

נשהוה עושי'ן נפשות



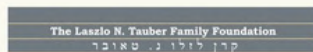
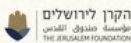
דצמבר, 2024

נפשות
Nefashot
נפשות

שבוע "עושים נפשות" - שבוע של אירועי תרבות, אמנות ושיח שמטרתם להעלות מודעות ולהפחית סטיגמה על תחום בריאות הנפש במרחב הציבורי. בשנת 2024 התקיים שבוע עושים נפשות בתאריכים 7.12-1.12 וכלל 95 אירועים ברחבי הארץ ובזום.

את האירועים יזמו נשים ואנשים שתחום בריאות הנפש והחיבור לאמנות קרובים לליבם בהקשרים שונים: מתמודדות ומתמודדי נפש, בנות משפחה, אנשי טיפול או אמנות. כולן.ם חברו, ברוח של סולידריות חברתית, תחושת שליחות ורצון לעשות טוב יחד. לאנשים, הצטרפו גם ארגונים ומוסדות תרבות, קהילה ובריאות הנפש, רשויות עירוניות ומועצות מקומיות. כך נרקמו שיתופי פעולה מרגשים ויצירתיים.

שבוע עושים נפשות מתאפשר תודות לתמיכה המתמשכת של Common Sense Fund, הקרן לירושלים וקרן לזלי נ. טאובר, וכחלק מעמותת בר קיימא לתרבות. כמו כן חברו אלינו מספר רשויות וארגונים אשר תודות לשותפות והתמיכה המשמעותית שלהן, התקיימו אירועי שבוע עושים נפשות באזורם.



פרטים נוספים על שבוע עושים נפשות בפרט ואירועי נפשות בכלל ניתן למצוא באתר נפשות www.nefashot.com
וברשתות החברתיות של המיזם

שבוע עושים נפשות 2018-2024

2018

יוזמים: 40
שותפים: 60
קהל: 700
אירועים: 20

2019

יוזמים: 80
יוזמים חוזרים: 14
שותפים: 90
קהל: 1000
אירועים: 20

2020

יוזמים: 90
יוזמים חוזרים: 16
שותפים: 170
קהל: 2400
אירועים: 40

קורונה - אירועי אונליין

2021

יוזמים: 109
יוזמים חוזרים: 19
שותפים: 110
קהל: 1200
אירועים: 40

2022

יוזמים: 230
יוזמים חוזרים: 40
שותפים: 370
קהל: 2750
אירועים: 90

2023

יוזמים: 300
יוזמים חוזרים: 80
שותפים: 70
קהל: 1140
אירועים: 17

סדרת אירועים לאחר ביטול
הפסטיבל בשל המלחמה

2024

יוזמים: 240
יוזמים חוזרים: 76
שותפים: 360
קהל: 4000
אירועים: 95

קול קורא והיערכות לשבוע עושים נפשות

ההיערכות לשבוע "עושים נפשות" השנה הייתה אתגר מורכב במיוחד, לנוכח המצב הביטחוני והחברתי. בכל שלבי התכנון, מרגע פרסום הקול הקורא ועד לאירוע האחרון נדרשנו להחלטות שונות מאשר בשנים הקודמות.

את הקול הקורא פרסמנו ב-29 ביולי, במפגש ייעודי לחברי קהילת נפשות, עם הזמנה לקחת חלק פעיל בשיתוף ופרסום הקריאה. בנוסף פנינו באופן אישי ליוזמים שהגישו הצעות בשנה הקודמת – שנה בה לא התקיים הפסטיבל – ועודדנו אותם להגיש מחדש.

למרות האתגרים, התקבלו 193 יוזמות תוכן ו-28 הצעות אירוח. זהו מספר מרשים, אם כי נמוך ביחס לשנה הקודמת. ההגשות הגיעו מכל רחבי הארץ, ואף מחוצה לה. התכנים שהוצעו היו מגוונים ויצירתיים, כאשר כ-45% מההגשות כללו תוכן אמנותי משולב, שהציע חוויות עשירות המחברות בין תחומי יצירה שונים.

על מנת לעמוד במטרות שהצבנו, בנוסף להגשות שקיבלנו, ביצענו פעולות יוזמות למימוש קשרים שיצרנו בשנה האחרונה כמו גם דאגנו לחיזוק הפעילות במוקדים שהגדרנו כבעלי חשיבות לפעילות המיזם.

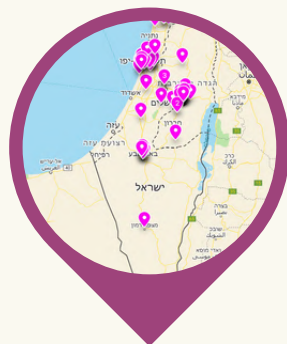
פרסום האירועים

התוכנית של שבוע עושים נפשות עלתה לאתר הבית שלנו ב-12.11 והתוכניה הדיגיטלית אפשרה לעדכן בשינויים, תוספות ומידע על האירועים. כמו בכל שנה פרסמנו את התוכניה לרשימת הדיוור שכוללת כ-500 מנויים, וברשתות החברתיות.

ערכנו מפגש השקה של התוכניה יחד עם כל משתתפי השבוע, כדי שיקחו חלק פעיל בפרסום התוכנית של שבוע עושים נפשות, ועם בקשה לתייג את נפשות. השנה היוצרים והיוצרות היו פעילים ונענו בשמחה לבקשה זו וכך הצלחנו להגביר את המעורבות והנראות של האירועים שהתקיימו.



בנוסף, בזכות הפיזור של האירועים ברחבי הארץ, יצרנו מפת אירועים המאפשרת לכל אחד ואחת להיכנס למפה ולמצוא את האירוע הקרוב לביתו.



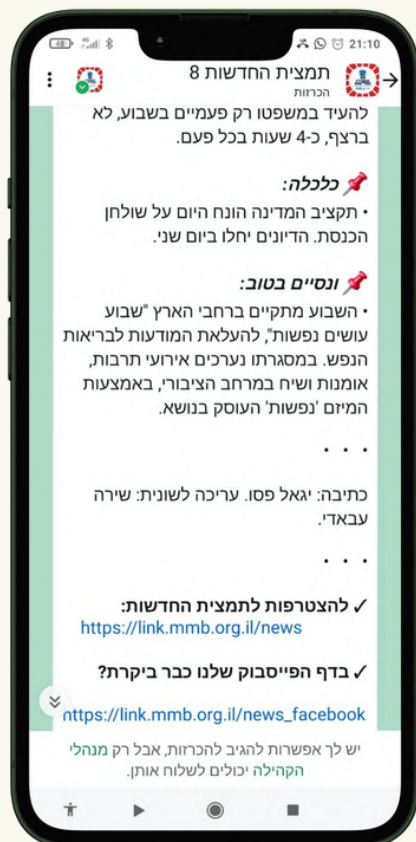
קישור למפת האירועים

פרסום האירועים

כמו כן, התקיימו מספר ראיונות קצרים ברדיו: בכאן 11, רדיו דרום ותוכניות תרבות. חלק מהראיונות היו מתוך פניה שלנו וחלק ביוזמת הפעילים עצמם. לדוגמה, אחד הפעילים שלח את הפרטים על שבוע עושים נפשות לקבוצת ווטסאפ "תמצית החדשות" שמונה כ-50,000 מנויים.



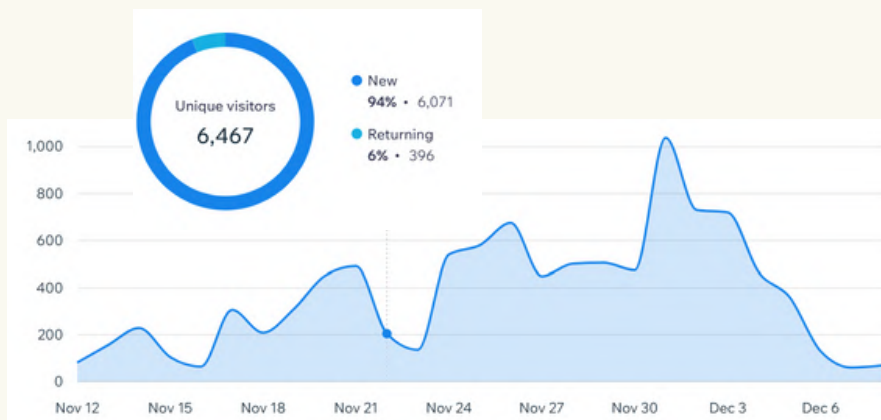
דקה על עושים נפשות בכאן 11



האירועים – פריסה וחשיפה

במסגרת שבוע עושים נפשות התקיימו 95 אירועים ב-29 מקומות ברחבי הארץ ובזום, אליהם הגיעו כ-4,000 משתתפים. האירועים הופקו בשיתוף פעולה בין 360 יוזמים, מנחים, מארחים ושותפים שתרמו להצלחתו.

מאז פרסום התוכניה באתר ועד לסיומו של שבוע האירועים עלו הכניסות לאתר הבית של נפשות, כאשר ביום הראשון הגענו לשיא של מעל 1,000 כניסות ולאורך תקופה זו רוב הכניסות היו של משתמשים חדשים.





האירועים

**סיקורים
ושיתופי
פעולה**

עיריות ורשויות מקומיות

השנה התרחבו שיתופי פעולה מאורגנים ברמה האזורית, תוך תמיכה ותקצוב מטעם הרשויות העירוניות/מקומיות במספר ערים ויישובים.

מודיעין-מכבים-רעות

האירועים התקיימו בשיתוף עמותת קול נפשי - פורום לקידום הבריאות הנפשית ובתמיכת העירייה - קידום בריאות באגף לשירותים חברתיים



אמיתי קדר - היומנים של אמא



לאה רוני חזון



נהיר ליבי עם עופר כהן ויהויכין פרידלנדר - "מחולהנפש"

פתח תקווה

המחלקה לעבודה סוציאלית קהילתית באגף לשירותים חברתיים בעירייה, מובילה את קבוצת המנהיגות של מתמודדים ובני משפחה "תקוה לנפש" – במסגרתה התקיימו כבר פעם שניה מעל 10 אירועים, בתמיכה מלאה של העיריה.



יהודה אלטשולר



ליאור דיין



איריס חיים



יוסי אוחיון



משתתפי הסדרה "בנפשם"



רועי ברדה



הדס נתן



אמיתי קדר



רחלי כהן

אפרת וגוש עציון

זו השנה הראשונה לפורום "גילוי נפש" - פורום תושבים פעילים למען בריאות הנפש במסגרתו התקיימו שני אירועים בתמיכת המועצות באפרת ובגוש עציון.



תערוכה של הילה קפלן והרצאה של לאה-רוני חזון



מופע מוזיקלי - משה זריצקי

עיריית ירושלים - מחלקת צמי"ד

מחלקת צמי"ד באגף חברה בעיריית ירושלים תמכה גם השנה באירועי שבוע עושים נפשות בירושלים. בנוסף לתמיכת העיריה, תוך שיתופי פעולה מתמשכים לאורך השנים עם מוסדות תרבות ומינהלים קהילתיים בעיר, התקיימו 23 אירועים מגוונים.



דורון שלום - תמול שלשום



הרצגה - טאל לוי כהן



סדנאטרוני פלייבק - אנסמבל
נביעה ותכנית חלונות



בן תור ומיכל אורן
פאב המפלצת

באר שבע

שיתוף פעולה נרחב התקיים השנה עם המרכז הרפואי לבריאות הנפש בבאר שבע: בהפקה ותכלול של פעיל ותיק בנפשות - עמרי מרידור, העובד שם כרכז עמיתים מומחים, ובתמיכה של המרכז. יחד עם קולגות ופעילים נוספים בעיר, כמו גם יוזמים מהאזור התקיימו שבעה אירועים, הן במרכז לבריאות הנפש עצמו והן ברחבי העיר.



אמנון פישר



תומר ביטון



ד"ר רות זקס אוהיון



אור מועלם ורתם דורי



אמיר בסר פלומפי



עמרי מרידור



אמית קדר



להקת המרכז לבריאות הנפש

מרכזים קהילתיים

מרכזים קהילתיים בערים שונות - חלק משיתופי הפעולה היו מתוך קשרים שיצרו היוזמים, וחלקם דרך שיתופי פעולה שלנו עם תוכניות פנאי הפועלות תחת "סל שיקום" - "עמיתים", "חלונות" ו"אנוש".



אביטל אזוגי וליבי יער - עמיתים מעלה אדומים



הדס קדמיאל - אלומה הוד השרון



קלרינה פריבורקין
ספריה עירונית קרית אונו



ניר שטראוס - חלונות יובלים

מרכזים קהילתיים



תמר שורץ - אנוש כפר סבא



של"ג בן שטרית -
עמיתים בית הכרם



אושרת בנון - עמיתים בית בארבור



בת שבע יפה ועומר דוד -
אנוש בית שמש



יעל ריכרדסון - עמיתים בית הכרם ירושלים

מוסדות אקדמיים

שלוש הרצאות על סיפור אישי, התארחו השנה בחוגים
לריפוי בעיסוק – אוניברסיטת חיפה, הקריה האקדמית
אונו, ואוניברסיטת אריאל מול קהל הסטודנטים.



חוטל הברשט



נוף בן גיאת



תהילה לזר

מוסדות תרבות



גליה אלזוי-דגן ושני בלאו - משכנות שאננים



סיור והרצאה של רוני גבריאלי שדה - מוזיאון ארצות המקרא



מוזיאון ישראל בשיתוף מרכז ענת לאמנויות, אנוש



סיור ושיחה - ארז נאבי פנה ויעל אברמסון, מוזיאון על התפר

מוסדות תרבות



רועי ברדה - שחרות יקנעם



טל גרמיזה וורד פורבס במוזאון היכל שלמה לאמנות יהודית



פתיחת התערוכה "פנטזיה של חיות" בגן החיות התנ"כי -
הצייר טל כהן והמוזיקאי בן תור

מרחבי אמנות בקהילה



פתיחת תערוכה - "מקלט" בימין: נטליה מרגינליה, בשמאל: אנה סמוליארוב



אורי שמר וספיר פז בקונטיינר, מועצה אזורית מנשה



גיא סער בפתיחת התערוכה "שברים של ים" באנוש חדרה

בתי קפה ומרחבים קהילתיים



סלון ספרותי דיזינגוף סנטר



סיון רפאלי - גובה האוס



גבריאלה ואלן בודנר -
תחנת רוח טבעון



חריצים - קפה סמדר



שולה בן דעת אלפרוביץ' ורונית גולדברג
המרחב החברתי מלון הנשיא



דנה אריאלי - חריש החופשית



ליאור הוכמן - רשות הרבים

מרחבי תעסוקה וקהילה



סיגלית בן סימון וליעד אלון,
טרמינל העיצוב בת ים



מעין רסין, בית של סולידריות, ת"א



משתפי "בנפשמ", מרכז שיקום אחר פ"ת



אורית לנל,
מיינדספייס חיפה



צרכנים נותני שירות, המרחב החברתי מלון הנשיא י-ם

אירוח בבתים פרטיים ואירועי אונליין



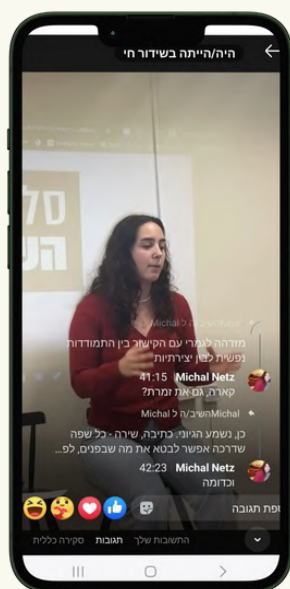
קרה אהרן ולאה רוני חזון מתארחות ביישוב אביגיל



קורל גוזלי מנשרוב



ספיר גוטמן והארגון
הישראלי החינוכי למען טיפול
בהפרעת אישיות גבולית



יעל קומי Rescue
ומכון שלמים

אולמות מופעים מוזיקליים



במה פתוחה בקבינה - מרכז חברתי לאומניות



פרמטה - ארז פרשקר, אליהוא סלע, בורית קרני



בית היוצר - רגעים



בית היוצר - טליה פרידמן, עדן שפילמן,
נעם פרתום, מאיה בן אלי ושני חן



אירועים קותאקים וייחודיים

התייחסות למצב המלחמה

תערוכות ואירועים שעסקו בטרומה, אובדן ודרכי התמודדות, תוך יצירת מרחב תומך לקהל הרחב.



נעילת תערוכה - רקמת חיים



משיב הרוח

מפגש אונליין בתערוכה: במקום תערוכה שתוכננה להתקיים בצפון הארץ, התקיים מפגש זום אינטימי עם היוצרים. האירוע נערך ממש בסמוך להפסקת האש בלבנון, והמשתתפים הוזמנו לפתיחת התערוכה עצמה, שהתקיימה בשבוע שלאחר מכן.

עזיית קרית מוצקין בשיתוף עמותת אנוש מזמינים אתכם לערב

מדברים בריאות הנופש

במרכז להעצמת המשפחה, 18:00 | 10.12 | יום שלישי

קק"ל 2, קרית מוצקין

דבר ראש העיר, מנחם אבישר

מחיות תערוכת אומנות

"קונטרס לזיכרון. אומנות והתמודדות נפשית"

הרצאה

"אלופה בלהות: מחשבה להחלמה" ססיל פרנק, MA בבריאות נפש קהילתית, פסיכומטרית

הופעה

"מיתרים של תקווה: סיפור של מוזיקה והחלמה" בן דוד, מוזיקאי מקומי

מעגלי שיח

"מדברים על הכל"

בריאות הנופש זה הסיפור של כולנו!

הכניסה חופשית בהרשמה מראש בקישור
פרטים נוספים: 054-7172701 | 04-9874400

5 בדצמבר 2024

היה מהמם ומרגש ממש ממש
אחר כך הם אמרו לי שזה העצים אותן
שהייתה להן את האפשרות לבטא את
עצמן ולספר על תהליך היצירה שלהן.
הם קיבלו מלא פידבקים מרגשים. היה
מדמם!

7:11

תגובות מהמפגש ופרסום התערוכה
שהתקיימה בשבוע שלאחר המפגש

אירועים בשפה הערבית: אירוע בנוף הגליל בשיתוף מרכז משפחות ו"עמיתים" וזום ארצי על בריאות הנפש בחברה הערבית.



משתתפי הסדנה - מתמודדים ומשפחות, ותוצרי הסדנה

לציבור הדתי: תוכניות ואירועים שהותאמו לאורח חיים דתי, בשיתוף קהילות מאמינות ומוסדות רלוונטיים.



מיכל זוסמן בקריית גת ובצור הדסה



פרויקטים חדשניים בתחום בריאות הנפש: "רשת שומעי קולות",
עמותת "הפחתה אחראית" ושיח על "פרסונל מדיסין".

רשת שומעי הקולות
HVN

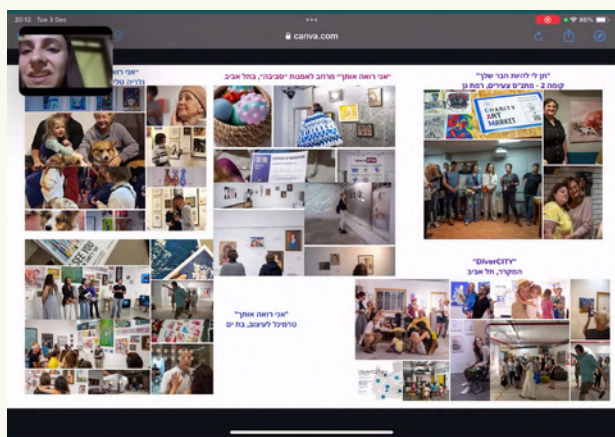
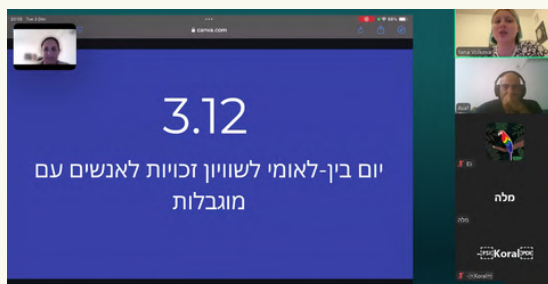
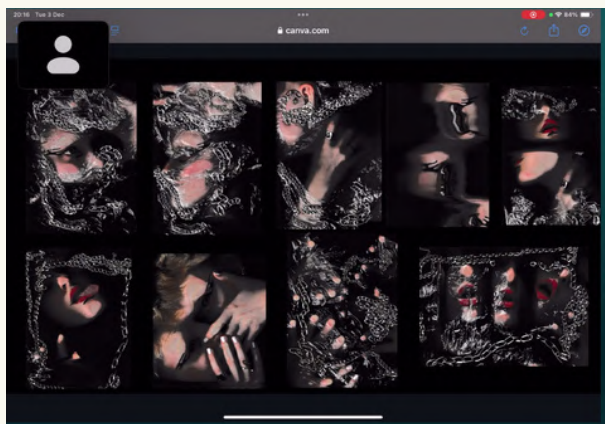


הפחתה אחראית במזא"ה 9



הפקות מיוחדות:
אירוע במה פתוחה
בכנס השנתי של
"קלאבהאוס עמית"
באילת בשיתוף
מסגרות מקומיות;
אירועי ספרות ושיחה
בהפקה ייעודית
לשבוע; פודקאסט
לייב, ועוד.

אירוע ב-3.12 שעוסק בחיבור בין בריאות הנפש למגבלות אחרות לכבוד
היום הבינלאומי לשוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות. זום משותף של
אנה וולקוב ועדינה ויקטוריה פנחסוב ובשיתוף ANV Biennale





שותפויות בעשבות עושים נכשות

ארגונים

אלומה - הוד השרון

אנסמבל נביעה

אנסמבל פספורט

בית היוצר

בית הכנסת קדושי ישראל, קרית גת

בית חריש חופשית

בית של סולידריות, תל אביב

גונה האוס

גן החיות התנ"כי

הארגון הישראלי החינוכי למען טיפול

בהפרעת אישיות גבולית (NEA-BPD)

החוג לריפוי בעיסוק, אוניברסיטת אריאל

בשומרון

החוג לריפוי בעיסוק, אוניברסיטת חיפה

החוג לריפוי בעיסוק, הקריה האקדמית אונו

המרחב החברתי, מלון הנשיא ירושלים

המרכז הרפואי לבריאות הנפש בנגב

המרכז לבריאות הנפש שער מנשה

הסלון הספרותי בדיזינגוף סנטר

הסלון הספרותי, דיזינגוף תל אביב

הקונטיינר - מועצה אזורית מנשה

זאלמה קוקטיל בר

טרמינל עיצוב בת ים

יישוב אביגיל

מוזאון היכל שלמה לאמנות יהודית

מוזיאון ארצות המקרא

מוזיאון חצר היישוב הישן

מוזיאון ישראל

מוזיאון על התפר

מועצה אזורית גוש עציון

מועצה מקומית אפרת

מזא"ה 9, מרכז צעירים תל אביב

מיינדספייס חיפה

מינהל קהילתי בקעה רבתי, י"ם

מעלות בקודש, קרית גת

מקפ"ת - מרכזית קהילתיים פ"ת

מרחבים (המרכז הרפואי לטיפול

במוח ובנפש, באר יעקב)

מרכז האדי למשפחות

מרכז משפחות יה"ל, ירושלים

מרכז משפחות יה"ל, פתח תקווה

מרכז ענת לאמנויות - אנוש

מרכז שלמים, באר שבע

מרכז תרבות ורוח משכנות שאננים

משיב הרוח

משתתפות מקהלת "הללו"

משתתפי "בנפשמ"

משתתפי "שירת הנפש" בבאר שבע

משתתפי התערוכה "רקמת חיים"

משתתפי התערוכה בשער מנשה

משתתפי מרכז הפנאי - סאמיט

משתתפי קלאבהאוס עמית

נשמת - יועצות הלכה

סטודיו משלך

סלון סוטריה - עין שמר

ספרייה עירונית קריית אונו

עיריית ירושלים, אגף חברה מחלקת

צמי"ד

עיריית מודיעין מכבים רעות

עיריית פתח תקווה, המחלקה לעבודה

סוציאלית קהילתית

עמותת אנוש בית שמש

עמותת אנוש חדרה

עמותת אנוש כפר סבא

עמותת אנוש קריית ים

עמותת הפחתה אחראית

עמותת קול נפשי - מודיעין

עמותת שחרות, יקנעם

עשן הזמן

פאב המפלצת

פאב מנצ'לה

פרמטה - סטודיו למוסיקה חיה, יפו

צרכנים נותני שירות - יוזמה דרך הלב

קבינה - אומנות תרבות חברה

קהילות צור הדסה

קהילת ידידיה

קפה לב סמדר

קרקס שבזי

רשות הרבים

רשת שומעי הקולות HVN

שיקום אחר

תא תרבות תל אביב

תחנת רוח, טבעון

תכנית חלונות

תכנית עמיתים בית בארבור, תל אביב

תכנית עמיתים בית הכרם, ירושלים

תכנית עמיתים גינות העיר, ירושלים

תכנית עמיתים מעלה אדומים

תמול שלשום

ANV Biennale

Kakdelart

א.נשים פרטיים

ארג'ואן סלימאן

אביחי קמחי

אביטל אזוגי

אור מועלם

אור קורבי

אורטל אהרן

אורי שמר

אורית לנל

אושי פרל

אוושרת בבון

אייל רויטמן

אילה אלבאז

אילנית סוויסה

אילת אסקוזידו

איריס חיים

איריס ילון-שפירא

איתי קנדר

אליהוא סלע

אמיר בסר פלומפי

אמיתי קדר

אמנון פישר

אנה סמוליארוב

אסאלה חטיב

אסי הירשפלד

אסתי סן

אפרת קוזין

אפרת קורח

ארז פרשקר

בן תור

בנצי אילוז

בשמת חזן

גבריאלה ואלן בודנר

גולן רוטר הולץ

גיא מרוז

גיא סער

גילה חג'ג'

גליה אלוני-דגן

ד"ר איתי בסר

ד"ר ציפי פרנקל

ד"ר רונאל קרן

ד"ר רות זקס אוהיון

דורון שלום

דנה אהרן

דנה אריאלי

הדס נתן

הדס קדמיאל

הילה קפלן

הילה תומר

ורד פורבס

ורה גייליס

חגית בן אליעזר

חגית זוהרה מנדרובסקי

חנה קרנגל

טאל לוי כהן

טל גרמיזה

טל כהן

טלי אשר

א.נשים פרטיים

טליה פרידמן	מיכל אורן	צביה בזק, רכזת קהילה
יאנה וולקוב	מיכל זוסמן	ותרבות יישוב אביגיל
יהודה אלטשולר	מעין רסין	קורל גוזלי מנשרוב
יהויכין פרידלנדר	מקס פינק	קטיה קורין
יוחאי וורצמן	משה זריצקי	קלרינה פריבורקין
יונתן הכט	משולם גוטליב	קרה אהרון
יוסי אוחיון	נגה ספיר שצברג	רוחה גולן
יעל אברמסון	נהיר ליבי	רויטל הברשטט
יעל וולטרס	נוף בן גיאת	רוני גבריאלי שדה
יעל קומי	נורית קרני	רונית גולדברגר
יעל רבר	נטליה מרגינליה	רועי אידלמן
יעל ריכרדסון	נר שטראוס	רועי ברדה
יעקב אלישביץ	סיגלית בן סימון	רחלי כהן
ירדן אמויאל	סיון רפאלי	רעי דישון
לאה פילובסקי	סילביה כהן גדול	רתם דורי
לאה רוני חזון	ספיר גוטרמן	שולה בן דעת אלפרוביץ'
ליאור דיין	ספיר פז	שיר אלוני
ליאור הוכמן	עדינה ויקטוריה פינחסוב	שירלי זמיר אלבז
ליבי יער	עדן שפילמן	של"ג בן שטרית
לימור שרייבר	עופר כהן	שני בלאו
ליעד אלון	עופרה עופר אורן	שני חן
לירן שני	עינת מוגלד	שרית חן קרויטורו
למיס שלופה	עמרי מרידור	תהילה לזר
מאיה בן אלי	ענת אגם	תומר ביטון
מאיה שר שלום	ענת גולדל	תמר שורץ