

همزة وصل

العدد الثالث : كانون الثاني - شباط - آذار ٢٠٢٦

كلمة الإعداد:

بالرغم من هالأيام الصعبة يلي عم نعيشها، ومع كل التحدّيات يلي عم نقطع فيا بلبنان، اليوم عم نصدر العدد الثالث من "همزة وصل" وقلبنا مليون رجا وإيمان.

هالسنة، سيزوبيل عم تحتفل بمرور ٥٠ سنة على مسيرتنا... خمسين سنة من العطاء، من المرافقة، من الإهتمام ومن الإيمان بكرامة كل إنسان، خصوصًا الأشخاص المصابين بإعاقة وعيّلن. خمسين سنة ما كانوا سهلين، مرقوا بظروف أصعب من اليوم، بس الإيمان كان دايماً أقوى.

ومنرجع منشدد علي ثقتنا الكبيرة بـ مريم ستّ البيت، يلي مسلمينا رسالتنا، وأملنا. هيّي الأم الحاضنة، يلي عطول مرافقتنا وحامية هالمسيرة، خطوة بخطوة. "همزة وصل" مش بس نشرة... هي مساحة لنضلل مرتبطين ببعض، نشارك قصصنا، ونذكّر حالنا إنو رغم كل شي، بعد في نور، وفي أمل.

فريق الإعداد
غلايس عون

محور موضوع سنة ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦

Work with love, loyalty, and self giving:
a vocation, a path to holiness

العمل بالمحبّة والوفاء وبذل الذات :
هو دعوة وطريق نحو القداسة

Travailler avec amour, fidélité et don de soi:
une vocation, un chemin vers la sainteté

النشاطات الجديدة يلي صارت بهالفترة

النهار العالمي للكرسي المتحرك

ب ١ آذار ٢٠٢٦، احتفلت سيزوبيل باليوم العالمي للكراسي المتحركة تحت شعار "بلا حدود"، بنهار مليون توعية، تعلّم ودمج من خلال ورشات وأنشطة تفاعلية.

تميّز الحدث بإطلاق أول Bumper بلبنان لكرسي متحرك كهربائي مخصّص لكرة القدم، وبمشاركة مميّزة من اتحاد كرة القدم اللبناني، أبطال المنتخب، وموظفين من ال MTV وشركة Nextcare، يلي قعدوا وجربوا كيف منسخدم الكرسي وتعرّفوا على التحدّيات اليومية.

هالنهار كان غني بالتجارب، من جلسات توعويّة وتدريبية، لأنشطة رياضية وتجارب حيّة، وصولاً لنقاشات وتبادل خبرات بجو من الفرح والإندماج. منأمّن إنو الكرسي المتحرك مش بس وسيلة، هو باب للحرية والاستقلالية. ومنتطلع نطوّر هالمبادرة لتصير حق متاح للجميع ومنتأمل يصير عنّا أول فريق كرة قدم على الكرسي الكهربائي. شكر كبير لكل فريق العمل يلي ساهم بإنجاح هالنهار المميّز.

بعض اللّقطات من جلسات اليوم.



click to
watch



النشاطات الجديدة يلي صارت بهالفترة

عيد سيزوبيل الخمسين

بـ ٢٤ آذار، عيد البشارة، أطلقنا اليوبيل الذهبي لتأسيس سيزوبيل بقدّاس احتفل فيه المطران أنطوان نبيل العنداري والأب جوزف سلوم مع فريق العمل، ولادنا وشبيبتنا وممثلين عن الهيئة العامة والهيئة الإدارية ولجان السيدات.

إحتفال عائلي تمّ فيه إطلاق تساعية مريم ملكة المستحيل يلي كتبتا "جماعة رسالة حياة" من بعد ما تعمّقوا بتاريخ سيزوبيل وحافظوا على روح رسالتنا وعمقا. دقّق هالتسعاوية سيادة المطران أنطوان نبيل العنداري. وتم إهداء لإيفون شامي كفعل تقدير لرسالتنا وإعترافاً بعبئنا كل هالسنين.



إهداء وتكريم

بكل معاني التملنان والمودة والتوفيق
لهذي أسرة سيزوبيل كتاب لتساعية سنّ البيت - العذراء مريم الى
مؤنستها لإيفون شامي.

هذه التساعية هي تقدير لمسيرتها الروادّة واعترافاً بحملي عطاياها
المتحدود. ووفاء لكل ما زرعته في قلوبنا من إيمان حي وبرنامج ثابت
ومحبة لرجعت بخدمة صادقة للأطفال والشبيبة ذوي الاعاقة وأهلهم.

لقد علمنا إيفون أن الرسالة ليست عملاً فحسبه بل دعوة ونهج حياة.
وأن الكرامة الإنسانيّة حق مقدّس، وأن في كل طفل نوراً إلهياً يلمطر من
بكتشفه ويحافظ عليه.

إيفون، بفضل بؤنك وإيمانك العميق، صارت اللحم واقفاً وصارت الخدمة
عهداً. وصارت الإيمان بقيمة أبنائنا ودورهم في الحياة حقيقة ثابتة في
مسيرتنا.

نصلي الى سنّ البيت، طالبين شفاعتها أن يبارك حياتك وعطائك، وأن
يبارك علامة بقاء حيّ ومصدر إلهام دائم لجميع الأوفد والشبيبة
والتلاميذ والعاملين والمتطوّعين في عائلة سيزوبيل.

مع فائق المحبة والتقدير
ووفاء لرسالة بدناها ونستلم فينا
عن كل أفراد عائلة سيزوبيل
غدايا صفاني

CLICK
HERE



النشاطات الجديدة يلّي صارت بهالفترة

تدريب فريق العمل التربوي

تدريب الفريق التربوي بيقوّي مهاراتن، بيجدّد معارفن، وبيوحّد طريقة الشغل بيناتن. كمان بيحسّن جودة المرافقة للأطفال، وبيساعد على راحتن وتطوّرن، وبيشجّع الإبتكار والإبداع بالنشاطات.

وبالإضافة لهالشي، هالتدريبات بتساهم بتطوير المهارات الشخصية، مثل تعزيز الثقة بالنفس، تحسين التواصل، إدارة المواقف المهنية، وتحقيق التوازن والتطوّر الشخصي.

التدريبات يّلّي تبعا أعضاء الفريق:

- 6 شباط: تدريب Leadership – المرحلة الأولى (15 شخص).
- 13 آذار: تدريب Insights Discovery - الوعي الذاتي (14 شخص).



أخبار ولادنا وشبيبتنا

اليوم العالمي للتعليم (٢٤ كانون الثاني)

بمناسبة اليوم العالمي للتعليم، شارك أطفالنا باحتفال تعليمي وإبداعي من خلال تنفيذ فيديو مستوحى من الموضوع السنوي اللي حدّدتو الأونسكو لسنة ٢٠٢٦ "قوة الشباب بالمشاركة بصنع التعليم".

هالمبادرة سمحت للأطفال يعبروا عن أفكارن، مواهبن ورؤيتن للتعليم عبر طرق تعبير مختلفة ومناسبة لقدراتن. تحضير وتصوير الفيديو عزّزوا المشاركة، التعاون، والشعور بقيمة الذات، وكمان نشروا الوعي حول أهمية تعليم شامل وحامل الأمل للجميع.



اليوم العالمي لعدم التمييز (١ آذار)

بالتعاون مع ٣٠ تلميذ من مدرسة SSCC كفرذبيان، نظّمنا عدة ورشات حول موضوع «كلنا متساوين». هالنشاطات المتنوعة سمحت للمشاركين يفكّروا ويتشاركوا تجارب بتعزّز الإحترام، المساواة والتنوع. هالنشاطات شجّعت على التعاون، المشاركة الفاعلة، وفهم الاختلافات، وركّزت على أهمية بيئة بلا تمييز، بيحسّ فيا التلميذ إنو مُقدّر ومدعوم.



اليوم العالمي للأخوة (٤ شباط)

بمناسبة اليوم العالمي للأخوة، قدّمنا لفريق العمل أنشطة ترفيهية وجماعية بهدف تعزيز الروابط والاحتفال بقيم الإحترام والتضامن بين أفراد الفريق. هالألعاب خلّت الفريق يعيش بشكل عملي مفهوم التعاون، الدعم المتبادل، والإنصات الفعّال، وخلقوا جو مريح. وبتعكس هالمبادرة إلتزامنا نزرع روح الأخوة مش بس بشغلنا، كمان بحياتنا اليومية، من خلال تشجيع التعاون وإحترام كل شخص



أخبار ولادنا وشبيبتنا

اليوم العالمي للسعادة (٢٠ آذار)

بمناسبة اليوم العالمي للسعادة، احتفلنا بعيد الأم ضمن الوحدات من خلال تقديم لحظات فرح ومشاركة للأمهات عبر ورشات متنوعة. شاركوا بأنشطة مثل الدبكة اللبنانية، الرسم التعبيري، الرياضة الجماعية، واستمتعوا بوجبة فطور صحي (healthy brunch).
هلاحتفال خلاهن يعيشوا لحظات سعادة حقيقية، مع ولادن، وخلق جو مليان فرح وإبداع ومرح.



click to
watch



أخبار ولادنا وشبيبتنا



بظل وضع الحرب الحالي يلي عم نعيشو ببلدنا عبر قسم من شبيبتنا عن المعاناة اليومية يلي عم يعيشوها :

علاء عواضة

أنا ساكن بجبيل، صحيح بعيد عن الضاحية والجنوب. بيتنا يلي بيساع ٤ أشخاص، صار ساكن فيه ١٠. أختي من الجنوب هربت هي، زوجها وإبنا وكل عيلة زوجها. بيوت للإيجار ما بقي في. بقوا كلن عنا. ع الحمام منظر بالصف، وع الإفطار والسحور مافي شي ببقى. بيتي إجا من الصيغة ت يشوفنا، ما كان إلو مطرح ينام، راح نام عند عمتي.

وَضِعْنَا مِنَ الْأَوَّلِ مِش هَيْنَ، وَهَلَّا مَا مَنَعَرَفْ شُو نَاطِرْنَا، لِأَيِّ مَتَى بَاقِيَيْن. بَسْ مَنَقُولُ كَثْرَ خَيْرِ اللَّهِ، أُخْتِي مَا بِهَا شَي، وَقَدِرْتِ هَرَبْتِ لَعْنًا. صَاحِبِ نَحْنَا كُنَّا بِالْبَيْتِ، بَسْ مَنَّا بِخَيْمَةِ عِ الطَّرِيقِ تَحْتِ الشَّتِي مَعَ إِنَّا الصَّغِيرِ.

وأنا لازم إرفع إجرتي، لأن بيورمو كثير. بالوقت الحالي ما عم بقدر، بعلمن بس بسيزوبيل وصرت مضطر إرجع آخذ Daflon .

بشكر سيزوبيل من قلبي ع وقفتو الدائمة معي. هوي عيلتي يلي حاضنتني من كل النواحي.

برناديت ريشا

في علي صغط، توتر: الليلة قصفوا حدنا. بالليل عم ينقر ما عم نام منيح بسبب القصف. ما عم بطلع عسيزوبيل. بيتي ما عم يخليني روح لمحل، لأتو خايف علي.

اليوم قصفوا حدنا، نقرت كثير. متلي متل كل هالعالم، خوف وتوتر... في غلا كثير، والبابا والماما بلا شغل. عم خاف روح عالشغل، بس مجبورة. مش مبسوطة روح ع شغلي الثاني. ما بقى في محل آمن.



أخبار ولادنا وشبيبتنا

سوزان الحاج

أنا سوزان، عايشة مع إمي وبَيِّي، إختي وخَيِّي ببيروت بالطابق الرَّابِع، بناية قديمة ما فيا مصعد. نحنا بدون حَرْب ظروفنا صعبة، بقى كيف هَلَّا؟؟ أنا بَيِّي مريض وحالتو صعبة، ما بقى فيه يشتغل. إمي مريضة، بس بعدا بتتحدى وبتشتغل قَدَّ ما فيا، لأنَّ إختي وخَيِّي أنجأ بَقِيمُوا فينا: طبابة، أدوية ومستشفيات، أكل، شرب، كهربا و... بالحرب كلَّ شي تزعزع. أنا ما سَمَع، بحط سماعات، وأوقات مَعْن ما سَمَع. هالشى كان كتير يزعجني وبِعَصْبني، بس بهالفترة، النِّقمة شايفتا نعمة. من تعابير الوجوه بالبيت والخوف، بعرف إنو في قِصْف. مرّتين اضطررنا نترك البيت، لأنَّ طلبوا إخلاء مناطق مَعَيِّنة. انقسمننا: أنا وإمي رحنا ع بيت خالي بالصَّيعة. بَيِّي وإختي لعند إختي المزوجة بصيعة تانية. خوف وهلع، كيف بدِّي إنزل، ما حدا فيّ يحولني. شو بدِّي آخذ وشو بدِّي خلي. رح نرجع عالبيت أو هَيدي النِّهاية؟ كيف بدنا نعيش؟ الدّوا، الأغراض (وأنا ع الخوف بفوت كتير ع الحَمَام) وبِحطّ couches. أنا حاليّا ما عم بطلع ع سيزوبيل. لأنَّ بروح ويرجع تاكسي. بخاف يصير شي وما حدا من أهلي قادر يروح يجيبني. صلاتي هيّ تخلص هالمحنة بأقلّ وقت ممكن، وإرجع لحياتي العاديّة متخطايي كلَّ الخوف والرَّعب.

داليا حدّاد

أنا وإمي ببيروت. بَيِّي وإختي بالجنوب. إمي بتبقى معي حتّى أنا إقَدَّر روح عسيزوبيل. إمي مريضة وعندا أدوية مُزمنة ما بتقدّر تروح وتجي لأسباب صحيّة. ببيروت عم نسمع صوت القصف، وأنا ما عم بطلع عسيزوبيل لأنو إذا سكّرت الطرقات، إمي ما فيا تبقى وّحدا. بالجنوب، بالرّميش، بَيِّي ما بيترك البيت. ما بدو يجي ع بيروت، بدو يصلّ بَصيغته. بيتو يلي تعب كتير ت عمّرو، بيخاف ياخدولو ياه إذا تَرَكُو. إختي مزوجة بالرّميش. زوجا عسكري وعندا عيلة... ما تَرَكو الصَّيعة، زوجا محجوز، ولادا بيخافوا بس ما بدن يتركوا بيئن. الظروف كتير صعبة، وماما كتير زعلاني، لأنَّ جارتنا، صاحبتنا توفت. هيّ كانت تسندنا وتساعدا وتُقّصي وقت مَع إمي لما تكون زعلانة ومريضة. وأنا داليا، اشتقت لسيزوبيل ولأصحابي. بصلّي كلَّ يوم وبطلب من ربي توقيف الحرب ويعمّ السلام، ويرجع نجتمع عيلة وحدة بلا خوف وبلا رعب.



النشاطات ضمن الصف

نشاط النجارة

مشغل النجارة مع الولاد يّلي عندن إعاقات متعدّدة وشديدة هو تجربة غنيّة ومحفّزة. التعامل مع الخشب وإبتكار مشاريع زغيرة يساعد يطوّر الحركة عندن، تركيزن، وإبداعن، وبنفس الوقت بيعطين إحساس حقيقي بالإنجاز ولحظات حلوة من الفرحة والمشاركة.



نشاط الموسيقى (٥٤ مستفيد)

نشاط الموسيقى هو مساحة للتعبير وللتحفيز، مفيد بشكل خاص للأطفال اللي عندن إعاقاة متوسطة أو شديدة. يساعد على تطوير الحواس والحركة من خلال الإيقاع، الأصوات، وإستعمال آلات موسيقية مناسبة، ويحسن كمان التركيز، الذاكرة، والتنسيق.

على صعيد التواصل، الموسيقى بتسهّل التعبير عن المشاعر، وبتشجّع التفاعل غير اللفظي، وبتدعم تطوّر اللغة، حتى عند الأطفال اللي بيعانوا من صعوبات كبيرة بالتواصل.

هالنشاط كمان يساهم بالراحة النفسية، بيخفّف القلق، بيعطي شعور بالفرح، ويعززّ الإحساس بالنجاح والانتماء للجماعة.



أشخاص مميّزين

متطوّع تحت الضوء

بشهر أيلول، جيت عَ سيزوبيل وطلبت كون متطوّعة. اخترت كون بصف، وكنت مقتنعة إنّو أكيد فيّي ساعد لأني كنت معلّمة لمدة ٤٠ سنة. من أوّل نهار، كل قناعاتي تغيّرت. اكتشفت إنّو أنا لازم إتعلّم كيف اتأقلم مع هالعالم الزغير الجديد. وما كان في نقص بالمعلّمين. تعلّمت كتير من الفريق، من المعلّمين والمعلّمات، وكمان من الولاد يلي استقبلوني بإيدين مفتوحين. أنا ناطرة بفارغ الصبر إرجع بالفصل التالت، لإرجع شوف هالفرح يلي بيعدي والروح الحلوة وحب الحياة يلي عندن. متطوّعة ببرنامج الإعاقة الذهنية إلسي كساب



أشخاص مميّزين

وقفة مع شربل وعلاء Film Animation

شربل وعلاء حبّوا يعرفوا شو مصدر الفرح بالحياة.

برموا بسيزوبيل وسألوا أفراد فريق العمل شو هو الشي يلي بيعطين فرح.

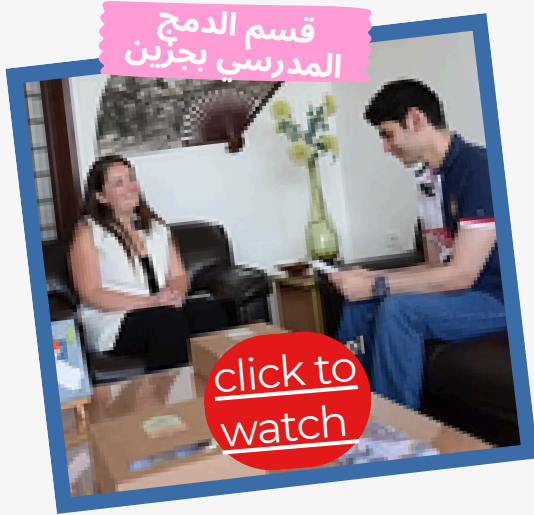
جمّعوا هالأجوبة واختاروا منّا الأكثر شعبية وهيك حطوا عناوين لحلقات برنامج "animation" سمّوه "عيش الفرح".

حلقة "التسوّق" و "الصحة"



وقفة مع رافايل

وقفة مع رافايل هي محطة رح نعرفكن فيا بشكل مفصّل على الخدمات يلي بتقدّما سيزوبيل. اليوم رح نتعرّف سوا على قسم التعليم بسيزوبيل وقسم الدمج المدرسي بجزين.



رسالة العدد من مسؤول عن وحدة

شهادة: راشيل حايك رئيسة وحدة الإعاقات المتعددة والشديدة

مكان السكن: الشياح - عين الرمانة

إنك تعيش بمنطقة ممكن فجأة تنتلي السما فيا بأصوات الصواريخ والقصف، وين عدم اليقين صار جزء من الحياة اليومية، ووين الحيطان أوقات بترجّ بقوة، هو واقع ثقيل كتير نحملو. أكثر الليالي عم تكون صعبة: النوم بينقطع بسبب القصف وأصوات الرصاص. وأوقات، بتجي تهديدات مفاجئة وطلبات لإخلاء المنطقة بتخلي الكل بحالة ترقب وخوف. إنك تفرّ من النوم على صوت الضربات بدون سابق إنذار، صار تجربة بتترك أثر كبير بالحياة اليومية.

ومع هيك، كل يوم الصبح لما بوصل ع سيزوبيل، كل شي بيتغيّر. الجو هون بيعطيني سلام أنا بحاجة إلو كتير، وفي إحساس بالإنسانية والأمل بيدكرنا بالحياة يلي كلنا منتماها.

من خلال ضحكات الولاد، دعم الفريق، والروح يلي بتعبي هالمطرح، سيزوبيل ما بقى بس مكان شغل، صار ملجأ فيه سلام وأمان. وبقلب كل هالضياع والحيرة، هو مساحة وين الحياة، الأمل، والإنسانية بينعطوا قيمتن الحقيقية.



تسلية ومرح

اللغز : شو هو الشي يلي كل ما تاخذ منو بيكبر؟

**وصفة العدد:
صفوف بدبس**



المقادير :

- ٣ كبايات طحين
- ٣/٤ كباية زيت
- كباية يانسون سائل
- كباية دبس
- ملعقة صغيرة بيكاربونات
- فنجان قهوة يانسون مطحون

طريقة التحضير :

اخلطي كل المكونات مع بعض، وخطيهن
بقالب مدهون بالزبدة.
حطيه بالفرن على حرارة ١٨٠ درجة لمدة ٣٠ ل
٣٥ دقيقة

قصة العدد

طفل رمى حجر ببحيرة هادية.
سأل جدو: شفت الدوائر كيف
عم تكبر؟
قال الجد: أكيد وهيك كمان كل
فعل، حتى لو كان صغير، بيترك
أثر أكبر مما بتتخيّل.

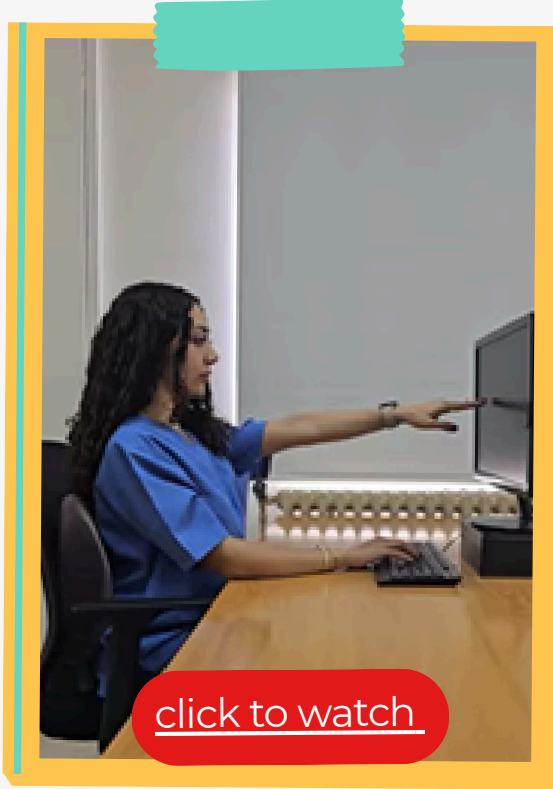
الحكمة:

كل كلمة طيبة وكل تصرّف
حلو بيقدر يعمل موجة خير
حوالينا.

تسلية ومرح

قسّم المهام الكبيرة لعدة خطوات زغيرة وهيك
بتصير أسهل بالتنفيذ

نصائح
لتخفيف
التوتر
بالمكتب



وضعية الجلوس
الصحيحة على
المكتب

عندك قصة، فكرة، أو لحظة حلوة؟
ابعتلنا ياها ع media@sesobel.org وخليها تكون
بالعدد الجايي.
فيك كمان تقترح مواضيع بتحب تقرا عنها!

صوتك
معنا

جواب اللغز :
الجورة