

## מדריך

# רכזדי בניין בחירום



יחד ממשיכים  
לבנות מדינה

# מה במדרין?

- 1 עמ'.....ברוכים הבאים לקהילות אור
- 2 עמ'.....הערכים המובילים והמשימה
- 3 עמ'.....הכנת הבניין לחירום ב 5 שלבים
- 4 עמ'.....שלב 1- מיפוי תושבי הבניין
- 5-6 עמ'.....שלב 2 - הכנת ערכת ציוד לחירום | שלב 3 -הפעלת בניין בחירום
- 7 עמ'.....שלב 4- יצירת פלטפורמה לתקשורת בזמן חירום (ללא תשתיות)
- 8 עמ'.....שלב 5 - תוכנית הפגה קהילתית
- 9 עמ'.....איך נדע שהצלחנו?
- 10 עמ'.....כלים ונספחים לשימושכם
- 11 עמ'.....טבלת מיפוי בניין
- 12 עמ'.....בניית שאלון מיפוי בניין ברשת
- 13 עמ'.....ציוד חירום מומלץ
- 14-15 עמ'.....בניית נוהל שכן מאמץ
- 16 עמ'.....פורמט מפקד אוכלוסין | העברת תמונת מצב לדיירים
- 17 עמ'.....מתודות הרגעה
- 18 עמ'.....משחקי מקלט לבניין ללא צורך בעזרים
- 19 עמ'.....דרכי תקשורת לקבלת מידע נוסף



# הערךנים החובילים אותנו בחירום

חוסן קהילתי

יצירת ודאות  
ובטחון

אחריות, יוזמה  
והשפעה

הפנמת האחריות  
והיכולת האישית  
לשינוי

עצמאות  
תפקודית

אחריות לתושבים  
ע"י התושבים

ערבות  
הדדית

מעבר מפרט  
לקהילה

## המשימה בחירום

להפוך את הבניין ליחידה קהילתית עצמאית המסוגלת:

- לספק מענה ראשוני לדיירי הבניין
- לשמור על שלומם הפיזי והנפשי
- לצמצם את התלות בסיוע חיצוני

# הכנת הבניין לחירום - 5 שלבים

מוכנות לחירום - בונים חוסן לפני שהמשבד מתחיל

- מיפוי הבניין
- הכנת ערכת ציוד לחירום
- הכנת תוכנית הפעלה לבניין בזמן חירום
- יצירת פלטפורמה לתקשורת בזמן חירום (ללא תשתיות)
- יצירת תוכניות הפגה קהילתיות

5

**שלבים**  
**ואתם מוכנים**  
**לחירום**





# יוצאים לדרך

**המטרה:**  
מיפוי כל תושבי  
הבניין והכרת  
החוזקות והצרכים  
 שלהם

## שלב 1: מיפוי תושבי הבניין

### כלים שיעזרו לכם:

● מדריך בניית שאלון בגוגל פורמס

● טבלת מיפוי

### מה עושים?

1. מפרסמים לתושבי הבניין שאלון מיפוי ותאריך יעד.
2. פונים באופן אישי למי שלא מילא את השאלון.
3. יוצרים רשימת מיפוי של הדיירים לזמן חירום.
4. מדפיסים ושומרים למצב חירום.
5. מקפידים לעדכן בכל שינוי.

## למה זה חשוב?

### הצלת חיים ומניעת לכודים

בזמן קריסה, שריפה או אירוע הרס, המיפוי הופך ל"מצפן" עבור כוחות ההצלה.

### איתור ומענה לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים

המיפוי מאפשר לנו לדעת מראש מי זקוק לעזרה. עזרה פיזית: קשישים, נכים או פצועים שאינם יכולים להגיע למרחב המוגן בכוחות עצמם. תלות בחשמל: דיירים המחוברים למכשירי הנשמה או ציוד רפואי אחר. פערי שפה: דיירים שאינם דוברים את השפה ולא מבינים את הנחיות פיקוד העורף בזמן אמת.

### ניהול משאבים ויכולות (הון אנושי)

המיפוי מגלה לנו מי בבניין יכול לסייע. ברגע שנמפה את המקצועות והתחביבים, נדע למשל שבקומה 2 יש אחות ובקומה 5 יש חשמלאי. זה הופך את השכנים ל"צוות משימה" שיכול לפתור בעיות בעצמו בעת הצורך.



**המטרה:**  
מוכנות  
הציוד הנדרש  
בזמן חירום

## שלב 2: הכנת ערכת ציוד לזמן חירום

### כלים שיעזרו לכם:

רשימה מומלצת לציוד חירום



### איך מתחילים?

1. מגדירים אחראי קומה \ בניין לציוד
2. מכינים את הערכה
3. מתרגלים שימוש ותקינות הציוד
4. שימוש בזמן חירום

## הערכה צריכה להיות מסומנת, מחוקמת במקלט או בכל קומה, ומיקומה ידוע לכל

**המטרה:**  
מוכנות לכל תרחיש  
חירום

## שלב 3: בניית תוכנית הפעלה

### מה עושים?

- בונים תוכנית הפעלה לחירום
- מפרסמים את התוכנית לתושבים
- מתרגלים
- בזמן חירום פועלים על פי התוכנית

# נוהל הפעלת בניין בחירום

המטרה: הגעה מהירה למרחב מוגן של כל הדיירים בדגש על עזרה למי שזקוק

## 3 פעולות

**בנייה והפעלה של נוהל "שכן מאמץ"**

שכן שצמוד לשכן שזקוק לעזרה מסייע לכניסתו למרחב מוגן.

**מפקד אוכלוסין**

בודקים מי בבניין ומה מצבו - יסייע במקרה של פגיעה או חרדה חס וחלילה.  
כדאי להגדיר אחראי קומה שמדווח לרכז הבניין.

**הרגעה**

שליחת תמונת מצב, דרכים למזעור חרדה, הפעלת ילדים או משחק בניין.



**כלים לסייע:**

- נוהל "שכן מאמץ" ●
- פורמט מפקד אוכלוסין ●
- בנק מתודות הרגעה ●
- איך להעביר תמונת מצב ●
- בנק משחקים למקלט ללא עזרים ●



**המטרה:**  
לשמור על קשר  
רציף בחירום  
גם כשאין תשתית  
טלפון או אינטרנט

## שלב 4: יצירת פלטפורמה לתקשורת בזמן חירום (ללא תשתיות)

זהו אחד השלבים המאתגרים והחשובים ביותר. כשאין וואטסאפ, אין אינטרנט ולפעמים גם אין קליטה סלולרית, הבניין הופך ל"אי" מבודד. המטרה שלך היא למנוע את תחושת הניתוק, שהיא המנוע המרכזי לפאניקה.

### מה אפשר לעשות?

#### הקמת מערך "רצים"

מינוי מראש של 2-3 דיירים (עדיף בני נוער או דיירים בכושר) שתפקידם לעבור פיזית בין הקומות, לוודא שכולם בסדר או להעביר הודעות בעל פה.

#### שימוש בלוח מודעות פיזי

חשוב לקבוע מיקום מרכזי (בלובי או בכניסה למקלט) שבו נתלה לוח מחיק \ מודעה \ לוח שעם לעדכונים חשובים

#### מכשירי קשר

במידת האפשר, רכישת כמה מכשירי קשר פשוטים (על סוללות) שיהיו אצל הרכז ואצל "ראשי הקומות" - שיוגדרו מראש.

## שלב 5: תוכנית הפגה קהילתית

החשיבות של תוכנית הפגה קהילתית נובעת מההבנה שחוסן אינו נמדד רק בכניסה למרחב מוגן, אלא ביכולת של הנפש להחזיק מעמד לאורך זמן. בזמן חירום, השהייה הממושכת במרחבים מוגנים או תחת תחושת איום מייצרת "סיר לחץ" של חרדה, חוסר אונים ודריכות-יתר, שעלולים להוביל לחרדה.

תוכנית הפגה הכוללת פעילויות מובנות לילדים, שיח משותף למבוגרים וחלוקת תפקידים מעצימה מחזירה לדיירים את תחושת השליטה והמסוגלות, הופכת את הקהילה מקהל של נפגעים פוטנציאליים לרשת תמיכה פעילה, ומוודאת שגם ברגעים הקשים ביותר, הרוח הקהילתית נותרת איתנה.

### מה אפשר לעשות?

#### רכישת או איסוף משחקים לערכת החירום

משחקי קופסה קלאסיים (טאקי, קלפים, שחמט), פאזלים, דפי צביעה, טושים ומדבקות. בחרו משחקים שאינם דורשים חשמל או שטח גדול, ושמתאימים לטווח גילאים רחב. ניתן לבקש מכל משפחה לתרום משחק אחד או ספר שהם כבר לא צריכים. בנק המשחקים נפתח רק בחירום, מה שיוצר ציפייה חיובית אצל הילדים ומקל על ההורים.

#### נוחות מקומיים - להשתמש במיפוי או לבדוק מי מהדיירים יכול ורוצה לסייע

מי מנגן בגיטרה? מי יודע להעביר סדנה? מי יודע לספר סיפורים? מעגל שיח? בזמן שהייה ממושכת במקלט, קיימו פעילות ספונטנטית שבה אחד השכנים מעביר פעילות. זה מעצים את הדייר ומרגיע את הכלל.

#### יוזמה קהילתית

בזמן חירום ממושך צרו יוזמות קהילתיות הכוללות "זמני קפה" משותפים, ארוחות "פיקניק" בלובי, אירוח משפחות או קבלת שבת קהילתית. העשייה המשותפת מפרקת את תחושת חוסר האונים ומחזקת את רשת הביטחון החברתית.

# איך נדע שהצלחנו ?

1. מיפינו 100% מהדיירים.
2. הכנו ערכת ציוד לחירום למקלט או לכל קומה .
3. הכנו תוכנית פעולה של הבניין בזמן חירום ופרסמנו לכל הדיירים.
4. יצרנו דרך ידועה ומוסכמת לתקשורת בחירום.
5. יצרנו תוכנית הפגה קהילתית לחירום.





# כלים ונסכחים לשיקושכם



# בניית שאלון מיפוי בניין ברשת

ניתן לבצע את המיפוי על ידי שליחת קישור לדיירים בווטסאפ לשאלון ברשת האינטרנט.

נשתמש בכלי שנקרא גוגל פורמס (Google Forms). הכלי אינו דורש תשלום ופשוט לשימוש.

## שלב 1: כניסה והתחלה

היכנסו ל-[forms.google.com](https://forms.google.com). לחצו על ה- "+" הצבעוני (Blank/ריק) כדי לפתוח טופס חדש. מלאו את כותרת הטופס: "מיפוי בניין למצב חירום" תיאור - הסבירו בקצרה: "דיירים יקרים, לצורך היערכות לחירום ושמירה על ביטחון כולנו, אנא מלאו את הפרטים. המידע יישאר אצל רכז הבניין בלבד."

## שלב 2: הוספת שאלות

לחצו על ה- "+" בתפריט הצדדי כדי להוסיף שאלה. מומלץ להשתמש בסוגי השאלות הבאים: מספר קומה: (סוג שאלה: Short Answer). מספר דירה: (סוג שאלה: Short Answer). שם המשפחה: (סוג שאלה: Short Answer). כמה נפשות בדירה? אנא כתבו מספר (סוג שאלה: Short Answer). האם יש בדירה אוכלוסיות הזקוקות לסיוע? (קשישים, מוגבלי ניידות, תינוקות, תלות במכשיר רפואי). יכולות מיוחדות: (סוג שאלה: Checkboxes) – רשמו אפשרויות כמו: מגיש/ת ע"ר, רופא/ה, חובש/ת, חשמלאי/ת, דוברי שפות, מעביר/ת סדנאות, אחר. מספר טלפון נייד: (סוג שאלה: Short Answer).

## שלב 3: שליחה לדיירים

לחצו על כפתור Send (שליחה) בפינה העליונה. לחצו על סמל הקישור (האייקון האמצעי). סמנו את התיבה Shorten URL (קיצור כתובת אתר). לחצו על Copy והדביקו את הקישור בקבוצת הוואטסאפ של הבניין.

## שלב 4: איסוף הנתונים

לאחר שהדיירים עונים על השאלון, עברו ללשונית Responses (תגובות) בטופס שלכם: תוכלו לראות סיכום גרפי של הנתונים. לחצו על הסמל הירוק של Google Sheets כדי ליצור טבלה מסודרת. את הטבלה הזו מומלץ להדפיס ולשים בערכת החירום שלכם (כי בחירום אולי לא יהיה אינטרנט).

## מה לכתוב לדיירים עם שליחת הקישור?

"שכנים יקרים, אנחנו בונים את החוסן של הבניין שלנו! כדי שנדע בדיוק מי זקוק לעזרה ומי יכול לעזור בזמן חירום, אנא הקדישו דקה למילוי הטופס הקצר הזה. יחד נשמור על הבניין שלנו בטוח. [כאן שמים את הקישור]"



# ציוד חירום מומלץ

יש להציב במקלט וליידע את כלל הבניין

תפקיד עיקרי	למה זה חשוב?	פריט
נראות וסדר	מונע כאוס ומגדיר סמכות	אפוד זוהר
בקרה	מוודאים שאף אחד לא נשאר מאחור	עותק של מיפוי הבניין
חילוץ קל	דלתות תקועות הן מלכודת	לום (מוט ברזל)
תאורה	מסייע בעת הפסקת חשמל	פנס ראש
מניעת אסון	ניתוק מהיר של מקורות אנרגיה	מפתח ארון גז/חשמל
מניעת התייבשות	מלאי מים בעת ניתוק תשתיות	מים
נתינת הנחיות	הקשבה בזמן כאוס ורעש	מגאפון\ משרוקית
נתינת הנחיות	הקשבה בזמן כאוס ורעש	מגאפון\ משרוקית
חילוץ	הזזת מפגעים	כפפות עבודה עבות
כיבוי אש	מענה במקרה של שריפה	מטפה כיבוי אש
הצלת חיים	מתן סיוע עד להגעת כוחות ההצלה	תיק עזרה ראשונה מורחב
הרגעה וחוסן	עיסוק לזמן ממושך במקלט	ערכות הפגה ומשחקים

# בניית נוהל "שכן מאמץ"

## מטרת הנוהל

להבטיח שאף דייר לא יישאר מאחור בגלל מגבלה פיזית, גיל או חרדה, מתוך תפיסה של ערבות הדדית.

## מי הוא "שכן מאמץ"?

דייר המתנדב מראש להיות האחראי הישיר על שלומו של שכן ספציפי בבניין (ה"מאומץ").

## מי "המאומצים"?

קשישים, בעלי מוגבלויות, משפחות עם תינוקות רבים, או דיירים הסובלים מחרדה קיצונית.



## דגשים לרכז הבניין

רגישות: יש לוודא שהשכן המאומץ מרגיש בנוח עם הליווי ולא מרגיש כנטל. יש להדגיש כי זוהי אחריות קהילתית משותפת.

בטיחות המאמץ: הכלל הראשון בחירום הוא לא להפוך לנפגע בעצמך. אם יש סכנה מיידית השכן המאמץ ידווח לרכז/לכוחות הביטחון ולא יסכן את חייו מעבר ליכולתו.



# שלבי נוהל "אמץ שכן"?

## בשורה

1. מתוך מיפוי הבניין: הרכז מזהה מי הדיירים שזקוקים לליווי.
2. שידוך: הצמדת "שכן מאמץ" הגר באותה קומה או בקומה סמוכה.
3. יצירת קשר ראשוני: השכן המאמץ יבקר את השכן המאומץ, יחליפו מספרי טלפון ויוודא שהשכן המאומץ יודע היכן המרחב המוגן שלו ואיך מגיעים אליו.
4. מפתחות: במקרים מסוימים (ובהסכמה מלאה), השכן המאמץ יחזיק עותק ממפתח הדירה למקרה חירום.

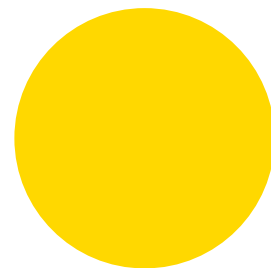
## בזמן חירום

1. קריאה: השכן המאמץ דופק בעוצמה על דלת השכן המאומץ (גם אם הוא בטוח שהוא שמע את האזעקה).
2. ליווי: סיוע פיזי בהליכה, סחיבת תיק חירום או הרגעה בדרך למרחב המוגן.
3. דיווח: ברגע ההגעה למרחב המוגן, השכן המאמץ מדווח לרכז הבניין: "[שם המאומץ] איתי, אנחנו במקום בטוח".

## בזמן חירום ממושך

1. השכן המאמץ מוודא שלשכן המאומץ יש מים, תרופות ומזון.
2. הפגה: ישיבה משותפת ושיחה כדי להפיג את הבדידות.
3. עדכון: במידה והשכן המאומץ מפונה מהבניין או עובר למקום אחר, על השכן המאמץ לעדכן את רכז הבניין.

# פורמט לחפיקד אוכלוסין



יש להכין מראש טבלה עם מיפוי מקוצר של דיירי הבניין ובשעת חירום לוודא שכולם בטוחים

הצעה למבנה טבלה:

האם במרחב מוגן?	דירה	קומה

## העברת תמונת מצב לדיירים

כדי לייצר וודאות ולמנוע פאניקה, חשוב להעביר לדיירי הבניין הודעה עם תמונת מצב עדכנית. ההודעה צריכה להיות קצרה, עניינית ומשרה ביטחון.



### מבנה הדיווח

למשל: לאחר אזעקה  
"שכנים יקרים, כאן רכז הבניין.  
מצב: האזעקה הסתיימה.  
בבניין: כל הדיירים במרחבים המוגנים, אין דיווח על נפגעים או נזק למבנה.  
הנחיה: יש להישאר במרחב המוגן 10 דקות (לפי הנחיות פיקוד העורף). אעדכן כשניתן לצאת. אם מישהו זקוק לעזרה- אני זמין.

# מתודות הרגעה

טיפ לרכז בניין:  
בזמן חירום  
שלח הצעה אחת  
לקבוצת ווטסאפ של הבניין  
או הדפס ותלה במקלט.

הנה כמה כלים פרקטיים שניתן לעשות בזמן חירום או כאשר עולה חרדה.  
הרעיון הוא להחזיר לגוף את תחושת השליטה ולשדר לחוץ שהכל בסדר עכשיו.

## טכניקות נשימה

### נשימת קופסה: תדמיון ריבוע, כל צלע היא 4 שניות:

שאיפה (דרך האף) - 4 שניות.  
עצירה (אוויר בפנים) - 4 שניות.  
נשיפה (דרך הפה) - 4 שניות.  
עצירה (ריאות ריקות) - 4 שניות.  
הטכניקה "מרמה" את המוח לחזור למצב רגיעה דרך קצב קבוע ומדויק.

### נשימת 4-7-8:

שואפים ל-4 שניות  
מחזיקים את הנשימה ל-7 שניות  
נושפים לאט-לאט דרך הפה במשך 8 שניות.  
הנשיפה הארוכה מפעילה ישירות את המערכת הפרסמפתטית במח (זאת שאחראית על הרגעה).

### נשימת בועות סבון (בדמיון):

דמיון שאתה מחזיק מקל של בועות סבון ומפריח בועה.  
כדי להוציא בועה גדולה בלי שתתפוצץ, צריך נשיפה ארוכה, עדינה ומבוקרת מאוד.  
זה עוזר לווסת את עוצמת הנשיפה בלי להילחץ מהספירה.  
טיפ: אפשר להחזיק בבית או במקלט בועות סבון ולהשתמש.

## שיטות קרקוע

### שיטת ה-1-2-3-4-5

חפש סביבך וציין לעצמך:  
○ 5 דברים שאתה רואה.  
○ 4 דברים שאתה יכול לגעת בהם (מרקם החולצה, השולחן).  
○ 3 קולות שאתה שומע (מכונית בחוץ, המזגן).  
○ 2 דברים שאתה יכול להריח.  
○ 1 דבר שאתה יכול לטעום (או טעם אחד שאתה אוהב).

## אחיזת קרח

החזק קוביית קרח ביד. הקור העז "מכריח" את המוח להתמקד בתחושה הפיזית המיידית וקוטע את החרדה.

## כיווץ ושחרור

כווץ את כפות הידיים לאגרופים חזקים ואת הכתפיים לכיוון האוזניים הכי חזק שאתה יכול למשך 3 שניות - ואז תפיל אותן בבת אחת. זה נותן לגוף פקודה פיזית של "שחרור".

# משחקים לחקלט ללא עזרים

טיפ לרכז בניין:  
בזמן חירום  
הצע את המשחק  
לשוהים במקלט  
או שלח הודעה בווטסאפ  
עם הצעה אחת למשחק  
בממ"ד

משחקים אלו מסיחים את הדעת מהפחד ומפחיתים חרדה על ידי ריכוז המוח במשימות לוגיות במקום בסכנה. הם מחזירים תחושת שליטה וסדר במצב של אי-ודאות. בנוסף, האינטראקציה החברתית והצחוק משחררים חומרים מרגיעים במוח ומחזקים את תחושת הביחד.

## משחקי מילים ודמיון

### "20 שאלות"

מישהו חושב על דמות/חפץ/מקום, וכולם צריכים לנחש מה זה על ידי שאלות של "כן" ו"לא" (עד 20 שאלות).

### "סיפור בהמשכים"

הראשון מתחיל משפט (למשל: "היה היה דב שאהב לרקוד..."), והבא בתור ממשיך אותו במשפט אחד, וכן הלאה. יוצאים סיפורים מצחיקים מאוד.

### "אני נוסע למסיבה ומביא איתי..."

המארח קובע חוק נסתר. למשל: "רק דברים שמתחילים באות א" או "רק דברים בצבע כחול". כל משתתף אומר: "אני מביא איתי למסיבה (חפץ, חיה, אדם וכו')". המארח עונה אם הוא יכול להביא את החפץ או לא ("כן, אתה יכול להביא" או "לא, אתה לא יכול"), לפי החוק הנסתר. המטרה של כולם היא לנחש מהו החוק הנסתר על פי המוטיב החוזר התשובות.

### "מה היית מעדיף?"

שואלים שאלה עם שתי אפשרויות קשות או מצחיקות (למשל: "היית מעדיף לגור כל החיים מתחת למים או בחלל?").

### "אף פעם לא"

המשתתפים יושבים במעגל ומרימים עשר אצבעות. כל משתתף בתורו אומר דבר שהוא מעולם לא עשה (למשל: "אף פעם לא הייתי בחו"ל"). מי שכן עשה את הפעולה הזו צריך להוריד אצבע אחת. המנצח הוא האחרון שנשאר עם אצבעות למעלה.

### "חיות לפי סדר ה-א-ב"

המשתתפים צריכים להגיד שמות של חיות לפי סדר האותיות (א, ב, ג...). אפשר לשחק בסיבוב שבו כל אחד אומר חיה בתורו לפי האות הבאה, או שכל משתתף מנסה להגיד כמה שיותר חיות לאות מסוימת בזמן מוגבל.

### טלפון שבור

יושבים במעגל. הראשון לוחש משפט מהיר לבא בתור, וכך הלאה עד האחרון שאומר בקול את מה ששמע. התוצאה הסופית לעיתים שונה ומצחיקה מהמשפט המקורי.

# משחקים לחקלט ללא עזרים

טיפ לרכז בניין:  
בזמן חירום  
הצע את המשחק  
לשוהים במקלט  
או שלח הודעה בווטסאפ  
עם הצעה אחת למשחק  
בממ"ד

## משחקי פעולה וגוף

### "המלך אמר"

אחד משחק את המלך ונותן פקודות (למשל: "המלך אמר להרים ידיים").  
אם המלך לא אמר "המלך אמר" לפני הפקודה, מי שעשה אותה יוצא.

### "חיקויים" (פנטומימה)

אחד צריך להציג חיה, סרט, או פעולה רק באמצעות תנועות גוף, והשאר צריכים לנחש.

### "מראה"

מתחלקים לזוגות ועומדים זה מול זה.  
מנהיג ומראה: משתתף אחד הוא "המנהיג" והשני הוא "המראה".  
המנהיג מתחיל לזוז לאט מאוד, והמראה צריך לחקות את התנועות שלו בדיוק רב, כאילו הוא בבואה שלו במראה. אחרי דקה או שתיים, מתחלפים בתפקידים.

### "דג מלוח" (1, 2, 3 דג מלוח!)

משתתף אחד עומד עם הגב לשאר המשתתפים, ליד קיר או בנקודה מסומנת.  
שאר המשתתפים עומדים במרחק מהמאחוריו.  
העומד קורא בקול: "אחת, שתיים, שלוש, דג מלוח!" (אפשר בקצב מהיר או איטי).  
בזמן הזה, המשתתפים רצים/מתקדמים לעברו.  
מיד כשהעומד מסיים את המשפט, העומד מסתובב בבת אחת. כולם חייבים לקפוא במקום.  
אם העומד רואה מישהו זז או צוחק - הוא מחזיר אותו לקו ההתחלה.  
הראשון שמצליח להגיע לעומד ולגעת בו (מבלי שנתפס זז) - הוא המנצח והופך להיות העומד הבא.

### קפואים

רוקדים או זזים כשמישהו מוחא כפיים או לצלילי מוזיקה שמשמיעים מהפלאפון.  
ברגע שהכפיים מפסיקות - כולם חייבים לקפוא במקום. מי שזז - נפסל.

# 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**