

חוסן בימי קורונה בחברה הערבית תמיכה וסיוע לעו"ס בקהילה

עם החזרה לשגרה צצים ועולים המתחים וההתמודדויות אותם החזקנו במהלך החירום במרחב האישי המקצועי והתרבותי.

מה הם גורמי הלחץ הללו וכיצד מתמודדים עימם? כיצד מנהלים את החזרה לשגרה והמתח שבין שמירה על הבריאות לבין חיי היום יום? וכיצד שומרים על עצמנו, על החוסן הנפשי והתקווה במהלך של ההסתגלות למצב חדש

מוזמנים לסדרת סדנאות בהן יינתן מרחב לדיון וקבלת כלים פרקטיים לחיזוק משאבי ההתמודדות בקרב קשישים ובני משפחותיהם

3 מפגשים בימי חמישי | מחזור בוקר 9:00-11:00 | מחזור צהריים 15:00-17:00

סדנא צהריים

30.04.2020

07.05.2020

14.05.2020

שעות - 15:00-17:00

[קישור רישום סדנאות צהריים](#)

סדנא בוקר

30.04.2020

07.05.2020

14.05.2020


שעות - 09:00-11:00

[קישור רישום סדנאות בוקר](#)

לפרטים שאלות ובירורים ניתן להתקשר למירי יבין- 052-8041313

יש להתקין את תכנת זום במחשב-מומלץ ועדיף/או אפליקציה בנייד

מצורפים קבצי הנחיות להתקנה במחשב / ובנייד

שימו  יש להירשם עד לתאריך 28.4.2020 | פתיחת הסדנא מותנית במספר הנרשמים