



חברות וחברי קהילת יהל"ם היקרים,

עם פתיחת הקיץ אנו שמחים להציג בפניכם את הניוזלטר המסכם את פעילות העמותה במחצית הראשונה של שנת 2026.

גם בתקופה מורכבת, שבה לוחמי היחידה ממשיכים לפעול בחזיתות השונות, המשיכה העמותה להרחיב את פעילותה למען הלוחמים, הפצועים, המשפחות השכולות, החיילים הבוודדים ובוגרי היחידה. בין היתר חנכנו את **"חדר כושר מנטלי"® (MentalGym™)** הראשון ביחידה, הרחבנו את תוכניות החוסן, התעסוקה והמלגות, והמשכנו לחזק את קהילת יהל"ם בארץ ובעולם. אנו מזמינים אתכם להמשיך לקחת חלק בפעילות, להשתתף באירועים ולהיות שותפים בבניית קהילה חזקה, מחוברת וערכית. מאחלים לכולנו קיץ שקט ובטוח ובשורות טובות.

שניר רוזנפלד

מנכ"ל עמותת יהל"ם

כושר מנטלי בחזית – נחנך ה-MentalGym™ ביחידת יהל"ם

במהלך הרבעון נחנך בבסיס יהל"ם **"חדר כושר מנטלי"®** פרויקט פורץ דרך שהוקם ביוזמת עמותת יהל"ם ובשיתוף היחידה, כחלק מהרחבת המענה ללוחמים המתמודדים עם עומסי הלחימה והשפעותיה. הפרויקט, שהובל על ידי אסי קרפ, מנהלת תחום החוסן בעמותה, יחד עם קב"ן היחידה וד"ר יובל עודד, מבוסס על תפיסה חדשנית של חיזוק החוסן הנפשי באמצעות אימון מנטלי, טכנולוגיות ביופיידבק וכלים לזיוסות לחץ, עוד לפני התפתחות פוסט-טראומה.

עמותת יהל"ם השקיעה למעלה מ-600 אלף ש"ח בהקמת **"חדר כושר מנטלי"®**, מתוך ההבנה כי לצד הכשירות המבצעית, יש להעניק ללוחמים גם מעטפת מקצועית לשמירה על בריאותם הנפשית. בטקס ההשקה הודיע מפקד היחידה, כי לאור הצלחת המיזם תפעל היחידה להרחבת **"חדר כושר מנטלי"®** ולהנגשתו ללוחמים נוספים. ייחודו של **MentalGym™** הוא בגישה המניעתית שהוא מציע. במקום להמתין לרגע שבו לוחם כבר מתמודד עם משבר, המתחם מעניק כלים מעשיים לחיזוק החוסן, לשיפור יכולת ההתמודדות עם מצבי לחץ ולשימור הכשירות המנטלית לאורך כל תקופת השירות והמילואים. המטרה היא להפוך את האימון המנטלי לחלק בלתי נפרד מהאימון המבצעי של לוחמי היחידה.

מאז תחילת המלחמה השתתפו כ-3,000 מלוחמי יהל"ם בלחימה, כאשר מאות מהם נזקקו למעני חוסן וליווי מקצועי. **"חדר כושר מנטלי"®** מהווה נדבך מרכזי בפעילות העמותה להבטיח שכל לוחם יקבל את הכלים להתמודד עם אתגרי הלחימה – גם הרבה אחרי שיסתיימו הקרבות.

כי גם את הנפש צריך לאמן.

[לתרומה לרפואת הנפש של בוגרי יהל"ם](#)



תעסוקה, למידה וצמיחה – ממשיכים להשקיע בבוגרי היחידה

עמותת יהל"ם ממשיכה להרחיב את תחום התעסוקה והפיתוח האישי של בוגרי היחידה, מתוך ההבנה שהליווי אינו מסתיים עם השחרור מצה"ל. לצד תוכניות "תופסים כיוון", "בחזית התעסוקה" ותוכנית המנטורינג, הפועלות לחיבור בוגרי היחידה להזדמנויות תעסוקה וליווי אישי, הורחבו גם מסלולי ההכשרה המקצועית.

במסגרת שיתוף פעולה חדש עם חברת בזק ועם אקדמיית קרן המחוברים, הושקה סדרת הכשרות מקצועיות לבוגרי היחידה ולבני ובנות זוגם. לאחר ביצוע סקר צרכים מקיף נפתח קורס ייעודי בנושא "עתיד פיננסי – ניהול ויצירת הון אישי", בהובלת המרצה אופיר סרדם. הקורס כלל שלושה מפגשים מקוונים וזכה להשתתפות של למעלה מ-50 בוגרים ובני משפחותיהם.

לאור ההצלחה והביקוש הגבוה הורחב שיתוף הפעולה ונפתח קורס נוסף בתחום הבינה המלאכותית (AI), שנועד להעניק לבוגרים כלים מעשיים להתייעלות בעבודה, לפיתוח מקצועי ולהשתלבות בעולם התעסוקה המשתנה. במקביל המשיכה תוכנית המנטורינג לחבר בין בוגרי היחידה למנטורים מנוסים מקהילת יהל"ם, ותוכניות התעסוקה של העמותה סייעו לעשרות בוגרים ומשרתי מילואים להשתלב מחדש בשוק העבודה. מכלול הפעילויות מבטא את חזון העמותה להעניק לבוגרי יהל"ם מעטפת רחבה של ליווי, ידע והזדמנויות, גם שנים רבות לאחר סיום השירות.

מיזם דגלי יחידה ליום הזכרון

לקראת יום הזיכרון לחללי מערכות ישראל ונפגעי פעולות האיבה יצאה עמותת

עמותת יהל"ם – עתיד פיננסי – ניהול ויצירת הון אישי

תקציר הקורס

הקורס נועד להקנות כלים לניהול נכון של התקציב האישי והמשפחתי ולהשגת מטרות פיננסיות. בעולם של אי-ודאות כלכלית, תכנון פיננסי נכון הוא אתגר משמעותי. במהלך הקורס תרכשו ידע וישיומי כלים פרקטיים שיסייעו לכם לנהל את הכסף בצורה מושכלת, לממש את המטרות שהצבתם לעצמכם ולהגדיל את ההון האישי לאורך זמן.

תוכן הקורס

01 יסודות ההתנהלות הפיננסית וניהול תקציב
 כיצד להתנהל נכון כלכלית? איך לנהל את התקציב המשפחתי? נכיר את מושגי היסוד החשובים: כסף, אינפלציה, ריבית, ריבית דריבית, תוך התייחסות להטיות פסיכולוגיות המשפיעות על קבלת החלטות פיננסיות. החלטות פיננסיות. בנוסף, ננסוק בכל מה שחשוב בניהול חשבון הבנק: עמלות, מעקב אחר הכנסות והוצאות, מה עושים עם המינים בחשבון ומה עושים עם הפלוס בחשבון.

02 משכנתא והלוואות – החלטות של פעם בחיים?
 נכיר סוגי הלוואות, מושגי יסוד בעולם הלוואות והמשכנתאות. נבחן את מסלולי המשכנתא – היתרונות והחסרונות, כיצד להתנהל מול הבנקים? מהן הטעויות שאנו עושים ואיך להימנע מהן?

03 השקעות, פנסיה והיערכות לעתיד
 בחלק הראשון של המפגש נעסוק בעולם ההשקעות, נלמד את עקרונות המסחר בבורסה ואת מכשירי ההשקעה המרכזיים ונבחן כיצד שוק ההון מתנהג לאורך זמן. במהלך המפגש נלמד כיצד לבנות תיק השקעות אישי המותאם לצרכים ולמטרות פיננסיות שונות כמו רכישת דירה, חיסכון לילדים או הבטחת רשת ביטחון כלכלית לעתיד. בחלק השני של המפגש נסקור את המוצרים הפנסיוניים העיקריים: קרן פנסיה, קופת גמל, קרן השתלמות וביטוח מנהלים ואת האופציות שלהם ונתמקד בכללים החשובים לחיסכון ארוך טווח.

על המרצה

אופיר סרדם, מנהל את אינטגרציית הסיכונים בבנק הפועלים, עם ניסיון של כשני עשורים בייעוץ השקעות, ניהול סיכונים והדרכות בשוק ההון. בתפקידיו הקודמים הוביל את יחידת הייעוץ הפיננסי וכן ניהל את תחום הנדזרים בבנק. אופיר מרצה למעלה מששור בלימודי תואר שני MBA באוניברסיטה העברית בנושאים: 'אופציות וחוזים עתידיים' ו'אסטרטגיות השקעה חדשניות', וכן בקורס דירקטורים של העברית להכשרת מנהלים. בעל תואר ראשון בתחומי הכלכלה והמספטים ותואר שני בתקשורת פוליטית.

האם הקורס הזה בשבילי?

הקורס מיועד לכולם, ועדיף להשתתף בו בשלב מוקדם ככל הניתן כדי ללכוד את עתידכם הפיננסי ולרכוש כלים להתנהלות כלכלית חכמה שתלוו אתכם לאורך החיים.

מה יוצא לי מזה?

במהלך הקורס תרכשו כלים פרקטיים שיעזרו לכם לטפל בכל הסוגיות הפיננסיות שמעסיקות ויעסיקו אתכם בעתיד, כדי שתוכלו להנחיש את המטרות שלכם ולהגדיל את ההון האישי.



יהל"ם במיזם הנצחה מרגש, במסגרתו הוצבו דגלי יחידת יהל"ם לצד קבריהם של חללי היחידה בבתי העלמין ברחבי הארץ.

בימים שלפני יום הזיכרון הגיעו מתנדבי העמותה אל המשפחות השכולות והעניקו לכל משפחה את דגל היחידה, אשר הוצב לצד קברו של יקירם. המיזם נועד לבטא את המחויבות של קהילת יהל"ם לזכור את הנופלים, לכבד את זכרם ולהמשיך ללוות את בני משפחותיהם לאורך כל השנה.

הדגלים, שהוצבו באופן קבוע לצד קברי החללים, מסמלים את החיבור המתמשך בין לוחמי יהל"ם שנפלו לבין משפחת היחידה. הם מהווים ביטוי לכך שגם בחלוף השנים, הנופלים ומשפחותיהם יישארו חלק בלתי נפרד מקהילת יהל"ם, הממשיכה לזכור, להוקיר ולחבק אותם.

"שרים לזכרם"

כמסורת ביחידת יהל"ם בשנים האחרונות, התבצע לקראת יום הזיכרון ערב מרגש של "שרים לזכרם", בו נפגשו המשפחות השכולות עם לוחמי ומפקדי היחידה יחד עם קהילת היחידה לדורותיה, לשיר לזכר חללי היחידה, לזכור ולספר עליהם ועל גבורתם. היחידה והעמותה רואות בערב זה של נוכחות, זיכרון וכבוד לחללים חשיבות רבה. השירה המשותפת היא חלק מהמחויבות של כולנו לשמור את זכרם חי ולהמשיך את דרכם.



ממשיכים להיות שם – עבור הפצועים

מאז פרוץ מלחמת "שאגת הארי" המשיכה עמותת יהל"ם לעמוד לצד פצועי היחידה ומשפחותיהם. עם קבלת הדיווחים על הפציעות הגיעו נציגי העמותה לבתי החולים, ביקרו את כלל הפצועים, חילקו ערכות סיוע ושמרו על קשר רציף עם הלוחמים ובני משפחותיהם.

גם לאחר השחרור מבתי החולים נמשך הליווי האישי, הכולל סיוע במיצוי זכויות, חיבור לגורמי טיפול ושיקום, ומתן מעטפת מקצועית ואישית לכל לוחם הזקוק לכך. לצד המענה המיידי, ממשיכה העמותה לפתח את מערך הליווי לטווח הארוך מתוך מחויבות לכך שאף פצוע לא יתמודד לבדו עם אתגרי השיקום.

[לתרומה עבור הפצועים של יהל"ם](#)



מבשלים חוויה – מחזקים את הקשר, בונים קהילה

אחד הרגעים המרגשים של התקופה האחרונה היה אירוע **"מבשלים חוויה"**, שהתקיים עבור משפחות השכול של יהל"ם. האירוע נולד מתוך הרצון ליצור מרחב אחר, כזה המאפשר למשפחות להיפגש, לשוחח, ליצור ולבלות יחד, לא רק סביב ימי הזיכרון אלא גם ברגעים של חיבור, קהילה וחיים. בשיתוף עם **חברת אלטשולר שחם** נולד ערב מרגש ביותר.

במהלך הערב בישלו המשתתפים יחד בהנחיית שף מקצועי, חלקו סיפורים, העלו זיכרונות, הכירו משפחות נוספות וחיצקו את תחושת השייכות למשפחת יהל"ם. לצד החוויה הקולינרית נוצרו שיחות אישיות, חיבורים חדשים ורגעים מרגשים שהמחישו את עוצמתה של הקהילה שנבנתה סביב המשפחות.

התגובות החמות שהתקבלו לאחר האירוע חיזקו את ההבנה כי לצד הליווי האישי והמקצועי, יש חשיבות רבה גם ליצירת מפגשים קהילתיים המאפשרים למשפחות למצוא אוזן קשבת, שותפים לדרך ומקום שבו הן מרגישות בבית. לאור ההצלחה הוחלט להפוך את המיזם למסורת. כבר בחודשים הקרובים יתקיים מפגש נוסף למשפחות השכול בכוות רשפון, אשר יכלול פעילות משותפת, סדנת יצירה, מפגש עם מפקדי היחידה והרמת כוסית לקראת השנה החדשה. במקביל ממשיכה העמותה לקדם את מסעות החוסן להורים השכולים ואת מגוון פעילויות ההנצחה והקהילה לאורך השנה. בעמותת יהל"ם אנו מאמינים שהליווי אינו מסתכם ברגעי הכאב, אלא ממשיך גם ברגעים של חיבור, תקווה ובניית קהילה. זו המחויבות שלנו למשפחות השכולות, להיות לצידן בכל ימות השנה.



כשר חלבי

עמותת יהל"ם

מזמינה אתכם לערב משפחות שכולות אינטימי וטעים

סדנת בישול

יום שלישי, 2.6

בשעה 19:00

במתחם "מבשלים חוויה", דרך בן צבי 78, תל אביב



חיילים בודדים – משפחת יהל"ם ממשיכה לחבק

פרויקט "רוח גבית" ממשיך להעניק מעטפת אישית וחמה לחיילים הבודדים המשרתים ביחידת יהל"ם. מתוך ההבנה כי עבור רבים מהם היחידה היא גם הבית והמשפחה, פועלת העמותה לאורך כל השנה כדי להבטיח שאף חייל לא ירגיש לבד.

לקראת חג הפסח חולקו 27 תווי קנייה בסך 300 ש"ח לחיילים הבודדים באמצעות קצינת הת"ש של היחידה. בנוסף, ניתן סיוע פרטני בסך 800 ש"ח בתווי ויקטורי לחיילת בודדה שנזקקה לכך. במקביל, בשיתוף פעולה עם בית הכנסת "חיי עולם" בתל אביב, גויסו תרומות והורחבה התמיכה בקהילה, כחלק ממיזם לאימוץ החיילים הבודדים של יהל"ם.

מעבר לסיוע הכלכלי, ממשיכה העמותה ללוות את החיילים באמצעות מפגשים קהילתיים, פעילויות בחגים, קשר אישי ומעטפת חברתית שממשיכה גם לאחר השחרור. מטרת הפרויקט היא להעניק לכל חייל וחיילת תחושת שייכות, בית



למען החברה בישראל - "תופסים כיוון"

העמותה משתפת פעולה עם ארגון "תופסים כיוון", הפועל במספר רב של מוקדים ברחבי הארץ, ומטרתו סיוע לאקדמאים מהפריפריה החברתית והגאוגרפית להשתלב במעגל התעסוקה.

בשנתיים האחרונות מוביל את הפרוייקט המוצלח באשדוד בוגר היחידה אופק בן דהאן, כשלאחרונה אף נפתח המחזור המילואים הראשון מאז פרוץ המלחמה.

לפרטים נוספים והתנדבות בפרוייקט - אופק בן דהאן - 0502099813



גיוס משאבים

ככל ארגון ללא מטרות רווח, עצמת העמותה תלויה במידת התמיכה והמשאבים שנצליח לגייס. ככל שנצליח להגדיל את מספר התומכים והיקף התרומות נצליח להיות משמעותיים יותר עבור הקהילה שלנו והחברה בישראל. תקופת המלחמה אמנם סייעה בהגדלת היקף התרומות, אך מירב המשאבים כבר שומשו לטובת התמיכה באנשי הקהילה, בלחימה, בעורף ובחזרה לשגרה. העמותה מזמינה אתכם לסייע בהרחבת היקף התמיכה, במקומות העבודה, בקהילות יהודיות בחו"ל, ובכל מסגרת אחרת שתמצאו לנכון. נשמח לשתף את התומכים שלנו בעשייה השוטפת, להזמין אותם להחשף לפעילות ולאירועי קהילה משמעותיים, ועוד.

**ליצירת החיבורים ופרטים נוספים - מנכ"ל העמותה
שניר רזנפלד 0544812227**

לתרומה לעמותה:

[לחצו כאן](#)

עמותת בוגרי יהל"ם הינה ע"ר ובעלת סעיף 46 להקלת מס עבור תרומה בישראל, כמו גם סעיף 501C3 בארה"ב

+972-525-603-124
info@yahalomfoundation.com



