

## אפְּשָׁרִיבָּרִיא בְּעִיר ב-10 צֵעִדִים

מטרת המדריך 'אפְּשָׁרִיבָּרִיא בְּעִיר ב-10 צֵעִדִים' – מטעם התוכנית הלאומית אפְּשָׁרִיבָּרִיא, הנמצא בפיתוח, הוא לסייע לרשויות לפתח או להרחיב תכנית מערכתית לקידום בריאות ברשות המקומית להנגיש את המידע וכלים ישימים.

הצעדים בתכנית מחולקים לשלושה שלבים עיקריים, בסדר כרונולוגי של ביצוע הפעולות, מרתימת ראש הרשות, מיפוי, התארגנות, בניית תכנית עבודה, ביצוע בפועל, ומדידה והערכה. עם זאת, חשוב לזכור כי המציאות בדרך כלל מורכבת יותר, ולעיתים חלק מהצעדים מתרחשים במקביל או בסדר שונה מהמתואר ברשימה כאן.

### עשרת הצעדים לתוכנית 'אפְּשָׁרִיבָּרִיא בְּעִיר'

איך מתחילים?

צעד 1: ייזום, רתימת ראש העיר ובעלי עניין

צעד 2: מינוי מתאם, ועדת היגוי וצוות מוביל (תשתית ניהולית)

צעד 3: מיפוי צרכים ופעילות קיימת כבסיס לתכנון והערכה

איך מתארגנים?

צעד 4: קביעת מטרות, יעדים ומדדי הצלחה

צעד 5: קביעת קדימויות ודרכי פעולה (לקראת גיבוש תכנית עבודה)

צעד 6: פיתוח תכניות עם שותפים קיימים וחדשים ואיגום משאבים

צעד 7: הכנת תכנית עבודה רב-ממדית - ואישורה

מה עושים?

צעד 8: יישום וניהול שוטף של התוכנית

צעד 9: פרסום ותקשורת עם התושבים

צעד 10: מדידה, הערכה ושיפור מתמיד

- טבלה זו הינה פירוט הצעדים מתוך המדריך המלא, עוד טרם השלמת הפיתוח, ניתן ללמוד על תתי השלבים בכל צעד ולהיעזר בהערות וההמלצות לכלים שחלקם מנגישים מידע וכלים יישומיים לכל השלבים.
- תנאי הסף המלאים מתעדכנים במסגרת הקולות הקוראים.

## 'אפְּשָׁרִיבָּרִיא בַּעִיר ב-10 צֵעִדִים'

איך מתחילים: צעדים 1-3	
צעד 1: ייזום, רתימת ראש העיר ובעלי עניין	
תיאור הפעולות המרכזיות	הערות והמלצות לכלים
ייזום, יצירת קשר עם שותפים פוטנציאליים והכנת הנושא להצגה	הייזום ליצירת סביבה המאפשרת לתושבי הרשות חיים פעילים ובריאים (או העצמתה), בדגש על פעילות גופנית, תזונה וסביבה נקייה מעישון (אפְּשָׁרִיבָּרִיא בַּעִיר), יכולה להגיע בדרכים מגוונות ובאמצעות נקיטת מהלכים שונים. את המהלך/ים יכול להוביל יוזם אחד או קבוצת יוזמים, לרבות תושבים, מהרשות המקומית ומחוצה לה.
	גיוס בעלי עניין ושותפים ברשות ובמוסדות מובילים בעיר. מומלץ להמשיך ברתימת שותפים נוספים ובחיזוק שותפויות קיימות לאורך כל שלבי התהליך.
	למה כדאי: הצטרפות לתוכנית הלאומית מאפשרת תהליך הדרגתי ומקצועי של ביסוס מדיניות יציבה והפיכת הרשות למספקת מענה להשמנה ולבעיות בריאות רבות באמצעות תזונה ופעילות הגופנית. התוכנית הלאומית פועלת במישורים המשלימים זה את זה, בכללם חקיקה ורגולציה, תשתיות, פעילויות בשטח, והפצת מידע יישומי לציבור ומתמקדת ב-3 זרועות מרכזיות: תזונה בריאה, שילוב פעילות גופנית בחיי היומיום, סביבה נקייה מעישון. מומלץ לעיין במסמכים אלו גם אם אין כוונה להצטרף כעת לתוכנית הרשמית, כדי לקדם צעדים להפיכת הרשות ליותר פעילה ובריאה. <a href="#">תקציר התוכנית אפְּשָׁרִיבָּרִיא בַּעִיר.</a>
הצגת הנושא בפני ראש הרשות ורתימתו	על התוכנית הלאומית אפְּשָׁרִיבָּרִיא לחיים פעילים ובריאים ניתן ללמוד כאן על <a href="#">התוכנית הלאומית אפְּשָׁרִיבָּרִיא</a> כדאי גם לעיין באתר התוכנית הלאומית <a href="#">אפְּשָׁרִיבָּרִיא</a> על חשיבות אורח חיים בריא – בדגש על תזונה ופעילות גופנית: <a href="#">מדריך לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה (2017)   עיר פעילה ובריאה, 2012   תזונה בריאה – משרד הבריאות</a>
הצגת הנושא בפני ראש הרשות ורתימתו	חשוב לקבוע מראש מי הגורמים שיציגו את היזום בפני ראש הרשות - מומלץ לגבש צוות. אם קיים קושי בהנעת התהליך, ניתן לדלג לצעד 5, לנקוט פעולות ולחזור לצעד זה עם הצלחות מובחות.
הצגת הנושא בפני ראש הרשות ורתימתו	<a href="#">הצהרת מחויבות כתובה</a> ו/או פומבית חיונית להתנעת התהליך ולהבטחת מימושו. <a href="#">מסמך הצהרה לדוגמא מקול קורא אחרון</a> . ראש הרשות יכנס את המועצה לאישור המחויבות. מומלץ להוציא הודעה לתקשורת בשלב זה, ו/או במועד מתקדם יותר בתהליך.
צעד 2: מינוי מתאם, ועדת היגוי וצוות מוביל (תשתית ניהולית)	
תיאור הפעולות המרכזיות	הערות והמלצות לכלים
מינוי מתאם לתוכנית וקביעת המנגנון הניהולי	מינוי מתאם ייעודי בעל ניסיון והכשרה רלוונטיים, המועסק לפחות בחצי משרה. תפקיד המתאם: רתימת שותפים, תכנון, ניהול ותיאום מכלול הפעולות והמהלכים לקידום חיים פעילים ובריאים בקרב תושבי הרשות. יש לעקוב ולהתעדכן בהכשרה, בהשתלמויות ובליווי מקצועי הניתן למתאמים על ידי תוכנית "אפְּשָׁרִיבָּרִיא בַּעִיר", לשכות הבריאות ורשת ערים בריאות - <a href="#">באתר משרד הבריאות</a> , באתר <a href="#">רשת ערים בריאות</a> ובאתר <a href="#">אפְּשָׁרִיבָּרִיא</a> . <a href="#">תיאור מלא של תפקיד המתאם הייעודי והמלצות למינוי.</a>

<p>ראש הרשות או המנכ"ל או מי מטעמם יקבעו את המבנה הניהולי לקביעת המהלכים ולהובלתם, כולל אחריות והיררכיות.</p>	
<p>ברשות השייכת לרשת ערים בריאות, מומלץ שמתאם עיר בריאה ישמש כמתאם הייעודי או בתפקיד אחר בתוכנית.</p>	
<p>הוועדה תייצג את כל השותפים בתוך ומחוץ לרשות, ובראשה יעמוד ראש הרשות, חבר מועצה או המנכ"ל. הוועדה תיפגש באופן קבוע.</p>	<p><b>הקמת ועדת היגוי לתוכנית אפְּשָׁרִיבָרִיא או הרחבה של ועדה קיימת</b></p>
<p>בוועדת ההיגוי מומלץ שישתתפו: מתאם התוכנית, מנהלי מחלקות ויחידות רלוונטיות ברשות (לפחות בריאות, חינוך, ספורט ורווחה), מקדם בריאות נפתי/אזורי של משרד הבריאות, מפקח משרד הספורט, מדריכה אזורית של משרד החינוך, נציג תושבים, בעלי עניין מהמגזר הציבורי, העסקי והחברה אזרחית (עמותות) ונציג הדוברות.</p>	
<p>הצעה רחבה לשותפים פוטנציאליים לוועדת היגוי: יו"ר - ראש העיר או חבר הנהלת מועצת העיר מרכז - מוביל התהליך/ מתאם בריאות עירוני חברים: יו"ר ועדת איכות הסביבה העירונית וחבריה, יו"ר ועדת הבריאות העירונית וחבריה, חברי מועצת העיר הממונים על חינוך, רווחה ותכנון עירוני מנכ"ל, מהנדס העיר, גזבר, מנהלי מחלקות/ אגפים בעירייה, נציגי מערכת הבריאות בעיר: לשכת הבריאות המחוזית וקופות החולים, נציגי מערכות הרווחה ואיכות הסביבה במחוז, נציגים של קבוצות קהילתיות: ועדי הורים, מועצות תלמידים וארגוני מתנדבים, חוקרים העוסקים בקיימות, בבריאות הציבור, ברווחה, בממשל המקומי ובמנהל הציבורי.</p>	
<p>המתאם ירכיב צוות או צוותים מובילים/ שיייעו/ ביישום התוכנית שתיקבע.</p>	<p><b>הרכבת צוות מוביל</b></p>
<p>הצוותים יעסקו בתכנון ובביצוע התוכנית. ניתן, למשל, לקבוע צוות איסוף נתונים, צוות רתימת שותפים וכיו"ב.</p>	
<p><b>צעד 3: מיפוי צרכים ופעילות קיימת בבסיס לתכנון והערכה</b></p>	
<p>איסוף נתונים (מיפוי) המציגים את המציאות הנוכחית בתחומי התזונה והפעילות גופנית חיוני הן לתכנון והן להערכה (ראו מדדי הערכה בצעד 4). המיפוי מתייחס בין השאר למדיניות, לסביבה ולהיקף האתגרים הניצבים בפני הרשות. מומלץ לבצע מיפוי באמצעות <a href="#">שאלון מדדי אפְּשָׁרִיבָרִיא בְּעִיר</a>.</p>	<p><b>מיפוי צרכים ומיפוי הפעילות המתבצעת בשטח</b></p>
<p>ניתן להשתמש במקורות מידע קיימים שיש לרשות, ו/או לבצע פעולות מיפוי ומחקר לתחומים ו/או לנושאים ספציפיים בהתאם למשאבי הרשות ולהתקדמות התכנון. למשל, סקר תושבים, תצפיות, חו"ד מומחים, נתוני קופות חולים, ועוד.</p>	
<p>סקר תושבים לבדיקת התנהגויות בריאות. ניתן להיעזר בשאלון לתושב המופיע <a href="#">במסמך הנחיות להכנת פרופיל עירוני מטעם רשת ערים בריאות - עמודים 46-68</a>, ופרק ג' כולו הנוגע לאיסוף מידע ניתן להיעזר בסקרים ובדוחות הבאים: <a href="#">סקר הרגלי פעילות גופנית בקרב תושבי ישראל מעל גיל 21 (2012)</a>   <a href="#">סקר ידע, עמדות והתנהגות - KAP</a> <a href="#">דוחות HBSC: תכנית מחקר בינלאומית על בריאות ורווחת בני נוער</a></p>	
<p>לאחר מיצוי מקורות המידע הנגישים, כדאי לבדוק קיומם של גורמים נוספים בתוך הרשות (למשל, אגף אסטרטגיה ותכנון) או מחוץ לרשות (למשל, האקדמיה) לסיוע והשתלבות בהמשך.</p>	

<p>כתיבת דוח ממצאים והמלצות לרשות על בסיס מיפוי (שאלון מדדים) להצגת היקף הבעיה. ניתן להציג נתונים לאומיים רלוונטיים ו/או נתונים ברמת הרשות. דוגמאות למדדים לאומיים וגישה לנתונים לאומיים של משרד הבריאות:</p> <p>מערכת ה-BI החדשנית של משרד הבריאות מאפשרת ניתוח נתוני הגדילה של תלמידי בתי ספר לפי מגוון פרמטרים. הנתונים מהווים בסיס להשוואת מגמות לאורך זמן ויסייעו להעריך התערבויות <a href="#">בניסה למערכת BI להערכת גדילה של תלמידי ישראל &gt;&gt;</a></p> <p>בקרב משרד הבריאות ישק פורטל נתוני בריאות לפי ישוב ברשת ערים בריאות ניתן להשתמש בפרופיל בריאות עירוני. <a href="#">הנחיות הכנת הפרופיל של רשת ערים בריאות</a></p> <p>מומלץ להיעזר בעקרונות, בהערכות ובהמלצות שניתנו במסגרת <a href="#">דוח הערכת פיילוט אפְּשָׁרִיבָּרִי ברשויות המקומיות</a>.</p> <p>הגורמים הבאים עשויים לסייע בכתיבת הדוח ו/או בניתוח הממצאים רשת ערים בריאות   מקדמי בריאות בלשכות הבריאות   אנשי מקצוע בקידום בריאות מהאקדמיה ומהמגזר השלישי</p>	<p><b>הכנת דוח כבסיס לתכנון הערכה</b></p>
<p>דיון בממצאים בוועדת ההיגוי, כמפורט להלן בצעד 4</p>	<p><b>הצגת הדוח בפני ועדת ההיגוי</b></p>

<p><b>איך מתארגנים: צעדים 4-7</b></p>	
<p><b>צעד 4: קביעת מטרות, יעדים ומדדי הצלחה</b></p>	
<p>דיון של צוות ההיגוי לגיבוש רשימת מטרות ויעדים ברי השגה, כולל קדימויות, בהתאם לתוצאות המיפוי ולהמלצות אנשי המקצוע בקידום בריאות.</p> <p>יעד לדוגמה: העלאת מספר בתי ספר מקדמי בריאות ב-25% בשנה הקרובה.</p> <p>ניתן להיעזר בתבנית לדוגמה לקביעת מטרות ויעדים ברי מדידה: smart, מופיעה במדריך עצמו.</p>	<p><b>קביעת מטרות ויעדים אופרטיביים</b></p>
<p>לכל אחד מהיעדים יש להגדיר את המדדים בהסתמך על מקורות מידע רלוונטיים. למשל – המדד שהוגדר הוא אחוז בתי ספר יסודי מקדמי בריאות בישראל. מקור המידע למדד זה הוא נתונים שמפרסם משרד החינוך.</p> <p>כמו כן, יש לקבוע את דרכי איסוף ואת תדירות איסוף של המדדים (רבעוני/חצי שנתי/שנתי/דו שנתי וכיו"ב)</p> <p>רצוי להיעזר במדדים המרכזיים של תוכנית אפְּשָׁרִיבָּרִי בע"מ, כפי שמופיעים <a href="#">בשאלון המיפוי</a>.</p> <p>אפשר להיעזר במדדים לאומיים קיימים ראו גם צעד 3, ולדוגמא: <a href="#">מודל כוכבים של בתי ספר מקדמי בריאות, כפי שמפורטים בקול הקורא</a>.</p> <p>ניתן לבחון מדדי הערכה נוספים באמצעות כלי איכותני (ריאיון, קבוצות מיקוד וכיו"ב) או כמותי (שאלון, סקר טלפוני, סקר בבו"ס, סקר עובדי עירייה וכיו"ב).</p>	<p><b>קביעת מדדי הצלחה למטרות וליעדים</b></p>
<p><b>צעד 5: קביעת קדימויות ודרכי פעולה (לקראת גיבוש תוכנית עבודה)</b></p>	
<p>כדי לחולל שינוי מהותי ובר קיימא בחיי התושבים, חשוב לשלב מספר אסטרטגיות ברמת המדיניות, הסביבה ופעולות לפרט, ולהפעיל תוכניות התערבות המיועדות לקהלים שונים. תוכניות בתחום המדיניות היישובית חיוניות כדי להטמיע שינוי לטווח ארוך, ראו להלן.</p>	<p><b>חשיבותה של תוכנית כוללת ורב מימדית</b></p>
<p>בנוסף לקביעת צעדים ספציפיים לקידום בריאות ברחבי הרשות, חשוב לפתח מדיניות עירונית כוללת בתחומים הבאים בפרט: תזונה, פעילות גופנית וסביבה נקייה מעישון. וזאת כדי להבטיח מחויבות יציבה וקבועה מצד הרשות.</p> <p>המדיניות שתיקבע תתווה את המחויבות העירונית ליצירת סביבה ברת קיימא, תחלחל במארג הביצועי של הרשות ותאפשר לתושבים בחירות בריאות בכל המסגרות ומעגלי החיים – והכי חשוב, לטווח ארוך.</p>	<p><b>קביעת פעולות בתחום מדיניות יישובית</b></p>

<p>פעולות לדוגמה: קביעת מדיניות לקיומו של בעל תפקיד ייעודי (תקן/מחלקה/אגף קבוע) וקבוע לקידום בריאות בכל רשות מקומית ומועצה; עמידה בתנאי סף אֶפְּשָׁרִיבָּרִיא מדי שנה וכיו"ב. מומלץ לעיין בדוגמאות הנוספות בקטגוריית "מדיניות" המופיעה בכל אחת מהטבלאות שלהלן (מדיניות הנוגעת לפעילות גופנית ומדיניות הנוגעת לתזונה).</p>	
<p>מומלץ ללמוד ולהעמיק בעולמות התוכן הרלוונטיים לאֶפְּשָׁרִיבָּרִיא בעיר - פעילות גופנית, תזונה ומניעת עישון - ולבחור לפחות פעילות אחת בתחום פעילות גופנית ולפחות פעילות אחת מתחום התזונה. הניסיון מורה שפעולה במקביל בזירות אלו מובילה לתוצאות לטווח ארוך.</p>	<p><b>בחירת פעולות בכל אחד מהתחומים הבאים: פעילות גופנית, תזונה, סביבה נקייה מעישון והנקה</b></p>
<p><b>פעילות גופנית:</b> ניתן להיעזר <a href="#">בחוברת עיר פעילה ובריאה, 2012</a>; <a href="#">כל אחד יכול: מדריך לנאמן הליכה – גמלאים וגיל שלישי</a> <a href="#">ספורט לכל: מדריך הפעלת תכניות פעילות גופנית וספורט עממי לאזרחים ותיקים</a> טבלת המלצות בנושא פעילות גופנית תפורסם בקרוב, בטבלה זו ירוכזו המלצות רלוונטיות מהספרות העולמית, לצד כלים ליישום ודוגמאות מהשטח.</p>	
<p><b>תזונה:</b> החל ממועד ההצטרפות לתוכנית אֶפְּשָׁרִיבָּרִיא, תוכניות בנושא תזונה ומזון ייעשו במעורבות תזונאי בעל תעודת רישוי. טבלת המלצות בנושא תזונה בריאה תפורסם בקרוב, טבלה זו תכלול ריכוז המלצות רלוונטיות מהספרות העולמית, לצד כלים ליישום ודוגמאות מהשטח. עוד כדאי להיעזר <a href="#">במדריך החדש לעיר מקדמת תזונה מ.ב.ט.י.ח.ה.</a></p>	
<p><b>סביבה נקייה מעישון:</b> מומלץ לעיין בהמלצות המופיעות בחוברת <a href="#">עיר נקייה מעישון</a> באתר רשת ערים בריאות. בקרוב תפורסם טבלת המלצות בנושא סביבה נקייה מעישון המבוססת על המלצות מהספרות העולמית, לצד כלים ליישום ודוגמאות מהשטח. מומלץ לעקוב אחר תיקוני החקיקה החדשים בנושא העישון</p>	
<p><b>הנקה:</b> <a href="#">הוועדה לקידום הנקה</a>; <a href="#">חוזר לקידום, הגנה ותמיכה בהנקה בטיפות חלב</a> <a href="#">זכויות מועסקות וסטודנטיות להניק, לעבוד וללמוד</a>; <a href="#">הנקה וחזרה לעבודה</a>; <a href="#">מדריך אֶפְּשָׁרִיבָּרִיא בעבודה - הנקה</a>; <a href="#">סרטון עידוד הנקה</a>; <a href="#">חשיבות ההנקה</a></p>	
<p><b>צעד 6: פיתוח תוכניות עם שותפים קיימים וחדשים ואיגום משאבים</b></p>	
<p>גיבוש וכתובת תוכניות שונות עם השותפים הרלוונטיים. מומלץ להדק את הקשרים עם השותפים הקיימים וכן להמשיך ולרתום שותפים נוספים הרלוונטיים לדרכי הפעולה שנבחרו.</p>	<p><b>המשך רתימת שותפים – ותכנון משותף של תוכניות</b></p>
<p>כדי לממש תוכניות עבודה נדרשים משאבים. לעיתים ניתן להסתפק בכוח אדם קיים או בתקציב ממחלקה או משותפות מסוימת, ולעיתים יש לגייס תקציב או כוח אדם נוסף. בהינתן האפשרות, מנכ"ל הרשות והגורמים השותפים במחלקות ישריינו תקציבים ייעודיים ויקצו משאבי כוח אדם ותקציבים שוטפים לצורך מימוש היעדים השונים. במסגרת תוכנית אֶפְּשָׁרִיבָּרִיא בעיר, יש לעקוב אחרי תמיכה של משרד הבריאות באמצעות קולות קוראים שיפורסמו מעת לעת. כדאי להתעדכן באופן שוטף בין היתר <a href="#">באתר מרכז השלטון המקומי</a>, <a href="#">באתר משרד הבריאות</a>, <a href="#">באתר משרד התרבות והספורט</a> ו<b><a href="#">באתר אפשרי בריא</a></b>. מומלץ להגיש בקשות תמיכה למשרד התרבות והספורט מסל הספורט. <a href="#">מנהל הספורט - סל הספורט לרשויות מקומיות</a>. בנוסף, יש לעקוב אחר קולות קוראים, בקשות תמיכה ומענקים – ממקורות רלוונטיים, ביניהם: <a href="#">תמיכות - משרד התרבות והספורט</a>, <a href="#">אתר משרד הפנים</a>, <a href="#">האתר לקידום בריאות בחינוך</a></p> <p>ניתן להיעזר בתקציבים של תוכניות לאומיות כגון התוכנית הלאומית לעידוד הליכה (הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים), התוכנית הלאומית למניעת עישון, האגודה למלחמה בסרטן, האגודה הישראלית לסוכרת (אי"ל), ועוד.</p>	<p><b>תכנון ואיגום משאבים והקצאת תקציבים</b></p>

צעד 7: הכנת תוכנית עבודה רב מימדית – ואישורה	
<p>קביעת תוכנית עבודה כתובה ומפורטת לאפְּשָׁרִיבָּרִיא בעיר, קרי לקידום תזונה בריאה, פעילות גופנית וסביבה נקייה מעישון. התוכנית מורכבת מפעולות ומתוכניות המופעלות במסגרות ובערוצים שונים ומיועדים למגוון רחב של אוכלוסיות.</p> <p>התוכנית תכלול לפחות: מטרות ויעדים, פעולות*, שותפים, אחראי לביצוע, לוי"ז ותקציב.</p> <p>* התוכנית יכולה לכלול את כל עקרונות קידום בריאות או חלק מהם. <a href="#">עקרונות מנחים בקידום בריאות</a>, <a href="#">כולל הצהרת אוטוואה</a>; <a href="#">ניתן להיעזר במידע ובצוות רשת ערים בריאות</a>. כלים נוספים יוגשו עם השלמת המדריך.</p>	<p><b>כתיבת תוכנית עבודה כוללת המפרטת פעולות, לוח זמנים, תקציב ושותפים</b></p>
<p>יש לאשר את התוכנית בוועדת ההיגוי ולאחר מכן אצל ראש העיר או מי מטעמו, על פי הנהלים המקובלים בכל רשות.</p>	<p><b>אישור התוכנית</b></p>
<p>מומלץ לבצע את מכלול הפעולות כדי להכיר למנהלים הבכירים ברשות ולעובדים את קיומה של התוכנית ולהמשיך ולרתום שותפויות נוספות ליישום התוכנית.</p> <p>החשיפה חיונית לרתימת כל עובדי הרשות בקידום התוכניות השונות.</p>	<p><b>חשיפת התוכנית בקרב עובדי הרשות</b></p>

מה עושים: צעדים 8-10	
צעד 8: פרסום ותקשורת עם התושבים	
<p>לאחר אישור התוכנית יש לבצע חשיפה ראשונית. הפרסום יעשה בשיתוף עם מחלקת הדוברות, באם קיימת. במידה ולא, מומלץ שהמתאם יעזר בגורמי תקשורת מקומיים (אתר הרשות, מקומונים, שלטי חוצות בבעלות הרשות וכיו"ב).</p>	<p><b>הפצת מידע ופרסום הצירים המרכזיים של התוכנית שאושרה</b></p>
<p>רצוי לקיים אירוע לקהל הרחב ולתקשר את האירוע בשלטי חוצות ובתקשורת המקומית לרבות העיתונות המודפסת והמקוונת.</p> <p>* שימוש בלוגו של אפְּשָׁרִיבָּרִיא בעיר ו/או של משרד הבריאות מחייב אישור של הצוות המלווה את התוכנית מטעם משרד הבריאות.</p>	<p><b>השקה רשמית (טקס/אירוע) בנוכחות ראש הרשות</b></p>
<p>מומלץ לאפשר תקשורת רציפה עם הקהל הרחב לאורך כל חיי התוכנית, למשל: הנגשת והבלטת אופני יצירת קשר דרך אתר הרשות, דוא"ל, רשתות חברתיות.</p> <p>פרסום באתר הרשות ו/או בעמוד הפייסבוק, ככל שקיים.</p> <p>מומלץ לשלב באתר/עמוד הרשות קישור <a href="#">לאתר התוכנית הלאומית אפְּשָׁרִיבָּרִיא</a> תוך חודש מיום ההצטרפות לתוכנית "אפְּשָׁרִיבָּרִיא בעיר".</p> <p>אם אין לרשות פלטפורמה דיגיטלית, ניתן להיעזר באתר ו/או <a href="#">בעמוד הפייסבוק של תוכנית אפְּשָׁרִיבָּרִיא</a>.</p> <p>דוגמאות לפלטפורמות ולאמצעי תקשורת לא מקוונים שניתן לצרף להם מידע כתוב: הודעות ארנונה, מקומונים, דיוור ישיר - יצירה והפצה של חומרי הסברה מודפסים, שילוט חוצות. דוגמאות לתוכן של אתרי רשויות מקומיות ניתן למצוא דרך <a href="#">מפת רשויות מקומיות באתר מרכז השלטון המקומי</a></p>	<p><b>שמירה על קשר שוטף עם התושבים לאורך התוכנית</b></p>

<p>מומלץ להגדיר הליך יצירת קשר (דרך קו פניות הציבור – 106) ולמנות גורם מטפל ברשות. כדאי להכין טופס משוב מקוון ולהגדיר בכתב את לוחות הזמנים למענה מטעם הרשות. להשראה כדאי לעיין ב<b>פניות הציבור בתחומים כלליים שבאחריות משרד הבריאות</b>. משוב מהציבור יסייע להערכת התקדמות הפרויקט</p>	<p><b>מענה לפניות הציבור ומנגנונים לקבלת משובים והצעות</b></p>
<p><b>צעד 9: יישום וניהול שוטף של התוכנית הרב-מימדית</b></p>	
<p>יישום התוכנית לפי תוכנית העבודה וניהול שוטף. הטמעה במסגרות הנבחרות תוך הרחבת החשיפה לתוכנית בקרב סוכני שינוי: בעלי תפקידים המצויים במגע ישיר עם אוכלוסיות היעד. לדוגמה – עובדי הרשות, עובדי מערכת החינוך, נציגים בתנועות נוער ובמערכת הבריאות הראשונית, מתנדבים, ועדי הורים, ספקי מזון ועוד. הדרכה והכשרה מתמשכת של סוכני שינוי. ניתן בשלב זה לרתום עוד שותפים לביצוע התוכנית.</p>	<p><b>ביצוע והטמעת וניהול התוכנית</b></p>
<p>הניהול השוטף של התוכנית מחייב להסתנכרן עם הפעולות ועם החלטות המתקבלות ברמה הלאומית של תוכנית אֶפְשָׁרִיבָּרִיא בעיר ומשרדי ממשלה רלוונטיים. מומלץ לשלב בתוכנית אירועים בתיאום עם קמפיינים ופעילויות ארציות ועולמיות, כפי שמתפרסמים מעת לעת באתרים וברשתות החברתיות של משרד הבריאות, משרד התרבות והספורט ומשרד החינוך ואתר <b>אֶפְשָׁרִיבָּרִיא</b>. וכן באתרי <b>משרד התרבות והספורט</b>. למשל – פעילות במסגרת שבוע ההנקה, ביום ההליכה הארצי ו<b>בימי בריאות עולמיים</b>. ניתן להתעדכן עם גורמים מקצועיים בתחומי התזונה והפעילות הגופנית, כגון אגודות ספורט שונות, שדולת הבריאות בכנסת וכיו"ב.</p>	<p><b>סנכרון עם תוכניות וקמפיינים לאומיים</b></p>
<p>יש לעדכן באופן שוטף את כל השותפים לתוכנית – בתוך הרשות ומחוצה לה, כולל דרגים מקצועיים ופוליטיים. חשוב לבחור את דרכי העדכון (למשל, פגישות אישיות, דיווח כתוב, דיווח מקוון וכדומה). מומלץ לקיים בחינה מתמשכת של שותפים ותומכים להרחבת הפעילות ולאיגום משאבים (ראו צעד 6)</p>	<p><b>עדכון שוטף</b></p>
<p><b>צעד 10: מדידה, הערכה ושיפור מתמיד</b></p>	
<p>בקה שיטתית על מרכיבי תוכנית העבודה – ובחינה מול הגורמים המבצעים. קשר שוטף עם השותפים לטובת מעקב אחרי היישום, גילוי אתגרים ובחינת פתרונות אפשריים.</p>	<p><b>מדידה ובקרה</b></p>
<p>מעקב אחר המדדים שנקבעו לתוכנית העבודה בצעד 4, בהתאם לנקודות זמן שהוגדרו מראש. מומלץ להיעזר באנשי מחקר ומדידה ולקבוע גורמים שיוכלו לסייע בתכנון וביצוע. <b>שאלון מדדי אפשריבארי בעיר – מומלץ להשתמש בו ככלי מעקב לבחון שינוי והתקדמות ברמה הכללית.</b> סקר תושבים לבדיקת התנהגויות בריאות. ניתן להיעזר בשאלון לתושב <b>במסמך הנחיות להכנת פרופיל עירוני מטעם רשת ערים בריאות - עמודים 46-68, ופרק ג' כולו הנוגע לאיסוף מידע.</b> מומלץ להיעזר בעקרונות, בהערכות ובהמלצות שניתנו במסגרת <b>דוח הערכת פיילוט אֶפְשָׁרִיבָּרִיא ברשויות המקומיות</b>. היקף ההערכה והמדידה משתנה בהתאם לגודל הרשות ולמשאביה. ברשויות קטנות ניתן לבצע זאת באופן בלתי פורמלי, וברשויות גדולות יותר - באמצעות סקרים, ראיונות וקבוצות דיון, משוב מהתושבים וכדומה.</p>	<p><b>מדידה והערכה</b></p>
<p>תוכניות התערבות מסוימות*, למשל תוכנית התערבות בטיפת חלב או תוכנית פיילוט כלשהי, דורשות תכנון ויישום של הערכה ומדידה בהתאם למטרות וליעדים. יש לבצע ולעקוב אחרי ההערכה המלווה את תוכניות ההתערבות כפי שנקבעו בשלב התכנון והפיתוח. * להבדיל מהתוכנית הכוללת אֶפְשָׁרִיבָּרִיא בעיר.</p>	<p><b>הערכה ממוקדת של תוכניות התערבות</b></p>

<p>עם תום כל תקופת הערכה, כפי שנקבע מראש, יש להפיק דוח/מצגת המסכמת את הנעשה עד לנקודת הזמן שבה בוצעה הערכה, ולכלול השגת מטרות ויעדים ו/או המלצות להשגתם, אם טרם הושגו. יש להציג את הדוח/מצגת לראש העיר ולפורומים מגוונים לקבלת משוב.</p>	<p><b>ניתוח הממצאים והצגתם בדוח הערכה - וקבלת משוב</b></p>
<p><b>מזל טוב על השלמת 10 הצעדים לאפשריבריא בעיר! איך ממשיכים מכאן?</b></p>	
<p>יש להמשיך ולפעול בהתאם למשוב שהתקבל.</p> <p>תהליך זו הוא ספירלי ומאפשר להמשיך ולהעמיק בעשייה למען אפְּשָׁרִיבָּרִיא בעיר, תוך דיוק הפרמטרים הרלוונטיים. לכן, בתום 10 הצעדים מומלץ לחזור לראש הטבלה – להדגיש שוב את מחויבות ראש העיר, לדאוג למיפוי עדכני ולהשלים את החסר במידת הצורך. זוהי הזדמנות לקדם תוכניות שנתקעו עקב חילופי גברי ו/או אילוצי תקציב - ולרענן את התקציבים ואת השותפויות הקיימות וכן לרתום שותפים חדשים לשנה הקרובה.</p>	<p><b>סיפור מתמיד</b></p>

[מסמך להורדה: הקול הקורא שעל בסיסו נבחרו הערים שישתתפו בתכנית בשנת 2018](#)