

שנה טובה - מרכז חוסן שער הנגב



“שיפה /אלנף יפא הפלפ, אאז אנתולפ לפ הו/א”

נעמי שמר

מרכז חוסן מאחל לכל בית שער הנגב שנה טובה, שנה של שקט ושנה של יחד ועשייה ברוכה.

קהילת שער הנגב, הינה קהילה חזקה, היודעת וידעה תמיד, להתמודד עם אתגרים מורכבים מאד לאור המצב הבטחוני באזורנו. בשנתיים האחרונות, אנו כולנו חווים תקופה לא פשוטה של איומים ביטחוניים מגוונים ותכופים, אשר לעיתים מביאים לקושי בתפקוד השגרתי שלנו ופעמים מדלדלים את משאבינו הפנימיים להתמודד, הן עם עצמנו והן עם ילדינו.

אנו במרכז חוסן, רואות שליחות להיות עבורכם ובשבילכם, תושבי שער הנגב, בשלל תחומים התומכים את הכוחות שלנו להתמודד עם אתגרים אלה. המענים שלנו הם בתחום הטיפולי (ליחידים למשפחות ולקבוצות), בתחום ההיערכות לחירום עם צוותי החירום הנפלאים שלנו ובתחום הקהילתי שביסוסו נותן לנו את המשמעות של למה בעצם אנחנו חיים כאן - בקהילות חזקות, סולידריות ומלוכדות.



שמחות להביא לפניכם חלק מהעשייה שלנו, שבה אתם מוזמנים לקחת חלק, הן ביישובים והן ברמה האזורית. להלן פרטים על מגוון סדנאות המוצעות לציבור:

◀ **הורה וילד והקצב שביניהם:**

קצת על הסדנה: הסדנאות מעניקות חוויה חד פעמית משותפת להורה וילד המבוססת על מוזיקה, חיבור ומשפחה.

למי מיועד: הורים וילדים בגילאי 4-6

מנחה: דרור גומל, איש הקצב והתיפוף

מקום ותיאום: המפגשים מתקיימים בקיבוצים לאחר שעות הגן (מפגש אחד בקיבוץ)

בתיאום עם מנהלות החינוך בישובים

◀ **סטוריטלינג storytelling כאן ועכשיו:**

קצת על הסדנא: לכל אחד יש מה לספר, ובני נוער בשער הנגב לומדים ומקבלים הזדמנות לספר את הסיפור שלהם, על הבית, על הישוב ועל החיים בעוטף. בסדנאות שני תלמד איך להקשיב, איך לזכור, איך מעבירים מסר ממוקד ואיך הופכים התרגשות להצלחה.

למי מיועד: בני נוער בשער הנגב

מנחה: שני פרץ, מנחה לעמידה מול קהל

מקום ותיאום: הסדנאות מתקיימות ביישובים, בתיאום עם מנהלות החינוך בקיבוצים.

סדנא בת 3 שעות לקבוצת נערים ונערות יישובית

◀ **סטוריטלינג storytelling לשיפור מיומנויות פרזנטציה ודיבור מול קהל:**

קצת על הסדנא: בסדנה SPEAK UP נלמד איך להכניס לפעולה את משתני הליבה הכי חשובים בהעברת מסר יעילה וממוקדת, נלמד שיטה בה נוכל לדבר באותנטיות ובביטחון ונגלה איך אפשר למקסם הצלחה בכל מפגש חשוב.

למי מיועד: מבוגרים תושבי שער הנגב

מנחה: שני פרץ, מנחה לעמידה מול קהל יחד ואיתה עו"ס מטעם מרכז חוסן

מקום ותיאום: פרסום עם מועד ומקום הסדנא יפורסמו בקרוב. סדנא בת 8 מפגשים

◀ **פורטרט אישה: התבוננות ויצירה באמצעים קולנועיים:**

קצת על הסדנא: סדנא המאפשרת לנשים לעבור תהליך ביטוי אישי וקבוצתי באמצעות מצלמה, עריכת סרטונים אישיים המספרים סיפורים אישיים אשר כתבו וביימו המשתתפות.

למי מיועד: נשים בכל גיל מיישובי שער הנגב

מנחות: רונית איפרגן, יוצרת ומנחת סדנאות ותמי גורן, עובדת סוציאלית ופסיכותרפיסטית

מקום ותיאום: הקורס יחל ב 23 באוקטובר, עקבו אחר הפרסומים. סדנא של 12 מפגשים

• במהלך השנה תיפתח סדנא דומה "דיוקן עצמי" המיועדת לגברים בהנחיית רונית איפרגן ועודד אטינגר



◀ סדנת נמ"ל: נעשה מקום למשחק

קצת על הסדנא: סדנה לחיזוק קשר הורה ילד, שימוש במשחק ככלי לתקשורת ויצירת רוגע, הקניית כלים להורים להתמודדות הורית ומצבי לחץ. מוזמנים להצטרף לקבוצת משחק, תנועה, מוזיקה למידה וכיף.

למי מיועד: סדנא להורים וילדים בגילאי 3.5-2.5. בכל סדנא כ-12-7 זוגות של הורה - ילד

מנחות: ליזי יונג, מנחת הורים בכירה ואיתה עו"ס מטעם מרכז חוסן

מקום ותיאום: הסדנא הראשונה תיפתח בסוף אוקטובר במרכז פעימות בנחל עוז לכל תושבי שער הנגב. עקבו אחר הפרסומים למועד סופי והרשמה

◀ סדנה רכה: סדנה חווייתית לחיזוק הקשר בין הורה וילד בשיתוף השירות הפסיכולוגי שער הנגב

קצת על הסדנא: הקניית כלים והטמעת חוסן ומוגנות בבית ובמשפחה, שימוש במשחק ככלי לפיתוח הדמיון ועוד. משחק יצירה ומוזיקה משתלבים יחד לסדנא מהנה ותורמת בתוך המשפחה.

למי מיועד: הסדנא מיועדת לילדים בגילאי 4-6 והוריהם, בכל סדנא כ-12-7 זוגות של הורה - ילד

מנחות: ליזי יונג, מנחת הורים בכירה ומיכל וינר, מורה מוסמכת למוזיקה

מקום ותיאום: מועדי הסדנאות יפורסמו במהלך חודש נובמבר. הסדנא מתקיימת בשני מחזורים לאורך השנה

◀ להיות ביחד: זמן ורוגע לשקט בסדנה משותפת להורה וילד בשיתוף השירות הפסיכולוגי שער הנגב

קצת על הסדנא: הזדמנות לחיפוש מרחב ושקט בקשר המשפחתי. הקשבה לרגשות, ויסות רגשות והתנהגויות, פיתוח משאבי התמודדות עם המצב הביטחוני ובכלל. סדנא חווייתית ומעשירה אשר מעניקה כלים לתרגול ויישום בבית.

למי מיועד: הסדנא מיועדת לילדים בכיתות ג-ד והוריהם

מנחות: ליזי שוסטר, עו"ס, מטפלת ומנחת סדנאות וענבל אורון עדינוה, פסיכותרפיסטית גופנית ומנחת מיינדפולנס

מקום ותיאום: מועד ומיקום הסדנא יפורסמו במהלך חודש אוקטובר

◀ רצים אל החוסן:

קצת על הסדנא: חיזוק החוסן באמצעות פעילות גופנית. קבוצה שממשיכה מזה שנה שנייה ושמחה לקבל אליה כל הזמן חברות וחברים חדשים. הזדמנות לרוץ יחד, ולדבר על הדברים שחשובים, לכם.

למי מיועד: רצות ורצים בכל הרמות, למתחילות ומתחילים וגם למתקדמות ומתקדמים

מנחים: הילה דותן, מאמנת ריצה ועודד אטינגר, עובד סוציאלי וספורטאי חובב

מקום ותיאום: ימי רביעי, 15:20 מגרש הכדורגל בספיר



◀ סדנת חוויה בתנועה וחיזוק רגשי לנשים בגיל השלישי:

קצת על הסדנא: מסדנא ייחודית בהנחיית חוויה של תנועה, ומחול שמהווים כלי למפגש חברתי והעצמה אישית וקבוצתית ללא הגבלת גיל, ובעיקר עם הרבה מרץ. לסדנא ייחודית זו חברו יחד מרכז החוסן ועמותת יחדיו.

למי מיועד: נשות יכיני

מנחה: ענת רון, עובדת סוציאלית ומורה לתנועה

מקום ותיאום: יכיני, קרוב לבית וללב

◀ ממ"י: מתנדבים מסייעים יישובים:

קצת על הסדנא: סדנא לרכישת כלים לטיפול ראשוני בנפגעי חרדה. הכשרת הממ"י הינה הכנה לשעת חירום למתן מענה של עזרה ראשונה נפשית לשכנים ומכרים. הכלי הייחודי אותו לומדים בסדנאות, מכשיר כל אחד ואחת לתת מענה לנפגעי חרדה סמוך לאירוע ביטחוני או אירוע אחר, ומעצים את מי שיכול לסייע לאחרים בשעת חירום.

למי מיועד: תושבים / אנשי צוות, המעוניינים לרכוש את הכלי על מנת להשתמש בעת הצורך במתן המענה

מנחות: עובדות סוציאליות ו/או מנחים מטעם מרכז חוסן

מקום ותיאום: ניתן לפנות לעובדות הסוציאליות ביישוב לתיאום

◀ שיח משותף, על סטיילינג, פיתוח חוזקות, וקשר אם ובת:

קצת על הסדנא: הזדמנות לאימהות ובנות לחוויה משותפת והתבוננות בחוסן האישי והמשפחתי. סדנא לבנות בגיל ההתבגרות ואימותיהן שבה תזכו ללמוד להכיר אותה טוב יותר ולצבור ביחד חוויות חיוביות ומחזקות. הנכן מוזמנות לעבודה אישית, עבודה משפחתית ועובדה קבוצתית בסגנון... אחר.

למי מיועד: אימהות בכל גיל ולבנות בגילאי 12-18

מנחה: שי רגב, עו"ס וסטייליסטית, מתמחה בעבודה עם נשים ונערות

מקום ותיאום: מועד ומיקום הסדנא יפורסמו במהלך חודש אוקטובר



נשמח לסייע ולתת פרטים נוספים:

יעל רז לחייני 054-7917271 | מזכירות 077-9802755

בברכת תקווה לימים של שקט, צוות מרכז חוסן שער הנגב