



סאנרייז
עמותת סאנרייז ישראל
جمعية سانرايز اسرائيل
SUNRISE-ISRAEL



עלון מידע

למתנדב.ת בקייטנת סאנרייז

2025

© כל הזכויות שמורות לעמותת סאנרייז

תוכן עניינים

3	מהי עמותת סאנרייז
3	מהי קייטנת סאנרייז
4	מהן אפשרויות ההתנדבות בקייטנה
4	מה אני עושה כשאני מגיע.ה למשמרת, במהלכה ובסיומה
5	ההצלחה שלך היא ההצלחה של כולנו - נהלים, הנחיות וכלים
6	חוק חובת דיווח
6	שאלות ותשובות
7	הנחיות מיוחדות להתנדבות בחדר שמש
8	הנחיות מיוחדות להתנדבות בחדר אוכל
9	הנחות מיוחדות להתנדבות בליווי יציאה לבריכה
10	רשימת קשר

הידעת?

התנדבות אוראת לתחושה טובה, מעניקה סיפוק, מאפשרת לאמץ את הזמן הפנוי באמצעות, ואע"ה את תחושת הערך העצמי. איזה כיף שבחרת להתנדב איתנו!





מהי קייטנת סאנרייז

קייטנת יום מונגשת ומותאמת לילדים חולי סרטן הנמצאים בטיפול פעיל או מחלימים עד שנתיים מהטיפול האחרון, וכן לאחיהם ואחיותיהם הבריאים.

קייטנות סאנרייז פועלות בשלושה מוקדים אזוריים ברחבי הארץ כולל מערך הסעות נרחב - צפון (קרית טבעון), מרכז (בית יהושע) ודרום (באר שבע).

הן מתקיימות בחופשת הקיץ (12 ימים) ופועלות ברשיון משרד החינוך והרשות המקומית המארחת.

הגילאים בקייטנה הינם 3.5 - 17.

כל משפחה זכאית לשלוח לקייטנה לצד הילדה החולה 2 ילדים נוספים מקרב ילדי המשפחה.

הקייטנות ניתנות ללא כל עלות למשפחות!

למידע מורחב על הקייטנה מומלץ לעיין בעמוד מידע למשפחות באתר העמותה (יש לגלול מטה לחלק של הקייטנות).

מהי עמותת סאנרייז

עמותת סאנרייז, שהחלה את פעילותה בארץ בשנת 2010, מספקת מענה הוליסטי ללא כל עלות לכל משפחה בישראל בה אחד מילדיה נאבק במחלת הסרטן, מענה המתייחס בנוסף לילד/ה החולה גם לאחים, האחיות וההורים שלו/ה. העמותה מלווה ילדים רבים ברגעי הקושי הכי גדולים שלהם ומעניקה להם מקום בו הם יכולים להיות פשוט ילדים!

העמותה מפעילה בכל רחבי הארץ, ללא עלות ולכל המגזרים, פעילויות פנאי וחברה המתקיימות לאורך כל השנה בבתי החולים וכן במסגרת קייטנות יום בקהילה במהלך חופשות בית ספר, בהן משתתפים כל ילדי המשפחה.

סאנרייז ישראל גאה להיות חלק מארגון סאנרייז העולמי שהוקם בניו יורק בשנת 2006 ופעל ברחבי ארה"ב.

מידע מורחב על העמותה ניתן למצוא באתר העמותה

מהן אפשרויות ההתנדבות בקייטנה?

חדר אוכל לארוחת צהריים

עריכת השולחנות, חיתוך סלט, הגשת האוכל (חמגשיות), פינוי ועריכת מחדש של השולחנות בסיום.
מאפשר אינטראקציה קבוצתית עם הילדים.
פעיל במשך כל הקייטנה, משמרת אחת ביום, 4-10 מתנדבים בכל משמרת - תלוי קייטנה.
שעות משמרת: 10:30-13:30 ** עם אופציה לשינויים לפי שעת הגעת הקייטרינג

חדר שמש

חדר משחקים שקט ונעים לילדים המעוניינים לקחת הפסקה מהלוח"ז העמוס של הקייטנה.
החדר מצויד במשחקים, ספרים, דפי צביעה ועוד.
מאפשר אינטראקציה אישית עם ילד.
פעיל במשך כל הקייטנה, 2 משמרות ביום, 2 מתנדבים בכל משמרת.
שעות משמרת: 8:30-11:30 או 11:30-14:45

העברת תוכן

ניתן להעביר סדנא לשכבת הגיל הבוגרת (בני נוער) באחד מימי הקייטנה בהתאם לתחום הידע וההתמחות של המתנדב.ת, בתיאום ואישור מראש מול מנהלת הקייטנה.

ליווי לימי בריכה

בעת שהיית הילדים במים יש צורך באנשי צוות נוספים ויעמדו מסביב לשפת הבריכה וישגיחו על הילדים. בחלק מהמקרים המתנדבים גם ילוו את הילדים ברגל/באוטובוס יחד עם המדריכים אל הבריכה.
היציאה לבריכה בין פעם לפעמיים בשבוע.
שעות משמרת: 10:00-12:00 או 12:30-14:30

מה אני עושה כשאני מגיע.ה למשמרת?

- כמתנדב.ת חדש.ה עליך להגיע אל אתר ההתנדבות כ-20 דקות לפחות לפני תחילת המשמרת כדי לקבל הדרכה והכוונה מהרכז בחדר ההתנדבות, כמו גם להספיק להכין קפה במידה ותרצה, שירותים וכדומה.
- מתנדב.ת ותיק.ה מתבקש.ת להגיע 10 דקות לפני תחילת המשמרת.
- הרכז יפנה אליך במהלך היום כדי לוודא שאתה מרגיש.ה בנוח ושתפקידך ברור לך.

מה אני עושה במהלך המשמרת?

בהמשך חוברת זו (עמודים 7-9) תוכל.י למצוא הנחיות מפורטות לגבי כל סוג התנדבות.

מה אני עושה כשאני מסיימת משמרת?

- מחזירה את תג השם שקיבלתי
- ממלא.ת משוב מקוון שאקבל מרכז.ת המתנדבים של הקייטנה. במידה והגעת יותר מפעם אחת, המשוב נדרש למילוי בסיום המשמרת האחרונה ולא בסיום כל משמרת.

ההצלחה שלך

היא ההצלחה של כולנו

נהלים והנחיות

- כמתנדבת הינך חלק בלתי נפרד של הארגון ולכן עליך לפעול על פי כל הכללים המקובלים והנהוגים במסגרת ההתנדבות בארגון על מנת לשמור על המוניטין של העמותה ולייצגה בכבוד.
- עליך לשמור על רכוש הארגון.
- עליך להגיע עם מוטיבציה לביצוע תפקידך, עם סבלנות ומוכנות רגשית.
- אסור לצלם את הילדים והפעילות ביוזמתך. מותר לך לצלם את עצמך עם מתנדב אחר ללא הילדים.
- אסור לפרסם או להביא לידיעת כל אדם, רשות או ארגון, בכתב או בעל פה, מידע על הילדים.
- רכזת ההתנדבות יהווה עבורך כתובת אחת קבועה אליה תוכל לפנות בכל הנוגע להתנדבות. תוכל לקבל מהרכזת ליווי ותמיכה ככל שידרש ותפקידך ומשימות התפקיד יוגדרו בצורה ברורה על ידיו.
- עליך להודיע מראש על כל שינוי במועדי ההתנדבות שנקבעו עבורך מראש.



כלים לתקשורת נכונה

- לעיתים ההתנדבות שלך הינה המפגש ראשון בינך לבין אוכלוסייה של ילדים חולים. במפגש עם הילדים את/ה מתבקש/ת:
- לחשוב מבעוד מועד איך אתה מציג את עצמך בפני הילדים – מוזמנת להתייעץ עם הרכזת.
- לתת יחס מכבד, חם, הוגן ואנושי
- ליצור אווירה תומכת ונעימה
- להיות חברותי ולחייך 😊
- לגלות אמפתיה, להיות עדין ולהקשיב לרצונות הילד/ה
- לא לשאול שאלות אישיות/ אינטימיות על המחלה וההתמודדות מיזמתך. עם זאת, אם הילדה מספרת מיוזמתו ורצונו החופשי אז כמובן שניתן לשוחח איתו על כך

חוק חובת דיווח

על פי לשון החוק במדינת ישראל, אדם אשר יש לו יסוד סביר לחשוב כי נעברה עבירה כלפי קטינה - עבירת מין, התעללות, הזנחה או תקיפה שגרמה חבלה - חייב לדווח על כך לעובד סוציאלי לחוק הנוער או למשטרה.

היות ואתם המתנדבים נחשפים לילדים בקייטנה ויוצרים איתם קשר אישי, ייתכן והילדים ישתפו אתכם בדברים אישיים שלא דווקא יקשו עליכם בקייטנה, ולכן הערנות שלכם חשובה.

במידה ומתעורר חשד/סבירות לאלימות פיזית, התעללות, פגיעה מינית ועוד בילד. יש לדווח מיידית לרכז.ת המתנדבים של הקייטנה והוא ידווח על כך למנהלת הקייטנה אשר תיצור קשר עם רשויות החוק והרווחה.

שאלות ותשובות

1. איפה הקייטנה מתקיימת? בבית ספר יסודי/ כפר נוער
2. מאיזה גיל אפשר להתנדב? 20 (למעט עוזרי מינהלה - 16)
3. האם יש הנחיה לגבי שימוש בטלפון הנייד שלי? לילד.ה בלבד מותר השימוש, המתנדב מצופה שלא להשתמש בטלפון בעת ההתנדבות למעט מקרי חירום.
4. כמה פעמים אפשר להתנדב? אין הגבלה
5. איך יודעים שאני מתנדב.ת? יינתן לך תג מזהה. למתנדבים קבועים לכל מהלך הקייטנה תינתן חולצה ממותגת.
6. אני יודע.ת לשיר/ לבשל/ ללמד אומנות - האם אפשר לעשות זאת בקייטנה? כן, בתיאום מראש בלבד
7. אני קצת מצוננת - האם אפשר להגיע לקייטנה? לא. מדובר בילדים עם מערכת חיסונית רגישה ביותר ויש לנקוט במשנה זהירות.
8. למי להודיע במידה ואני לא יכול.ה להגיע? לרכז.ת המתנדבים. יש להודיע לפחות 24 שעות מראש על מנת לאפשר לרכז.ת המתנדבים למצוא חלופה.
9. אפשר לבוא עם חבר/חברה? רק בתיאום מראש כיוון שיש תהליך פרוצדורלי שהוא/היא יידרשו לעבור טרם הגעתם (כפי שנדרש ממך).
10. אפשר להביא ילדים/נכדים? לא. לא תתאפשר כניסת ילדים שאינם חניכי הקייטנה למתחם הקייטנה.
11. האם אני צריכה להביא איתי אוכל ושתייה? שתייה - אין צורך להביא, יש מים ושתייה חמה במתחם הקייטנה. אוכל - משמרת בוקר בחדר שמש כן, משמרת צהריים בחדר שמש ומשמרת חדר אוכל לא בהכרח כיוון שניתן לאכול בחדר אוכל במידה ונשארות חמגשיות.
12. האם מותר לאכול בתוך חדר שמש? לא
13. צריך לעטות מסכה בזמן ההתנדבות? כפפות? רק כפפות, בחדר האוכל בלבד
14. האם יש החזר על הנסיעות שלי? לצערנו אין לעמותה יכולת לתקצב את החזר הנסיעות של מתנדביה הרבים.



הנחיות

למתנדב.ת בחדר שמש

מטרת הפעילות:

- לתת לילד/ה לנוח, לאסוף את עצמו/ה, להירגע, להרגיש נינוח/ה יותר ולחזור לפעילות הקייטנה.
- הילדים מגיעים לחדר השמש או עם מדריכ.ה (בדרך כלל הקטנים יותר) או לבדם (בדרך כלל הגדולים יותר).
- לפעמים מדריכ.ה שהגיע עם חניכ.ה נשאר.ת איתו ולפעמים חוזר.ת לקבוצה ואז חוזר.ת שוב לחדר שמש לפני משבצת הפעילות הבאה כדי להחזיר את הילד.ה לל"ז הקבוצתי.
- לחניכים בעלי צרכים מיוחדים ישנם מדריכים צמודים אשר נשארים איתם באופן צמוד כל היום, גם כשהם באים לשחק בחדר שמש.
- אם הגיע.ה ילד.ה צעיר.ה לבדו.ה לחדר שמש ואתם לא בטוחים שהמדריכים יודעים שהוא.היא שם תמיד אפשר להתקשר לרכז.ת מתנדבים או לרכזת הרשמה ולברר. בכל מקרה אתם תמיד יכולים להתקשר ולברר לגבי כל סיטואציה ומישהו מהצוות יגיע אליכם.

איך מומלץ לנהוג עם הילדים:

- להציג את עצמך בפני הילד/ה
- ליזום תקשורת אישית עם הילד/ה כך שירגיש /תרגיש בנוח איתך
- לפתח שיחה במידת האפשר על מנת להבין מה הילד/ה אוהב/ת, מעדיף/ה
- לארגן משחקים ו/או פעילות בהתאם לרצון הילד/ה כגון: משחק משותף, קריאת ספר, ציור, שיחה
- להציע לילד.ה להצטרף למשחק/פעילות עם ילדים אחרים בחדר ולעודד אותו.אותה

שימו! ❤️

חדר השמש עשוי להיות ריק מילדים בשעות מסוימות, לפעמים באופן ממושך. אנו מזכירים כי לילדים לו"ז יומי עשיר, וחדר השמש משמש כגיבוי במקרה שילד.ה זקוק להפסקה או לא מוצא.ת את עצמו.ה בפעילות מסוימת. **חדר שמש ריק משמעותו ילדים שמשותפים בפעילות הקבוצתית שלהם – זה דבר טוב 😊** לכן אל תחוש.י אכזבה מכך, יש להיות מוכנים מנטלית לכך.

- באחריות מתנדבי חדר השמש לשמור על חדר פעילות מסודר, נקי ומזמין עבור הילדים לאורך כל המשמרת, כולל איסוף משחקים ושמירה על כלל הציוד בחדר.
- גם כשחדר השמש ריק מילדים אין לעזוב אותו למקרה שילד.ה יגיע, לכן יש תמיד שני מתנדבים בחדר במידה ואחד המתנדבים צריך לצאת לשירותים וכדומה.
- מתנדבי משמרת שנייה - בסיום ארוחת הצהריים של הילדים, מי שמעוניין יכול /גשת לאכול בחדר האוכל במידה ונשארו חמגשיות (לרוב נשארות). הדבר צריך להיות בתיאום עם רכז המתנדבים וברוטציה בין שני מתנדבי חדר השמש.

הנחיות

למתנדב.ת בחדר אוכל

מטרת הפעילות:

לתפעל את חדר האוכל בשעת ארוחת הצהריים של הילדים והצוות כך שכולם יאכלו בהנאה, בבטחה, בתנאים הגיינים גבוהים ככל האפשר ובזמנים שהוגדרו לארוחה בל"ז הקייטנה.

מה צריך לעשות לפני הארוחה:

- לעטות כפפות ולאסוף שיער
- להיות מוכנים לעבודה מהירה שמתבצעת רוב הזמן בעמידה
- לנקות את השולחנות
- לשטוף היטב את הירקות והפירות
- להכין סלט
- לסדר קערות עם פירות
- להכין טחינה
- לערוך שולחנות ולהכין את הציוד הנדרש לארוחה : על כל שולחן יהיו כוסות, מפיות, כדי מים , טחינה, פירות, קערות סלט, מלח
- חלוקת מנות אוכל עם הקפדה יתרה על מנות מיוחדות כגון מנות צמחוניות, מנות ללא גלוטן ועוד

מה צריך לעשות אחרי הארוחה:

- פינוי שולחנות, ניקוי שולחנות, ניקוי רצפה במידת צורך, עריכה מחדש של השולחנות
- איסוף זבל לפחים מרכזיים והחלפת שקיות במידת הצורך
- שטיפת כלים (קערות, כפות, קנקנים וכו')
- בסיום הארוחה של הילדים המתנדבים מוזמנים להישאר לאכול יחד בחדר האוכל במידה ונשארו חמשיות (לרוב נשארות)



הנחיות

למתנדב.ת בליווי לבריכה

מטרת הפעילות:

לסייע לצוות הקייטנה להשגיח על הילדים בעת הנסיעה באוטובוס/הצעידה ברגל לבריכה ובעת שהותם במים.

מה צריך לעשות:

- מלווים יחד עם הצוות את הילדים לבריכה (ברגל או בהסעה, תלוי קייטנה)
- בהגעה לקייטנה הצוות מתדרך את הילדים ומכין אותם לכניסה למים
- עם הכניסה למים המתנדבים מתמקמים כתצפיתנים מסביב לבריכה לפי הנחיות מנהל.ת הקייטנה
- במהלך התצפית יש תחלופה בין הצוות והמתנדבים כך שמתאפשר לנוח לסירוגין
- במהלך ההתנדבות בבריכה אסור להיות יחפים כדי להיות מוכנים מיידית לכל תרחיש



רשימת קשר

2025

שם	תפקיד	טלפון
נורית גזית	מנהלת חינוכית	054-7223465 nurit@sunriseisrael.org.il
בלה לר	רכזת מתנדבים קייטנת מרכז	052-233-9666
מרים מלמד	רכזת מתנדבים קייטנת צפון	050-901-0577
יעודכן בהמשך	רכז מתנדבים קייטנת דרום	

