



פרוטוקול וועדת בריאות – קידום בריאות וחוסן רעננה 07.07.26

תאריך: 7.7.26

נציגת הוועדה: לימור עמרני, מנהלת יחידת קידום בריאות העירוני אגף קהילה

חברי הועדה

שרון דיין – חברת מועצה, מחזיקת תיק הבריאות ויו"ר הוועדה
מאיה סווירי – נציגת ציבור
אוריאנה נגר – מנהלת אגף קהילה
גיא עפארי – מנהל אגף שירותים חברתיים
ששי דניאל – מנהל אגף הספורט
עופרה ליכטינר – סגנית מנהל אגף שירותים חברתיים
חדוה אלפי פולנסקי – מנהלת מינהלת עסקים וחדשנות
סרג'יו איסוס – מנהל המחלקה לארועים ומרכזי ספורט
שני ארוך – מנהלת מחלקה למניעת אלימות, סמים ואלכוהול, אגף החינוך
אור הרשקוביץ – מנהל מדור ספורט בבתי הספר
עיינה רובין – סגנית מנהלת מחלקת פרישה משאבי אנוש
מיכל פינברג דורון – מנהלת מרכז קיימות
דניאלה איילון – מנהלת קהילה ופרויקטים בקיימות
אורית בן טוב – מנהלת מחלקת גני ילדים
הילה זלסקו – סגנית מחלקת גני ילדים, מנהלת גני יול"א
רונית גלאם – מנהלת המכללה העירונית
עידית פרידמן שליסל – רכזת פרויקטים ביחידת הבריאות אגף קהילה

נדיה איהבאחים – מנהלת את תחום קידום בריאות במחוז מרכז, לשכת הבריאות
אורה שני – יו"ר סניף רעננה האגודה למלחמה בסרטן
לינוי בר חן – מקדמת בריאות האגודה למלחמה בסרטן
יפעת הרץ טברסקי – מקדמת בריאות האגודה לבריאות הציבור
יעל חן רביע – דיאטנית קלינית לילדים ולנוער
סימה ווצלר – רכזת מקצועית של רשת ערים בריאות בישראל
קרן ברכיהו – דיאטנית לשכת הבריאות



מטרות הפגישה:

- הצגת עשייה ופרויקטים עתידיים של מחלקת קידום בריאות וחוסן ברעננה (סרטון ומצגת, מציגים)

מהלך הוועדה:

לימור עמרני: יש לנו פורום מאוד מגוון תודה רבה על הנוכחות החשובה הזו. אסכם את הפעילות של יחידת הבריאות לשנת 2026 וכן כיווני פעולה לסוף שנת 2026. הצגת סדר היום:

- תחילה אציג את מה נעשה באמצעות סרטון.
- עופרה ליכטנרית הציגה את הסדנא "משיב הרוח", במסגרת מיזם הג'וינט, המיועדת לצוותי הטיפול בעירייה שפעלו בתקופת החרום (עו"ס ופסיכולוגים) סדנא שנועדה לחיזוק החוסן האישי והמקצועי של צוותי הטיפול. ליכטנרית
- יעל חן רביע הציגה את פרויקט מילון התאבון שזו השנה הראשונה שהתקיים בבתי ספר יסודי. פרויקט שבעבר היה ברעננה רק לגני יול"א.
- יפעת הרץ טברסקי – הציגה את התוכנית החדשה, שמתעדת להיכנס שנה הבאה לבתי הספר היסודיים. 'אלופים בדיגיטל' בתחום של בריאות מותאמת לאתגרים של הילדים והנוער.
- דיון והצעות אופרטיביות וכיווני פעולה אודות האתגרים בתחום קידום הבריאות בקרב בני הנוער.

אוריאנה נגר: אני גאה להיות חלק מאורח חיים בריא בעיר, שמחה לעבוד עם שרון, ברוכות הבאות ללימור ולעידית.

שרון דיין: אני מסתכלת על 3 השנים האחרונות בגאווה גדולה, הצלחנו להכפיל את הכח בגנים, ביסודי ובחטיבה, דברים שהיו נראים כחלום. עיקר הרוח הגבית מגיעה מראש העיר, אי אפשר לעבוד בלי ראש העיר, הגזבר, המנכ"ל, מיכל. בריאות זה הכל, אין מקום שזה לא נוגע בנו. הכל אפשרי אם משתפים פעולה בין האגפים. אוריאנה הניחה את היסודות ליחידה. בילדים ובנוער ניתן לעשות את השינוי הכי משמעותי.

עפרה ליכטנרית: אחד הדברים במשיב הרוח הוא קהל היעד- עובדי העיריה. לא תמיד חושבים על הרוח, אלא על הגוף. אחרי שהמלחמה הסתיימה, היינו בלחץ והסדנא אפשרה לעובדים פסק זמן להסתכל לתוכנו ואמירה שרואים את הנפש שלנו. העובדים סיפרו שהיה להם מקום להעלות רגשות לא פשוטים. הדרך היתה חוויתית, היו בקבוצה כ- 25 משתתפים. חיזק את תחושת השייכות והגיבוש של הצוות.

יעל חן רביע: זו שנה רביעית שמילון התיאבון מועברת בגני יול"א, התכנית נועדה לקדם הרגלי אכילה מגיל 4. השיטה מבוססת על המינדפולנס, קשיבות, הקשבה מתי אני רעב, שבע איך אני משתמש בחושים, תכנים חוויתיים. מה שיפה לראות בגנים שיש הטמעה. השנה התחלנו בפילוט בבתי הספר להמשך תהליך. פעלנו בפילוט ב- 4 בתי ספר: היובל, פעמונים, זיו, מג"ד.



ההחלטה היתה לקחת את כיתות ב', כי הילדים מכירים את התכנית מטרם חובה- חובה, אך הפעם ברמה יותר גבוהה, התכנים נבנו יחד עם מנהלות ממשד החינוך. בבתי הספר הם עובדים עם מצגות אינטראקטיביות. ספציפית במג"ד עובדים עם דינמיקלאס, מצגת חוייתית המוקרנת על הרצפה, וילדים קופצים על התשובות- בשנה הבאה יכנס לכולם. מאוד מוצלח. פיילוט נוסף נכנס השנה לחינוך המיוחד ל-2 כיתות, יש התיחסות לויסות חושי והתגברות על מחסומים. אכילת ירקות מגוונים. לסיכום, ארבעת בתי הספר שהיו בתכנית מעוניינים להמשיך בתכנית גם השנה, בשאלונים בסוף השנה ראיתי שצריך לשפר בכל הארץ את הנושא של הבאת חטיפים לבתי הספר כי אצל ההורים לדוגמא חטיף אנרגיה נחשב חטיף בריאות מה שאינו נכון.

שרון דיין: אני חושבת שצריך הפנינג, של בריאות לגני הילדים המבוסס על עקרונות התכנית. מתוך התכנית אפשר ליצור קרבה למנהלי בית הספר ולהוות גורם כגון יועץ בריאות לבית הספר בנושאים השונים. ברור שנושא הספורט בבתי הספר צריך להיות חלק מהשינוי ושיתוף הפעולה חשוב. כמו שעפרה התחילה בפרויקט שכונת טובה אולי ניתן לשלב לכל שכונה/קהילה תכנית ספורט בשכונות זה יכול לייצר אג'נדה שכונתית.

מאיה סוויירי: חשוב ללוות את המורים בייחוד באירועים הנחגגים בבתי הספר. מבחינת מזונות שונים כגון רכזת חברתית שמתעקשת על תותים וקצפת בטו בשבט אחרת לא יאכלו את התותים. **סימה ווצלר:** יהיה מעניין לראות את העבודה של הילדים לאורך השנים שעברנו מהגן עד לבית הספר אם יהיה ניתן לעקוב.

יפעת הרץ טברסקי: אני מהאגודה לבריאות הציבור, דיאטנית, חדשה בתפקיד, האגודה עוסקת בטיפול בהתמכרויות, פוסט טראומה, שיקום, מסוממים, אוכלוסיות קצה, מוגבלות שכלית, קידום בריאות לכלל האוכלוסייה. כי שניתן לראות במצגת, מצב הילדים בארץ, נמצא בירידה בשעות השינה ועליה בזמן מסכים, עליה בהשמנה בקרב הילדים, אלו הנתונים עד 2023. והיד עוד נטויה. המענה הוא תכנית שמדברת בשפת הילדים, חזותית מותאמת, דיגיטלית ייחודית. בנינו 12 מערכים של שיעורים שעוסקים בפעילות גופנית, תזונה, הגיינה, גם מילולית, יש הפעלות. כל שיעור שונה. שיעור קצר ומדויק, יצירת מסרים לכיתה, דפי סיכום, שיעור להורים ונמנף את זה ברמה עירונית. הילדים הופכים לסוכני שינוי. בתכנית כרגע יש 5 בתי ספר יסודי: עמיחי, אריאל, זיו, יבנה, בר טוב שמתחילים איתם למטרת עשייה עירונית.

אור הרשקוביץ: איך אנחנו הופכים את זה לקהילה ולא רק לבתי הספר?

יפעת הרץ טברסקי: יצא לי לעבוד בבתי ספר בהדרכה שיצרו כרזות לאכילה בריאה ותלו ברחבי העיר.

לימור עמרני: בהמשך לדברים שנאמרו, רעננה היא חלק מרשת ערים בריאות בישראל. נושא הבריאות הפך לאקוסיסטם. יש מודל אשר נשען על יעדי פיתוח בר קיימא של האו"ם ואומץ על ידי ארגון הבריאות העולמי. רשת ערים בריאות אימצו את המודל הזה. הוא מראה כי הבריאות חולשת על הרבה תחומים,



למשל התייחסות להשקעה בהון אנושי, לחשיבות החוסן הנפשי, לשלום (גם התייחסות למניעת אלימות) וכו'. תחום נוסף חדש שנוסף הוא האופן שבו אנחנו כעיר מתכננים לאירועי קצה כמו שגרה וחרום, שינויים אקלימיים וכו'. בחלק האחרון של המפגש נערוך דיון בקבוצות על שלושה נושאים:

- א. באילו דרכים אתם מקדמים בריאות וחוסן בקרב ילדים ונוער?
- ב. מה האתגרים / צרכים מרכזיים שאתם פוגשים ביום יום ואין להם מענה?
- ג. דבר טוב שהייתם רוצים לראות קורה בבריאות בבני נוער?

תובנה מרכזית:

שרון דיין: נציגות נוער לקבלת החלטות. בנוסף אם היה אפשר להעביר את התכנים של פעילויות גם לעובדי עירייה זה היה מושלם, ליצור קורס לעובדי עירייה – לדוגמה אם מיכל עושה פעילות בישול / בריאות בגינה הקהילתית ויש לה חומרים אפשר להשתמש באותו התוכן.

סרגיו איסוס: הייתי מערב את מחלקת הדרכה כי יש להם מעורבות כלפי כל מחלקות העיריה.

נדיה איהבאהים: אתייחס בעיקר לעישון, נושא מאוד חשוב, יש עליה בקרב בני הנוער שנכנסים למעגל העישון, חשובה תכנית להורים, לצוותים, בהיבט של עישון פאסיבי, גמילה, כולל אכיפה, לא תמיד נראה שינוי אבל לפחות להתחיל, אפשר לנצל את הקשר עם האגודה למלחמה בסרטן. אי אפשר להתעלם מתעשיית הטבק המטורפת. בסוף יש פער גדול מאוד על נזקי העישון. חייבים לפצח ולעשות תהליך עם בני הנוער לא פעם בשנה.

שרון דיין: צריך תכנית עם האגודה בבתי הספר.

אוריאנה נגר: לא לחכות ליום העישון – להתחיל לפעול לפני.

לינוי בר חן: שלטים של כיתות בבתי הספר- יוצרים שייכות.

נדיה איהבאהים: במחוז מרכז יש תכנית למניעת עישון לבני נוער, פיילוט שעבדנו עליו, אשמח שתיקחו חלק, יש אפשרות שנתפור אותו למידות רעננה יחד עם כל הגורמים הרלוונטיים.

רונית גלאם: רוצה להשמיע את המבוגרים, נושא הבריאות לא קטן. תוחלת החיים עולה רוב האוכלוסייה מבוגרת לפני שמזדקנים יש כל כך הרבה כלים שיכולים לתרום למיתון תופעות הזקנה. בחזון שלי צריך לצאת חוק שמגיל 50 כל אדם צריך לעבור סדנא של תפקודי מוח וזכרון. אם נעשה משהו יותר נגיש ורחב נוכל לעשות שינוי.

מאיה סווירי: לפי מחקרים אפשר גם על ידי שיעורי ריקוד/ שירה ופחות לימוד של תוכן ניתן לעזור בכך.

לימור עמרני: תודה רבה לכולם על שיתוף הפעולה והנכונות להיות חלק אקטיבי בתחום הבריאות בעיר.

רשמה: לימור עמרני