



ארגון נכי צה"ל

הלוחם

מהדורה מיוחדת / אוקטובר 2023

אריזת חבילות תמיכה
לפצועות ולפצועים.
8 באוקטובר,
בית הלוחם תל אביב



יחד נניצח

פעולות הארגון
במלחמת חרבות ברזל



נכ

"אנו בוכים ומחבקים"**אחיותיי ואחיי, נכות ונכי צה"ל,**

הימים קשים. בוקר יום שבת, 7 באוקטובר 2023, ייזכר לדיראון עולם כיום קשה מנשוא בתולדות עם ישראל. חווינו את אחת הטראומות הגדולות ובעקבותיה יצאנו למלחמה גורלית. אנו, בארגון נכי צה"ל, ספגנו אבדות קשות. 12 נכי צה"ל נרצחו או נפלו בקרב. 13 ילדי נכים נרצחו או נפלו בקרב. שלושה נכדים של נכים נרצחו או נפלו בקרב. יהי זכרם ברוך. השם ייקום דמם. חטוף אחד הוא נכה צה"ל. וחטוף אחד הוא בן של נכה צה"ל.

אני מבקש לשלוח תנחומים למשפחות השכולות וחיזוק אמיץ למאות המשפחות החרדות לגורל יקיריהן המצויים בשבי החמאס. לאחינו ואחיותינו בחזית, לוחמי צה"ל בסדיר, קבע ומילואים ולכוחות הביטחון, עם ישראל כולו סומך עליכם ויודע שתכו באויב מכה אנושה בעוז, עוצמה ואומץ.

בפני ארגון נכי צה"ל עומד אתגר מורכב. אנו עתידים לקלוט לשורות הארגון מאות ואולי לצערנו





אלפי פצועות ופצועים חדשים. אחיות ואחים לנשק, שמעתה יהיו חברים בארגון היחיד שאינו רוצה שיצטרפו אליו חברים חדשים. הליך ההכרה נעשה באופן אוטומטי, על פי נתוני צה"ל ובתי החולים. כ-700 פצועות ופצועים חדשים כבר הוכרו כנכי צה"ל והראשונים אף הגיעו לבית הלוחם תל אביב. על כתפינו מוטלת משימה ראשונה במעלה, לסייע לפצועות ולפצועים ולבני המשפחה בנתיב השיקום. להראות להם את הדרך, להפגיש אותם עם הפצועים הוותיקים ועם הפעילויות בארגון וללמדם כי יש חיים מלאים לאחר הפציעה. מרגע פרוץ המלחמה ארגון נכי צה"ל נמצא בעשייה מאומצת עליה תוכלו לקרוא בגיליון המיוחד שלפניכם. קווי סיוע טלפוני, ביקורי פצועים, פעילויות בזום, פתרון בעיות מול אגף השיקום, פרויקטים להתנדבות, וסיוע למשפחות האבלות. אנו בוכים ומחבקים. האתגרים העומדים בפנינו רבים ובעת הזאת אנו דורשים גיוס כוח אדם ומשאבים לאגף השיקום. כמו כן אנו מאיצים את בניית בית הלוחם באשדוד, שיהיה גם מרכז שיקום ייחודי למתמודדים עם פוסט טראומה. חברות וחברים, המלחמה דורשת מכולנו תעצומות נפש רבות שיש לנו. החברה הישראלית כולה נמדדת בחוסנה האזרחי והצבאי. כוחנו באחדותנו. יחד ננצח.

שלכם, עידן



קו הסיוע של ארגון נכי צה"ל

פעיל 24 שעות ביממה

03-3735335

מוקד התנדבות

- פצועים למען פצועים - יצירת קשר עם חברי הארגון וחברותיו;
- התנדבות באמצעות משרד הרווחה;
- יצירת קשר עם חיילים משוחררים בודדים;
- סיוע במוקד לאזרחים ותיקים של משרד הנגב, הגליל והחוסן הלאומי.



למעבר לטופס התנדבות



ני

**"אנחנו כאן
למענכם"****חברות וחברים יקרים,**

ימים קשים עוברים על מדינתנו האהובה. מיד בהישמע דבר הטבח הנוראי והממדים הקשים, הקמנו צוות חירום במטה הארגון, כבר במוצאי שבת. המטרה היא לטפל בחברי הארגון הוותיקים וכן לטפל בפצועי כוחות הביטחון הרבים עקב המתקפה. בעזרת אגודת הידידים גייסנו תרומות, ביקרנו את הפצועות והפצועים הראשונים ועסקנו במתן מענה מייד ל חברי הארגון וחברותיו. אנו מטפלים בנושאים כמו פינניים לחברי הארגון תושבי עוטף עזה, ומוצאים פתרונות לבעיות שמעלים חברים המתקשרים למוקד החירום וחברים אליהם אנו מתקשרים בשיחות יזומות. כמו כן, ביקרנו כמה מהמפונים בבתי מלון.

אנחנו כאן, בשבילכם ולמענכם.

בתקווה לימים שקטים יותר.

יחד ננצח.

רפי כהן צמח



נכה צה"ל חטוף

שלומי זיו

נכי צה"ל שנהרגו

מחוז באר שבע והנגב

ניראל זיני ז"ל

אליהו ריכנשטיין ז"ל

מחוז חיפה והצפון

אלי גינסברג ז"ל

רועי יוסף לוי ז"ל

ארד נבו ז"ל

שי שלו ז"ל

מחוז שפלה

בן אורי ז"ל

ליאון בר ז"ל

רז מזרחי ז"ל

מחוז תל אביב-יפו והמרכז

עמרי מיכאלי ז"ל

רון שמר ז"ל

דור חנן שפיר ז"ל





GITAM EBBDO

מיצובישי מחבקת ומחזקת את לוחמי ולוחמות צה"ל בתקווה לימים שקטים ובטוחים יותר



נתוני צריכת הדלק מתפרסמים על פי דין, לפי בדיקות המעבדה. צריכת הדלק בפועל מושפעת גם מתנאי הדרך, מתחזוקת הרכב וממאפייני הנהיגה.

רמת האבזור הבטיחותי	תיאור דגם	קוד דגם
5	INTENSE	590-234
6	EXECUTIVE, INSTYLE, PREMIUM, LUXURY, LUXURY TTH, LUXURY 4X4, LUXURY 4X4 TTH	590-209, 590-216, 590-217, 590-214, 590-229, 590-213, 590-210, 590-240

רמת בטיחות נמוכה 0 1 2 3 4 5 6 7 8 רמת בטיחות גבוהה

דגם	צריכת דלק בליטרים ל-100 ק"מ*	דרגת זיהום אוויר
INTENSE, EXECUTIVE, INSTYLE, PREMIUM, LUXURY, LUXURY TTH	8.7	15
LUXURY TTH 4*4, LUXURY 4*4	9.0	

דרגת זיהום אוויר מרכב מנועי**

זיהום מירבי 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 זיהום מזערי

*נתוני היצרן, עפ"י בדיקת מעבדה. תקן EPA 40 CFR. PART 86

**הדרגה מחושבת לפי תקנות אוויר נקי (גילוי נתוני זיהום אוויר מרכב מנועי בפרסומת), התשס"ט 2009



שבת | 7.10

- מוסדות הארגון נסגרו ועברו לשירות טלפוני במידת האפשר.
- נפתח מוקד חירום טלפוני ויצאה הודעה לחברים מיו"ר הארגון.



הודעת יו"ר הארגון

ראשון | 8.10

- הידוק הקשר עם משרד הביטחון לטיפול במקרים כמו אי קבלת תרופות, ניתוחים, דחיית חמי מרפא ועוד.
- בסיוע אגודת הידידים בישראל, פינוי חברות וחברי הארגון מעוטף עזה להתאוררות במרכז הארץ.



ילדים בהתאוררות
במלון ריץ הרצליה



• בסיוע אגודת הידידים בישראל, נארזו כאלף ערכות סיוע ראשוניות לפצועות ופצועי צה"ל וכוחות הביטחון.



קבוצת אחיעד

- טיפול ייעודי לנפגעי ונפגעות פוסט טראומה חברי הארגון, בסיוע מנהל אגף נפגעי פוסט טראומה, עו"ס יהודה איש שלום.
- פעילות הפגה מיוחדת לקבוצות אחיעד.

שני | 9.10

- שיחות יזומות לחברי המחוזות וטיפול מידי בכל פנייה ובקשה. השיחות מנותבות מהמשרדים וכל פנייה מקבלת מענה.



בהוקרה, בתודה ובהצדעה!

הטבות על מגוון דגמי יונדאי לחברי ארגון נכי צה"ל.



*2762

גדעון ענזיחי / Yes[®] No, No, No, No



ללא כפל מבצעים. החברה רשאית לבטל את ההטבות בכל עת.

נתוני צריכת הדלק מתפרסמים על פי דין לפי בדיקות המעבדה. צריכת הדלק בפועל מושפעת גם מתנאי הדרך, מתחזוקת הרכב וממאפייני הנהיגה



קוד דגם	תיאור דגם	רמת האבזור הבטיחותי
253-099	TUCSON Premium	6
253-097	TUCSON Prestige	6
253-100	TUCSON Panoramic	6
253-096	TUCSON Luxury	7
253-098	TUCSON Elite	7



דרגת זיהום אוויר	צריכת דלק בליטרים ל-100 ק"מ*	משולב	דגם
13	6.9	משולב	TUCSON Prestige
14	6.9	משולב	TUCSON Panoramic
14	7.1	משולב	TUCSON Luxury
14	7.2	משולב	TUCSON Elite
15	8.2	משולב	TUCSON Premium

*נתוני היצרן, עפ"י בדיקת מעבדה. תקן EU 2017/1151

**הדרגה מחושבת לפי תקנות אוויר נקי (גילוי נתוני זיהום אוויר מרכב מנועי בפרסומת), התשס"ט 2009



שלישי | 10.10

- פתיחת מערך ההלוואות לחברים, עד כה ניתנו כ-150 הלוואות חדשות.
- בעזרת אגודת הידידים בישראל נתרמו מאה סלי מזון לסיוע מידי וחולקו בעזרת מערך מתנדבים. חולקו תווי מזון לחברות וחברי הארגון הזקוקים לסיוע. סלי מזון הובלו לחברים המתקשים לצאת מן הבית.
- השקת סדרת הרצאות בזום. מדי יום מתקיימות הרצאות בתחומי תרבות וספורט.



תרבות וספורט עד אליך

**סדרת הרצאות עם מיטב המרצים
ופעילות גופנית בזום**

5-11.11.23



zoom



הקישור לצפייה בזום
ישלח בהודעה לנייד ב-SMS
כשעה וחצי לפני שעת ההרצאה



ראשון | 15.10

- נפתחו בתי הלוחם וכל מוסדות הארגון (למעט בית קיי) במתכונת מצומצמת בהתאם להנחיות פיקוד העורף. הטיפולים הועברו לאזורים מוגנים. בבית הלוחם תל אביב, מכון הפיזיותרפיה והטיפולים המשלימים ירדו לקומת המרתף.





עושים הכל כדי שלא תעברו את התקופה הזאת לבד

SyqeAir

משאף מדיד ומחסנית קנביס לטיפול עקבי ואחיד עם קנביס רפואי. ל-PTSD, להפחתה מהירה בכאב עצבי כרוני¹ ולשיפור איכות השינה² - לשיפור איכות החיים³



במיוחד למטופלי כוחות הביטחון:



ליווי צמוד של אח/ות להתאמת טיפול אפקטיבי אישי



משלוח חינם עד הבית, בהתאם להפניה



100% מימון בלי לשלם ולחכות להחזרים

המסר של אייל

צפו בסרטון <

אייל רייניק, סובל מ-PTSD וכאב עצבי כרוני. מוכר כנכה צה"ל. זכאי ל-100% מימון על המשאף והמחסניות, בלי לשלם ולחכות להחזר.



אחנו כאן בשבילכם:

***2064** 📞

או ובווטצאפ:

054-310-0287

יש לך רישיון לתפרחות

T20C4, T15C3, T10C2?

ניתן להמיר את הטיפול מתפרחות למשאף מדיד ומחסנית ללא שינוי הרישיון ולקבל את אותן הטבות. דברו אתנו.

לנכי כוחות הביטחון המוכרים ע"י משהב"ט. בהתאם להתוויות המאושרות ע"י משרד הבריאות. השימוש במשאף מותנה בהמלצת רופא וברישיון לשימוש לקנאביס רפואי של משרד הבריאות, בהתאם לדרישות הדין. נבדק מחקרית. אין באמור המלצה רפואית. לבעלי רישיון למחסנית למשאף מסוג Sativa T20C4 ולתפרחות T20C4, T15C3, T10C2

1. Almog S, et al. European Journal of Pain, 24(8), 1505-1516.
2. Aviram, J, et al., (2023). Pharmaceuticals, 16(10), 1426.
3. Aviram J, et al. (2022) PAIN Reports. 7(3). e1011 * לאחר 120 יום של טיפול במשאף.
4. Aviram, J. (2021). European Journal of Pain, 25(2), 359-374



רביעי | 18.10

פתיחת מרכז לשיקום פצועי מלחמה בבית חולים שיבא תל השומר

נפתח מרכז לשיקום פצועי מלחמה בבית חולים שיבא תל השומר. בטקס נכחו רעיית נשיא המדינה, מיכל הרצוג; רעיית שר הביטחון, קלודין גלנט; מנהל המרכז הרפואי שיבא, פרופ' יצחק קרייס; מנהל בית החולים השיקומי בשיבא, פרופ' איתי זיו; יו"ר ארגון נכי צה"ל, עו"ד עידן קלימן; נשיא קרן נכי צה"ל,





האלוף במילואים אליעזר שקדי; ויו"ר אגודת הידידים, עדי שטראוס. מרכז השיקום החדש ייעודי לטיפול בפצועי מלחמה ויש בו 36 מיטות שיקום. המרכז ערוך להתרחב ולקלוט מספר גדול יותר של פצועים, ככל שיידרש. בטקס הפתיחה אמר יו"ר הארגון: "ההבנה, כי מציאות החיים כפי שהכרת לפני הפציעה בקרב משתנה, לוקחת זמן. יש חשיבות עליונה למסגרת הטיפולית שאליה מגיע הפצוע כבר בשלב הראשון. במחלקות כמו המחלקה לפצועי מלחמה יש את התמיכה והעטיפה שלהן זקוקים הפצועות והפצועים."



פעילות בתי הלוחם **מתרחבת**



**בית הלוחם
ירושלים**



**בית הלוחם
תל אביב**



**בית הלוחם
חיפה**



**בית הלוחם
באר שבע**

החל מתאריך 25.10.23 ובהתאם להנחיות פיקוד העורף

רביעי | 25.10

בהתאם להנחיות פיקוד העורף, פעילות בתי הלוחם מתרחבת. פרטים באתר הארגון.



פרטים באתר הארגון



שלישי | 31.10

קובי יצחק, יו"ר מחוז תל אביב-יפו והמרכז;
ואופיר יעקב, חבר המועצה ולשעבר קצין העיר
נתניה והמרחב, נפגשו עם יקל"ר פיקוד העורף,
כדי לבחון שיתוף פעולה עם פיקוד העורף בכל
הקשור לטיפול בנכים באזור נתניה.



יחד ננצח!

הימים האחרונים הם קשים מנשוא עבור כולנו. ליבנו עם אלפי המשפחות שאיבדו את יקיריהן או שיקיריהן נחטפו על ידי בני עוולה לרצועת עזה. ליבנו גם עם כל החיילות והחיילים ויתר כוחות הביטחון, שנקראו לדגל והתייצבו מיד לשירות מילואים להגן על גבולות הארץ ולנסות לסייע לתושבי הדרום בהתמודדות עם האירוע. המערכה עוד תהיה ארוכה וקשה, אבל למרות מה שאולי נדמה לאויבינו, **מדינת ישראל חזקה ומאוחדת ותנצח!**

לאור המצב, החלטנו לפעול ואנו מעמידים לרשות מבוטחינו שירותי סיוע נפשי ותמיכה רגשית. השירות יינתן על ידי חברת B-WELL ללא עלות למבוטחי מבטח סימון, ויבוצע באמצעות שיחה טלפונית עד חצי שעה על ידי צוות מקצועי של פסיכולוגים, פסיכותרפיסטים, עובדים סוציאליים ומטפלים רגשיים.

המענה יינתן תוך 24 שעות מרגע קבלת הפנייה ובמסגרת שעות הפעילות (ימים א-ה 09:00-20:00 ובשישי עד 12:00)

השירות יועמד לרשות מבוטחינו **עד לסוף שנת 2023**, אנו מזמינים אתכם לעשות בו שימוש ולפנות לאנשי מקצוע שיסייעו לנו לעבור תקופה מורכבת זו.

לקבלת השירות יש לשלוח הודעה ב- WhatsApp למספר **053-2084310** ולהשאיר פרטים לחזרה. 



מבטח סימון, סוכנות הביטוח של ארגון נכי צה"ל מאחלת לכם וליקירכם ימים רגועים וטובים יותר.

Bwell
Health. Wellness. Care.



ביקורי פצועים - סיירת בתי הלוחם

מתחילת המלחמה הוכרו כ-700 פצועות ופצועים כנכי צה"ל. הארגון נערך לקבלתם והקים את סיירת בתי הלוחם אשר יוצרת קשר ראשוני, נמצאת מדי יום בבתי החולים ומעניקה סיוע. בנוסף, חולקו ערכות בבתי החולים, וחברים ותיקים יצאו לביקורים אצל הפצועות והפצועים לחיבוק, חיזוק ועידוד.





מיכל הרצוג, רעיית הנשיא,
מתנדבת במוקד



פרויקט פצועים למען פצועים

ביום שלישי 24 באוקטובר, החל לפעול מבית הלוחם תל אביב מוקד פצועים למען פצועים. את המוקד, המופעל בשיתוף פרטנר, סלקום והקרן לידידות, מאכלסים עובדים ומתנדבים, במטרה ליצור קשר טלפוני עם כלל חברי הארגון, להקל ולעודד, ולסייע במידת האפשר בצרכים דחופים וחשובים.



הוועידה הארצית ה-108

ביום שני, 30 באוקטובר, התקיימה הוועידה הארצית ה-108 של הארגון והקרן. בוועידה אושרו הדוחות הכספיים של הארגון וניתן דיווח מקיף אודות פעילות הארגון בימים אלו. חברי הוועידה עמדו דקה דומייה לזכר החללים.



מחוז תל אביב-יפו והמרכז קובי יצחק



חברות וחברים יקרים,

מדינת ישראל נמצאת בעיצומה של מלחמה שבה
אנו ננצח בעזרת השם. אנו, אלו שנפצעו ודיממו
למען המולדת, מאחלים הצלחה לכוחות הביטחון
ומתפללים לניצחוננו המוחץ. אני גאה בארגון
ובמתנדביו אשר נרתמו לבקר את הפצועים בכל
בתי החולים בארץ. לצערי הרב, יש לנו חברים
שנפלו בקרבות וחברים שמשפחותיהם נרצחו
בצורה מזעזעת. כולי תקווה כי ארגון הטרור
הרצחני ייעלם מן העולם. אני שולח לכל המשפחות
את תנחומיי הכנים וברכת רפואה שלמה לכל
הפצועים. שנדע ימים טובים יותר. עם ישראל חי.

מחוז באר שבע והנגב שמעון מלול



חברות וחברים יקרים,

ימים קשים מנשוא עוברים על מדינת ישראל
ואזרחיה, הכאב עצום, הדאגה גדולה, אי הוודאות
והמתח נוכחים בכל בית ישראל. התחלנו לפעול
כבר ביממה הראשונה, כאשר החלו להתברר





ממדי האירוע. פנינו לחברינו המתגוררים ביישובי העוטף ובקרבתו והצענו להם פינוי ואירוח במרכז ובצפון. אנו דורשים בשלומם של החברים, בודקים מה הצרכים ונותנים מענה בכל נושא. אנו מקפידים להיות בקשר עם משפחות הנופלים, הפצועים, החטופים והנעדרים, לחזק ולהושיט עזרה. נמשיך להפיץ עדכונים שוטפים בדבר יוזמות התנדבות ופעילויות.

מחוז ירושלים
ורד יצחקי



חברות וחברים יקרים,

עם תחילתה של המלחמה התגייסו עובדי המחוז למאמץ המלחמתי. קיימנו שיחות גם לחברי מחוז באר שבע והנגב ויצאנו לבקר פצועים שהגיעו לבתי החולים בירושלים. מתנדבי המחוז מתקשרים לחברים וחברות מבוגרים ובעלי אחוזי נכות גבוהים והמחוז ממשיך לעבוד בשגרת מלחמה. אנו זמינים טלפונית ומעניקים שירותי משרד דחופים. ימים קשים עוד נכוננו לנו, ואנו נעשה הכול כדי לתמוך בכם. מאחלת שנדע ימים טובים יותר במהרה, בשורות טובות, בריאות וכל טוב. יחד ננצח.



**מחוז שפלה
שלומי אסרף****אחיי ואחיותיי, חברי ארגון נכי צה"ל,**

בימים קשים אלו, העוברים עלינו ועל מדינתנו, פונה אליכם ומחזק אתכם בתקווה לימים טובים יותר. אני וצוות המחוז נמשיך לעמוד לרשותכם ולסייע ככל האפשר בטלפון 08-9466488. בברכת ימים שקטים.

**מחוז חיפה והצפון
איתי אלימלך****חברות וחברים יקרים,**

יותר משלושה שבועות לתוך המלחמה, ימים קשים עוברים על כולנו. סיכום הביניים מזעזע: יותר מ-1,400 הרוגים, יותר ממאתיים חטופים, אלפי פצועים. אנו, במחוז חיפה, נקטנו מיד ביוזמה ופעולה. בימים הראשונים סייענו להחזיר חברי ארגון שנתקעו בחו"ל. לאחר שממדי הזוועה החלו להתברר, גילינו שגם חברי מחוז הם בין הנרצחים ואחד מהחברים חטוף בעזה. בני משפחה של חברי מחוז בין ההרוגים והחטופים. הגענו לארבע לוויות, שישה ביקורי תנחומים בשבעה, עשרות ביקורי פצועים, וקיימנו מאות שיחות טלפון לחברים מהיישובים שפוננו. דבר אחד ברור - רק יחד ננצח.



מובינגלייף מאמינים שלמרות הקושי הגדול, צריך תמיד להמשיך לנוע ולהסתכל קדימה. משרדנו פתוחים לקבלת קהל בכתובת: הגן 16, מודיעין (יש מרחב מוגן וגם חניה מסודרת) מובינגלייף מרכינה את ראשה בצער כבד למשפחות הנופלים ותקווה לבריאותם של הפצועים, הנעדרים והחטופים.

לחיילינו שבחזית נאחל הרבה כח וכמו כל עם ישראל, אנו מצדיעים לכם ושולחים לכם חיבוקים חמים על כך שאתם שומרים עלינו. אנו נעשה כל שניתן בכדי לאפשר תמיכה לכל לקוחותינו ולנכי צה"ל בפרט, כהרגלנו במשך שנים רבות. אנחנו בקשר רציף עם לקוחותינו ופה בשבילכם לכל עניין וצורך.

077-8044266

movinglife.co.il/alohem

למידע נוסף או
להזמנת נסיעת מבחן
ללא התחייבות

יחד ננצח



movinglife[®]

unlimited freedom

יחד ננצח!

מחכים בקוצר רוח
לחזור ולארח אתכם

קיסר
PREMIER
טבריה



איך לעבור את המלחמה בשלום - חמש עצות

פרופ' רפי חירותי, שולמית שפרבר

אנו נתונים בעיצומה של מלחמה, הקרקע נשמטה מתחת לרגלינו, תחושת הביטחון התערערה. כמה מאיתנו איבדו חברים ומכרים וכולנו חרדים ומודאגים ממצב החטופים, הנעדרים והפצועים. המלחמה קוטעת את רצף החיים בהיבט היומיומי, בהתגייסות למילואים, סגירת מערכת החינוך, ואזעקות. לחוויית הקיטוע היבט סימבולי במפגש עם רוע, אכזריות, אלימות ותוקפנות קיצוניים, עד כדי קטיעת ההיגיון והמשמעות של החיים. עלינו מוטלת החובה והאחריות לשמור על בריאותנו הנפשית. להלן חמש עצות שיסייעו במשימה.

היגיינה דיגיטלית אתגר חשוב הוא לסנן ולבחור בקפידה את התוכן אליו נחשפים. הסרטונים והעדויות גדולים ממה שהנפש מסוגלת להכיל. חשיפה לתוכן קשה עלולה לגרום נזק נפשי. עלינו לשמור על עצמנו ועל הקרובים לנו. מומלץ להימנע מצריכה מרובה של חדשות הנותנת אשליה של שליטה, אך למעשה רק מחלישה ומדלדלת את המשאבים הנפשיים. מספיק בהחלט לקרוא מבזק פעם או פעמיים ביום.





לתרום זה הזמן לתרום ולהתנדב. למצוא דרך לסייע למשפחות המפונות, לחיילים ולחיילות בחזית, לפצועים, לחסרי יכולת. כל דבר, ולו הקטן ביותר, יכול לשפר את ההרגשה, להעניק תחושת שליטה בתוך חוסר האונים, ולהגביר את החוסן הנפשי.

שגרה חשוב לשמור על שגרה בתוך חוסר השגרה אליו נקלענו. סדר יום קבוע מרגיע את הנפש ומעניק עוגן של יציבות בתוך חוויית הכאוס. כדאי לבחור משימות קטנות וידועות מראש ולא לכעוס על עצמנו אם התפקוד ירוד. הגיוני ונורמלי שקשה ולתפקד בזמן חירום.

חברה אל תישארו לבד. השתדלו להקיף את עצמכם בחברים, משפחה ואוהבים, לתמוך ולהיתמך. קשרים קרובים הם משאב מופלא שיכול לסייע לנו לצלוח את התקופה הקשה. כמילותיה של המשוררת, מירי פיגנבוים: "ספר לי קצת על רגעי הפחד, קל הרבה יותר לפחד ביחד".

להניע את הגוף לרוץ, פעילות אירובית, לרקוד, לתרגל יוגה או פילאטיס. כל סוג של תנועה היא מבורכת ותיטיב איתכם. פעילות גופנית משפיעה באופן חיובי על המצב הנפשי ומסייעת בהפחתת מתח וחרדה. היא משחררת אנדורפינים המעלים את מצב הרוח ומשפרת את איכות השינה.

נתפלל לימים של שלום ושקט, לחזרתם של החטופים ולהחלמתם המלאה של הפצועים.



מנכ"ל ועורך אחראי

צור עופר

עורכת

שלומית לולה נחמה

עיצוב גרפי

חגית מימון

ניהול והפקה

אנני רויזמן

צילום השער

שלומי יוסף

צילום

שלומי יוסף, ניר עמוס

מו"ל

צור־טק עיתונות בע"מ

כתובת המערכת

בר כוכבא 1 א' תל אביב-יפו 6342601

03-5623570

halochem@netvision.net.il

מחלקת מודעות

תמר דניאל 054-6224455

tamar.halochem@gmail.com

© כל הזכויות שמורות

אין המערכת אחראית לתוכן המודעות והן מתפרסמות באחריות המפרסם בלבד. אין בפרסום המודעות משום המלצה של ארגון נכי צה"ל, או בדיקה שעשה ביחס למידע המפורסם ולא תחול על הארגון כל אחריות בקשר עם המודעות ופרסומן. כל הידיעות המופיעות במדורים פרסומיים ובצרוכות, הינן ידיעות יזומות על ידי החברות המפרסמות.