצה לעשות ברשימת משימות. היה לי קשה להבין שאי אפשר הכל ביחד, ולפעמים צריך לבחור ולעשות ויתורים. למשל כשהיו התנדבויות שהתנגשו במפגש עם חברות, או שפספסתי את רוב ימי חמישי עם הנוער. היה ויתור, אבל אני לא מתחרטת.

מאיפה הכוחות?

כשאתה עושה דברים מתוך שליחות וידיעה שיש לך

אוהבת - אני חונכת אישית של ילד מתוק בן שש, שאיתי אני כבר שלוש שנים. הוא ואחיו - שניהם עם אוטיזם. עוד לפני שהקמתי את שבט אורי, הייתי לוקחת אותו בשבתות. יש רגעים שאני יכולה להגיד שהוא זה שהחזיק אותי. למשל, אם היה לי יום קשה באולפנה, הייתי יכולה לשלוח הודעה לאמא שלו ולבקש לקחת אותו לצהריים איתי לגן המשחקים, והוא היה ממלא לי את הלב ומשרה בי נחת. הוא כל כך חכם ואני מרגישה שהוא לימד אותי המון. בחופש אנחנו מארגנים ביישוב קייטנה לילדי עמותת "חברים לרפואה". החמשו"ש בחורף והקייטנה בקיץ זו מסורת של נוער דולב. אני אחראית על התחום הרפואי בקייטנה (א' מד"א). זה אומר להיות אחראית על התיקים הרפואיים של החניכים ועל התרופות שלהם. כמובן שיש מעליי חובש בוגר לפיקוח. אני ושחר שאיתי בצוות בקושי

ארץ הילדים

עלי ראיון

וזאת לתעודה

יעלה כהן מדולב סיימה בתחילת הקיץ את כיתה י"ב. שנות התיכון שלה הוקדשו בעיקר לפעילות התנדבותית ענפה, עליה זכתה לאחרונה בפרס מחוז ירושלים של מינהל חברה ונוער במשרד החינוך

יעלה, ספרי לנו קצת על עצמך.

אני בת 18 וחצי, מסיימת י"ב באולפנת בני עקיבא נריה. אני הבכורה ויש לי ארבעה אחים. כשהייתי בת שלוש ההורים שלי הגיעו לעבוד במשפחתון לנערות בסיכון באולפנת דולב. הם התאהבו ביישוב ונשארו. היום אבא שלי אייל עובד במחשבים ואמא שלי אביבית היא יועצת באולפנת דולב ומטפלת זוגית. אני אוהבת לטייל עם המשפחה, להיפגש עם חברות ולארגן דברים להתנדבות הבאה שלי.

איפה את מתנדבת?

בכמה מקומות. אני אוהבת את הגיוון. התחלתי להתנדב מגיל 14-15 במסגרת הפעילות של הנוער אצלנו ביישוב. בחופש הגדול בסוף כיתה ט' נכנסתי למד"א - מגן

דוד אדום.

היום במד"א יש לי כמה כובעים. הכובע הראשון שלי הוא כמתנדבת נוער רגילה - אני עולה למשמרות באמבולנסים. הכובע השני - כסגל במד"א ירושלים. אני אחראית על מתנדבי הנוער מגבעת זאב. התפקיד שלי הוא לדאוג לרווחתם - לעשות להם פעילויות גיבוש, לוודא שהם משובצים למשמרות והאמבולנסים מאוישים במתנדבים לכל השבוע, לדאוג ששום דבר לא קורה להם. שאם חס וחלילה הם נתקלו במקרה קשה, שידעו שיש להם לאן לפנות, וגם להגיש אותם למבחן של הנוער. הכובע השלישי כמדריכה של קורס ט'. יש לי 12 חניכים מתוקים בני 15 שמגיעים כל

יום חמישי או שישי לתחנה ולומדים את החומר לקראת כניסה להתנדבות במד"א. השנה אני גם רכזת צוות נחשון בבני עקיבא בדולב. לפני כן הייתי חברה בצוות. בשנתיים האחרונות עשינו בנחשון שבתות עמותה, התרמת דם כל שלושה חודשים, ופרויקטים כמו חלוקת מרק בחורף למועדון הוותיקים ביישוב, בניית ופירוק סוכות לנשות מגויסים ולמי שלא יכול לבד, אפיית חלות ועוגות למשפחות המילואים והכנת אוכל לחיילים. בתחילת המלחמה התנדבתי גם בתצפיות על סביבת היישוב.

התנדבות שממש קרובה לליבי ונעשית במסגרת צוות נחשון, היא כמדריכה של שבט "אורי". לפני שנה וחצי הקמתי ביישוב שבט לילדים עם צרכים מיוחדים, לזכרו של אוריה הרטום מדולב שנרצח בפיגוע בתחנת הדלק בעלי. הרגשתי שאנחנו צריכים דרך להנציח את האור של אוריה. זה דבר שנלחמתי עליו המון. חשוב לי להדגיש שלא הקמתי את השבט לבד, אלא עם עוד שני חברים לצוות. החניך הכי קטן שלנו עולה לכיתה א' והכי גדול בן 14. יש כאו משפחות שיש להן שני ילדי צמי"ד. אנחנו לוקחים אותם כל שבת בצהריים מהבתים לפעולה והם ממש מרגישים שייכות לסניף. על ההורים זה ממש מקל, הם יכולים לנוח או לתת רגע יותר יחס לילדים האחרים. הם מודים לנו כל כך הרבה שרק מזה אפשר להבין כמה חשוב שנמשיך. עוד התנדבות שאני ממש

95086988 - 3	31/07/2025	ארץ בנימין	עמוד 43	2/2	5.46x26.25
עמותת חברים לרפוא - 16110					

וזאת לתעודה :

אנשים שתלויים בך, אתה מבין שאתה לא יכול להישבר. אם היינו עכשיו במקרה קשה ויש עוד שתי מתנדבות שלי שמסתכלות עליי, אז אני זאת שאצטרך לפתוח מולן את השיח ולראות איך אני מחזיקה אותן. זה 'אפקט המטפל' וזה עובד. ואני גם מדברת. גדלתי בבית שמאוד מדבר רגשות, אז אני מדברת המון עם חברות, הן יכולות להעיד שאני בקושי שותקת.

מה תעשי בשנה הבאה?

תכננתי להתנדב בשנה הבאה בשירות לאומי, אבל לאחרונה החלטתי שיהיה יותר נכון בשבילי להקדיש את השנה הקרובה ללימוד תורה בשלוחת מדרשת עין הנצי"ב בקרית שמונה. אני בשאיפה להמשיך לשלב במקביל משמרות במד"א.

במה את חושבת שתעבדי כשתהיי גדולה?

מאוד מדבר אליי התחום הטיפולי, גם בנפש וגם בגוף. אני עוד לא יודעת על מה בדיוק אלך. ברור לי שזה יהיה עם אנשים, במקצוע שיש בו נתינה.

יש לך טיפ לנוער שמתלבט האם ואיפה להתנדב?

פשוט לנסות. יש כל כך הרבה מקומות להתנדבות, במיוחד אצלנו בבנימין – יש גם "חיים, יש את 'לב בנימין' ועוד עמותות. לכו תגידו 'היי, אני רק רוצה לנסות ליום אחד'. אם מתאים – מהמם. אם לא מתאים – להמשיך לחפש. זה ממלא, זה נותן וזה הדבר הכי טוב שאפשר לעשות עם שעות הפנאי שלך, אחרת אתה נמרח בטלפון. אני יודעת שאם אני לא אמלא יום בעשייה, אני אמצא את עצמי שעות בטלפון. הכי מבאס לסיים יום ולהבין שנמרחת כל היום ועשית אולי איזה דבר אחד מסכן. כשאתה מרכיב לך לוו"ז עם זמן בחברה שאוהבת אותך ועם התנדבות, בסוף יום אתה יוצא בהרגשה של 'וואו, אני משמעותי בעולם'.

מערכת "ארץ בנימין"