

אימהות ובנות מצווה +12

חוגגים בשנה הבאה בת מצווה? רוצים לציין את האירוע בדרך ערכית, מהנה ומשמעותית? שנת המצווה של בתכם יכולה להיות מיוחדת ואישית, בדיוק כמו שחלמתם.

אנחנו מציעים בעמק תוכנית משותפת לאימהות ובנותיהן. התוכנית עשירה בתכנים, ערכים וחיבור למשפחה ולקהילה. בתוכנית עשרה מפגשים וסדנאות חוויתיות במגוון נושאים, ביניהם, מנהיגות נשית אישית, משמעות גיל המצווה, התבגרות גופנית וחברתית, תרומה לקהילה - מה ערכה, הכוח הטמון במשפחה ועוד.

מה בתוכנית?

יוצאות לדרך

מפגש פתיחה חגיגי להכרות באווירה חיובית ומעצימה בה בנות הקבוצה יחוו פעילות מגבשת המשלבת הומור, צחוק ואווירה מלכדת. מטרת הפעילות היא ליצור קירבה בין משתתפות התכנית החשובה להצלחת המסע.

מה אספר לבתי?

מפגש אשר במהלכו הבנות תלמדנה באופן חוויתי ומהנה על שנות הנעורים של האימהות שלהן בכלל, על שנת המצווה בפרט ועל ערכים ומנהגים העוברים מדור לדור במשפחה.

סדנת העצמה - מנהיגות נשית אישית

סדנא העוסקת ביכולות הטמונים בכל אחת מאיתנו, ביחודיות של הכוח הנשי, בנשים שהן השראה ובדרכים להתמודד ביחד ולחוד עם האתגרים העומדים בפנינו כנערות מתבגרות ובכלל.

מעגל שייח - חכמת נשים

ניצור מעגל שייח, מרחב בטוח ואמין, על גיל ההתבגרות - הורמונים, מצבי רוח, התפתחות מינית, שאלות על החיים עצמם... כשאנחנו, נהיה מקור המידע להסביר, לשתף, להעניק כלים, לייעץ ולתת תשובות (וגם להודות שלא לכל יש תשובה)

ניהול כעסים

כעס, כמו כל רגש אחר, קשור לאופן שבו אנו מפרשים את הסיטואציה בה אנו נמצאים. המשמעות שנייחס למציאות תכתיב את רגשותינו ואת עוצמתם וכן את הדרך בה נתנהג כתוצאה מכך. בסדנא נקבל כלים כיצד לזהות ולהתמודד עם כעס באופן מיטבי ולעבור יחד את גיל ההתבגרות.

מראה מראה שעל הקיר- על הקשר בין דימוי גוף לדימוי עצמי
בסדנא זו נחשף למושגים דימוי עצמי ודימוי גוף, נבין את הקשר ביניהם ונפתח הסתכלות בריאה ומקבלת למי שאנחנו.

תזונה בריאה – מאיפה מתחילים?

סדנת תזונה לנערות מתבגרות בה נדון בחשיבות תזונה מאוזנת ובריאה, בצרכי הגוף של מתבגרים, צריכת מזונות שתורמים לבריאות ומזינים את הגוף לעומת צריכת מזונות שמזיקים. כמו כן נבחן את צריכת הסוכר אצל בני נוער כחלק מהתרבות, בחירות נכונות ובניית הרגלים בריאים.

להשאר בטוחה בעולם הדיגיטלי-

מפגש קבוצתי בו הבנות והאמהות יקבלו כלים וטיפים איך להשתמש ולהשאר בטוחות בעולם הדיגיטלי. נדבר על היתרונות, החסרונות והסכנות הקיימים, המסרים המועברים דרך הרשתות החברתיות והמדיה ועל מאפייני שימוש בטוחים בעולם הדיגיטלי.

שמח במטבח - מפגש עם האבות

סדנת בישול בה כל אב ובת יתכננו מראש ויכינו ארוחה במסגרת תקציב זמן מוגבל לצד שאר המשתתפות והאבות. תוך כדי הסדנא נעבוד וניישם שיתוף פעולה ותקשורת חיובית ומהנה בין האב לביתו.

"מישירות מבט"

סדנה מיוחדת לסיום התוכנית. הסדנא משלבת לימוד טיפים וטריקים בשימוש במצלמה שיש לכולנו בסמרטפון ותרגילים שישלבו עבודה משותפת ויצירתית. במהלך התרגילים צלמת מקצועית תצלם את המשתתפות ברגעים הקסומים ובסוף הסדנא כולן יקבלו תמונות המתעדות את החווייה המשותפת.

התוכנית מוגשת כחבילה בת עשרה מפגשים של שעתיים לאורך השנה בימי ראשון בתאום עם לוחות הזמנים של שבט מצדה. רשימת התאריכים תשלח למשתתפות במהלך חודש יולי.

jccotp.org/emek | facebook.com/JoinEmek

לפרטים נוספים והרשמה 201.408.1469 או emek@jccotp.org