



לפרוץ גבולות, לדעת שאפשר

# התנדבות בעמותת אתגרים



# אתגרים

אתגרים נוסדה בשנת 1995 במטרה להעצים ולשלב חברתית ילדים ומבוגרים עם מוגבלות באמצעות ספורט אתגרי בטבע.

# אודות עמותת אתגרים

- פעילות העמותה פתוחה לכלל ציבור האנשים עם מוגבלות פיזית, קוגניטיבית, נפשית, וחושית ולכל הגילים ללא הבדל דת, גזע או מין.
- קבוצות העצמה ושילוב בכל רחבי הארץ בתחומים: אופניים, ריצה והליכה, שייט, פארקי חבלים, קיאקים, סקי מים, צלילה, קארטינג, ג'יפים, גלישה ושחייה בים



**1,200**

מתנדבים



**6,000**

ילדים, נוער ובוגרים  
עם מוגבלות



**8,000**

פעילויות בשנה



## אתגרים על המפה

עמותת אתגרים פועלת בכל רחבי הארץ בכל מקום בו הטבע מזמן אתגרים



טיפוס וגלישה: כל הארץ 

רכבי שטח: כל הארץ 

פארקי חבלים: כל הארץ 

טיולי אתגר: כל הארץ 

סקי מים: כנרת 

תוכנית כישורי חיים: ירושלים, ת"א 

תוכנית סל שיקום: באר שבע, נתניה, נצרת, עכו, אשקלון, ירושלים, ת"א, חיפה, ר"ג, קרית שמונה, טמרה 

תוכניות פוסט-טראומה: הרצליה, חיפה, עפולה 

מחנה קיץ: ציפורי 

שייט: ת"א, הרצליה, חיפה, אשדוד 

קיאקים: ת"א, גבעת אולגה 

צלילה: ת"א, אילת 

אופניים: תל אביב, חולון, עמק יזרעאל, אגמון החולה, קרית ביאליק, פתח תקווה, אשדוד, ירושלים, חצרים 

ריצה: ת"א, יפו, רחובות, כרמיאל, כפר סבא, פתח תקווה, באר שבע, חיפה, עכו, ירושלים, גליל עליון, גן יבנה 

קארטינג: גדרה 

# התנדבות באתגרים

- 1,200 המתנדבים הם הלב הפועם והכוח המניע של הפעילות. יש להם חלק משמעותי בהצלחה של חברי אתגרים - בניצחון הרוח ובפריצת הגבולות.
- המתנדב נותן ומעניק מעצמו ללא תנאי, אך לא פחות מכך, מקבל המון וזוכה לחוויה נדירה ומתגמלת.
- הפעילות המתרחשת בלב הקהילה הינה מנוף לשינוי עמדות ועושה אותנו לחברה טובה יותר, רגישה ומכילה יותר.



# יונתן רז, קורס 106, משרת במילואים בחיל האוויר, מספר על ההתנדבות באתגרים

"היכנסו לאתר, מצאו פעילות שמתאימה לכם ובואו לאתגרים. אין הרבה דברים שאפשר גם לתרום בהם וגם ליהנות מהם כל-כך."



"מזה כשלוש שנים אני מתנדב במסגרת עמותת "אתגרים" בפעילות של חתירה בקיאקים. "אתגרים" זו עמותה שמאפשרת לאנשים עם מוגבלות לחוות חוויה מעצימה דרך פעילות ספורטיבית. במועדון פוגשים צוות יוצא דופן מבחינה אנושית, צעירים משנת שרות שנותנים את הנשמה, מתנדבים (שאני אחד מהם) וכמובן אנשים מתמודדים.



בשבוע שעבר, יצאנו, מועדוני הקיאקים של תל-אביב וחדרה, למסע של שלושה ימי חתירה מחדרה לת"א. להגיד שהיה מאתגר יהיה אנדרסטייטמנט. לכולם! ים לא פשוט וק"מ לא קצר. בעיקר למי שמתמודד עם קשיים נוספים.

ביום האחרון, הפלגה קצרה יחסית מהרצליה לת"א. ים סוער, ושחר חותר לבדו מול הגלים, כשקב מצב הים הוא אפילו לא יכול להיות מלווה על ידי מישהו שיהיה קרוב אליו. הגלים זורקים אותו אחורה אבל הוא בפייטריות מדהימה נלחם בהם ומצליח לעבור את קו המשברים. כל מי שעמד על החוף צופה בזה בנשימה עצורה. חלקנו הזלנו דמעה כשהוא הצליח לעבור את קו הגלים המתנפצים, אל הים הפתוח.

אה, עוד נקודה קטנה: שחר, כמו שהוא מעיד על עצמו, הוא "פאקינג עיוור".

# התנדבות באתגרים - הלכה למעשה

- התנדבות שבועית : בין שעתיים - שלוש מדי שבוע בקבוצה
- ההתנדבות מתבצעת בתחום הספורט, במקום ובזמן המתאימים למתנדב.
- נדרשת היכרות בסיסית עם תחום הספורט, סבלנות ורגישות לאחר.
- מוזמנים.ות ליצור קשר ראשוני, השאר עלינו -
  - אתר העמותה: [www.etgarim.org](http://www.etgarim.org)
  - נופר הרצשטרק, מנהלת המתנדבים – 054-5924868 | [nufar@etgarim.org](mailto:nufar@etgarim.org)

# תודה!

