

# מידעון אורח חיים בריא לקידום בריאות תושבי הרצליה

## 2020-2019

### חזון והגשמה

### אגף החינוך

### מחלקת הבריאות העירונית



הצלחה תזונה נכונה



תנועה בהנאה



מוטיבציה התחדשות



התפתחות



יצירתיות נפש בריאה



סביבה בריאה ובטוחה



בריאות הציבור הינה אבן יסוד בקביעת איכות החיים בעיר מתקדמת כהרצליה, עיר הנמצאת בתנופה מתמדת ומתפתחת בקצב מואץ, עיר השמה את התושב במרכז העשייה. אנו מחויבים לשמור ולקדם את איכות חייו של התושב ולדאוג לתקינות בריאותו. במידעון זה מוצגות כל הפעילויות לקידום אורח חיים בריא בכל המסגרות והשירותים העירוניים הקיימים. "הרצליה עיר בריאה" חרטה על דגלה להמשיך למנף את כל הפעילויות למען איכות החיים וקידום הבריאות לכל תושביה.

**בברכה,**

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Moshé Fedloun'. The signature is stylized and fluid, with a long vertical stroke on the left side.

**משה פדלון  
ראש העירייה**

**יו"ר ועדת הבריאות העירונית**

אנו בעיריית הרצליה מאמינים כי אורח חיים בריא אינו רק סיסמא. מחקרים רבים הוכיחו כי ניהול אורח חיים בריא, המשלב תזונה נכונה וחידושים טכנולוגיים, תורמים תרומה משמעותית לאיכות החיים, לאריכות ימים ולאורך - הן גופני והן נפשי.

עיריית הרצליה משקיעה משאבים רבים בחינוך לבריאות, מגיל הגן ועד הגיל השלישי, ומרבית הפעילויות שאנו מקדמים לציבור הרחב מוצעות ללא תשלום וכחלק מהשירותים העירוניים הפתוחים בפני הציבור.

לצד פעילויות אלה, מקדמת הנהלת העירייה פעילויות לקידום פעילות גופנית, הן באמצעות מסלולי ריצה והליכה יעודיים והן באמצעות פיתוח גנים ציבוריים ובהם מתקני אימון וכושר. גם השנה נמשיך לעודד אורח חיים בריא, להציע את מיטב ההרצאות והפעילויות והכל למענכם - התושבים.

**בברכת**

**בריאות טובה,**



**יהודה בן עזרא**

**מנכ"ל העירייה**

כחלק מתפיסה עירונית רחבה בחשיבות קידום הבריאות מוצגות להלן התוכניות העירוניות ש"נתפרו" למען התושב/ת ובריאותו/ה.

המידע המובא בחוברת הינו כדי לסייע לתושב/ת באופן יעיל בפעילויות ובשירותים הקיימים.

**המטרה:**

להעלות המודעות לבריאות בקרב התושבים, הטמעת נושא הבריאות כחלק מתרבות החיים בעיר, חיזוק וקידום בריאות הציבור לשיפור איכות החיים בכל שכבות הגיל. אנו שואפים לפיתוח אחריות התושבים לבריאותם ברמה האישית, החברתית והסביבתית.

**בברכה,**



**עדי חמו**

**מנהל מחלקת הבריאות העירונית**



**ד"ר יעקב נחום**

**ראש אגף החינוך**

# הרצליה מובילה את התכנית "עיר בריאה ומקיימת"

## עיר בריאה

הרצליה מודעת לבריאות כנושא עירוני ושואפת לשפר אותה. ב"עיר בריאה" בה התושבים, העסקים, הארגונים והרשות המקומית פועלים יחד על מנת להבטיח עיר חיה ושטוב לחיות בה. העיר הבריאה מהווה במה ליישום מדיניות ציבורית בריאה וניהול מקיים.

## תכונות העיר הבריאה

- דואגת לסביבה פיזית נקייה ובטוחה באיכות גבוהה
- מקיימת מערכת אקולוגית יציבה
- בעלת קהילה מגובשת
- מבצעת פיקוח ומעודדת מעורבות ציבורית לגבי החלטות המשפיעות על חיי התושבים, בריאותם ורווחתם
- מספקת שירותים מיטביים לכל תושבי העיר
- מקדמת שירותי בריאות נגישים לכל ורמת בריאות גבוהה

## אמנת מילאנו

לפני כשנה חתמה הרצליה על אמנת מילאנו בכך מצטרפת לכ-170 ערים ברחבי העולם החתומות על האמנה.

מטרת האמנה היא ליצור מחויבות עירונית ושיתופי פעולה בין הערים המרכזיות בעולם לעידוד פעילות מקומית בעיר, שתוביל לשינוי חיובי ומעשי ובכך גם ליצור שינוי ברמה גלובלית לקידום "תזונה בת קיימא" - נגישות למים ומזון בריא, מזין ומקיים, כזכותו הבסיסית של כל אדם.

## מהפכת התזונה בהרצליה

תכנית התזונה הבריאה בהרצליה מופעלת על ידי העירייה מזה כארבע שנים, כחלק מהמערך לקידום הבריאות של מחלקת הבריאות העירונית ובהובלת ראש העיר ומנכ"ל העירייה.

על פי עקרונות התכנית, כל הילדים המזונים במוסדות החינוכיים בעיר נהנים ממזון טרי, לא מעובד, איכותי ובריא. עקרונות התזונה מותאמים על פי גיל, והילדים נחשפים למזונות חדשים באופן הדרגתי ועקבי, תוך תיווך נכון של המזון ע"י הצוות החינוכי. בנוסף, הילדים מקבלים העשרה חינוכית, להגברת הידע והעלאת המודעות להרגלי אכילה נכונים ומזון בריא לאורך כל השנה.

כלל מערך המזון מפוקח באופן צמוד ושוטף, החל מנקודת המוצא במפעל ההזנה ועד נקודת הקצה בצהרונים. המזון עובר בדיקות מעבדה בשגרה, מונפקים דו"חות ביקורת ומתוקנים ליקויים.

הרצליה עיר בריאה ומקיימת - במוסדות החינוך בהרצליה יש שימוש מינימלי בפלסטיק. המזון מגיע במיכלי נירוסטה, בכל הגנים הותקנו מדיחי כלים והילדים אוכלים מתוך צלחות וסכו"ם רב פעמיים



# התוכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים

הרצליה חרטה על דגלה להוביל את תחום הבריאות למען שיפור איכות החיים והבריאות לכלל התורשבים, ללא הבדלים סוציו-אקונומיים וצמצום פערים בריאותיים. בשנת 2018, הרצליה הצטרפה באופן רשמי לתוכנית "אפשרי בריא" הלאומית, שמטרתה להוביל מאמץ מכוון ליצירת סביבת חיים המאפשרת ומקדמת הרגלי אכילה בריאים תוך שילוב פעילות גופנית בחיי היומיום, בכל קבוצות האוכלוסייה.

אנו במחלקת הבריאות העירונית מפתחים ומפעילים תוכניות לקידום בריאות לכל שכבות האוכלוסייה, החל מהגיל הרך וכלה בגיל השלישי, כדי לתת מענה לצורכי התושב בכל המסגרות, כולל החינוכיות והפורמליות והבלתי פורמליות, בסביבתו האישית ובקהילה.

## פיתוח תוכניות לקידום הבריאות לכל שכבות האוכלוסייה:

- מהגיל הרך ועד הגיל השלישי
- מסגרות חינוך פורמליות ובלתי פורמליות
- שכונות ברחבי העיר
- עסקים הפועלים בעיר

### "אפשרי בריא" בחינוך - בגני הילדים ובבתי הספר בתי ספר מקדמי בריאות

ארגון הבריאות העולמי פיתח מודל ייחודי המיושם במדינות רבות בעולם, וגם בישראל ומשלב בכל תכניות הליבה לימוד נושאים הקשורים לחינוך לבריאות. בין מטרת התוכנית: לפתח בקרב הילדים אחריות לבריאותם, כמו גם לעזור להורים להגביר את המודעות לנושא.

## שיתופי פעולה במסגרת החינוכית

- חברת פמ"י בריאות - העברת שיעורים בתחום תזונה נבונה ואורח חיים בריא, אלרגיות והיגיינה לילדים בכיתות א'-ט'.
- רכזי בריאות - נציגי מורים מובילי בריאות מכלל בתי הספר בהרצליה מקדמים את נושא הבריאות בתוך בית הספר.
- תוכנית פרלמנט בריאות ילדים - נציגי תלמידים מכיתות ה'ו' מכל בתי הספר בהרצליה, עוברים הדרכות מקצועיות בנושא אורח חיים בריא ופעיל, תזונה נבונה, היגיינה ועוד ע"י מדריכת קידום בריאות. הפעילות מתקיימת זו שנה רביעית בשיתוף המחלקה לחינוך היסודי. בכל שנה מתקיים חידון בריאות "קהוט" עירוני נושא פרסים בהשתתפות כל תלמידי בתי"ס.
- עמותות וארגונים - שיתוף פעולה עם האגודה למלחמה בסרטן בהרצאות בנושא אורח חיים בריא. פעילות משולבת הורים פעילים.

## תוכניות לשנת הלימודים תש"ף

- מועדון ארוחת הבוקר - בהרצליה אוכלים מזון בריא בשעה 08:00, לפני תחילת הלימודים, ובשעה 10:00 אחרי ההפסקה. התוכנית בליווי ובהנחיית תזונאית קלינית מטעם מחלקת הבריאות.
- שלום כיתה א' - כבכל שנה, מח' הבריאות העירונית מעניקה תיק אוכל, לכל תלמידי כיתות א'.

### גנים מקדמי בריאות

יישום מדיניות מקדמת בריאות בגן הילדים נגזר מהמודל של בתי ספר מקדמי בריאות.

# מחלקת הבריאות העירונית חזון והגשמה

## החזון

מחלקת הבריאות העירונית שמה לעצמה כמטרה עליונה לקדם את בריאות התושב בכל רמות החיים ע"י מגוון של תוכניות, שירותים ופעילויות המופעלים באופן שוטף לאורך השנה.

- במרכז העשייה העירונית עומדים התושבים והדאגה לאיכות חייו ברמת הפרט והמשפחה.
- העצמת הקהילה לקידום בריאות
- צמצום פערים בריאותיים
- סביבה עירונית בריאה
- אימוץ העקרונות והאסטרטגיות של עיר בריאה ומקיימת
- איגום משאבים ושת"פ;
- אגפי העירייה ויחידותיה, משרד הבריאות, משרד החינוך, הגנת הסביבה, רווחה
- רשת ערים בריאות
- קופ"ח, בתי"ח, עמותות וארגונים, מד"א, מתנדבים

## הגשמה

- שירותי בריאות נגישים וזמינים לכל
- קידום הבריאות במערכת החינוך הפורמלי והבלתי פורמלי
- שירותי רפואה בשגרה ובחידום
- תוכנית אב לבריאות עירונית
- קידום בריאות העובד
- מרכז הבריאות - מרכז עירוני לקידום בריאות בו מתקיימות פעילויות שונות, מפגשים לתמיכה מהעמותות השונות, סדנאות ומפגשים לכל קבוצות האוכלוסייה.
- כתובת: אבן גבירול 49, פינת תור הזהב, הרצליה
- קידום בריאות המשפחה:
- בי"ס לחינוך לבריאות להורים
- שיתוף ועדי הורים בתוכניות לקידום בריאות
- תוכנית "בטרם בעיר" - לבטיחות ומניעת היפגעויות של ילדים
- תוכנית לעידוד דימוי גוף חיובי, מניעת השמנה והפרעות אכילה - הרצאות וסדנאות להורים וילדים במסגרת בית הספר ובמרכז הבריאות
- מרפאת מתבגרים לנוער - מרכז למתבגרים - שירות עירוני ללא תשלום עבור מתבגרים תושבי הרצליה, במרכז הבריאות העירוני ברחוב אבן גבירול 49, פינת תור הזהב. במרפאה פועל צוות רב מקצועי הכולל: רופאת ילדים, פסיכולוג קליני, דיאטנית, פסיכיאטר, פסיכותרפיסטים ובי"ס להורים.
- טל' 09-9555501, 24/7 סודיות מובטחת
- קידום בריאות בגיל השלישי:
- תוכנית חי"ל - בדיקות סינון שמיעה, ראייה ושיווי משקל, בדיקות סקר, הרצאות ופעילויות בנושא בריאות
- מועדון שוחרי בריאות
- בריאות הנפש:
- מועדון צב"ד; מפגשים חברתיים, סדנאות, הרצאות, חוגים ועוד
- תוכנית עיר נקיה מעישון
- ועדת הבריאות בשילוב מחלקת הבריאות העירונית מובילה מדיניות לבריאות עירונית

# מקדמים בריאות ואורח חיים בריא של ילדים נוער

**שירותי עזרה ראשונה לתלמיד** - בכל מקרה של פציעת תלמיד, יש לפנות למוקד מד"א בטל' 1700-550-096 בלבד. מוקד מד"א פעיל בין השעות 07:30-16:00 בכל ימי הלימוד הרשמיים. הפנייה למוקד זה תיעשה רק במקרים של פגיעה או פציעה. השירות ללא תשלום. בכל מקרה של תחלואה במוסד החינוכי, יש לדווח למחלקת הבריאות העירונית בטל' 09-9705206 במקרה של חבלה/ פציעה, יש להעביר העתק דו"ח למחלקת הבריאות בפקס 09-9562116

**לימודי עזרה ראשונה לכיתות י'** - חלק מתוכנית "נוער שוחר בריאות", לימודי חובה בהיקף של 10 שעות. הלימודים נמשכים יומיים רצוף, ניתנים ללא תשלום במוסדות החינוך ובסיומם מוענקת לכל תלמיד תעודה. יש לתאם את ההכשרה מול מחלקת הבריאות העירונית.

**הכשרת מגישי עזרה ראשונה בבתי"ס ובגנ"י** - ניתן לקיים קורס נאמני החייאה בהיקף של 4 שעות במוסד החינוכי וקורס מע"ד בהיקף של 20 שעות הניתן ע"י מד"א ובמימון מחלקת הבריאות העירונית. יש לתאם לפחות חודש מראש מול מחלקת הבריאות ולהודיע על מספר המשתתפים.

**הולכים על בטוח ובריא** - ארגון "בטרם" מעודד את הילדים וההורים ללכת לביה"ס ברגל ולא להגיע ברכב. בתיה"ס אשר נכנסו לתוכנית יקבלו ליווי מקצועי מארגון "בטרם". כמו כן, ניתן לקבל הרצאות לצוות החינוכי ולהורים במסגרת "בטרם".

**מועדון ארוחת הבוקר** - בהרצליה אוכלים מזון בריא בשעה 08:00 לפני תחילת הלימודים ובשעה 10:00 אחרי הפסקה. התוכנית בליווי ובהנחיית תזונאית קלינית מטעם מחלקת הבריאות העירונית.

**תזונה ואורח חיים בריא ופעיל** - כל מוסד חינוכי יקבל ליווי מקצועי והדרכה ע"י תזונאית ומקדמת בריאות, כולל שילוב הפעילויות בתחומי הלימוד, הרצאות בנושא לצוות מקדמי בריאות, להורים ולתלמידים ע"י מחלקת הבריאות העירונית.

יש להתעדכן בנהלים בנוגע להזנת ילדים במסגרות חינוכיות, בבתי ספר ובגנים. למידע נוסף בנושא תזונה ניתן לפנות להדס לרד, מקדמת בריאות 09-9705206 | 054-4766569

**תוכנית "יחדיו" לתרפיה ודמיון מודרך** - להפחתת מתחים ולחצים בקרב התלמידים והצוות החינוכי, בהנחיית ורד כתר בטל' 054-6451163. התוכנית כוללת ערכות הדרכה, DVD ו-CD שמע.

**משחקים של פעם בבריאות** - הפסקה בריאה לקידום בריאות התלמיד. כל מוסד חינוכי יקבל ערכת פעילות במימון מחלקת הבריאות העירונית, כולל הכשרת נאמני בריאות.

**גולשים גב בריא** - הצגה והדרכה בנושא יציבה נכונה ועבודה נכונה מול מחשב ע"י הפזיותרפיסטית צורית ביבס בטל' 054-4988168

**מוסדות חינוך מקדמי בריאות** - בתי ספר, גני ילדים וגני יול"א מקדמי בריאות. אנו מעודדים בתי ספר וגנים להיות חלק מהתוכנית הארצית לקידום בריאות במוסדות החינוך ולקבל כוכבים (1,2,3). מוסדות החינוך בהרצליה מקבלים לאורך השנה ליווי והדרכה מקצועית לחינוך לבריאות, תזונה נכונה ואורח חיים בריא, כולל השתלמויות לצוותים החינוכיים המוכרים כגמול.

**תוכנית השיניים הצוחקות** - תוכנית לילדי הגנים, בתי הספר היסודיים וחט"ב המתקיימת במוסד החינוכי. התוכנית כוללת: חינוך לתזונה נכונה ע"י תזונאית, חינוך לבריאות השן ע"י שיננית ובדיקת גהות הפה ע"י רופא. התוכנית בשיתוף משרד הבריאות, בריאות השן מחוז ת"א. יש לקבל את אישור ההורים לפני בדיקת שיני התלמידים. הורים שאינם מעוניינים בבדיקה יודיעו מראש לצוות החינוכי.

**סייעת רפואית לילדים** - בעלי אלרגיות שונות, ילדים סוכרתיים או מחלות אחרות. הסיוע מותנה באישור משרד החינוך. ניתן לקבל את הנוהל במחלקת הבריאות.

**שרותי אחיות/רופאים בבתי"ס תיכוניים** - שירות הניתן ע"י מחלקת הבריאות העירונית

**מרפאת מתבגרים בהרצליה** - שירות עירוני ללא תשלום עבור מתבגרים תושבי הרצליה, במרכז הבריאות העירוני ברחוב אבן גבירול 49, פינת תור הזהב. במרפאה פועל צוות רב מקצועי הכולל: רופאת מתבגרים, פסיכולוג קליני, דיאטנית, פסיכיאטר, פסיכותרפיסטים, בי"ס להורים ועוד. טל' 09-9555501, 24/7 סודיות מובטחת.

**בהרצליה בתי הספר נקיים מעישון** - ע"פ החוק למניעת עישון במקומות ציבוריים, חל איסור על עישון במוסד חינוכי, כולל כל מי שבסביבת בית הספר, מורים ותלמידים. השנה מקיימים את התוכנית "הכיתה הלא מעשנת" לאורך כל השנה לתלמידי כיתות ו' ומעלה בשיתוף האגודה למלחמה בסרטן ומשרד הבריאות. לפרטים נוספים ניתן לפנות למחלקת הבריאות העירונית.

**הכשרת מובילי בריאות, פרלמנט בריאות ילדים ומועצת בריאות** - הכשרת מובילים לקידום בריאות בבתי הספר לאורך השנה, בליווי מחלקת הבריאות העירונית ובשיתוף מחלקת החינוך.

**תוכנית "טעים שזה בריא" בשיתוף לשכת הבריאות, מחוז ת"א** - פיקוח על הקייטרינג המספק מזון לצהרונים בבתי הספר היסודיים, לשם שיפור הערך התברואתי והתזונתי של ארוחת הצהריים המוגשת.

**פיקוח על המזוננים ומכונות למכר מזון בבתי הספר** - שיפור איכות המזון והמגוון המוצע לתלמידי בית הספר בהתאם לחזור מנכ"ל משרד הבריאות, בנושא הזנת תלמידים במוסדות חינוך.

**קידום בריאות התלמידים בשיתוף האגודה למלחמה בסרטן** - הדרכות תלמידים בנושא "חכמים בשמש", מניעת עישון, שתיית אלכוהול והקשר לסרטן, הכשרת נוער שוחר בריאות.

**תוכנית "גן בטוח"** - פעילות במסגרת תוכנית "בטחם בעיר". עולם בטוח ובריא לילדים, למען בטיחות ובריאות הילד.

**ליצני רפואה קהילתיים** - תלמידים מ"אזרחות פעילה" ו"מחויבות אישית" רוכשים כלים בנושא קידום בריאות ובאמצעותם מועברים תוכני הפעילות לילדים בגני הילדים ובאירועים קהילתיים.

**תוכנית "שלום כיתה א'"** - עידוד ארוחת בוקר בריאה, "גולשים", "גם בריא" ועוד.

**קידום יומולדת בריא יותר** - הפחתת צריכה של ממתקים מעובדים ומשקאות ממותקים והצעת רעיונות של תחליפים בריאים, בגנים ובבתי ספר יסודיים, מלווה ע"י תזונאית ומקדמת בריאות.



# "הרצליה בשביל הבריאות" - לכל המשפחה

**מרכז ההדרכה לאורח חיים בריא ומועדון צב"ד רח' מוהליבר פינת קהילת ציון ו (ליד מד"א) תוכנית אם לאם בקהילה** לתמיכה באמהות אחרי לידה ובמשפחות ע"י מתנדבות, כולל קורס הכשרה למתנדבים, בימי שלישי 09:00-12:00. רכות אביב ליבוביץ טל' 054-4258291

**תוכנית "לבריאות" לגיל השלישי (תוכנית חי"ל)**  
בדיקות סינון; שמיעה, שיווי משקל ומניעת נפילות, בדיקת ראייה וייעוץ תזונה. הפעילויות מתקיימות בימי חמישי 9:00 - 11:00 במרכז ההדרכה לאורח חיים בריא ומועדון צב"ד, רחוב קהילת ציון פינת מוהליבר ו, טל 09-9705206

**קורס מתנדבים תוכנית חי"ל**  
קורס להכשרת מתנדבים לגיל השלישי. נושאים: בטיחות בבית, שימוש מושכל בתרופות, קשיים בגיל המבוגר והתמודדות עימם, תזונה בגיל השלישי ועוד. 09-9705206

**מועדון צב"ד בעיר - למתמודדים נפשית רח' קהילת ציון פינת מוהליבר ו**  
מפגשים חברתיים, סדנאות, הרצאות, חוגים ועוד רכות: אביב ליבוביץ טל. 054-4258291

**מועדוני שוחרי בריאות לגיל השלישי**  
הרצאות עם מיטב המרצים טל' 09-9705206

**בר בעיר - מכללת "שוחרי בריאות" לגיל השלישי**  
הרצאות וסדנאות לקידום הבריאות ואיכות החיים בגיל השלישי בכל יום ב' בין השעות 09:00-10:00 באופן קבוע לאורך השנה לפרטים נוספים ניתן לפנות לנילי, רכות המכללה, בטל' 054-4208060

**יוגה בשקיעה בהדרכת אורית אופיר**  
בימי ג', בגן בית ראשונים, בשעה 18:30  
בחורף - באולם בית העירייה  
בימי ה' - בכניסה לחוף אנדיה, 18:30  
אפריל - אוקטובר

**יוגה צחוק בהדרכת ישראל אמיר**  
בימי ו', בשעה 09:00, אחת לשבועיים

בבית ראשונים, בחורף - באולם בית הגמלאי

**מרכז עירוני לטאי צ'י בהדרכת ורד כתר**  
• פעילות בימי ו', בגן בית ראשונים בשעה 8:00  
• בחורף - באולם בית הגמלאי.

בחודשים אפריל-אוקטובר, בימי חמישי בשעה 18:30 בגן בן שפר  
בימי ב' - בשעה 18:30 בגן צמרות

**קורס "נאמני בריאות"**  
תזונה נכונה ובריאה מקדמת בריאות טובה ותורמת למניעת התפתחות מחלות כרוניות. 10 מפגשים שבועיים בנושא עם מרצה לתזונה, מאמן/ת כושר ובריאות. מספר המקומות מוגבל! יש להירשם מראש במחלקת הבריאות העירונית 09-9705206

**בהרצליה רק הבריאות (בר בעיר)**  
מפגשים אקטואליים על בריאות ורפואה עם הרופאים הבכירים בישראל. אחת לחודש בימי א' 17:00

הכניסה חופשית לכל הפעילויות



# קורסים, סדנאות והכשרות לקידום בריאות כל המשפחה

- קורסי עזרה ראשונה ונאמני חיים - הדרכה ע"י מד"א, לקהל הרחב בהרצליה
- נאמני בריאות - קורס להכשרת מתנדבים בחינוך וקידום בריאות כולל שילוב במוסדות חינוך
- מנהיגות בגיל השלישי - לקידום הבריאות לגיל השלישי.
- הכשרת מתנדבים לתוכנית חי"ל - לחיים בריאים בגיל השלישי.
- מנהיגות נשים - לקידום בריאות האישה (בשיתוף מינהל נשים).
- בית ספר לחינוך לבריאות להורים (בשיתוף ועד ההורים העירוני).
- ליצני רפואה קהילתיים (בשיתוף תנו"ס).
- הכשרת מתנדבים "בטרם בעיר" לבטיחות ומניעת היפגעויות ילדים
- קידום בריאות העובד סדנאות ופעילויות לקידום תזונה בריאה ואורח חיים בריא בעבודה.
- "מבשלים בריא" - הפיכת המטבח בבית לבריא.
- גולשים גב בריא - יציבה נכונה וארגונומיה.
- ידידה במשקל ואימוץ אורח חיים בריא.
- דימוי גוף חיובי ומניעת הפרעות אכילה.
- התמודדות עם מצבי לחץ.
- גמילה מעישון (בשיתוף קופ"ח).
- שלום כיתה א' - לגדול בריא.
- מתבגרים בכיף - מכיתות ז'.
- מרכז למניעת השמנת יתר.
- מרכז לאוסטאופורוזיס.
- יום קידום בריאות לבעלי עסקי מזון.

\* ההשתתפות בקורסים מותנית ברישום מראש במחלקת הבריאות העירונית 09-9705206



# אירועי קידום בריאות בהרצליה 2019 - 2020

קהל יעד	מיקום	שעה	תאריך	פעילות
מבוגרים	בית ראשונים עד חודש אוקטובר בחורף - בבית הגמלאי + אולם ברנר	יום שישי 08:30 יום שלישי 19:30-18:30	כל השנה	הרצליה בשביל הבריאות טאי צ'י, יוגה צחוק יוגה בשקיעה
הגיל השלישי בשיתוף המחלקה לתנו"ס	בר בעיר	יום שני 10:00-09:00	כל השנה	ממכללת שוחרי בריאות לגיל השלישי
מבוגרים	בר בעיר	יום רביעי 17:00	אחת לחודש	רק הבריאות - סידרת הרצאות לקהל הרחב
תלמידים והורים	בתי ספר יסודיים	08:00	כל השנה	בהרצליה הולכים על בטוח בימי שישי
ילדים והורים	בתי ספר וגנים מקדמי בריאות	בשעות הבוקר	כל השנה	מועדון ארוחת הבוקר, פעילות לעידוד תזונה נבונה
הורים		21:00-19:30	אחת לחודש	בית ספר לחינוך לבריאות להורים
ילדים והורים	היכל בעיר	יום ראשון 17:00	אחת לחודש	ממלכת בריאות הילדים
כל המשפחה	בנין העירייה שער העיר	17:00	כל השנה	משחקים של פעם בבריאות
ילדים והורים	בתי ספר וגנים בשד' ח"ן והיכל בעיר	12:00-08:00 17:00	מרץ / אפריל	שבוע הבריאות במוסדות החינוך
מבוגרים ותוכנית נעים בעיר בשיתוף המחלקה לספורט	בית הראשונים, פארק הרצליה, צמרות, חוף אנדיה	19:30-18:30	כל השנה	שביל הבריאות, פעילויות בשילוב טאי צ'י בריאות, יוגה בשקיעה, יוגה צחוק (בשילוב נעים בעיר)
ילדים והורים	היכל בעיר	19:00-17:00	בחודש מאי	בטרם בעיר לבטיחות ובריאות הילד
כללי/ מבוגרים	היכל בעיר ובמוסדות החינוך		בחודש מאי	היום הבינלאומי ללא עישון
נוער בשיתוף המחלקה לספורט	ספורטק	24:00-22:00 ימים ב', ד'	בחודשים יולי- אוגוסט	בריא, אקטיבי לנוער
כל המשפחה	פארק הרצליה	22:00-17:00	בחודשי הקיץ	לילה של בריאות
כל המשפחה	בניין העירייה ושער העיר	18:00-מ	יולי - אוגוסט	בהרצליה עושים קיץ בטוח ובריא
כל המשפחה	גן בן שפר היכל בעיר	משעה 17:00	יולי - אוגוסט - ספטמבר	"שלום כיתה א' ממלכת בריאות הילדים
כל המשפחה	היכל בעיר	12:00-10:00	אחת לחודש	שישי בריאותי חוויתי בשיתוף היכל בעיר
כל המשפחה בשיתוף מנהל נשים והארגון למלחמה בסרטן			חודש אוקטובר	חודש המודעות לבריאות סרטן השד
גיל השלישי	היכל בעיר	יום שישי 10:00	חודש נובמבר	שבוע הבריאות לגיל השלישי
נוער	בי"ס תיכוניים		חודש דצמבר	יום האיידס הבינלאומי
כל המשפחה			חודש דצמבר	מאבק באלכוהול

עישון מקצר את החיים ב-8 עד 10 שנים! כמחצית מהאנשים שיתחילו לעשן בגיל צעיר ובאופן קבוע, יחלו לבסוף במחלות כגון; סרטן, דרכי נשימה, לב וכלי דם, אסטמה בילדים, אין אונות, פגיעה בראייה ועוד. מבין הגורמים הסביבתיים או ההתנהגותיים, העישון הינו הגורם מספר ולמוות בעולם. עשן סיגריה מכיל כ-7000 כימיקלים שונים, מתוכם 70 מסרטנים! עישון פאסיבי גורם לאותם נזקים בריאותיים כשל נזקי העישון האקטיבי. בישראל ישנם חוקים בנוגע לעישון! החוק אוסר על עישון במקומות ציבוריים וחוק להגבלת הפרסומת והשיווק של מוצרי טבק, ועל מכירתם לקטינים.

## הסכנות בשתיית אלכוהול



הרצליה שמה דגש על קידום בריאות התושב והמודעות לסכנות בשתיית אלכוהול. בשנים האחרונות חלה עלייה בשיעור צריכת האלכוהול בקרב האוכלוסייה בכלל ובקרב בני הנוער, ובמקביל חלה ירידה בגילם. אלכוהול החל לתפוס מקום משמעותי בתרבות הבילוי והפנאי, מה שמצריך התערבות מבחינת חינוך, הסברה ואכיפה. השיטור העירוני בהרצליה מבצע פיקוח בגינות ציבוריות ובפארקים כדי לוודא שצעירים אינם שותים ומסכנים את עצמם ואחרים. במקביל, מתבצעות הסברה ופעילויות בבתי הספר בעיד בנשוא. שתיית אלכוהול והתנהגויות מסוכנות. אנו מעודדים את ההורים לדבר עם הילדים, על ההשפעות של שתיית האלכוהול והסכנות כאשר שותים בצורה לא אחראית.

## מקדמים בית בטוח ב-9 צעדים



1. חלונות בטוחים לילדים - מתקינים סורגים להגבלת פתיחת חלון ל-10 ס"מ
2. חומרים מסוכנים במקום בטוח - מאחסנים בארונות הניתנים לנעילה בגובה 1.5 מטר לפחות
3. אמצעי חימום בטוחים לילדים - מזגן, רדיאטור, הסקה מרכזית, חימום תת-רצפתי.
4. מרפסות בטוחות לילדים - יש להתקין מעקות בטיחות בעלי שלבים אנכיים במרווח של 3-10 ס"מ ובגובה 1.2 מטר לפחות.
5. מדרגות בטוחות לילדים - מתקינים מעקות בטיחות ושערים במעלה המדרגות ובמורדן.
6. ברזים בטוחים לילדים - מגבילים את טמפ' המים החמים ל-50°C באמצעות אביזרים מיוחדים על צנרת הבית ועל ברזי האמבטיה.
7. בטיחות מפני שרפות - מתקינים לפחות שני גלאי עשן, אחד באזור המטבח ואחד באזור חדרי הילדים, מחזיקים מטפי כיבוי, ותולים במקום נגיש מספרי טלפון להזעקת שירותי חירום.
8. רצפה בטוחה לילדים - מרצפים את הבית במרצפות בעלות מקדם בטיחות מפני החלקה.
9. שקעים בטוחים לילדים - מתקינים שקעים חסומים או מסובבים.

אורח החיים המודרני, הופך את השמירה על הבריאות לאתגר לא פשוט עבור רובנו, אך חשוב וראשון במעלה מבחינת סדרי העדיפויות בחיים. השמירה על בריאות הגוף הינה תנאי הכרחי לשמירה על בריאות הנפש. הידגעות והפחתת לחצים, תזונה נכונה ופעילות גופנית תורמות באופן ישיר לקידום הבריאות. כדי לקדם את הבריאות בצורה מאוזנת ואופטימלית, ניתן ליישם מספר פעולות פשוטות:

- **חשוב** לצאת מהלחצים ביומיומיים ולבודד גורמי לחץ שונים בחיים. לחץ הינו אחד הגורמים המעלים את הסיכון לחלות במחלות כרוניות ואינו תורם בשמירה על משקל גוף תקין. על מנת להפחית גורמי לחץ, מומלץ לבצע פעילויות גופניות מגוונות, על פי היכולת, כגון; הליכה יומיומית, רכיבה על אופניים, משחקי כדור בגינות/בפארקים, יוגה ומדיטציה, ריקוד, שחייה.
- **חשוב** להרבות בשתייה במהלך היום ולהעדיף מים על פני משקאות אחרים המכילים סוכר ו/או קפאין. מומלץ לבחור בתזונה מאוזנת, בריאה ומגוונת הכוללת: פירות וירקות שטופים עם קליפתם, פחמימות מורכבות ודגנים מלאים, קטניות, חלבון ממקור איכותי ושמנים צמחיים.
- **מומלץ** לבחור בשיטת אידוי, בישול ואפייה על פני טיגון וצלייה - על מנת לשמור על הערכים התזונתיים המקסימליים של המזון. כמו כן, בישול קצר עדיף על פני בישול ארוך, בעיקר של ירקות.
- **יש להימנע** ממזונות בעלי ערך קלורי רב, אך עם צפיפות קלורית גבוהה, המכילים כמות סוכר גבוהה ושומן רווי, ובעלי רמת חלבון נמוכה.
- **יש להגביל** את צריכת הנתרן (מלח) בארוחה; מומלץ קודם לטעום את האוכל ורק לאחר מכן להמליח באופן מתון.
- **יש להימנע** ממזונות מעובדים המכילים רמות גבוהות של נתרן, קלוריות, סוכר ושומן.



# עמותות וארגונים

שם העמותה	מס' עמותה	טלפון
לשכת הבריאות המחוזית תל אביב	רח' הארבעה 12 תל אביב	03-5634848
ביטוח לאומי	בן גוריון 22 שער העיר	09-9594444
אגודה למלחמה בסרטן סניף הרצליה	זבוטינסקי 3-5 הרצליה	+ 1-800-599-995 09-8953097
אגודת אילן	בן גוריון 14 הרצליה	09-9544604
אגודת אקי"ם	הנדיב 49 הרצליה	מאיר 054-2440152
אגודה למען העיוור	חובת הלבבות 11 הרצליה	09-9506111, 09-9575035
אגודת ניצן	ויצמן 19 הרצליה	09-9512674
אלי אגודה להגנת הילד	בית אלפא 9 תל אביב	03-6091930
מועדון צב"ר עירוני לבריאות הנפש	קהילת ציון פינת מהולברו	09-9553424
ל.א. לחימה באלימות נגד נשים	קו חירום 24 שעות ביממה	1-800-353-300
עזר מציון	רח' רמז 43 נווה עמל הרצליה	09-9512693
המרפאה לבריאות הנפש	רח' הדר 2 הרצליה	09-9581811

## קבוצות תמיכה ויעוץ

במרכז העירוני לקידום הבריאות ע"ש אהרון טייכנר -  
רחוב אבן גבירול 49 פינת תור הזהב הרצליה

שם הקבוצה/עמותה	שעות פעילות	טלפון
מרפאת מתבגרים עירונית לנוער	ימים ב', ה' בין השעות 16:00-19:00	טל. 09-9555507
האגודה הישראלית לסוכרת	ימים א' ד' בין השעות 16:00-19:00	אחראית: קלוד לווינגר 054-4738449
בשביל החיים - תמיכה למשפחות שיקיריהן התאבדו	בימי ב' בין השעות 19:00-22:00	אחראית רונית שפיגל 054-6322121
האגודה למלחמה בסרטן - קבוצת תמיכה לחולים ומבריאים חוגים ופעילויות	ימים ב' ג' בין השעות 9:00-12:00	טל. 09-8953097 הפעילות בזבוטינסקי 3-5 הרצליה
עמותת פרקינסון ישראל	בימי ה' בין השעות 9:00-12:00	עדנה דנצינגר 050-5770899 הקו החם של העמותה 09-8891312
עמותת תהיל"ה פורום לקהילה ההומו לסבית יעוץ מקצועי קבוצות תמיכה להורים	ימי א' אחת לחודש בין השעות 19:00-22:00	אחראית: רחל בועז 054-4696932
עמותת עמדא קבוצת תמיכה במשפחות חולי אלצהיימר	בימי ג' אחת לחודש	אחראית ניצה סירקיס 09-9552865
עמותת תעצומות לחולים ומחלימים מסרטן	בימי ב' בין השעות 10:30-12:30	אחראית רותי פאינאס 050-2900444
עמותת פיברומיאלגיה העצמה ותמיכה	בימי שישי בין השעות 8:45-11:15	אחראית איריס 058-6077719



# שירותי בריאות בקהילה

## שירותי בתי מרקחת

טלפון	כתובת	בית מרקחת
09-9545353	סוקולוב 18	הרצליה
09-9555852	וינגייט 142	הרצליה פיתוח
09-9547035	בן גוריון 2	לב הרצליה
077-8880260	סוקולוב 25	סופרפארם
077-8881100	השונית 2	סופרפארם מרינה
077-8881420	אבא אבן 8	סופר פארם הרצליה פיתוח
077-8880010	צמרות 2	סופרפארם צמרות
077-8880870	שד' שבעת הכוכבים 8	סופרפארם 7 הכוכבים
09-7734370	חבצלת השרון 36	פארמה תמר
09-7886363	רמב"ם   הרצליה	בי דראגסטור

## שירותי חירום ומצוקה

09-9591520	106	מוקד חירום עירוני - 24 שעות ביממה
	100	משטרה
	101	מגן דוד אדום (מד"א)
09-9588222	102	מכבי אש
	104	מרכז מידע של פיקוד העורף
04-8541900		מכון יעוץ בהרעלות - 24 שעות ביממה
03-5300400		התרמת דם מוקד מידע ארצי
1800-35-33-00		קו לנשים במצוקה "לא ל אלימות"

## שירותי סיוע לילדים ונוער

09-9518927		קו סיוע לילדים ונוער "אינכם לבד"
03-6091930		אל"י האגודה להגנת הילד
02-6780606		המועצה לשלום הילד
09-9555507		מרפאת מתבגרים עירונית

## בתי חולים

03-9372372	קק"ל 7 פתח תקוה	מרכז רפואי רבין בית חולים השרון
03-9253666 03-9253253	קפלן 14 פתח תקוה	מרכז שניידר לרפואת ילדים
*2555 09-7472555	טשרניחובסקי 59 כפר סבא	בית חולים מאיר
03-9377377	זבוטינסקי 39 פתח תקוה	בית חולים בלינסון
09-7709090	אחווה 278 רעננה	בית לוינשטיין מרכז לשיקום
09-9592999	רמת ים 7 הרצליה	מדיקל סנטר



**each**  
אם נרצה.  
**הרצליה**  
עיריית הרצליה  
אגף החינוך  
מחלקת הבריאות העירונית

  
**אפליבוריא הרצליה**  
התוכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים

**"הרצליה עיר בריאה ופעילה"**