

## תיאטרון נשים השתחויה 2020, איך נצא מזה?

נתחיל מיד עם התשובה. מחזקות. נצא מזה מחזקות! התחלנו את השנה בהתרגשות גדולה עם 13 קבוצות נשים ברחבי הארץ. היינו בטוחות שזו הולכת להיות שנה כמו כל שנה, מרגשת, מלאה בהצגות, בימאות מדהימות שלוקחות את הקבוצות יד ביד אל תוך יצירה, הבעה ושחרור – יחד. קרוב. ואז הגיעה הקורונה וטרפה את כל הקלפים והמציאות השתנתה מקצה לקצה. וכבר למעלה מחודש שכל אחת בביתה. הדרך היחידה עוד איכשהו לשמור על קשרים היא דרך הטלפון או המחשב. מתסכל. זה לא זה. אי אפשר להגיע ככה לשיאים האישיים והקבוצתיים שהגענו אליהם במפגשים.

עכשיו כשפסח מאחורינו, מתחילים לשמוע על יציאה הדרגתית מהסגר וגם אנחנו נערכות בהתאם. נכון לכתיבת המכתב הזה יש שני משתנים משמעותיים ביותר שיכריעו את המשך התכנית:

1. גורם הזמן - מתי נוכל לחזור לפעילות.
2. תחת אילו הגבלות נחזור לפעילות.

מה זה אומר מבחינתך?

יש לנו שלוש אפשרויות:

1. שלא נוכל לחזור השנה לפעילות בכלל ואז את תקבלי החזר על החלק היחסי מתאריך 15.3.2020.
2. שנוכל לחזור לפעילות, אך לא נוכל לספק את כל שעות התכנית ומרכיביה. במקרה הזה תהיי זכאית לזיכוי על החלק שלא נוכל לספק.
3. שנוכל לחזור לפעילות ולהשלים את כל השעות בחודשי הקיץ ותחילת השנה.
  - בכל מקרה גביית התשלומים הוקפאה עד לחזרה לפעילות.
  - כשנקבל אישור להמשך הפעילות תוכלי לבחור אם להמשיך איתנו או לא.
  - ברור לנו שלכל אחת פריסת תשלומים שונה ואנחנו ניתן מענה אישי וספציפי לכל אחת.
  - חשוב לי שתדעי, שבכל מצב, אנחנו נהיה הוגנות איתך. זה רק יקח לנו זמן כי גם אנחנו במתכונת מצומצמת וגם צריכות לרדת לרזולוציה של כל קבוצה וקבוצה וכל אישה ואישה.

יש לי בקשה אישית אלייך,

אני יודעת שזו תקופה קשה ומלחיצה בהמון גורמים: כלכליים, חברתיים, רגשיים ובריאותיים. אם בחרת השנה להצטרף לקבוצת תיאטרון נשים, זה אומר עליך שאת אישה של התפתחות, עוצמה ונתינה. את אישה שבחרת כיצד לפעול ובעלת היכולת להתמודד. גם אם את לא מתחברת לפגישות הוירטואליות, ביום שאחרי הקורונה כשהקבוצה תיפגש, נוכל יחד לפרוק, לצעוק, לצחוק, להשתולל ולהוציא את כל מה שעברנו החוצה. הקבוצה תהיה המגע והקשר האנושי שכל כך חסר לנו עכשיו. החיובים, החיבוקים והמילים המחזקות.

כולנו יכולות לבחור עכשיו אם להישאב לבדידות ולקושי או להיות שם אחת בשביל השניה, גם אם זה לא כמו מה שהיה.



פגישות הזום הקבוצתיות לא מחליפות את המפגשים שיהיו אחרי הקורונה הן בנוסף. הן נועדו כדי לשמור על הקשרים, לתת מקום לפרוק את התחושות וגם ליצור וליהנות אחת עם השניה. כי קבוצה היא כוח. קבוצה ושייכות היא מפתח לחוסן אישי במיוחד במצבי משבר.

את כבר מוזמנת להצטרף אלינו ביום רביעי 22.4.2020 בשעה 20:00 לסדנה: "חיזוק הנוכחות בשלושה מיימדים – הדרך שלך לחיזוק הנוכחות הפנימית, הפיזית והוירטואלית" סדנה העשרה מיוחדת לנשות השתחויה עם מלי זנזורי, מנהלת אמנותית ומקצועית של השתחויה. סדנת אונליין (זום) מעשירה ומחזקת, שתפרוץ את החומות שסגרו עלינו במפנים ובמחוץ. הכיני בגדים קלילים, כלי כתיבה וחיוך. להרשמה ללא עלות לסדנה [לחצי כאן](#).

אני רוצה להודות מעומק הלב ל-30 מתנדבות שמקיימות שיחות לתמיכה רגשית והפגת בדידות לאנשים שנמצאים במצב של נתק ובידוד. בזכותכן יש להם למה לצפות, בזכותכן הם לא מרגישים לבד. עדיין אפשר להצטרף לקבוצת המתנדבות שלנו בקישור הזה <https://forms.gle/JJBBFCiXQfWMVRD16> יש עוד אנשים שמחכים למענה ואנחנו זקוקות לעזרה של עוד מתנדבות.

תודה גדולה לבימאיות ולנשות צוות השתחויה המסורות, שעל אף הטלטה האישית שכל אחת חווה, הן יודעות למצוא את הכוחות להמשיך הלאה ולהמשיך בעשייה משמעותית.

וכמו שכתבתי בהתחלה. כולנו נצא מזה מחוזקות!

**שנדע ימים טובים יותר ובריאים יותר בקרב.**

שלך תמיד,  
יפעת בחר  
מייסדת ומנב"לית  
השתחויה – תיאטרון קהילה, חברה (ע"ר)