

חוברת

זכויות ומענים

לאזרחים ותיקים ברמת השרון

משרד לשוויון חברתי ולקידום מעמד האישה
Muni100
הביטוח הלאומי
משרד הרווחה והביטחון החברתי
שילי שירות ייעוץ לאזרח
הג'וינט
משרד הבריאות

טלפונים לעת חירום



משטרה מוקד חירום - **100**

משטרה מוקד מידע כללי - **110**

משטרה מוקד חירום
שניתן לחייג מכל טלפון (גם נעול) - **112**

מגן דוד אדום - **101**

כבאות והצלה (מכבי אש) - **102**

חברת חשמל - **103**

מוקד עירוני - **106**

טלפונים שימושיים

מוקד עירוני - **03-5483819 ,106**

מוקד מידע וסיוע משרד הרווחה והביטחון החברתי - **118**

פיקוד העורף - **1207 ,1255111**

יד שרה השאלת ציוד רפואי ושיקומי - **03-6817222**

עזר מציון השאלת ציוד רפואי ושיקומי, הסעות למרפאות
ובתי חולים לאנשים שאינם ניידים **03-5048308**

נט"ל מרכז סיוע לנפגעי טראומה - **1-800-363363**

ער"ן עזרה ראשונה נפשית - **1201**

הגדרה חוקית

אזרח ותיק הוא תושב ישראל
שהגיע לגיל פרישה מעבודה
כפי שמוגדר בחוק גיל פרישה.
גיל הפרישה לגברים הוא 67 שנים.
גיל הפרישה לנשים מועלה בהדרגה מ-63 ל-67,
פרטים מדויקים ניתן למצוא באתר המוסד לביטוח לאומי.

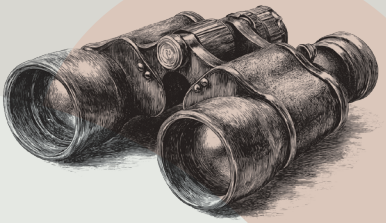
תעודת אזרח ותיק

נשלחת לתושבי ישראל שמגיעים לגיל פרישה,
והיא מקנה זכאות להטבות והנחות שונות
כמו הנחה בארנונה, בעמלות בנקים,
בתחבורה ציבורית (אוטובוס ורכבת)
ובכניסה למוזיאונים ולגנים לאומיים.

לבדיקת זכאות או לחידוש
ניתן לפנות למשרד לשוויון חברתי:
מוקד מידע טלפוני **8840***
דוא"ל **ezrach.vatik@mse.gov.il**

שירותי מידע וייעוץ

שירותים עירוניים



שי"ל - שירות ליעוץ לאזרח רמת השרון

מתן הכוונה ויעוץ ראשוני בנושאי זכויות,
חובות והשירותים העומדים לרשות האזרח בקהילה.

ניתן לקבל מידע בתחומים כמו
ביטוח לאומי, דיני עבודה, מיסוי, צרכנות ועוד.
כמו כן, ניתן לקבל סיוע במילוי טפסים מול גורמים ממשלתיים ועירוניים
ועזרה בניסוח מכתבי פניה לגורמים הנ"ל.

השירות ניתן בחינם ע"י צוות מתנדבים, בסודיות, לכל פונה.

שי"ל מופעל ע"י האגף לשירותים חברתיים וקהילתיים
בעיריית רמת השרון, בשיתוף משרד הרווחה והביטחון החברתי.

טלפון **03-7602130**, דוא"ל: **shil@ramhash.co.il**
כתובת דבורה הנביאה 8, רמת השרון
(בתוך מועדון א.ל.ה)
שעות הפעילות:
ימים **א', ה' 12:00-08:00**
ימי ד' **18:00-16:00**

שירותי מידע וייעוץ

שירותים עירוניים

מרכז גישור ודיאלוג בקהילה

מרכז גישור ודיאלוג בקהילה הוקם לטובת
קידום שיח קהילתי נעים וסובלני ופתרון סכסוכים
בדרך בונה, תוך שמירה על יחסים תקינים.
מטרתו לסייע לתושבים לפתור סכסוכים ביעילות,
ללא צורך בבתי משפט ובעורכי דין.

למרכז הגישור 3 תפקידים מרכזיים:

1. **תהליכי סיוע**
הליכי גישור ליישוב סכסוכים בקהילה.

2. **תהליכי מניעה**
חשיפת התושבים לשימוש במיומנויות גישוריות בחיי היום-יום,
באמצעות: סדנאות, הרצאות, ימי עיון והפעלת תכניות בקהילה.

3. **במה למתנדבים ולתרומה לקהילה**

מרכז הגישור פועל במגוונים,
וניתן ליצור עימו קשר באמצעות הדרכים הבאות:
טלפון: **03-7600177 / 03-7600168**
דוא"ל: **gishur@migvanim.com**

שירותי מידע וייעוץ

שירותים לאומיים

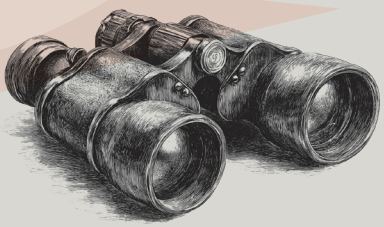
המוסד לביטוח לאומי

מוקד מידע טלפוני לאזרח הוותיק **9696***
מוקד מידע לכל נושא אחר **5060*** / **04-8812345**
מוקד מידע בנושא גמלת סיעוד
(ברורים, שינויי תוכנית וכד׳) **2637***

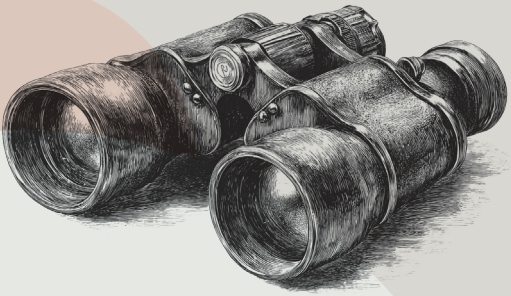
קבלת קהל
אפשר לקבוע תור בטלפון המוקד, או באתר עם קוד אישי.

אתר אינטרנט
www.btl.gov.il
בגלילה בעמוד הבית ניתן להיכנס לרובריקה "הגיל השלישי".

קבלת קוד אישי
1. דרך מוקד טלפוני **9696***
2. דרך אתר המוסד לביטוח לאומי (**www.btl.gov.il**)
באמצעות כניסה לשרות אישי
(הלחצן מופיע מצד שמאל למעלה בעמוד הבית).
לאחר מכן, יש לפעול עפ"י ההנחיות באתר.



שירותי מידע וייעוץ



המשרד לשוויון חברתי

מוקד מידע טלפוני 8840*
לקבלת סיוע במיצוי זכויות
ומידע אודות כלל הזכויות לאזרחים ותיקים.

פועל בימים **א'-ה'** מ-**8:00 עד 20:00**

אתר כל - זכות

מקור מידע מקיף ביותר ואמין באינטרנט
אודות זכויות תושבי ישראל והדרך למימושן.
המידע מוגש בחינם וללא כוונת רווח.
יש להקליד "זכויות לאזרחים ותיקים" בשורת החיפוש.

אתר אינטרנט **www.kolzchut.org.il**

שירותי מידע וייעוץ

האגודה לזכויות החולה בישראל

מטרת חוק זכויות החולה
היא להסדיר את מערכת היחסים
בין אנשים הנזקקים לטיפול רפואי לבין צוותי הרפואה,
ומחייב את כל העוסקים בתחום הרפואי.

האגודה מרכזת מידע אודות עקרונות וזכויות
לקבלת טיפול רפואי, שמירה על כבוד החולה ופרטיותו.

טלפון **03-6022034**
דוא"ל **info@patients-rights.org**

זכויות מטעם המוסד לביטוח לאומי



קצבת זקנה (אזרח ותיק)

לקצבת אזרח ותיק, עפ"י חוק הביטוח הלאומי,
זכאים תושבי ישראל שהגיעו לגיל המזכה בקצבה,
ובלבד שהיו מבוטחים פרק זמן נדרש,
ושולמו בעדם דמי ביטוח כחוק.

5 תנאי הזכאות לקצבת הזקנה

1. **את/ה תושב/ת מדינת ישראל** ומבוטח בביטוח אזרח ותיק.
2. **הגעת ל-"גיל המזכה"** בקצבת אזרח ותיק.
3. **השלמת "תקופת אכשרה"** (תקופת ביטוח של לפחות 60 חודשי עבודה ב-10 שנים שקדמו לגיל המזכה).
4. **אין פיגור בתשלום** דמי ביטוח.
5. **מבחן הכנסות** מגיל הפרישה ועד גיל הזכאות (70).

• קצבת הזקנה משולמת בכל 28 של כל חודש
בעבור אותו חודש, ומנוכים ממנה דמי ביטוח בריאות.
• אזרח ותיק שמגיע לגיל 80
יקבל תוספת אוטומטית לקצבת הזקנה

זכויות מטעם המוסד לביטוח לאומי

ארנונה

אזרח ותיק זכאי להנחה של 25% (עד 100 מ"ר) או 30% (תלוי בהכנסות). כמו כן, אזרח ותיק המקבל קצבת זקנה לנכה עפ"י ביטוח לאומי, יקבל 100% הנחה עד ל-100 מ"ר.

עבור **כניסה** למוזיאונים, אתרי טבע וגנים לאומיים - תינתן 50% הנחה.

תחבורה ציבורית

אזרחים ותיקים מגיל 67 פטורים מתשלום עבור נסיעות בכל אמצעי התחבורה הציבורית (אוטובוסים, רכבת ישראל, רכבת קלה, מטרונית, רכבלית, כרמלית). נשים מגיל 62 עד 67 זכאיות ל-50% הנחה בכל אמצעי התחבורה הציבורית.

תהליך מימוש הזכאות

הפטור ניתן באמצעות כרטיס רב-קו או באמצעות יישומון (אפליקציה) לתשלום בתחבורה ציבורית, בהם טעון פרופיל "זהב קו".

הנפקת כרטיס / משתמש חדש

מי שאין לו עדיין כרטיס רב-קו או יישומון יכול להנפיק כרטיס או להירשם לשירות באחת מהדרכים הבאות:

- **באמצעות הגעה לאחד ממרכזי השירות של רב-קו**
  כתובת המרכז ברמת השרון: רח' סוקולוב 84
  שעות הקבלה **ימים א'-ה'**, בין **8:30 ל-17:30**
  (הפסקה בין 13:30 ל-14:00).
  לצורך עדכון בפרופיל קיים נדרשת (בנוסף לכרטיס) תעודת זהות.

- **באמצעות מילוי טופס מקוון** באתר הופ און ובאתר רב קו אונליין.
  נדרשות תעודה מזהה (תעודת זהות/רישיון נהיגה) ותמונת פספורט.

זכויות מטעם המוסד לביטוח לאומי

החזר בגין יתרה בערך הצבור בכרטיס

מי שזכאי לפטור ונשארה לו יתרה בכרטיס הרב-קו
יכול לבקש החזר של הסכום.
ניתן לקבל את ההחזר באמצעות זיכוי לכרטיס האשראי
או במזומן בחלק מעמדות השירות.
כמו כן, ניתן לקבל את ההחזר באמצעות תרומה לעמותה.

אפשר לייפות את כוחו של אדם אחר שיגיע לעמדת השירות
ויבצע בשם האזרח/ית הוותיק/ה את הפעולות השונות
(הנפקה/עדכון/קבלת החזר).
מיופה הכוח צריך להגיע עם אישור
(כתוב וחתום על ידי האזרחי/ת הוותיק/ה)
בו תפורט הבקשה להנפיק/לעדכן עבורו
פרופיל "זהב-קו"
ויצוינו פרטי מיופה הכוח (שם + תעודת זהות).
כפל הנחות -
אם קיימת זכאות להנחה נוספת,
תינתן ההנחה בשיעור הגבוה מבניהן.

זכויות מטעם המוסד לביטוח לאומי

כרטיס "פטור מתור"

המוסד לביטוח לאומי מנפיק כרטיס זה לבני 80+.
הכרטיס נשלח באופן אוטומטית לזכאים.
אדם שזכאי ולא קיבל את הכרטיס יכול לפנות לטלפון **9696***.

תוספת השלמת הכנסה

תוספת השלמת הכנסה לקצבת הזקנה יקבל כל מי שאינו מקבל פנסיה או מקבל פנסיה נמוכה מאוד;
וכן, מי שהכנסותיו מעבודה (ברוטו) או לא מעבודה (כגון: רכב, נדל"ן, נכסים פיננסיים, ועוד) נמוכות.
מבחן ההכנסות נעשה לפי משק בית, כלומר שני בני הזוג: נשואים / ידועים בציבור.
זאת למעט מקרים מיוחדים עליהם ניתן לקרוא באתר המוסד לביטוח לאומי.

הטבות והנחות למקבלי תוספת השלמת הכנסה

- **ארנונה**
  שיעור ההנחה נקבע ע"י הרשות המקומית.
- **חשמל**
  המוסד לביטוח לאומי מעביר רשימות של הזכאים להנחה באופן אוטומטי לחב' החשמל.
- **מים**
  ההנחה מתבטאת בהכפלת צריכת כמות המים בעלות נמוכה.
- **קופות חולים**
  אזרחים ותיקים זכאים להנחה ברכישת תרופות ופטור מתשלום אגרה.



זכויות מטעם המוסד לביטוח לאומי

גמלת סיעוד

מטרת גמלה זו הינה לעזור למשפחה לטפל באזרח הוותיק.
היא ניתנת לאנשים שגרים בביתם אשר הגיעו לגיל פרישה
וזקוקים לעזרת אדם אחר בביצוע פעולות היומיום.
הגשת התביעה לגמלת סיעוד נעשית באמצעות מילוי טופס "בל/2600"
אליו יש לצרף מסמכים רפואיים התומכים בבקשה.
ניתן להגיש דרך אתר ביטוח לאומי באינטרנט או למלא ידנית
ולהגיש במשרדי המוסד לביטוח הלאומי.

תנאי זכאות לקצבת סיעוד

1. **תושב ישראל** שהגיע לגיל פרישה.
2. **הזכאות לגמלת סיעוד**
   נקבעת בהתאם להכנסות שני בני הזוג. ההכנסות מחושבות
   עפ"י 3 החודשים שקדמו למועד הגשת התביעה לגמלה.
3. **נמצא כי האדם תלוי בעזרת הזולת בפעולות תפקוד בתוך הבית**
   כגון הלבשה, רחצה, האכלה, ניידות בבית, או זקוק להשגחה בביתו
   למען בטיחותו.
4. **האדם מתגורר בביתו** בקהילה או במסגרת מוסדית
   לפי התנאים הבאים:
   - שוהה במחלקה לעצמאיים או לתשושים שבפיקוח
     וברישיון משרד הרווחה, על פי חוק הפיקוח על המעונות.
   - שוהה במוסד בפיקוח משרד הרווחה ורוב הוצאות האחזקה
     על חשבונו.
5. **אינו מקבל קצבת שירותים מיוחדים** של עזרה לזולת מהביטוח הלאומי
   או כל גמלה ממקור אחר (לדוג' - משרד הביטחון).

זכויות מטעם המוסד לביטוח לאומי

לגמלת סיעוד 6 רמות זכאות
ניתן לבחור אם לקבל את הזכאות בכסף או בשירותי סיעוד.
את פירוט הזכאות בכל רמה ניתן לראות באתר המוסד לביטוח לאומי.

- **שירותי סיעוד הניתנים דרך גמלת סיעוד**
  טיפול אישי בבית, ביקורים במרכז יום, מוצרי ספיגה, לחצן מצוקה, חברות בקהילה תומכת.

- **הטבה נוספת לניצולי שואה**
  ניצולי שואה זכאים לתוספת שעות טיפול סיעודי או לתשלום כספי.
  התוספת ניתנת ע"י הקרן לרווחת ניצולי שואה.
  גובה התוספת תלוי ברמת הזכאות לגמלת הסיעוד.

הטבות לזכאי גמלת סיעוד
ההטבות וההנחות תלויות בגובה ההכנסה וברמות התפקוד שנקבעו ע"י ביטוח לאומי:

ארנונה
מקבלי סיעוד בכל רמה זכאים ל-70% הנחה עד 140 מ"ר.
ניתן להגיש בקשה דרך אתר העירייה עם אישור קבלת קצבת הסיעוד מהביטוח הלאומי.

מים
יש לפנות לתאגיד המים (מי שרונים) עם אישור קבלת קצבת הסיעוד מהביטוח הלאומי.

הטבות בחשמל
ההטבות לזכאים ניתנות ישירות דרך דיווח
המועבר מהמוסד לביטוח לאומי לחברת החשמל.



זכויות מטעם המוסד לביטוח לאומי

העסקת עובד זר

קיימות 2 אפשרויות:

1. **אדם שהגיע לגיל פרישה**
וצבר במבחן הערכת התלות בביטוח הלאומי
את מספר הנקודות הדרוש, יהיה זכאי לקבל היתר
לעובד זר. מינימום נקודות התלות הינו 4.5
(במקרה של אדם בודד או מעל גיל 90 - 4 נק׳ תלות).
מבחן התלות מתבצע לרוב במסגרת הגשת תביעה לקצבת סיעוד.

• מי שאינו זכאי לגמלת סיעוד מביטוח לאומי בשל מבחן הכנסות
יופנה ע"י רשות האוכלוסין וההגירה לביצוע מבחן תלות.

2. **קבלת עובד זר** על בסיס אישור מרשות האוכלוסין וההגירה:
לקבלת היתר העסקה של עובד זר יש לעבור מבחן
להערכת "תלות" ולקבל זכאות. לאחר מכן,
יש לפנות לענף הסיעוד של רשות האוכלוסין וההגירה במשרד הפנים.

ימי ושעות הפעילות: **א׳-ה׳** בין **08:00 ל-16:00**
מס׳ טלפון **3450*** או **12223450** דוא"ל **info@piba.gov.il**

כרטיס "זכאי לגמלת סיעוד"

תעודה המזכה בפטור מתשלום
עבור כניסת מלווה / עובד זר למקום ציבורי
(מוזיאונים, גנים לאומיים, פארקים וכד׳).

זכויות מטעם המוסד לביטוח לאומי



מענק פטירה

מענק חד פעמי הניתן ומשולם
באופן אוטומטי לבן הזוג,
בתנאי שהנפטר קיבל בחייו קצבה.

דמי קבורה

משולמים ישירות לחברת קדישא לכיסוי הוצאות הקבורה.

קצבת שארים

משולמת לשארים של נפטר/ת - בן או בת זוג,
וביניהם לילדים העונים על הגדרת יתום (ילדים עד גיל 18).
בת זוג – מקבלת תמיד קצבת שארים.
בן זוג – יעבור מבחן הכנסות לצורך קבלת קצבת שארים.

מענק נישואין

משולם לאלמנה או אלמן המקבלים קצבת שארים
שנישאו או הוכרו כידועים בציבור
והופסקה להם קצבת שארים עקב כך.
שיעור המענק: סכום של 36 קצבאות חודשיות,
אותו יקבלו ב-2 תשלומים:
אחד לאחר יום הנישואים
(או ההכרה כידועים בציבור)
והשני בתוך שנתיים.

זכויות מטעם המוסד לביטוח לאומי

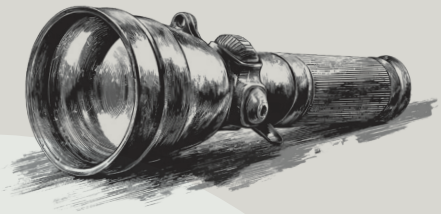
מעמד ידועים בציבור בביטוח לאומי

ידועים בציבור הם בני זוג המנהלים משק בית משותף
כתוצאה מחיי משפחה ומערכת יחסים אישית,
קשירת גורל ורצון לחיות ביחד.

כדי להיות מוכרים בביטוח לאומי כידועים בציבור,
יש לשלוח שאלון לידועים בציבור (טופס "בל/107")
בצירוף מסמכים תומכים למחלקת הביטוח והגבייה
בסניף הקרוב למקום המגורים,
או דרך אתר האינטרנט של המוסד לביטוח לאומי.

בני זוג שהוכרו ע"י המוסד לביטוח לאומי כידועים בציבור
נחשבים כבני זוג נשואים, הן לעניין חובות - והן לעניין זכויות.

זכויות בקופות חולים



- אזרח ותיק מגיל 72,
זכאי להנחה של10% בדמי השתתפות
עבור תרופות הכלולות בסל.
- אזרח ותיק, המקבל השלמת הכנסה ו/או קצבת זקנה לנכה,
זכאי לפי חוק ביטוח בריאות ממלכתי
להנחה בשיעור של 50% מהמחיר
בסל הבריאות. זאת בכפוף לתקרה החודשית של כל קופת חולים.
- משפחה שבה אזרח ותיק, **זכאית להפחתה של 50%**
מתקרת התשלום החודשי בקופה.
הפחתה זו מתייחסת לתשלומים עבור רופאים יועצים,
מרפאות חוץ ומכונים.
- **קיימת תקרת השתתפות בתרופות** הכלולות בסל הבריאות
עבור אנשים שהוגדרו כחולים כרוניים.
התקרה משתנה מעת לעת וישנם הבדלים בין קופה לקופה.

מוקדי קופות החולים:
קופ"ח כללית **2700***
קופ"ח מכבי **3555***
קופ"ח מאוחדת **3833***
קופ"ח לאומית **1-700-507-507**

זכויות בעיריית רמת השרון

הנחה בארנונה

הזכאות להנחה בארנונה נבחנת באמצעות הגשת בקשה פרטנית למחלקת הנחה במיסים (גבייה) ואינה ניתנת באופן אוטומטי.

- אזרח שמגיע לגיל פרישה מקבל עפ"י חוק **הנחה של 25%** (עד 100 מ"ר).
- אזרח ותיק שהכנסתו אינה עולה על סכום השכר הממוצע במשק (ברוטו), או זוג אזרחים ותיקים המתגורר יחד וסך ההכנסות שלהם אינו עולה על 150% מהשכר הממוצע במשק, **יקבלו עד 30% הנחה** בארנונה (מוגבל לשטח של עד 100 מ"ר).
- אזרח ותיק המקבל קצבת זקנה או שארים והשלמת הכנסה, יקבל **הנחה בארנונה של 100%** עד ל-100 מ"ר.
- ניצולי שואה יקבלו **הנחה של 66%** (מוגבל לשטח של עד 70 מ"ר משטח הדירה).
- זכאי חוק סיעוד, המקבל גמלת סיעוד מהביטוח הלאומי **זכאי להנחה של עד 70%** (עד 140 מ"ר).

כל הזכאים להנחה חייבים לפנות למחלקת הגבייה בעירית רמת השרון עם המסמכים הבאים:

1. צילום תעודת זהות.
2. אישור אודות מספר הנכס שעל שמם (בחשבון הארנונה).
3. אישור המוסד לביטוח לאומי למקבלי קצבת סיעוד.
4. אישור הכרה כניצול שואה ע"י אחד הגופים הרשמיים.

מספר הטלפון של מח' הגביה בעיריית רמת השרון **03-5483888**

זכויות ניצולי שואה

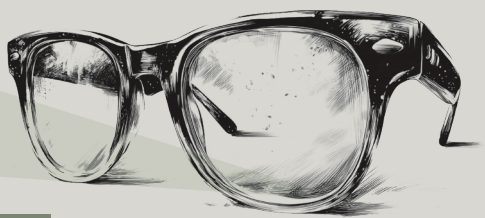
ישנם מספר גופים מרכזיים בישראל אשר אחראים על מתן זכויות והטבות לניצולי שואה. לכל אחד מהם תחומי אחריות וסוגי סיוע שונים.

חשוב לציין כי הזכויות ניתנו לרוב עפ"י קריטריונים שונים, כגון: תקופת השהייה בזמן השואה, מועד העלייה לישראל, מצב בריאותי (אחוזי נכות) ומצב כלכלי. מומלץ תמיד לבדוק את הזכאות הספציפית לכל זכות מול הגופים הרלוונטיים.

הגופים המטפלים בניצולי שואה הם
מוקד המוסד לביטוח לאומי **9696***
הקרן לרווחת ניצולי שואה בישראל **03-6968294 / 03-6090866**
הרשות לזכויות ניצולי השואה - מרכז מידע ארצי **5105***
עמותת עמך לתמיכה נפשית מציעה טיפול פרטני וקבוצתי **03-5665701**

גופים המעניקים סיוע במיצוי זכויות לניצולי שואה
האגף לשירותים חברתיים וקהילתיים בעיריית רמת השרון **03-7602424**
אביב לניצולי שואה (ייעוץ חינם) **072-2424404 / 5711***
יד ריבה - סיוע משפטי וטיפול בתביעות מול הרשויות **02-6444569**
משרד המשפטים (ייעוץ משפטי) **073-3927788**
קליניקה לזכויות זקנים וניצולי שואה, אוניברסיטת בר אילן (יעוץ משפטי) **03-5317812**

הזכויות וההטבות משתנות מעת לעת, ותלויות במבחני הכנסה.
מומלץ להתעדכן באתרי האינטרנט של הגופים לעיל, או לפנות ישירות אליהם לצורך קבלת מידע עדכני.



התנדבות ומעורבות קהילתית

התנדבות באגף לשירותים חברתיים וקהילתיים, עיריית רמת השרון

אנשים המעוניינים להתנדב בקהילה, מוזמנים להשתלב במגוון תוכניות ומסגרות של האגף לשירותים חברתיים וקהילתיים.
האגף פועל לפיתוח ומתן שירותים ייחודיים ונגישים לאוכלוסיות מגוונות ברחבי העיר (ילדים, נוער וצעירים, אזרחים ותיקים, אנשים עם צרכים מיוחדים ועוד) ולקידום רווחת התושבים. זאת מתוך ראיה המכבדת את אחריות הקהילה לניהול חייה באופן עצמאי ומתוך שאיפה לקידום חוסנה.
טלפון ליצירת קשר **03-7602169**

המרכז להתנדבות, מגוונים

מגוונים מפעילים מרכז המהווה כתובת עבור מי שמעוניין להתנדב במגוון פרויקטים ברחבי העיר.
ניתן להשתלב במסגרות בהתאם לזמינות ולגיל המתנדב, בתחומים כגון: חינוך, איכות הסביבה, אזרחים ותיקים, אוכלוסיות מיוחדות ועוד.
המרכז מופעל על ידי רשת מגוונים, ועובד בשיתוף האגף לשירותים חברתיים וקהילתיים.

המרכז מופעל ע"י רשת מגוונים בשיתוף האגף לשירותים חברתיים וקהילתיים ופועל בימים **א'-ה'**, בין **9:00** ל-**16:00**
ברח' שבטי ישראל 103, בתוך מתנ"ס קריית הצעירים.
טלפון **03-7600147 / 03-7600109**
דוא"ל **hitnadvout@migvanim.co.il**



התנדבות ומעורבות קהילתית

תוכנית מוני 100

תוכנית לקידום אוכלוסיית הגיל השלישי בעיר.
התוכנית פועלת ברמה העירונית,
תחת הליווי המקצועי של צוות עבודה קהילתית
ומשאבי קהילה באגף לשירותים חברתיים וקהילתיים.
היא ממומנת ע"י העירייה, משרדי הממשלה
וג'וינט ישראל ומנוהלת ע"י אורלי גיירו.

מוני 100 נמצאת בתנופת עשייה עשירה,
תוך התייחסות פעילה לצרכי האזרחים הוותיקים בעיר,
ושיתוף פעולה עם אגפי ומחלקות העירייה:
דוברות, תרבות, הנדסה, שיפור פני העיר, חינוך ועוד.
כמו כן, בשת"פ עם מגוונים - רשת מרכזים קהילתיים בעיר.

התוכנית מפעילה ומלווה את פורום המנהיגות
של האזרחים הוותיקים, ובין יוזמותיה ניתן למצוא את התוכניות
"פאב הבאר", "מועדון לדינו", "קורס יזמות" ועוד.

לקבלת פרטים נוספים ולהצטרפות לפורום - ניתן ליצור קשר
עם מנהלת התוכנית או עם צוות עבודה קהילתית
באגף לשירותים חברתיים וקהילתיים.
טלפון **03-7602167**
דוא"ל **muni100@ramat-hasharon.muni.il**

התנדבות ומעורבות קהילתית



עיתון דורות רמת השרון

מגזין המיועד לאוכלוסיית האזרחים הוותיקים.
צוות מערכת העיתון מושתת כולו על מתנדבים,
אזרחים ותיקים תושבי העיר.
העיתון הינו תקופתי ומגיע לביתם של האנשים
שנרשמו לרשימת התפוצה שלו.

כמו כן, הוא מופץ במרכזים ובמועדונים הקהילתיים.

למידע נוסף ולהצטרפות לרשימת התפוצה
ניתן לפנות לצוות עבודה קהילתית ומשאבי קהילה
באגף לשירותים חברתיים וקהילתיים.
טלפון **03-7602169**
דוא"ל **eilat_d@ramat-hasharon.muni.il**

פעילויות תרבות ופנאי

ברמת השרון מתקיימות
פעילויות תרבות ופנאי מגוונות -
חלקן בתשלום וחלקן ללא עלות.
יש לבדוק פרטנית מול כל מסגרת
מהן הפעילויות המתקיימות בה ומהי העלות הכרוכה.

בית יד לבנים

בית יד לבנים משמש כהיכל התרבות העירוני.
זהו מרכז חי ותוסס של חיי התרבות בעיר.
בליבו - מרכז ההנצחה העירוני לזכר חללי מערכות ישראל,
בני העיר, אשר נפלו במערכות ישראל.
בני משפחות הנופלים שאפו שיתקיים בעיר בית
שיהיה עשיר בפעילות תרבותית,
אותו יפקדו תושבים רבים ככל הניתן.
ואכן, בית יד לבנים מספק תוכן תרבותי עשיר ומגוון
לכל תושבי העיר.

טלפון **03-7602115**
קופה **03-5483851**
דוא"ל
yadlabanim@ramat-hasharon.muni.il

פעילויות תרבות ופנאי

הגלריה העירונית לאמנות עכשווית ברמת השרון

הגלריה מציגה תערוכות אמנות עכשווית
של טובי האמנים בארץ ובעולם,
בשלל סגנונות: ציור, פיסול, צילום, וידאו, קולנוע,
אדריכלות, מיצב ומיצג ומה שביניהם.
הגלריה מהווה מקום שמשלב דיון פורה בין הקהילה
בסוגיות מפתח בחברה הישראלית
במסגרת שיח גלריה, שיח אמן, הרצאות וכנסים בינתחומיים
בהשתתפות אמנים, אנשי אקדמיה, אוצרים
וחוקרים מישראל ומן העולם.

ימי ושעות הפעילות:
ימי **ב'-ה'**, בין השעות **17:00-9:00**
ימי **ו'-שבת**, בין השעות **14:00-10:00**
ביום **א' סגור**.
טלפון **03-5489346**
שעות מענה טלפוני:
ימים **ב'-ה'**, בין **14:00-12:00**
שדרות ויצמן 20, רמת השרון

פעילויות תרבות ופנאי



הספרייה הציבורית

רשת הספריות הציבוריות ברמת השרון
כוללת את הספרייה המרכזית, סניף דעת,
סניף גולן וסניף דורון.
בין פעילויותיהן ניתן למצוא אירועים
כגון: סדנאות כתיבה, מועדון קריאה, הרצאות במגוון נושאים,
מפגשים עם סופרים ואנשי רוח, ומופעי מוסיקה ספרותיים.
בין הפעילויות ניתן למצוא גם שעות סיפור לילדים,
אשר מהוות הזדמנות לזמן איכות
של סבים/סבתות - נכדים/נכדות.

ימים ושעות הפעילות:
ימי **א'-ה'** בין **9:30 ל-19:00**
יום **ו'** **9:00 - 12:00**
טלפון **03-5408003**
דוא"ל **library@ramat-hasharon.muni.il**

פעילויות תרבות ופנאי

המוזיאון הגיאולוגי

המוזיאון הגיאולוגי מציג
תערוכת קבע של מינרלים, אבני חן ומאובנים מרחבי העולם.

במקביל, מוצגות במקום תערוכות מתחלפות
של אמנות ועיצוב, בהקשרים של טבע וסביבה.
המוזיאון מקיים פעילות ענפה ומגוונת לילדים ולכל המשפחה.

שעות הפעילות
ימים **ב'-ש'**, בין **10:00** ל-**14:00** (ימי א' סגור).
טלפון **03-5497185**
דוא"ל **geo.museum@ramat-hasharon.muni.il**
הפלמ"ח 12, רמת השרון

פעילויות תרבות ופנאי

מגוונים

רשת מגוונים מקיימת פעילויות וחוגים מגוונים למבוגרים, למשפחות, לילדים ולנוער ברמת השרון. ניתן למצוא בה מגוון רחב של חוגים ופעילויות, בתחומים: אומנות, ספורט, ריקוד ותנועה, הרצאות העשרה וחברה. באתר מגוונים ניתן לצפות בכלל החוגים והפעילויות המועברים במרכזים השונים.

להלן פירוט מרכזי הרשת ופרטי ההתקשרות:

מגוונים אלון
טלפון **073-3243597**
דוא"ל **alon@migvanim.com**
רח' סוקולוב 90, רמת השרון

מגוונים אלי כהן
טלפון **03-7600120**
דוא"ל **elico@migvanim.com**
רח' ירמיהו 1, רמת השרון

מגוונים לוי
טלפון **03-7600100**
דוא"ל **moked@migvanim.com**
רח' ארלוזורוב 20, רמת השרון

מגוונים נווה גן
טלפון **03-7600118**
דוא"ל **nevegan@migvanim.com**
הגנים 14, רמת השרון

מגוונים קריית הצעירים
טלפון **03-7600100**
דוא"ל **moked@migvanim.com**
רח' שבטי ישראל 103, רמת השרון



פעילויות תרבות ופנאי



הקתדרה

הקתדרה, המופעלת על ידי רשת מגוונים,
מציעה הרצאות, קורסים וחוגים בתחומי תרבות,
אמנות, פילוסופיה, מדע, היסטוריה, ספרות,
מוזיקה, תיאטרון וקולנוע.

בנוסף מתקיימים בה חוגי ספורט ותנועה,
בהם: פילאטיס, יוגה, פלדנקרייז, צ'י קונג, טאי צ'י ועוד.
ניתנת הנחה של 10% במחיר, לאזרחים ותיקים.

טלפון **03-7600130**
דוא"ל **katedra@migvanim.com**
הזית 6, רמת השרון

פעילויות תרבות ופנאי

קמפוסים קהילתיים

פעילויות חברתיות ומעשירות לתושבי העיר,
המתקיימות אחת לשבוע בקבוצות במספר מוקדים,
וכוללות הרצאות, סדנאות ופעילויות פנאי,
בשיתוף האגף לשירותים חברתיים וקהילתיים ורשת מגוונים.

קבוצות הקמפוסים:

מועדון "לאישה"
מגוונים לוי ומגוונים אלי כהן, ימים **א' ו-ב', 12:30-9:30**

מועדון "יחדיו"
מגוונים קריית הצעירים, יום **א', 18:30-17:00**

מועדון "חברותא"
מגוונים נווה גן, יום **ג', 12:30-11:00**

מועדון הזהב
מועדון משחקי שולחן לנשים ולגברים,
מגוונים אלי כהן, יום **ג', 12:00-9:30**

לפרטים: **רשת מגוונים 03-7600100**

פעילויות תרבות ופנאי



מועדון א.ל.ה

מועדון א.ל.ה הוקם לפני כ־20 שנה
למען האזרחים הוותיקים.
המועדון מופעל על ידי עמותת א.ל.ה
ומציע מגוון פעילויות תרבות, חברה ופנאי
המותאמות לאזרחים ותיקים.

הפעילויות כוללות קמפוס רב־תחומי, הרצאות, חוגים,
פעילות גופנית, טיולים, נופשונים, סדנאות ופעילויות תרבות.

המועדון מהווה בית חם ומסביר פנים,
ומציע סביבה בטוחה ונעימה לחבריו.

ימים **א'-ה'**, לאורך כל היום
טלפון **03-5406070**
דוא"ל **m@amutatela.com**
דבורה הנביאה 8, רמת השרון

פעילויות תרבות ופנאי

"ביתנו" - בית מלינוב

מועדון תרבות ופנאי
המציע חוגים ומכללה
עם הרצאות במגוון נושאים.

חוגים:
ציור, קרמיקה, התעמלות, ספרות וכתיבה ועוד.

הרצאות:
בימי ב' ו-ג', בנושאי ארץ ישראל, ספרות,
יהדות, קולנוע, אמנות, חברה, מדע ופוליטיקה.

מענה טלפוני בימים **א'-ה'**, בין **8:00** ל-**13:00**
בטלפון **03-5493236**
דוא"ל **beyteno-g@012.net.il**
ביאליק 21, רמת השרון

פעילויות תרבות ופנאי

מועדון ארוחת הבוקר לגברים

קבוצה חברתית לגברים
המעוניינים בפעילות חברתית והעשרה,
הכוללת שיחות, מדיטציה, התעמלות,
הרצאות ומופעי מוזיקה.

הפעילות מתקיימת באווירה ביתית וחמה,
בהנחיית שני עובדים סוציאליים.

מדי שבוע, בימי ד'
טלפון **03-7602474**
יצחק שדה 4, האגף לשירותים חברתיים וקהילתיים

פעילויות תרבות ופנאי



קפה אירופה - מועדון חברתי לשורדי שואה

מועדון חברתי ותרבותי לשורדי שואה
הכולל הרצאות, מופעי זמר, פעילויות בין־דוריות ועוד.
במפגשים מוגשים כיבוד קל ושתייה חמה.

ימי א', אחת לשבועיים
עלות **10** ₪ למפגש
טלפון **03-7602432**
דבורה הנביאה 8, רמת השרון (בתוך מועדון א.ל.ה)

פעילויות תרבות ופנאי

פאב הבאר

פאב חברתי ברמת השרון,
הכולל מפגש חברים ידידותי לבילוי ובידור.
הפאב הוקם כמיזם של פורום אזרחים ותיקים
(במסגרת תוכנית מוני100)
וקבוצת גמלאים מתנדבים מכל הרובעים בעיר,
ופועל בשיתוף האגף לשירותים חברתיים וקהילתיים ורשת מגוונים.

אחת לחודש בשעות הערב נערך מפגש
במגוונים "כברייה" - רחוב הנוער 1, רמת השרון.

גמלאי העיר מוזמנים לעקוב אחר הפרסומים והתוכניות של הפאב
באתר מגוונים ובאתר העירוני
ולהגיע אלינו לערבים שמחים מלאי תוכן, בירה ויין.

לפרטים נוספים ניתן לפנות למוקד מגוונים:
טלפון **03-7600100**
דוא"ל **moked@migvanim.com**

פעילויות תרבות ופנאי

MindTED

מיינד-טד הינה תוכנית הכוללת מפגשי העשרה חודשיים,
ומציעה לאזרחים הוותיקים הזדמנות להיחשף לעולמות תוכן חדשים,
לרעיונות חדשניים ולנושאים מרתקים מהעשייה העכשווית.

בכל מפגש מתקיימות שתי הרצאות קצרות באווירה נעימה ומזמינה,
לצד מתן זמן לשאלות, דיון ושיח פתוח. המפגשים נערכים ב-"האב",
מרכז הצעירים העירוני, ומועברים ע"י הדור הצעיר, כגון סטודנטים.

התוכנית מעודדת חיבור בין דורי ומפגש בין קהילות שונות בעיר.
מעבר להעשרת הידע, מהווים מפגשי מיינד-טד הזדמנות למפגש חברתי
נעים, להיכרות עם אנשים חדשים ולחוויית בילוי איכותית ומשמעותית.

לפרטים נוספים: מגוונים - **03-7600109** / דני רוה - **053-5461010**
הרב אוורבוך 1

אוריינות דיגיטלית

תכנית אישית ללימוד מיומנויות דיגיטליות לאזרחים ותיקים המתקשים
בשימוש בטכנולוגיה.
התכנית כוללת 6 מפגשים שבועיים, המתקיימים בבית המשתתפים
ומועברים על ידי מלגאים ומתנדבת מלווה.

לפרטים: צוות עבודה קהילתית, האגף לשירותים חברתיים וקהילתיים
טלפון **03-7602432**



פעילויות תרבות ופנאי

קורסי טלפון חכם

קורסים והעשרות אשר מתמקדים
בהקניית מיומנויות טכנולוגיות עבור אזרחים ותיקים.
המשתתפים לומדים כיצד להתקין
ולהשתמש באפליקציות שימושיות.

השיעורים מותאמים לצורכי האזרחים הוותיקים,
ונפתחים באגף לשירותים חברתיים
וקהילתיים בהתאם לדרישה מהקהילה.

טלפון **03-7602432**



פעילויות תרבות ופנאי

מועדון לדינו

מועדון חברתי, הפועל חלק מתוכנית מוני100,
בשיתוף האגף לשירותים חברתיים וקהילתיים
ומגוונים קריית הצעירים.
הפעילות כוללת מפגשי תרבות ושפה
המועברים דרך הרצאות, מופעי שירה, אמנות ועוד.

המפגשים מתקיימים פעם בחודש, **בימי שני**,
בין **16:30** ל-**18:00**.
רכישת הכרטיסים מתבצעת פר מפגש.

לפרטים נוספים ניתן לפנות למגוונים קריית הצעירים:
טלפון **03-7600100**
דוא"ל **moked@migvanim.com**

פעילויות תרבות ופנאי



מועדון ים תיכוני

מועדון חברתי בשכונת מורשה,
הפועל ביוזמת תוכנית מוני100,
האגף לשירותים חברתיים וקהילתיים,
מגוונים קריית צעירים ומגוונים אלי כהן.
המועדון כולל מפגשים בהם מתקיימות הופעות מוזיקה
מהז'אנר הים תיכוני.

הפעילות מתקיימת אחת לחודש, בימי שלישי, בשעות הערב.
רכישת הכרטיסים מתבצעת פר מפגש.

לפרטים נוספים ניתן לפנות
למגוונים קריית הצעירים/אלי כהן:
טלפון **03-7600120 ,03-7600100**
דוא"ל **moked@migvanim.com**

פעילויות תרבות ופנאי

מועדון החברות של ויצ"ו

המועדון מתמקד בהתפתחות והעצמה אישית
של תושבות רמת השרון, ומקיים פעילויות תרבות וחברה.
בין הפעילויות ניתן למצוא מפגשים קבועים,
התקיימים אחת לשבועיים, בימי רביעי, בין 11:00 ל-13:00
אשר כוללים קפה, מאפה והרצאה.

כמו כן, מוצעות סדנאות ותוכניות מותאמות לאוכלוסיות מוגדרות,
כגון: קבוצת תמיכה חברתית לאלמנות בנות +60;
סדנה לשיפור הזיכרון; סדנת כתיבה, ועוד.

בנוסף מפעיל הסניף חנות "ביגודית" - בגדי יד שניה,
ומקיים בזארים. כל ההכנסות הן למען נשים ונוער בסיכון.

הסניף פתוח בימים א'-ה', בין 9:00 ל-15:30,
ברח' סוקולוב 52, רמת השרון

לפרטים נוספים ולקבלת הודעות ועדכונים
ניתן ליצור קשר עם סניף ויצ"ו
בטלפון **03-5409135**

פעילויות תרבות ופנאי

מועדון מפגשים לגיל השלישי

פעילויות מקוונות דרך המחשב, הטאבלט
או הטלפון החכם לאזרחים ותיקים
שאינם מרבים לצאת מביתם.

הפעילויות כוללות: התעמלות, מיינדפולנס, טאי צ'י, פלדנקרייז.
בנוסף, אימון קוגניטיבי, סדנאות והרצאות.
המועדון מעניק תמיכה טכנולוגית וליווי אישי לכל משתתף.

השירות ניתן ע"י החברה "בשיבה בריאה",
בשיתוף משרד הרווחה ועיריית רמת השרון -
האגף לשירותים חברתיים וקהילתיים,
בעלות של 25 ₪ לחודש
(לשורדי שואה ניתן סבסוד מלא של העלות החודשית).

פרטים בטלפון **03-5250717 / 6299***
או באתר האינטרנט **www.mifgashimclub.co.il**

פעילויות תרבות ופנאי



מועדון חברתי לגמלאים

מטרת המועדון היא לאפשר למשתתפים
ליצור קשרים חברתיים, להרחיב את מעגל הידידים
וליצור חברויות חדשות, בזיקה לתכנים מעניינים
מעולם החברה והתרבות.

הפעילות, בהובלת גבי דותן ודבורה אלוני,
כוללת הצגה קצרה של נושא מבחינה עיונית
ופעילות של דיון ושיח בנושא הנבחר בקבוצות קטנות,
על מנת לאפשר היכרות מעמיקה יותר בין החברים.
מוגש כיבוד.

המועדון מקיים מפגשים פעם או פעמיים בחודש,
בימי **חמישי**, בין **16:30** ל-**19:00**,
באגף לשירותים חברתיים וקהילתיים,
רחוב יצחק שדה 4, רמת השרון

לפרטים נוספים ניתן ליצור קשר
עם ד"ר **גבי דותן** בטלפון **050-8802688**

פעילויות תרבות ופנאי

מועדון גננות ומורים גמלאים

המועדון נותן שירותים לחברי הסתדרות המורים
וארגון המורים ולגמלאים נוספים.
החברים משלמים 200 ₪ בשנה,
ויכולים ליהנות מחוגים המופעלים ע"י המועדון.
התשלום כולל שתיה וכיבוד ואת כל חומרי החוגים.

החוגים מתקיימים בימים **א'-ד'** (בשעות הבוקר),
וכוללים: ברידג', משחקי שולחן, ספרותרפיה,
יידיש, תנ"ך ערבית ואנגלית.
כל הפעילויות מתקיימות בהובלת מדריכים ומרצים מתנדבים.

לפרטים והרשמה ניתן לפנות למנהלת המועדון,
אורה בן צבי, בטלפון **052-3224264**
ריינס 15 (מקלט)



פעילויות תרבות ופנאי

בא לגן

מיזם קהילתי ייחודי שנוצר
על מנת להביא את תושבי הגיל השלישי
לגינות הציבוריות בשכונותיהם, לפגוש שכנים,
לשוחח, לצחוק, ללמוד ולהתנסות בפעילויות - בחוץ וביחד.
המיזם מציע מסגרת הכוללת מפגשים שבועיים
עם תכנית של פעילות גופנית, הרצאות ושיחות.

"בא לגן" פועל ביוזמת מהלך מוניס100,
האגף לשירותים חברתיים וקהילתיים
ומנוהל ע"י יוזמות הפעילות בפורום המנהיגות הוותיקה של העיר.

נפגשים בימי שני בין השעות **09:30-12:00**
בפארק הנצח ליד עגלת הקפה.
בימי הקיץ החמים ובימים סוערים
מתארחים במועדון הים התיכון מול הפארק (רח' הנצח 23)

ליצירת קשר
ריבה מזרחי **053-4564128**
אביבה שגיא **050-56555661**

פעילויות תרבות ופנאי

מפגשים לב אל לב

מעגלי נשים - מיזם קהילתי ייחודי
של 15 קבוצות של נשים
שמטרתו ליצור קשרים וחברויות חדשות בגיל השלישי
כפלטפורמה למפגשים ביתיים, טיולים ועוד.

זהו פרויקט שהחל ביוזמה, הקמה והפעלה של חנה שוסטר,
פעילה בפורום מנהיגות ותיקה של העיר, ובחסות מהלך מוניס100,
האגף לשירותים חברתיים וקהילתיים בעיר בשיתוף רשת מגוונים.

קיימות כ-15 קבוצות,
שכל אחת מהן מונה 10-15 נשים,
אשר נפגשות בבתים
עם מלווה מובילה שעברה הדרכה.

ליצירת קשר
חנה שוסטר **054-9940090**

ספורט

אגודת הספורט

אגודת הספורט מפעילה שני מועדוני ספורט
לטובת תושבי רמת השרון במנוי שנתי מסובסד.
בשני המועדונים יש בריכות שחיה וחדרי כושר
ומתקיימים בהם חוגי ספורט רבים למבוגרים ולילדים.
הסדרי נגישות מלאים.

מועדון שרונית
טלפון **03-5474424**
רחוב בית הלל 7

קאנטרי רמת השרון
טלפון **03-5401141**
רחוב הבנים 50

אתר אגודת הספורט **www.agudathasport.com**
דוא"ל **agudatasport@s-rh.co.il**



ספורט



שעת כושר

פעילות כושר לגיל השלישי
לטובת שמירה על בריאות הגוף והנפש,
הפחתת סיכון לנפילות ושברים ויתרונות מוכחים נוספים.
הספורט תורם גם לבריאות הנפשית,
והפעילות הקבוצתית יוצרת הזדמנויות חברתיות חשובות
ומונעת בדידות, דכאון וחרדה.
שעת כושר מופעלת ברמת השרון כשיתוף פעולה
בין האגף לשירותים חברתיים וקהילתיים ואגודת הספורט.

הפעילויות מועברת ללא עלות בשלושה תחומים:

פילאטיס לייט / ימי שני ב-7:45
בי"ס עומר, רח' יגאל אלון 20.

התעמלות בריאותית / ימי שלישי ב-8:15
בי"ס עומר, רח' יגאל אלון 20

צ'יקונג / ימי חמישי ב-8:30
הגלריה העירונית, רח' שד' ויצמן 20

טלפון **03-5494456**
דוא"ל **agudatasport@s-rh.co.il**

ספורט

קבוצות הליכה

5 קבוצות הליכה מופעלות ע"י מדריכים מקצועיים לגיל השלישי במטרה ליצור חוויה בריאה, אווירה טובה ומפגשים חברתיים בעיר באוויר הפתוח.

הקבוצות צועדות עם מדריכים. ישנה אפשרות לשילוב פעילות במתקני כושר מותאמים ונגישים.

פירוט נקודות המפגש והימים:

יום ראשון / 07:00
גינת החבלים
רחוב השדות שכונת נווה גן

יום שני / 17:30
מועדון א.ל.ה
הכניסה לשביל ההליכה מרחוב ז'בוטינסקי

יום שלישי / 17:30
פארק הנצח, ליד הבמה הגדולה

יום רביעי / 18:30
בית מלינוב

יום חמישי / 10:30
קריית הצעירים
בכניסה למגרש הספורט (מסלול מוצל)

הפעילות בשיתוף מהלך מוני100, האגף לשירותים חברתיים וקהילתיים ואגודת הספורט.

ההשתתפות ללא עלות ובהרשמה מראש.
לפרטים והרשמה **053-7775113 / 03-5494456**

שירותים קהילתיים תומכים
את.ה לא לבד

<u>צוות אזרחים ותיקים, האגף לשירותים חברתיים וקהילתיים</u>

הצוות נותן מענים פרטניים לאזרחים ותיקים תושבי העיר ובני משפחותיהם.

השירותים כוללים:

- **ליווי, תמיכה, ייעוץ וסיוע**
  בהתמודדות עם שינויים המאפיינים את גיל הזקנה.

- **מתן מידע והכוונה בכל הקשור לזכויות ושירותים**
  להם זכאים האזרחים הוותיקים ובני משפחותיהם.

- **תיווך וסיוע במיצוי זכויות**

- **הפנייה והכוונה למסגרות יומיות שונות**
  כגון מרכז היום לאזרח הוותיק.

- **הפנייה וסיוע לקראת מעבר לדיור מוגן**
  והפנייה לנופשונים לצורך התאוששות לאחר אשפוז.

- **סיוע ותמיכה לבני משפחה** המטפלים העיקריים באזרח הוותיק.

- **הפעלת תכנית קהילה תומכת**

- **סיוע חומרי בכפוף לבדיקת זכאות**

- **טיפול במסגרת היחידה** למניעת הזנחה והתעללות באזרחים ותיקים.

- **הפעלת חוקי הגנה על אזרחים ותיקים**
  במקרים של ניצול, הזנחה, פגיעה ומניעת טיפול.

שירותים קהילתיים תומכים
את.ה לא לבד



אוזן קשבת

שירות "חבר טלפוני",
המופעל ע"י צוות מתנדבים
שמקיימים שיחות לאזרחים ותיקים
לצורך שמירה על קשר רציף,
מתן תשומת לב והתייחסות אישית.

המענה ניתן בימי שגרה ובחירום.
אזרחים ותיקים שמעוניינים להצטרף לתוכנית
לקבלת שיחות או להתנדב בתוכנית,
מוזמנים לפנות לאגף לשירותים חברתיים וקהילתיים.
טלפון **03-5483825**

שירותים קהילתיים תומכים
את.ה לא לבד

חשיבה בהנא/עה

התוכנית המיועדת לתרגול מיומנויות חשיבה,
זיכרון ופעילות גופנית קלה ומותאמת
לאנשים החווים ירידה קלה בזיכרון.

הפעילות מועברת על ידי אנשי מקצוע במסגרת חברתית מהנה.

הפעילות מגוונת וכוללת משחקי חשיבה, פעילויות פנאי,
הפעלה גופנית והעשרה עם כיבוד קל.

ימי ושעות הפעילות: ימים **א'- ג'** בין **9:15** ל-**11:45**
טלפון **03-7602165**



שירותים קהילתיים תומכים
את.ה לא לבד

מועדון נודד
(סל"ב - סל שירותים ביתי)

תכנית ייחודית המיועדת לשורדי שואה
שמתקשים לצאת מביתם, במטרה להנגיש עבורם
פעילויות להפגת בדידות ולשפר את איכות חייהם.
התוכנית מופעלת על ידי אנשי מקצוע
בתחום הקוגניטיבי והגופני,
וכן מתנדבים לקיום קשר אישי וחברתי.
טלפון: **03-7602432**

התחנה לטיפול בפרט, בזוג ובמשפחה

שירות המציע טיפול רגשי נגיש ומסובסד לתושבי העיר.
התחנה מציעה טיפולים זוגיים ופרטניים,
המועברות על ידי עו"סים קליניים, מומחים
ומתמחים בפסיכותרפיה או בטיפול זוגי ומשפחתי.
השירות מיועד לכלל תושבי העיר, בהתאם לזמינות.

לפרטים ניתן לפנות לאגף לשירותים חברתיים וקהילתיים.
טלפון **03-7602427**
דוא"ל **Sagit_M@ramhash.co.il**

שירותים קהילתיים תומכים
את.ה לא לבד



יד נתן
"עזרה ראשונה" בתקלות דחופות בבית

מענה הניתן ע"י צוות מתנדבים,
אשר עוזרים לאזרחים הוותיקים
בטיפול בתקלות בביתם,
כגון: החלפת נורה שרופה, תיקון ברז דולף,
מחשב שלא מגיב, שלט טלוויזיה שלא עובד וכד'.

השירות פועל בימים **א'-ה'**, בין **17:00** ל-**22:00**.
הפנייה ל-"יד נתן" נעשית דרך המוקד העירייה,
בטל' **03-5483800 / 106**
או בוואטסאפ **052-5559106**

שירותים קהילתיים תומכים
את.ה לא לבד

מרכז יום לאזרח הוותיק

המרכז מופעל ע"י עמותת א.ל.ה, אשר הוקמה לפני מעל 40 שנה לטובת מתן שירותים חיוניים לאזרחים הוותיקים ברמת השרון, תחת פיקוח וסבסוד של האגף לשירותים חברתיים וקהילתיים ומשרד הרווחה והביטחון החברתי.

מרכז היום מספק שני מענים:

1. **מרכז אופק** - מרכז יום רב שירותי לאזרח הוותיק
המרכז משרת אנשים המוגבלים בניידותם ומסייע בשיפור תפקודם ובהעלאת איכות חייהם.
שירותים הניתנים במרכז:

- **הסעה** מאורגנת מבית הקשיש וחזרה.
- **ארוחת בוקר וארוחת צהריים** חמה ועשירה.
- **טיפול וייעוץ** של עובד סוציאלי לקשיש ומשפחתו.
- **טיפול היגיינה** – רחצה וגילוח לפי הצורך.
- **טיפול פיזיותרפי**.
- **ליווי ומעקב** של אחות.
- **פעילויות תרבות ופנאי** מגוונות - חגיגות ימי הולדת וחגים בשיתוף בני משפחה, תכניות בין-דוריות, חוגי אומנות ותעסוקה חדשניים, מוסיקה וטיולים.

ימי הפעילות **א'-ה'**, בין **8:00** ל-**14:00**
טלפון **03-5495204**
הרב קוק 41, רמת השרון

שירותים קהילתיים תומכים
את.ה לא לבד

2. אגף הדסים

לטיפול באנשים הסובלים מדמנציה ואלצהיימר.
המטופלים זוכים לסל שירותים המספק את כל צרכיהם במהלך שהותם במרכז היום - ארוחות, הסעות וטיפול אישי, בנוסף לפעילויות תרבות ופנאי: מוזיקה, מופעים, קבוצות שיח, אמנות, ציור, הרצאות, משחקי חשיבה ופיזיותרפיה.

באגף הדסים ניתנים גם תמיכה וטיפול בבני משפחה המטפלים באדם הסובל מדמנציה / אלצהיימר. המענה ניתן באופן פרטני וקבוצתי.

קבוצת תמיכה בבני משפחה מטפלים:
קבוצת תמיכה בהנחיה מקצועית של עו"ס דפנה גולן-שמש, מומחית בתחום. הקבוצה מתקיימת פעם בחודש, בכל יום ד' הראשון בחודש, בשעות הערב.

שעות פעילות **א'-ה'**, בין **8:00** ל-**13:30**
טלפון **03-549520**
רח' הדסים 1, רמת השרון

* התשלום עבור סל השירותים במרכז יכול להיעשות באופן פרטי (על פי רמת ההכנסה ועל סמך אישורים) או בסבסוד העירייה, על פי בדיקת זכאות לזקוקים לכך.
כמו כן, ניתן לנצל חלק משעות הסיעוד להן זכאי האזרח הוותיק לטובת קבלת השירותים במרכז היום.



שירותים קהילתיים תומכים
את.ה לא לבד

אישית - מחברת

פרויקט שמטרתו להפיג את בדידותם
של אזרחים ותיקים ברמת השרון
באמצעות מפגשים אישיים
עם מתנדבים מתאימים בקהילה.
המפגשים מתואמים לפי נוחיותם של כולם.
הפעילות כוללת שיחה בבית, טיול בפארק או קפה בשניים,
זמן רגוע להקשיב, להכיר ולהרגיש ביחד.

לפרטים נוספים ניתן לפנות לנורית ורבין - יוזמת ומנהלת,
בטלפון **054-3455966**

עמותת הפרקינסון סניף רמת השרון

הסניף התחיל את פעילותו
ומזמין חברים חדשים
להצטרף להתמודדות מוצלחת עם הפרקינסון,
דרך הרצאות ופעילות ספורטיבית וליצירת קשרים חברתיים.

לפרטים
ריבה מזרחי **053-4564128**
או אהובה פוסמניק **054-7231050**

שירותים קהילתיים תומכים
את.ה לא לבד

קהילה תומכת

קהילה תומכת
הינה תוכנית של האגף לשירותים חברתיים וקהילתיים,
המופעלת ברמת השרון ע"י חברת נטלי
ונמצאת תחת הפיקוח של משרד הרווחה.
החברות בתוכנית מעניקה סל שירותים תומך
לאזרחים הוותיקים בביתם.

סל השירותים כולל: לחצן מצוקה, מענה רפואי 24/7
של אמבולנס וביקור רופא לפי הצורך,
וכן אב קהילה המסייע בתחזוקת בית קלה
ובהתנהלות יומיומית.
כמו כן, ישנן פעילויות חברתיות ותרבותיות,
כגון הרצאות מגוונות וטיולים חד יומיים,
אירועים בחגי ישראל,
משחקי חברה ויציאה לבית קפה.
החברות היא בתשלום חודשי.

לפרטים נוספים והצטרפות לתוכנית
מוקד חברת "נטלי" **1-700-501-212**

שירותים קהילתיים תומכים
את.ה לא לבד

קצב החיים

תכנית מותאמת לבעיות של שיווי משקל ופרקינסון.
התוכנית פועלת לשיפור היציבה, לצעד בטוח ולשיפור קוגנטיבי,
דרך ריקודים סלוניים, פיתוח קול, תנועה על כסאות וכו'
ומועברת ע"י מורים מוסמכים בתחומים הרלוונטיים.

כמו כן, כוללת התוכנית פעילות קהילתית-תרבותית, הרצאות
ושיח קבוצתי.

הפעילות מתקיימת בימים שלישי וחמישי בשעות הבוקר
במגוונים אלון - רח' סוקולוב 90

לפרטים נוספים ניתן לפנות לנשות הקשר:
ריבה מזרחי **053-4564128** / אהובה פוסמניק **054-7231050**

בתי כנסת

ברמת השרון פועלים בתי כנסת רבים המשרתים עדות וזרמים שונים,
וביניהם גאולת ישראל, אוהל יעקב, מורשת אבות, "עונג שבת",
תפארת ציון, שבזי, וכן קהילות נוספות כמו שבת אחים ובית הכנסת
הרפורמי "דרכי נעם", המקיימות גם פעילות קהילתית -תרבותית.
אתרים כמו "כיפה" ו-"איזי" מציעים רשימות מפורטות עם כתובות
וסוגי עדות.





הישארו מעודכנים!

חדשות, אירועים,
פעילויות ומידע חשוב
מעיריית רמת השרון
ישירות אליכם.

סרקו והצטרפו

קבוצות הוואטסאפ העירוניות

ערוץ וואטסאפ

טיק טוק

אינסטגרם

פייסבוק

יוטיוב

לינקדאין