

רשימת

גורמי סיוע בחירום



יחד ממשיכים
לבנות חוסן

רשימת גורמי סיוע

פנייה לעזרה בזמן חירום היא צעד חיוני שמאפשר לקבל תמיכה והכוונה מקצועית, ולהכחית תחושת בדידות וחוסר אונים. זהו הבסיס לבניית חוסן אישי ולהתחלת תהליך של התאוששות ושיקום.

סיוע נפשי ורגשי

ער"ן (עזרה ראשונה נפשית)

- טלפון: 1201
- וואטסאפ: 052-8451201
- צ'אט באתר: [אתר ער"ן](#)

נט"ל (נפגעי טראומה על רקע לאומי)

- טלפון: 1-800-363-363
- אתר: [אתר נט"ל](#)

סה"ר (סיוע נפשי, אנונימי)

- צ'אט באתר: [אתר סה"ר](#)
- וואטסאפ: 055-9571399

מוקד "נפש אחת" (תמיכה בפוסט טראומה - לנכי צה"ל, אנשי כוחות הביטחון ומשפחותיהם)

- טלפון: *8944

הקו החם של עמותת איל"ן לאנשים עם מוגבלות פיזית

- טלפון: 1-800-50-50-55

מרכז חוסן ארצי זמין 24/7

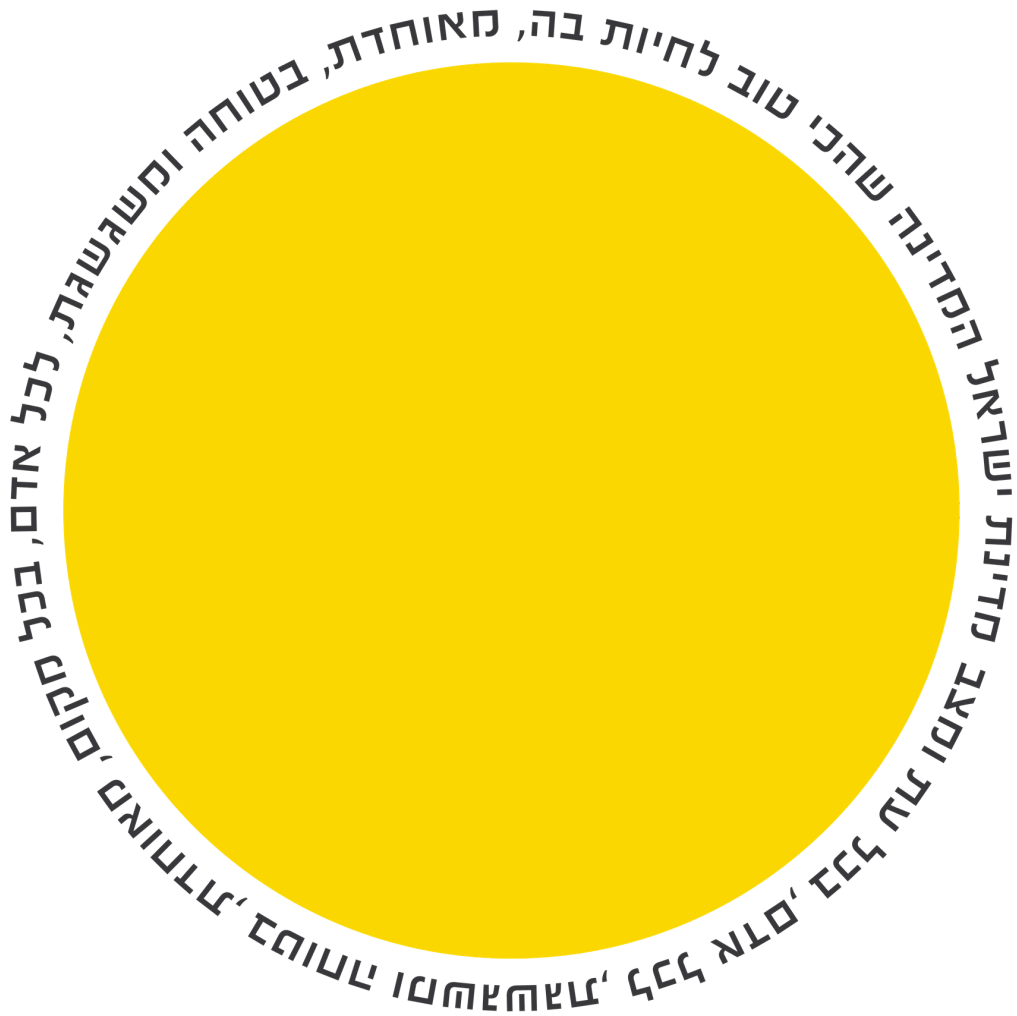
- טלפון: *5486

מרכזי החוסן ומרכז משאבים - מענה רגשי טיפולי לתושבי הגליל המערבי, המזרחי והגולן

- טלפון: 04-6900603

סיוע חברתי, רווחה וייעוץ

- מוקד משרד הרווחה לדיווח ייעוץ וסיוע סוציאלי, כולל אלימות במשפחה
 - טלפון: 118
 - וואטסאפ או הודעת סמס: 050-2270118
- יידיים (סיוע בבית להצלת חיים - סגירת מח"ד, חילוק נעולים):
 - טלפון: 1230



לקבלת מידע נוסף ועדכונים שוטפים:

אור לקהילה - לחוסן במצב חירום

אתר תנועת אור

קהילתי - פלטפורמה הלאומית ליזמות שכונתית

בקרוב- הרשמו לניוזלטר שלנו וקבלו עדכונים מכל מה שחם וקורה בעולם הקהילות

בנוסף: צוות קהילות אור בשבילכם בכל שאלה, התלבטות או רעיון



**וזכרו - קהילה חזקה היא המפתח לאיכות חיים טובה יותר.
יצירת קהילה בתוך הבניין מעניקה רשת תמיכה, תחושת
שייכות ומייצרת חוסן משותף, תנאי לחיים חברתיים
וקהילתיים בריאים ועשירים**