



נובה עד הבית
פעילות של ריפוי בתוך המרחב הבטוח
עוברים את זה יחד

קהילה אהובה,
בימים אלו בהם אנו מנסים לחזור לשגרה לאחר המציאות המטלטלת שחווינו, האיומים הביטחוניים, הטילים והחרדה שחשנו כולם. אנו בוחרים לזכור את מה שמחזיק אותנו באמת: הקשר האנושי, הערבות ההדדית, והלב הפועם של השבט שלנו – **הקהילה**.

גם כשהמרחק גדל, מצאנו דרכים להישאר קרובים. גם כשאי־אפשר היה להיתכנס, המשכנו לפעול למען הרוח, הגוף והנשמה.

עמותת קהילת שבט הנובה ממשיכה לנוע ולחבק אתכם בכל דרך:

- מפגשי זום קהילתיים תומכים, מרחבים בטוחים לשיחה, הכלה וחיזוק.
- סיוע כלכלי לאלו שנפגעו בשל מבצע "עם כלביא", כי אנחנו לא עוצמים עיניים מול המציאות.
- ליווי אישי לנפגעים מהטילים ומהמצב הביטחוני, עבור כל מי שזקוק לעוגן רגשי, נפשי או מעשי.

**הניוזלטר הזה מזכיר לכולנו שאנחנו לא לבד.
אנחנו כאן איתכם, בעשייה, בהקשבה ובאמונה עמוקה בדרך.**

שלכם,
ריף פרץ,
יו"ר עמותת קהילת שבט הנובה.

כמה נתונים מהתקופה האחרונה

- חולקו מענקי מזון בסך כולל של **120,000 ש"ח**
- חולקו מענקי חירום בגובה **1,500 ש"ח** לנפגעות ונפגעים שבתיהם נהרסו
- חולקו מענקי חירום בסך כולל של **40,000 ש"ח**
- בוצעו למעלה מ-**1,500 שיחות תמיכה** לשורדים ולבני המשפחות השכולות
- למעלה מ-**500 משתתפים** – שורדים ובני משפחות שכולות, לקחו חלק בפעילויות זום שהתקיימו בשבוע האחרון

יונתן מדרכי (יונתי) סמרנו ז"ל הי"ד

מתל אביב, די ג'יי, איש של אנשים, שנבחר במוזיקה של דרך חיים.
הייתה לו נשמה נדירה, לב גדול וחיוך שתמיד הצליח לשמח את מי שסביבו.
יונתן נרצח במסיבת הנובה ב 7.10.23.
ביום ההולדת העברי העשרים ושלושה שלו, ביום בו נולד, יונתי שלנו הוחזר לישראל בזכות מבצע הירואי של לוחמי צה"ל והשב"כ.

ליבנו עם משפחת סמרנו האהובה. אנחנו כואבים איתכם, מחבקים אתכם, ונושאים את שמו של יונתי, את רוחו, ואת האהבה שהותיר אחריו.



NOVA TRIBE COMMUNITY
קהילת שבט הנובה

**לנצח אחי
נזכור אותך תמיד**

יונתן סמרנו ז"ל 5.6.2002 – 7.10.2023
חזרת אלינו עטוף באור של גיבור

בשבועות האחרונים סיימנו רצף של פעילויות קהילתיות דרך המסך, כל אחת מהן פתחה פתח קטן לנשימה.
הנה טעימה ממה שעשינו ומה שמצפה לנו בהמשך:



תרגול וולנס בזום
מחלקת הוולנס של העמותה ממשיכה לפעול גם במרחב הדיגיטלי, עם סדרת מפגשי תרגול שמציעים רגעים של שקט ומייצרים תחושת יציבות פנימית, גוף ונשמה.
יוגה עם טל שמעוני, פילאטיס מזרן עם אמה גרינברג ותרגולי נשימה עם דביר רוזן, כל אחד מהמפגשים נבנה מתוך הקשבה עמוקה לצרכים של שורדי קהילה ובני המשפחות השכולות. תזכורת לכך שגם כשאנחנו פזורים, אנחנו יחד.



פתיחת שער הריפוי – מפגש מיוחד עם ניסים אמון
ביום שישי האחרון קיימנו מפגש מיוחד בזום עם ניסים אמון, מורה לפילוסופיה מזרח-אסייתי, סופר ומלווה תהליכי ריפוי וצמיחה.
ניסים הוביל אותנו למסע עדין ועמוק בתוך עצמנו, חוויה שנבעה ברבדים העמוקים של הנפש, ואפשרה לכאב להתמיר לאור.
המסע הייחודי הזה שילב חכמה עתיקה, נוכחות רגישה ויכולת יוצאת דופן לגעת בלב האדם.
מפגש שנשמר בזיכרון כאור עדין בתוך התקופה הזו – מסע של הנשמה. שכבר התחיל ונוגע עד עכשיו.



מילים מהבטן, ביטים מהלב – סדנת ראפ עם רועי קאשי
ביוזמה משותפת של מיזם 'לילה כיום יאיר', עמותת יובלים ועמותת קהילת שבט הנובה, התקיימה סדנת כתיבה חד פעמית עם רועי קאשי, ממייסדי תרבות ההיפ הופ בישראל.
הסדנה, שהועברה בזום, אפשרה למשתתפים ליצור טקסטים אותנטיים שצמחו מבפנים, לשים מילים לרגשות, ולעטוף אותן בקצב, הומור ועוצמה.



שירבוט שמניע את הגוף – סדנת דודלינג עם אוסי גלבווע
סדנה אינטימית עם האמנית אוסי גלבווע, שנוגעת בעדינות בנשמה. במהלך המפגש למד טכניקות שירבוט פשוטות, נרפה מהשיפוטיות וניתן ליד להוביל.
הסדנה הייתה פתוחה לשורדים ולבני המשפחות השכולות, והתקיימה בזום.



סיוע כלכלי לשורדי הקהילה
במהלך התקופה חילקנו מענקים לחברי קהילה שנפגעו מירי הטילים ומהמלחמה עם איראן. התמיכה הכלכלית הזו נועדה לאפשר מרחב נשימה, ולחזק את החוסן האישי והמשפחתי דווקא בזמנים שבהם אי הוודאות גוברת.

המשכיות בתוך השגרה החדשה מפגשי מנטורינג וספורט

הפעילות לא עוצרת.
גם בזמנים של ריחוק פיזי מכביד, ממשכיות להתקיים פגישות קהילתיות בזום, שמעמיקות את הקשרים ומזכירות לנו שאנחנו לא לבד.
קבוצות המנטורינג והספורט ממשיכות לקיים מעגלי תמיכה תנועה ושותפות.

בימים האלה, חשוב לנו להזכיר לשורדי הקהילה ולבני המשפחות השכולות: אתם לא לבד.

אנחנו פה עם יד מושטת, לב פתוח, ותוכניות שמחברות בין גוף לנשמה ובין אדם לאדם.
גם כשהשקט מופר, אנחנו שומרים על פעימות של תקווה, על קצב שמזכיר את החיים, ועל שבט שאף פעם לא מפסיק להיות שם אחד בשביל השנייה.

בימים הקרובים נרחיב את הפעילויות, ונשלח מידע נוסף בהתאם.