חוגים וסדנאות

קבוצת תמיכה ברוח הליווי הרוחני

כאשר אדם קרוב לנו נפטר, הכאב הוא כאב תהומי. בין אם השכול, או האובדן התרחשו לאחרונה או לפני שנים, החלל בלב קיים בעוצמה כזו או אחרת. לעיתים נשמעים קולות כי 'הזמן עושה את שלו', אך לעיתים הזמן לא עוזר, עוד קולות כמו 'תקופת האבל הסתיימה וצריך לחזור לשגרה', אך מגלים שאין כוחות ואין אנרגיות.

במהלך המפגשים הקבוצתיים במעגל התמיכה, נלמד ונחקור יחד כיצד למצוא כל אחד בדרכו את המשאבים הרוחניים שלו ולהתחבר אליהם, כך שאלה יסייעו לו לצמוח מתוך האבל והשבר אותו הוא עובר. נתרגל שיח מכבד וניצור מרחב בטוח ומוגן, במטרה לאפשר לכל אחד להתמר למסע הפנימי האישי לצמיחה והתפתחות, כל אחד בדרך שלו, באווירה נעימה ומאפשרת.

נעזר בכלים מהעולם של הליווי הרוחני - תרגולי נשימות/מדיטציות ככלי להתבוננות והפגת מתחים, קריאת שירים ומוסיקה הנוגעים בנו במקומות האישיים, יצירה ושיתוף בחלומות, משאלות ותפילות שלנו על ההווה והעתיד, תשומת לב לבכי כמקום מקודש, כתיבה אישית, טקסטים וברכות אישיות.

<u>מה במפגש:</u>

- הוויה רוחנית
- נשימות/מדיטציה
- בכל מפגש נושא מתחלף - דיון ושיתוף. חלק מהמפגשים כוללים גם שיחות וגם עבודות יצירה, טקסטים ומוסיקה.
- סגירת כל מפגש בסבב שיתוף/נשימות/שירה.

<u>הנושאים:</u>

- משמעות
- זהות עצמית
- אהבה ושייכות
- סליחה והשלמה
- בטחון ואמונה
- תקווה
- הכרת הטוב-הודיה
- כתיבה אישית
- מסורת וזיכרונות
- תפילות וברכות.

מנחת הסדנה - נורית שי, מלווה רוחנית, מטפלת אנרגטית ומנחת מעגלי מדיטציה.

משך הסדנא: 10 מפגשים, בימי ראשון 17:00-18:30

פרטים במשרדי יד לבנים.

תרפיה באמצעות גינון

גינון טיפולי עושה שימוש במרחב הגינה ובקרבה שבני-אדם חשים כלפי הטבע, כדי לעזור לאנשים לעבד קשיים רגשיים בעקבות משבר אישי, מחלה, אובדן של אדם קרוב וכדומה.

הטיפול מתאים לא רק בעיתות קושי ומשבר, הוא עשוי להוות מנוף לצמיחה והתפתחות אישיים באמצעות תובנות ושינויי דפוסים של התנהלות. היופי שבטבע הוא שכמעט כל אדם בכל גיל יכול למצוא בו מענה ולהתאים את הפעילות שבו לצרכיו המשתנים.

השהיה בסביבה טבעית מאפשרת לאדם להתחבר לכוחות שלו ליצירתיות ואלו מהווים "רוח גבית" לטיפול. התהליכים בגינה - זריעת זרע, גידול צמח ממנו, אכילת הפרי שהוא נותן, כל אלו מעניקים חוויה של צמיחה, חיוניות ואופטימיות.

סביבת הגינה מעוררת את כל החושים: **מגע** - עם האדמה, המים, מרקמים שונים של עלים ופרחים. **ראיה** - צבעים של פרחים, פירות וגוונים של ירוק וחום. **שמיעה** - איוושת הרוח בעלים, פעמוני רוח התלויים בגינה, פכפוך של מים זורמים, ציוץ ציפורים. **ריח** - של צמחי תבלין, פרחים ריחניים. **טעם** - אכילת הירקות והפירות כפי שהם או גם הכנת מאכלים ומשקאות מהתוצרת שגידלנו.

מדריך החוג: נדב כהן, תרפיסט באמצעות גינון.

משך החוג: פעם בשבוע, למשך שעה וחצי באתר הפרדסנות ברחובות.

אנו מזמינים אתכם, כמשפחות או כיחידים, להירשם לחוג ולצאת יחד ל"מסע".

ללא תשלום. פרטים נוספים במשרדי יד לבנים.

בית יד לבנים, רח' הבנים 10, רחובות מיקוד 7620008
טל. 08-9453891, פקס. 08-9390773, yad-labanim@rehovot.muni.il

"חוסן זהב" לגיל השלישי

הנכם מוזמנים לקחת חלק בסדנא שמטרתה הענקת כלים מעשיים לחיזוק ושיפור החוסן האישי בהווה ובעתיד.

בסדנא נדון בנושאים שונים המאפיינים את הגיל המבוגר, תוך שימוש בניסיון החיים הרב והחוויות האישיות אותם חווים המשתתפים.

האמונה של התוכנית כי האדם הינו יצור הוליסטי, מחייבת התייחסות לכל תחומי החיים: פיסיולוגי, קוגניטיבי ורגשי. במהלך המפגשים נתרגל כלים להתמודדות עם כל אחד מהם.

מנחת הסדנא: אילת בן-ששון, עובדת סוציאלית בגמלאות, בעלת תואר שני בעבודה סוציאלית קלינית ומנחת קבוצות חוסן בעל"ה רחובות.

משך הסדנא: 10 מפגשים בני שעה וחצי כל אחד, פעם בשבוע בימי רביעי בין השעות 10:00-12:30 החל מ-**27.11.19**.

ללא תשלום.

הסדנא תתקיים בבית יד-לבנים, רח' הבנים 10 רחובות.

המעוניינים להשתתף

מוזמנים ליצור קשר עם משרד יד-לבנים

או עם מנחת הסדנא-אילת בן ששון – 054-9353786

זיכרון מצולם

פרויקט הנצחה ייחודי אשר במרכזו - הכנת סרט אישי על יקירכם.

מטרת הפרויקט לייצר תהליך הנצחה פרטי של הנופלים ולספר את סיפורם מנקודת מבט אישית של בני משפחתם, אשר מָעֻבֶּר לָתַהליך האישי שהם עוברים, הם לומדים כיצד ליצור סרט תיעודי החל משלב התחקיר, תפעול המצלמה, שלבי הבימוי וההכנה לעריכה, כשהשלב הסופי הצגת הסרט שיצרו על יקירם.

מנחים: יענקל'ה שמעוני, במאי, מפיק סרטים ומנהל המרכז לתקשורת קהילתית,

וכוכי שלזינגר, עובדת סוציאלית ופסיכותרפיסטית.

בימים אלה מתגבשת קבוצה שביעית שתצא לדרך.

אחים, אלמנות ויתומים המעוניינים להשתתף נא ליצור קשר עם משרד יד לבנים.

בית יד לבנים, רח' הבנים 10, רחובות מיקוד 7620008

טל. 08-9453891, פקס. 08-9390773, yad-labanim@rehovot.muni.il