

# חיים בריאים

## לקידום בריאות תושבי הרצליה

### 2025-2024



התחדשות • מוטיבציה • תנועה בהנאה • תזונה נכונה • הצלחה



סביבה בריאה ובטוחה • יצירתיות • נפש בריאה • התפתחות



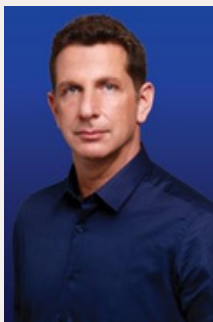
לפרטים טל': 09-9705206  
דוא"ל: [adih@herzliya.muni.il](mailto:adih@herzliya.muni.il)



מוקד עירוני, 24 שעות ביממה  
[www.herzliya.muni.il](http://www.herzliya.muni.il)

**106**

חפשו אותנו בפייסבוק העירוני



---

בריאות הציבור היא בראש מעיננו. העיר הרצליה שמה את התושב במרכז העשייה ומקדמת תכניות לאיכות חיים ודאגה לבריאותם הפיזית והנפשית של כלל תושביה.

מידעון "חיים בריאים" הוא אמצעי לסייע לכם התושבים, להציג בפניכם את כל הפעילויות, המסגרות והשירותים העירוניים, בשגרה ובחירום, ולספק מידע מקיף וזמין על כל שירותי הבריאות הציבוריים הקיימים בעיר, ולתת תמונה מקפת של תכניות מניעה ומודעות להרגלי בריאות.

"הרצליה עיר בריאה ופעילה" מקדמת אורח חיים פעיל ובריא לכלל תושביה למען איכות חיים וקידום בריאות בכל הגילים.

שלכם,

**יריב פישור**  
ראש העירייה

אנו בעיריית הרצליה מאמינים כי אורח חיים בריא אינו רק סיסמה. מחקרים רבים הוכיחו כי ניהול אורח חיים בריא, המשלב תזונה נכונה וחידושים טכנולוגיים, תורמים תרומה משמעותית לאיכות החיים, לאריכות ימים ולאוסר - 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.

בברכה,

#### **גלילה יבין**

משנה לדאש העירייה  
מחזיקת תיק החינוך

#### **עופר לוי**

סגן ראש העיר  
יו"ר וועדת בריאות עירונית

---

כחלק מתפיסה עירונית רחבה בחשיבות קידום הבריאות מוצגות להלן התכניות העירוניות ש"נתפרו" למען התושב/ת ובריאותו/ה. המידע המובא בחוברת זו יסייע לתושב/ת להשתמש באופן יעיל בפעילויות ובשירותים הקיימים. המטרה:

להעלאת 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  
ומנהל מכלול בריאות בחירום

#### **אלכס גולדשטיין**

מנכ"ל העירייה

# הרצליה מובילה את התכנית "עיר בריאה ומקיימת"

## עיר בריאה

הרצליה מודעת לבריאות כנושא עירוני ושואפת לשפר אותה. כ"עיר בריאה" בה התושבים, העסקים, הארגונים והרשות המקומית פועלים יחד על מנת להבטיח עיר חיה ושטוב לחיות בה. ה"עיר 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

בשנת 2018 חתמה הרצליה על אמנת מילאנו בכך מצטרפת הרצליה לכ 190 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 כשמונה שנים, כחלק מהמערך לקידום הבריאות של מחלקת הבריאות העירונית ובהובלת ראש העיר ומנכ"לית העירייה. על פי עקרונות התכנית, כל הילדים המוזנים 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 במכלי נירוסטה, בכל הגנים הותקנו מדיחי כלים והילדים אוכלים מתוך צלחות וסכו"ם רב פעמיים.

## פעילות גופנית לכל - "נעים בעיר": מתאמנים ונהנים בגנים ובפארקים (בשיתוף אגף הספורט)

תושבות ותושבי הרצליה, מוזמנים לשמור על כושר ובריאות ללא עלות, להינות ממגוון פעילויות בגנים ובפארקים כגון: פילאטיס בריאותי, יוגה, טאי צ'י בריאותי ועוד.

# “אפשריבריא” הרצליה - התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים

הרצליה חרטת על דגלה להוביל בתחום הבריאות למען שיפור איכות החיים והבריאות לכלל התושבים, ללא הבדלים סוציו-אקונומיים וצמצום פערים בריאותיים. בשנת 2018, הרצליה הצטרפה באופן רשמי לתוכנית “אפשריבריא” 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 תכניות לקידום בריאות לכל שכבות האוכלוסייה, החל מהגיל הרך וכלה בגיל השלישי, כדי לתת מענה לצורכי התושב בכל המסגרות, כולל החינוכיות-הפורמליות והבלתי פורמליות, בסביבתו האישית ובקהילה.

## פיתוח תכניות לקידום בריאות לכל שכבות האוכלוסייה:

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

## “אפשריבריא” 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 מטרות התכנית: 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 נכונה 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 ספרם.
- תכנית פרלמנט בריאות ילדים - נציגי תלמידים מכיתות ה’-ו’ מכל בתי הספר בהרצליה, עוברים הדרכות מקצועיות בנושא אורח חיים בריא ופעיל, תזונה נכונה, היגיינה ועוד ע”י מדריכת קידום בריאות. הפעילות מתקיימת זו שנה רביעית בשיתוף האגף לחינוך היסודי. בכל שנה מתקיים חידון בריאות “קהוט” עירוני נושא אורח חיים בריא.
- שיתוף פעולה עם האגודה למלחמה בסרטן להרצאות בנושא אורח חיים בריא.
- פעילות הורים כשגרירי בריאות.

## תכניות לשנת הלימודים תשפ”ה

- 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

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



# מחלקת הבריאות העירונית

## אם נרצה

### בריאות בכל מדיניות

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

- במרכז העשייה העירונית עומדים התושבים והדאגה לאיכות חייהם 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
- חוסן בריאות - גוף ונפש

### יישום מדיניות בריאות עירונית

- שרותי בריאות נגישים וזמינים לכל
- קידום הבריאות במערכת החינוך הפורמלי והבלתי פורמלי
- שירותי רפואה בשגרה ובחירום
- תכנית 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
  - תכנית "בטרם בעיר" - לבטיחות הילדים
- **תכנית לעידוד דימי גוף חיובי, מניעת השמנה והפרעות אכילה** - הרצאות וסדנאות להורים ולילדים 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: דיאטנית, פסיכותרפיסטית והדרכות להורים. טל' 09-955507, 24/7 סודיות מובטחת
- **קליניקת הנקה** - תמיכה והכוונה לאימהות בכל מה שקשור להנקה ולהגנת התינוק/ת בחודשים הראשונים, במרכז הבריאות העירוני ברחוב אבן גבירול 49, פינת תור הזהב. טל' 09-9705206
- **קידום בריאות בגיל השלישי:**
  - **תכנית 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
    - קידום בריאות הנפש
  - **תכנית עיר נקייה מעישון**
  - **מניעת אובדנות והתנהגות סיכונית**
  - **ועדת הבריאות בשילוב מחלקת הבריאות העירונית** מובילה מדיניות לבריאות עירונית

---

# מקדמים בריאות ואורח חיים בריא של ילדים ונוער

---

**שירותי עזרה ראשונה לתלמיד** - בכל מקרה של פציעת תלמיד, יש לפנות למוקד מד"א בטל" 096-550-1700 בלבד. מוקד מד"א פעיל בין השעות 07:30-16:00 בכל ימי הלימודים הרשמיים.

הפניה למוקד זה תעשה רק במקרים של פגיעה או פציעה, כגון: שטפי דם, שברים או פריקות, חתכים עמוקים, פגיעות מבעלי חיים, מכות חום או התייבשות. 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 מתכנית "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 ובגני"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 כמות המשתתפים.

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

**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 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 ניתן לפנות למחלקת הבריאות העירונית 09-9705206

**תכנית "יחידו" לתרפיה ודמיון מודרך** - להפחתת מתחים ולחצים בקרב התלמידים והצוות החינוכי,

**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 פיזיותרפיסטים

**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.

**תכנית השיניים הצוחקות** - התכנית 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 הוועדה הבין משרדית במשרד החינוך ומשרד הבריאות. ניתן לקבל את הנוהל במחלקת הבריאות העירונית.

**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: דיאטנית, פסיכותרפיסטים והדרכות להורים ועוד. טל' 9555507-09, 24/7 סודיות מובטחת.

**בהרצליה בתי הספר נקיים מעישון**, ע"פ חוק מניעת עישון במקומות ציבוריים, חל איסור על עישון במוסד חינוכי, כולל כל מי שבסביבת בית הספר, מורים ותלמידים. השנה מקיימים את התכנית "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 מינהל חינוך וערכים.

**תכנית "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 לחוזר 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.

**תכנית "גן בטוח"** - פעילות במסגרת תכנית "בטרם 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 תכני הפעילות לילדים בגני הילדים ובאירועים קהילתיים.

**תכנית "שלום כיתה א'"** - עידוד ארוחת בוקר בריאה, "גולשים גב 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.



# תכנית גמבה - בריאות ותזונה מקיימת בהרצליה

בהרצליה מקדמים אורח חיים בריא ותזונה בת קיימא, בכל מסגרות החינוך הפורמלי והבלתי פורמלי, תוך שמירה על רצף חינוכי מגיל 4 חודשים במעון היום, בגנים, בתי הספר ומסגרות חינוך מיוחד עד גיל 21. כלל המסגרות שלנו מקדמות בריאות הלכה למעשה החל משעות הבוקר כולל הצהרון, פעילויות אחר הצהריים בקהילה וגם-משפיעות על בית של כל תושב. אנחנו שמים דגש מיוחד על קידום בריאות הילדים שלנו בעיר, תוך צמצום פערים, ליצירת שפה בריאותית משותפת אחת. חיזוק החוסן הנפשי, עידוד ביצוע פעילות גופנית יומיומית, שמירה על היגיינה אישית והנגשת תזונה בריאה בת קיימא הם העקרונות שאנחנו זורעים ומשרישים כבר בגיל הצעיר. עבודה תוך שיתופי פעולה משמעותיים של כל הגורמים המקיפים את הילד, מפעילי המסגרות והרשות הם אבן היסוד ליישום מדיניות העיר לקידום בריאות התושבים.

התוכנית העירונית בשם **גמבה** מחברת ומנגישה לתושבים שלנו את אורח החיים הבריא בכל שלבי החיים בדגש על בריאות ותזונה מקיימת. התושבים לוקחים אחריות מעשית על האופן שהם בוחרים לחיות ולגדל את הילדים כאשר אנחנו ברשות בונים את התשתית המתאימה ומאפשרים את התנאים האופטימליים במסגרת בה הילדים מבלים את מרבית זמנם.

**גמבה** פועלת בכל המסגרות וזוכה לשיתופי פעולה רחבים גם בתוך הרשות ומחוצה לה;  
**גמבה-חינוך, גמבה-קהילה, גמבה-צהרון, גמבה-סביבה, גמבה-בית גמבה-מטבח, גמבה-אירועים**

## רוצים לדעת עוד על גמבה?

אתם מוזמנים להיכנס לקישור:

<https://www.herzliya.muni.il/gamba/>



גמבהקהילה



גמבבית



גמבצלחת



גמבגן / גמבבית הספר



גמבסביבה

# הרצליה בשביל הבריאות - לכל המשפחה

פעילות גופנית לכל - "נעים בעיר": מתאמנים ונהנים בגנים ובפארקים (בשיתוף אגף הספורט)

אפריל - אוקטובר. לפרטים: <https://www.herzliya.muni.il/207>



## יוגה בשקיעה בהדרכת אורית אופיר

בימי ג', בגן בית ראשונים, בשעה 18:30  
בחודשים נוב' - פבר' - באולם בית ספר ברנר  
(יש להתעדכן במח' הבריאות 09-9705206)

## מרכז עירוני לטאי צ'י בהדרכת ורד כתר

שישי בריאותי בימי ו', בגן בית ראשונים, בשעה 8.00  
בחודשים דצמ' - פבר' - באולם בית הגמלאי, סירקין 6

## 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 - פאנל מומחים** - מפגשים אקטואליים על בריאות ורפואה עם הרופאים הבכירים בישראל.  
**ממלכת בריאות הילדים** - \* הצגות ופעילויות לילדים ולכל המשפחה בתחום הבריאות. **אחת לחודש ב"היכל בעיר"**  
בימי א' 17.00

**מרכז הדרכה לאורח חיים בריא ומועדון צב"ר**, רח' קהילת ציון פינת מהוליבר 1 (ליד מד"א) **מועדון צב"ר בעיר**  
- **למתמודדים נפשית**, מפגשים חברתיים, סדנאות, הרצאות, חוגים ועוד, **תכנית אם לאם בקהילה** לתמיכה באימהות אחרי לידה ובמשפחות ע"י מתנדבות, כולל קורס הכשרה למתנדבים, בימי שלישי 9.00 - 12.00, לפרטים טל' 09-9553424

**תכנית "לבריאות" לגיל השלישי (תכנית חי"ל)** - במרכז ההדרכה לאורח חיים בריא ומועדון צב"ר, רח' קהילת ציון פינת מהוליבר 1 - בדיקות סינון: שמיעה, שיווי משקל ומניעת נפילות, בדיקת ראייה וייעוץ תזונה. **קורס להכשרת מתנדבים לגיל השלישי**. נושאים: בטיחות בבית, שימוש מושכל בתרופות, קשיים בגיל המבוגר והתמודדות עימם, תזונה בגיל השלישי ועוד הפעילות מתקיימת בימי חמישי 9.00 - 11.00, טל' 09-9553424

**מכללת "שוחרי בריאות" לגיל השלישי** - הרצאות וסדנאות לקידום הבריאות ואיכות החיים בגיל השלישי בכל יום ה' בין השעות 09:00-10:00 ב"היכל בעיר" - באופן קבוע לאורך השנה, לפרטים נוספים 09-9553424

## - הכניסה חופשית לכל הפעילויות -

\*ההצגות בהיכל העיר בתשלום סימלי



# קורסים, סדנאות והכשרות לקידום בריאות לכל המשפחה

- חובשים ומע"רים - הדרכה ע"י מד"א, לקהל הרחב בהרצליה.
- (דפילטרטורים, קורסי עזרה ראשונה)
- "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 אגף תרבות נוער וקהילה).
- הכשרת מתנדבים "בטרם בעיר" לבטיחות ומניעת היפגעות ילדים
- קידום בריאות העובד - סדנאות ופעילויות לקידום אורח חיים בריא בעבודה.
- "מבשלים בריא" - הפיכת המטבח בבית לבריא
- "גולשים גב בריא" - יציבה נכונה וארגונומיה
- שמירה על תזונה נכונה ואימוץ אורח חיים בריא
- "בעד עצמי" - דימוי גוף חיובי ומניעת הפרעות אכילה
- התמודדות עם מצבי לחץ
- גמילה מעישון (בשיתוף משרד הבריאות וקופ"ח)
- שלום כיתה א' - לגדול בריא.
- מתבגרים בכיף - מכיתות ז'
- יום קידום בריאות לבעלי עסקי מזון
- קליניקת הנקה - תמיכה והכוונה לאימהות בכל מה שקשור להנקה והזנת התינוק/ת
- הכשרת שומרי סף למניעת אובדנות והתנהגות סיכנית

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

## הידעת?!

נתוני סקר אחרונים (2018-2023) של משרד הבריאות (באמצעות פמ"י) הראו כי חלה מגמת שיפור במדדי עודף משקל והשמנה בקרב ילדים ומתבגרים בהרצליה - בהשוואה לתוצאות סקר קודמות (2014-2017). ניתן לייחס מגמה זו לתוכניות הבריאות המיושמות ברשות.

## הידעת?! הסכנות בעישון

עישון מקצר את החיים ב - 8 עד 10 שנים! כמחצית מהאנשים שיתחילו לעשן בגיל צעיר ובאופן קבוע, יחלו לבסוף במחלות הקשורות לעישון כגון; סרטן דרכי נשימה, לב וכלי דם, אסטמה בילדים, אין אונות, פגיעה בראייה ועוד. מבין הגורמים הסביבתיים או ההתנהגותיים, העישון הינו הגורם מספר 1 למוות 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! חוק האוסר על עישון במקומות ציבוריים וחוק להגבלת הפרסומת והשיווק של מוצרי טבק, ועל מכירתם לקטינים.

## הידעת?! הסכנות בשתיית אלכוהול

הרצליה שמה דגש על קידום בריאות התושב והמודעות לסכנות בשתיית אלכוהול.

בשנים האחרונות חלה עלייה בשיעור שימוש צריכת האלכוהול בקרב האוכלוסייה בכלל ובקרב בני הנוער, ובמקביל חלה ירידה בגילם. אלכוהול החל לתפוס מקום משמעותי בתרבות הביילוי 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 ובעיר בנושא שתיית אלכוהול והתנהגויות מסוכנות. אנו מעודדים את ההורים לדבר עם הילדים על ההשפעות של שתיית האלכוהול והסכנות כאשר שותים בצורה לא אחראית.

## הידעת?! מקדמים בית בטוח ב - 9 צעדים

1. חלונות בטוחים לילדים - מתקינים סודגים 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-דצפתי.
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 טמ' 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 בעלי מקדם בטיחות מפני החלקה.
9. שקעים בטוחים לילדים - מתקינים שקעים חסומים או מסובבים.

# נפש בריאה בגוף בריא!

## הידעת?

אורח החיים המודרני, הופך את הבריאות לאתגר לא פשוט עבור רובנו, אך חשוב ודאשון במעלה מבחינת סדרי העדיפויות בחיים. השמירה על בריאות הגוף הינה תנאי הכרחי לשמירה על בריאות הנפש. הידגעות והפחתת לחצים, תזונה נבונה ופעילות גופנית תורמות באופן ישיר לקידום הבריאות.

כדי לקדם את הבריאות בצורה מאוזנת ואופטימלית, ניתן ליישם מספר פעולות פשוטות:

- **חשוב** לצאת מהלחצים היומיומיים 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 ועוד.
- **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

## גמבה טיפים לתזונה בריאה

תזונה בריאה חשובה לשמירה על הבריאות ולמניעת מחלות לכן, הקפידו על תזונה בריאה לפי ההמלצות התזונתיות:

- ✓ דאגו לארוחות המבוססות על מזונות טריים מהצומח כמו ירקות, פירות ודגנים מלאים בשלל צבעים צורות וטעמים
- ✓ גונו והוסיפו לארוחות שמן זית, אגוזים, שקדים וזרעים, קטניות, טחינה, ו/או מוצרי חלב ותחליפיהם
- ✓ שלבו לאורך השבוע ביצים, דגים או עוף. קנו אותם גולמיים ובשלו בעצמכם
- ✓ תבלו במידה בצמחי תבלין טריים והפחיתו שימוש במלח וסוכר
- ✓ הימנעו מצריכת אלכוהול, חטיפים וממתקים
- ✓ שתו מים והימנעו משתיית מתוקה וממשקאות אנרגיה

1. היהירו ממידע מטעה וכוזב בנושאי תזונה ובריאות. למידע מהימן ואמין בנושא תזונה בריאה היכנסו להמלצות התזונתיות של משרד הבריאות.
2. **מתכננים ארוחה** - בונים תפריט, ליום ואם ניתן אפשר גם למספר ימים. כך נמנע מהפתעות של רעב פתאומי ואכילה לא מתוכננת. נסו בכל יום מתכון או תבשיל חדש - זו הזדמנות לחוויה של טעמים אחרים.
3. **מתחילים בקנייה בריאה** - כשבמזווה מזונות בריאים וזמינים להכנה, קל יותר לבחור בריא.
4. לא מתפתים למבצעים של מוצרים לא מומלצים כגון חטיפים ושתייה מתוקה. כדי לדאוג לשלומנו ולשלום משפחתנו נוכח שמוצרים כאלו מזיקים לבריאות ובאים במקום אכילה של מזונות בריאים
5. **בוחרים מזונות בריאים** - שמתאימים לסמל הירוק ומפחיתים מאוד בקניית מוצרים עם סמל אדום
6. **משרים קטניות ולמחרת מבשלים** - השרו מגוון של קטניות כגון גרגירי חמוס, שעועית לבנה ועדשים ירוקות. למחרת ההשריה תוכלו לבשל אותם ולהנות מתבשילים משובחים, מזינים וטעימים במיוחד. הקטניות מחליפות את העוף או את הדג בארוחה.
7. **מבשלים בביחד** - בישול משותף מהנה ומחזק את תחושת השייכות המשפחתית בין בני הבית. תנו לילדים ולבני הנוער לקחת חלק בהכנת הארוחה, בהתאם לגילם וליכולותיהם. שימו לב לשיטיפידיים היטב במים ובסבון, ושיטיפי הירקות והפירות, לפני הכנת האוכל ולפני האכילה.
8. **משלבים דגנים מלאים** - דגנים מלאים משפרים את תחושת השובע. תוכלו לשלבם בהדרגה בתפריט. לדוגמה - שלבו בתבשיל הפסטה הרגיל שלכם גם פסטה מלאה. וכך גם לגבי הקוסקוס והאורז לדוגמה.
9. **אוכלים בביחד** - ארוחה משותפת מחזקת את המשפחתיות, מהווה הזדמנות לשיח ולשיתוף ומעודדת הרגלי אכילה בריאים.
10. **שומרים על אוירה רגועה** ונעימה סביב הארוחה והאוכל שתתרום לאכילה בריאה. נסו להתנתק ממכשירים ניידים טלוויזיה ועוד בעת הארוחה ועשו זמן משפחה שקט.
11. **קובעים כולל - אוכלים רק ליד השולחן** בפנינת האוכל. מסגרת לאכילה תורמת למודעות ולאכילה במידה
12. **אכלו מתוך רעב** - לא מתוך לחץ או מתח.
13. **זמינות** - זואגים שהיו תמיד במקור מגוון פירות וירקות שטופים היטב וזמינים לאכילה, כך, אם נרצה לאכול משהו בין לבין - יהיה לנו קל לבחור במזונות הבריאים.
14. **בוחרים מזונות בריאים גם במצבים לא מתוכננים**: פופקורן ביתי, אדממה או שעועית ירוקה מוקפצת עדיפים על חטיפים או ממתקים.

# מכלול בריאות בחירום

## עמותות, ארגונים ושירותי בריאות בקהילה ובחירום



### "הרצליה מצילה חיים"

- דפיברילטורים במוסדות חינוך ובמקומות ציבוריים
- נאמני עזרה ראשונה וחיים בריאים
- מבצע התרמות דם, בכל חודש
- סייעות רפואיות לילדים במצבי בריאות מיוחדים
- שירותי בריאות דרך קופות חולים וארגוני הצלה

### דפיברילטור הינו מכשיר החיאה העשוי להציל חיים בעת אירוע חירום לבבי

לידיעתכם, עיריית הרצליה באמצעות מחלקת הבריאות העירונית, הציבה עשרות דפיברילטורים, בכל מבני הציבור ברחבי העיר

### דפיברילטורים - חפשו את הקרוב אליכם:

<https://www.herzliya.muni.il> דפיברילטורים

### עזרה נפשית ראשונה מצילה חיים

אנחנו כאן כדי לתת יד, להעניק כלים ושירותים לסיוע בהתמודדות עם חרדה ומשבר:

- תמיכה טלפונית
- כלים להורים
- הנחיות לעזרה ראשונה נפשית במצבי חרדה ומצוקה
- הכשרת שומרי סף - למשפחות ולהורים למניעת אובדנות
- קבוצות תמיכה למשפחות - צוות מומחים, המרפאה לבריאות הנפש הרצליה
- מתן מענה וכלים לזיהוי מוקדם של מצבי מצוקה במסגרת תכנית הלאומית של משרד הבריאות

### כל הדרכים לפנות אלינו, לקופות החולים, לעמותות ולמשרד הבריאות:

שירותי סיוע לילדים ונוער	טלפון
קו סיוע לילדים ונוער "אינכם לבד"	*6724
אל"י האגודה להגנת הילד	03-6091930
המועצה לשלום הילד	02-6780606
מרפאת מתבגרים עירונית	09-9555507
המטה הלאומי להגנת ילדים ברשת	מוקד 105
אגודת יד ביד	03-6203141

שירותי חירום ומצוקה	קיצור	טלפון
מוקד חירום עירוני - 24 שעות ביממה	106	09-9591520
משטרה	100	09-9594444
מגן דוד אדום (מד"א)	101	
מכבי אש	102	
מרכז מידע של פיקוד העורף	104	
מכון יעוץ בהרעלות - 24 שעות ביממה		04-7771900
התרמת דם מוקד מידע ארצי		03-5300400
קו לנשים במצוקה "לא לאלימות"		1800-35-33-00



שירותי בית מרקחת	כתובת	טלפון
מאוחדת	שד' לנצט 6	09-9706179
לאומית	הרצוג 13	09-9727512
כללית	הפועל 22 נוף ים	09-9607217
כללית	היורה 9	09-9504575
מכבי פארם	סוקולוב 17	09-9558157
הרצליה	סוקולוב 18	09-9545353
הרצליה פיתוח	וינגייט 142	09-9555852
לב הרצליה	בן גוריון 2	09-9547035
סופר-פארם	סוקולוב 25	077-8880260
סופר-פארם מרינה	שונית 2	077-8881100
סופר-פארם	אריה שנקר 16	072-3257409
סופר-פארם הרצליה פיתוח	אבא אבן 8	077-8881420
סופר-פארם צמרות	צמרות 2	077-8880010
סופר-פארם שבעת הכוכבים	שד' שבעת הכוכבים 8	077-8880870
סופר-פארם	יוסי שריד 6	077-8883140
גבעול דה שליט	חבצלת השרון 36	03-7482000
בי דראגסטור	רמב"ם 1	09-7886363
גוד פארם	סוקולוב 65	09-8993615

שירותי בריאות בקהילה ובחירום	כתובת	טלפון
לשכת הבריאות המחוזית תל אביב	רח' הארבעה 12 תל אביב	03-5634848
ביטוח לאומי	בן גוריון 22 שער העיר	09-9594444
האגודה למלחמה בסרטן	ת.ד. 437 גבעתיים סניף הרצליה	1-800-599-995 052-2924329
אגודת אילן	בן גוריון 14 הרצליה	09-9544604
אקי"ם הרצליה	הנדיב 49 הרצליה	054-6661937
אגודה למען העיוור	חובת הלבבות 10 הרצליה	09-9575035 / 09-9506111
אגודת ניצן	ויצמן 19 הרצליה	09-9512674
מוקד גמילה מעישון	משרד הבריאות	6800*
ל.א. לחימה באלומות נגד נשים	קו חירום 24 שעות ביממה	1-800-353-300
יד שרה	נורדאו 81 הרצליה	09-7968151
עזר מציון	רח' רמז 43 נווה עמל הרצליה	09-9512693
המדרפאה לבריאות הנפש	רח' הדר 2 הרצליה	09-9581811
עמותת ער"ן	קו סיוע בכל שעות היממה	1201
מרכז אלה	התמודדות נפשית עם אבדן	03-6910921
שירות פסיכולוגי חינוכי	לשאלות פרטניות ויעוץ ראשוני א' - ה', 7.30 - 15.30	09-9550625



שירותי בריאות	טלפון
מכבי	3555*
כללית	2700*
מאוחדת	3833*
לאומית	507*

טלפון	כתובת	בתי חולים
03-9372372	קק"ל 7, פתח תקווה	מרכז רפואי רבין בית חולים השרון
03-9253666 03-9253253	קפלן 14, פתח תקווה	מרכז שניידר לרפואת ילדים
09-7472555	טשרניחובסקי 59 כפר סבא	בית חולים מאיר
03-9377377	ז'בוטינסקי 39, פתח תקווה	בית חולים בלינסון
09-7709090	אחווה 278, רעננה	בית לוינשטיין מרכז לשיקום
09-9592999	רמת ים 7, הרצליה	מדיקל סנטר
03-6974444	ויצמן 6, תל אביב-יפו	המרכז הרפואי תל אביב ע"ש סוראסקי - איכילוב
03-5303030	דרך שיבא 2, רמת גן	מרכז רפואי שיבא, תל השומר

## קבוצות תמיכה ויעוץ במרכז העירוני לקידום הבריאות ע"ש אהרון טייכנר: רחוב אבן גבירול 49 פינת תור הזהב הרצליה

טלפון	ימים/שעות פעילות	שם הקבוצה/עמותה
09-9555507	ימים ב', ה' בין השעות 16:00-19:00	מרפאת מתבגרים עירונית לנוער
054-6322121	בימי ב' בין השעות 19:00-22:00	בשביל החיים תמיכה למשפחות שיקדיהן התאבדו
052-2924326	ימי ג' בין השעות 09:00-12:00	האגודה למלחמה בסרטן
09-9552865	ימי ג' אחת לחודש	עמותת עמדא קבוצת תמיכה במשפחות חולי אלצהיימר
09-9705206	ימי ראשון 9.00 - 11.00	קליניקת הנקה





מחלקת הבריאות העירונית



אפליבירא הרצליה

התכנית הלאומית לחיים בריאים ופעילים

---

# "הרצליה עיר בריאה ופעילה"

---

\* "לעיריית הרצליה שמורה הזכות לשינויים ביחס לכל המפורט במידעון זה ולרבות הפעילויות, המועדים, המיקומים, ביטולם או דחייתם ועל התושב מוטלת האחריות להתעדכן בשינויים באתר העירייה ולא תהיה לו כל טענה ו/או דרישה ו/או תביעה כלפי עיריית הרצליה בעניינים אלה".