



1. סדנאות לאמהות של חיילים או מילאימניקים בצה"ל.
2. סדנאות לנשים של חיילים ומילואימניקים בצה"ל.
3. סדנאות לחיילים ומילואימניקים בצה"ל.
4. סדנאות להורים של חיילים ומילואימניקים בצה"ל.

חרבות ברזל

השביעי באוקטובר שינה את חיינו.

כשיש לך בן או בת בצה"ל, בן או בת זוג או אם אתה בעצמך חייל או מילואימניק, יכולים להופיע אתגרים רגשיים, נפשיים ופיזיים בחיך.

כל סדנא מציעה מידע מעשי על טראומה בנפש ובגוף ומלמדת כיצד להתמודד עם אתגרים בחיי היום יום. המטרה היא לחזק חיילים, מילואימניקים, אמהות בני/בנות זוג והורים. אנו מציעים ידע מעשי על בריאות נפשית ורגשית ומתרגלים פעילויות ומיומנויות פיזיות.



אליזבת לב-ארי: אם של חייל מילואים בצה"ל מומחית בטראומה, מייסדת אגודת "מחסי מעונך" מורה ומפקדת לשעבר של לוחמי אש.

אנגלית – עברית (אפשרות לרוסית)

בהחניית

שפה

yourhomemyrefuge@gmail.com

www.yourhomemyrefuge.com

Elizabeth: 055-6868749

Tal: 050-5589555

הסדנאות ללא תשלום. (אפשרות לתרום לעמותה) ניתן לארגן אותן בכל מקום בישראל. (בתים, בתי ספר, מרכזים קהילתיים, בשטח) מינימום של משתתפים – 2. אפשר גם מפגשים אישיים.