



קהילה יקרה,

התקופה האחרונה מפגישה את כולנו עם חוויות והתנסויות שלא הכרנו. אתגרים אישיים ומשפחתיים הדורשים מאיתנו למצוא דרכים וכלים להתמודדות. כל זאת במצב של חוסר וודאות ודאגה גדולה, שספק אם פגשנו כמותה אי פעם.

התברכנו בקהילה המורכבת מאנשים נפלאים הנכונים לסייע בשמחה. בעמוד הבא, ריכזנו עבורכם רשימה מסודרת של חברים בקהילה מתחומי ידע והתמחות מגוונים, הנכונים לשוחח על מנת **לתת מרחב לשיתוף ובירור הצרכים העולים בתקופה מורכבת זו. מטרת השיחה היא חשיבה משותפת בנוגע לגורמים מקצועיים אליהם ניתן לפנות**, על מנת שיוכלו לספק את המענה המתאים במטרה להקל על ההתמודדות בעת הזו. (בשיחה טלפונית או כל מדיה מקוונת שתתאים לשני הצדדים).

אנו מזמינים אתכם ואתכן להיות קשובים לעצמכם, ולמצוא את הדרך הנכונה עבורכם לצלוח את התקופה הזאת.

איך פונים ומקבלים מענה?

- במידה ואתם מעוניינים ליצור קשר עם מי מהמתנדבים/ות, **אנא שלחו SMS או וואטסאפ למספר הטלפון הרלוונטי לתאום מועד השיחה.**
- **השיחה תיקבע למועד המתאים לשני הצדדים.**
- **השיחה היא ללא עלות כמובן.**
- השיחה תתקיים בטלפון או בדרך אחרת שתתאים לשני הצדדים.
- **הפניות הינן דיסקרטיות** ותוכנן אינו מועבר לשום גורם, אלא אם הוסכם אחרת בין הפונה למתנדב/ת עמה בחר להסתייע.

בכל נושא אני זמינה עבורכם: ב 054-7919516 בימים ראשון שלישי רביעי וחמישי ו/או במייל wellbeing@maale5.com

בברכת בריאות איתנה וימים שקטים לנו.

ענת דגני



מס'	שם	תחום עיסוק	טלפון
1.	ענת יהודאי	פסיכולוגית קלינית בהתמחות. ניסיון בטיפול במגוון קשיים בגיל הרך, ילדים צעירים, מתבגרים ומבוגרים צעירים, והדרכות הורים.	052-5294465
2.	ענבל גרינוולד	מדריכה ומטפלת באומנות. (עובדת עם ילדים). דרך השימוש בחומרים ניתן להביע את מה שלעיתים קשה לבטא באופן מילולי. המטפל עוזר לילד למצוא משמעות בתהליך היצירתי ולעבד תכנים שעולים. בכוחה של האומנות להקל ולהעצים וזהו כלי נפלא לחקירה וגילוי עצמי.	052-3800609
3.	ענבל גבעון	פסיכולוגית חינוכית, מטפלת משפחתית חוגית.	052-4678811
4.	גוני מירון	פיזיותרפיסטית, בעלת תואר שני בבריאות הציבור. הקשר בין הגוף והנפש אינו שנוי במחלוקת. באמצעות הגוף ניתן להשפיע על הנפש והפוך. לעתים עצה קטנה מספיקה כדי לשנות הרבה ובמקרים אלו אשמח לעמוד לשרותכם.	053-3323493
5.	יעל נבט	מרפאה בעיסוק התפתחותית.	052-3034467



054-3350699	מרפאה בעיסוק, עם רקע וניסיון בטיפול בילדים, כולל ליווי התפתחותי. בעלת יכולת הקשבה ופתרון בעיות'.	פפי בהיר	.6
054-5640145	מטפלת באומנות עובדת עם ילדי חינוך מיוחד בגנים ובבתי ספר.	שני רותם	.7
052-3837104	מרפאה בעיסוק ומטפלת .cbt. עובדת ביחידת יום ומרפאה לבריאות הנפש מבוגרים של קופ"ח כללית, ומטפלת במבוגרים ומתבגרים עם ADHD בקליניקה פרטית בגישת Cog-Fun.	סתיו לוי	.8
054-5365600	מרפאה בעיסוק, בעבר עבדתי בתחום התפתחות הילד וכיום מטפלת באנשים עם adhd.	דנה זיידס-טאובין	.9
054-5670808	פסיכולוגית חינוכית.	לילך כבירי	.10
054-4472288	פסיכותרפיסטית, עובדת סוציאלית. מטפלת בילדים, בני נוער, ובהוריהם.	שירה פריטל	.11
052-3848200	דיאטנית קלינית, בעלת תואר שני בבריאות הציבור ומאסטר NLP. מומחית בהפרעות אכילה ותזונת מתבגרים. עובדת בבית חולים הדסה עין כרם, קופות חולים וקליניקה פרטית. ניסיון מקצועי של 20 שנה.	קארן ראקט	.12



052-2034240	מנחה קול ודמיון מודרך. מנחה מדיטציות ומיינדפולנס. מתמחה בטיפולים בטרומות, חרדות, זוגיות וקשיים להתמודד עם שינויים ולמצוא את השקט בפנים בתוך כל הרעש שבחוץ.	אייל ראקט	.13
054-2071150	עובדת סוציאלית העוסקת בשילוב של ילדים ונוער עם ובלי צרכים מיוחדים בתחום החינוך הבלתי פורמלי. בנוסף בעבר עבדתי כמטפלת ברכיבה טיפולית עם ניסיון בשיקום פיזי ורגשי.	נעמה יעלון הדס	.14