

קהילה מחזקת אנשים מחזקים קהילה

מאגר רעיונות לעת הקורונה ובכלל



המבנה הקהילתי ומערך השירותים שונה ממוקום ולכן חשוב לבצע את ההתאמות הנדרשות למקום ולאנשים

להלן 10 טיפים למנהלי קהילות/ראשי וועדי בתים/תושבים לפעולות מעשיות:

1. אם עוד אין - לפתוח קבוצת וואצאפ או פייסבוק של כל דיירי הבניין/רחוב/שכונה/יישוב
2. לשלוח לינק עם שאלון קצר לפרטים חיוניים
3. פעם ביום לשלוח "מה נשמע" קבוצתי, או אישי
4. אף אחד לא נשאר לבד
5. לשתף ברעיונות ועצות להתמודדות עם המצב
6. לקבוע מפגש אחת ליום – מקוון או במרחב פתוח (בקבוצות קטנות), בו נעשה משהו יחד
7. למנות מישהו אחד בכל שכונה/בניין/יישוב שתפקידו לשלוח עדכונים אמינים
8. לשלוח לתושבי רחוב/בניין/שכונה את תוצאות השאלון עם הנתונים היכולים לקדם את המצב
9. לרכז יחד משימות הדורשות יציאה לשטחים ציבוריים
10. לוודא שיש לכם קבוצת עמיתים איתם ניתן להתייעץ ולחלוק חוויות ותחושות

ועכשיו כל טיפ בהרחבה:

1. **פתיחת קבוצה בפורמט מקוון:** חשוב: לא לצרף לפני שמקבלים הסכמה! ההצטרפות צריכה להיות מרצון. ניתן להגדיר זאת בקבוצה זמנית (אשר יכולה להיות הזדמנות לייצר מרחב קהילתי ליום שבו חוזרים לשגרה).
בוואצאפ: גודל מומלץ לקבוצה: 20-30 משפחות. אם יש יותר בבניין/שכונה – לפצל קבוצות וואצאפ. פייסבוק יכול להכיל כמובן את כולם.
כיוזמי או מובילי התהליך, התחילו [בהקמת קבוצת וואצאפ](#). כל אחד מכם מכיר לפחות משפחה אחת או שתיים מהשכנים, ויכול להתחיל לצרף לקבוצה. חשוב לוודא כי כולם מוגדרים כמנהלי קבוצות, ואז הם יכולים לצרף אחרים. אפשרות נוספת היא [ליצור קישור](#) אותו שולחים, ודרכו אנשים מצטרפים באופן עצמאי.



אם אין לכם את הידע הטכנולוגי, היעזרו בשכנים או בילדים הפרטיים שלכם להקמת הקבוצה או הדף בפייסבוק.

2. להכין שאלון מיפוי [בגוגל פורם](#) (לבחירתכם איזה שאלות לשים. כמו כן לבחירתכם מה שאלות חובה ומה שאלות רשות), לדוגמה:



- שם ושם משפחה
- מצב משפחתי – מי איתי בבית?
- שם רחוב/מס' בית/דירה
- מייל
- שם בפייסבוק/איסטגרם
- גיל
- עיסוק/מקצוע
- במה אני יכול ורוצה לסייע?
- במה אני יכול ורוצה להסתייע?
- מה אני אוהב לעשות בשעות הפנאי?
- וכל מידע נוסף שתמצאו לאסוף

3. פעם ביום לשלוח "מה נשמע" קבוצתי, או אישי. ניתן למנות מישהו שזה תפקידו, ושולח בקבוצת הוואצאפ, או לעשות זאת במפגש מקוון (ראו טיפ 6).



צאו מנקודת הנחה כי אף אחד לא אוהב להרגיש לבד, ותמיד נעים שמישהו התעניין בך או רצה לעזור לך גם אם סירבת לענות. החשיבות הגדולה היא שהתקשרתם או שאלתם, והקשבתם.

דוגמא לשאלות:

- סיפור הזוי ממצאיאות הקורונה
- משהו מעניין שעשיתי אתמול
- משהו יפה שראיתי לאחרונה
- המקום שאני הכי אוהב בישראל/בעולם
- מה מצחיק אותי?
- למי אני דואג עכשיו?
- לו לא הייתה המציאות הנוכחית, איפה הייתי עכשיו?



4. אף אחד לא נשאר לבד: לכל משפחה/דייר יש שם ופרטי התקשרות של מישהו שגר לשמאלה/מעליה.



ובאחריותם לוודא כי הם מרגיש טוב, לשמוע מהם חוויות או מחשבות (בעיקר אם הוא בחרו לא להצטרף לוואצאפ הקבוצתי). כך כל אחד גם שואל וגם נשאל. כמובן לכל אחד יש המינן המתאים לו. לפעמים ניתן להסתפק בשיחה קצרה ("הכל בסדר?") ולעיתים בשיחה ארוכה יותר ("מה שלומך? מה עשית היום? האם יש משהו שאתה צריך?"). החשיבות היא שרואים כל אחד, ואף אחד לא הולך לאיבוד. חשיבות גדולה יותר היא לקיים את השיחה בטלפון, או פנים אל פנים (ממרחק בטוח©). לא להסתפק בהודעת טקסט!

5. **לשתף ברעיונות ועצות** להתמודדות עם המצב, הן בפלטפורמה מקוונת (וואצאפ, פייסבוק) והן בשיחת שכנים (ראו טיפ 6), לדוגמה:



- ספר/סרט/תכנית שאהבתי
- לכתוב סיפור קבוצתי משותף (כל אחד אחראי על חלק)
- ליצור סרטון קבוצתי משותף
- פעילות מוצלחת שעשיתי עם הילדים;
- מתכון טעים שעשינו
- משחק משפחתי ששיחקנו והיה מוצלח

6. **לקבוע מפגש אחת ליום** – מקוון או במרחב פתוח (בקבוצות קטנות), בו נעשה משהו יחד:



רעיונות למשימות משפחתיות מקוונות (את התוצרים שולחים בקבוצת וואצאפ או בפייסבוק):


- לבנות משהו מחפצים שונים בבית
- להכין מאכל מעוצב
- להכין חידה לשאר חברי הקבוצה
- לשלוח תמונות מפורים/מהילדות/משפחתית
- לחלוק טיפ/מנהג משפחתי


רעיונות לפעילויות משותפות פנים אל פנים בכפוף להנחיות (יכול להתקיים גם מהמרפסות של הבית


בהשראת האיטלקים או בחדרי המדרגות, או בגינה מחוץ לבית):


- שירה בציבור
- שיפוץ/עיצוב מחודש למרחב קהילתי משותף – כל פעם קבוצה קטנה אחרת

- לקיים תחרות משפחתית/אישית: מי המשפחה שמביאה הכי מהר חפץ מהבית; מי המשפחה שיש לה הכי הרבה זוגות נעליים; מי המשפחה שסך שנות חבריה הכי גבוה? איזו משפחה הייתה במקום הכי מעניין בעולם? מי אכל את המאכל הכי מוזר; לאיזו משפחה יש הכי הרבה ממתקים (או נייר טואלט) עכשיו בבית
- לקיים חידון קבוצתי (בכל יום משפחה אחרת שולחת מספר שאלות, ורואים מי עונה הכי מהר והכי נכון)
- לשמוע הרצאת טד קצרה של אחד השכנים (הרצאה ביום..)
- לבקש מהילדים להכין הצגה
- משחק ארץ עיר משפחתי/קומתי
- לקיים פגישות ZOOM עם השכנים, לצורך עדכונים, שיתוף ותכנונים, בפלטפורמה שהיא ידידותית יותר מוואצאפ או מייל. אפשרות נוספת היא להשתמש בתוכנות ווידאו אחרות, כפי שמפרטת אפרת מעטוף באתר "[כלים קטנים גדולים](#)". המקור הוא לפעילויות חינוכיות, אך מתאים לכל מפגש מקוון.

7.  למנות מישהו אחד ברחוב/שכונה/יישוב שתפקידו לשלוח עדכונים אמינים: יש חשיבות למידע שוטף, אמין ומרגיע! וודאו כי כמנהלי קהילה, יש לכם מקור מידע מוסמך ממנו אתם מקבלים עדכונים אמינים ושוטפים. לכך אתם מוזמנים לצרף מילות מרגיעות ואישיות יותר שלכם. הודעות אלה הפיצו לשאר התושבים דרך אנשי הקשר שלכם בכל קבוצה/בניין/שכונה (בהנחה שאתם לא נמצאים בעשרות קבוצות כאלה, ואינכם יכולים להגיע לכל התושבים). ניתן גם להקים [קבוצה שקטה](#), שנועדה רק להודעות ועדכונים, והיא נפרדת מהקבוצות השכונתיות. קבוצה כזו יכולה להיות עם היקף משתתפים גדול, ברמת שכונה/יישוב

8.  לשלוח לחברי הקבוצה את תוצאות השאלון בצורה ערוכה. לא כולם צריכים לראות את כל הנתונים. כמנהלי קהילה, יש נתונים שהם חשובים לכם (גיל, צרכים, וכד), ויש נתונים שכדאי שיהיו לכולם, על מנת שיוכלו לראות: במי יכולים להיעזר אם פתאום יש תקלה במחשב; עם מי יכולים לצאת להליכה או לעשות יוגה בבוקר, למי יכולים לפנות כדי להחליף ספר, מי יכול לסייע במטלות לימודיות וכד'.

9.  לרכז יחד משימות הדורשות יציאה לשטחים ציבוריים, כגון: קניות של מזון, תרופות או ציוד. כך, אם יש מישהו מבוגר או משפחה עם ילדים קטנים הצריכים משהו, הם אינם חייבים לצאת מהבית.

10.  לוודא שיש לכם קבוצת עמיתים איתם ניתן להתייעץ ולחלוק חוויות ותחושות. אל תישארו לבד! גם אתם צריכים אוזן קשבת ומישהו להתייעץ איתו ולחשוב איתו. דוגמה לקבוצת עמיתים: צוות צח"י יישובי או שכונתי; מובילי קהילות אחרים ביישוב או במקום אחר; צוות העמיתים שלכם בעבודה וכד'.

לא משנה כמה עדכוני גרסאות העולם עוד יעבור, הגזע שלנו מקובע למדי. הוא היה ונותר כזה, שצמא לקשר ולאהבה, שצמא לשייכות ולקרבה. ואת זה, שום מסך או מערכת מתוקשבת כנראה לא תספק, אפילו שניסינו וכמעט התבלבלנו...

אז בואו ננצל את הרגע הזה, שקצב פעימות הלב חזר לדפוק כאן יחד, נביט ונקשיב מסביב, אולי יש מישהו מעבר לדלת שישמח לשמוע את קולך או לראות את פניך מאירות ומחייכות ומזכירות שהוא לא לבד.

מאתנו,

צוות שדמות