

# הקול שלנו

מודל  
הפעלה



אזרחים ותיקים חוקרים ומקדמים שכונה בריאה, נגישה ובטוחה

ג'וינט ישראל אשל | JDC

יחד בעשייה חברתית למען הזקנים

דלבי"ד

הרשות הלאומית  
לבטיחות בדרכים



המשרד  
לשויון חברתי



מודל הפעלה

# הקול שלנו

אזרחים ותיקים חוקרים ומקדמים  
שכונה בריאה, נגישה ובטוחה

פיתוח המדריך וכתיבה: סמדר סולומונוב  
יעוץ וסיוע בכתיבה: ד"ר רוני שנקר, אופיר בן נתן  
עריכת לשון: יונת הורן  
צילומים: דן חיימוביץ, אופיר בן נתן  
מצולמים: משתתפי התכנית בישראל

תודה מיוחדת לרנדי גרבר ואילת דגן, על פיתוח התכנית  
והפעלתה בתחילת הדרך מטעם ג'וינט-אשל

עיצוב והפקת דפוס: פנינה נחמיאס, הג'וינט  
מנהל ההוצאה לאור: רן רובנר, הג'וינט

כל הכתוב בחוברת זו בלשון זכר או בלשון נקבה מכוון לשני המינים כאחד  
© כל הזכויות שמורות לגוינט-אשל, תשפ"א, 2020

## תוכן עניינים

7	.....	<a href="#">פתח דבר</a>
11	.....	<a href="#">הקדמה</a>
12	.....	<a href="#">למי מיועד התדריך</a>
13	.....	<a href="#">מה בתדריך</a>
13	.....	<a href="#">התכנית בארץ (סרטון)</a>
13	.....	<a href="#">מאמר של סטנפורד</a>

## פרק ראשון

תוכנית 'הקול שלנו' – אזרחים ותיקים חוקרים ומקדמים  
סביבה בריאה, גנישה ובטוחה'

15	.....	<a href="#">רקע</a>
16	.....	<a href="#">על 'הקול שלנו' – מיזם אוניברסיטת סטנפורד</a>
17	.....	<a href="#">שלבי התוכנית</a>
18	.....	<a href="#">אוכלוסיית יעד</a>
18	.....	<a href="#">מטרות</a>
18	.....	<a href="#">תוצאות הפעלת התוכנית</a>

## פרק שני

מודל ההקמה של תוכנית 'הקול שלנו' ועדות,  
בעלי תפקידים ודרישות תפקיד

21	.....	<a href="#">ועדת היגוי</a>
22	.....	<a href="#">מנהל התוכנית: קריטריונים לבחירה, תחומי אחריות</a>
23	.....	<a href="#">רכז שטח: קריטריונים, תחומי אחריות</a>
24	.....	<a href="#">קריטריונים לבחירת שכונה: שיקולים נוספים לבחירה</a>
25	.....	<a href="#">שיווק ופרסום התוכנית</a>
25	.....	<a href="#">משתתפי התוכנית – איתור וגיוס אזרחים ותיקים, מתנדבים, קריטריונים לבחירה, תחומי אחריות, כלים לשימור, העצמת המתנדבים</a>
28	.....	<a href="#">היבטים תקציביים</a>

## פרק שלישי

מודל ההפעלה של תוכנית 'הקול שלנו'

29..... [שלב 1](#)

לימוד הכלי הטכנולוגי ואלטרנטיבות אפשריות:  
המערכת של סטנפורד, המערכת של הטכניון, ווטסאפ, פיתוח אפליקציה עצמאית  
המערכת של Eye.Do  
תיעוד גורמים מעכבים ומעודדים הליכה - יציאה לשטח

40..... [שלב 2](#)

הכנה לקראת מפגש הקבוצתי  
דיון בממצאים, תיעודף נושאים ומציאת פתרונות קהילתיים ורשותיים

44..... [שלב 3](#)

הכנת המתנדבים אזרחים ותיקים לקראת מפגש מול קובעי המדיניות  
הצגת הממצאים מול קובעי המדיניות

47..... [שלב 4](#)

שינוי - המלצות לפעולות המשך  
פעילות מקדמת אורח חיים בריא

## פרק רביעי - נספחים

49..... [טפסי עזר להפעלת התוכנית:](#)

- טופס החתמת אישור פעילות
- טופס ריכוז סיורים
- טופס ממצאי הדיון הקבוצתי בגורמים סביבתיים המעכבים אורח חיים פעיל בשכונה

50..... [עזרים לשיווק:](#)

פליירים לגיוס תושבים לתוכנית

## פתח דבר

בעקבות המעבר של רוב האוכלוסייה ברחבי העולם ובישראל לערים, ההיבט הפיזי וההיבט הקהילתי של סביבת המגורים הפכו למשמעותיים יותר מאי פעם. בהמשך לכך הצורך לקדם הזדקנות מיטיבה ומוצלחת מחייב את הרשויות המקומיות להקצות בשכונות המגורים ובמרחבים הציבוריים מקומות שאפשר לקיים בהם פעילות גופנית, פעילויות פנאי ומפגשים חברתיים כדי לשפר ולשמר את הבריאות הפיזית והנפשית של התושבים.

איכות חייהם של אנשים מבוגרים המבלים בדרך כלל זמן משמעותי בשכונות מגוריהם עשויה להשתפר, אם הרחובות, הגנים ציבוריים והמרחבים הפתוחים יונגשו ויותאמו להליכה נוחה ובטוחה ולמקומות המעודדים מפגשים חברתיים.

התוכנית 'הקול שלנו - אזרחים ותיקים חוקרים ומקדמים שכונה בריאה, נגישה ובטוחה' פותחה במעבדה לחקר ההזדקנות הבריאה ופתרונות טכנולוגיים בבית הספר לרפואה שבאוניברסיטת סטנפורד ועברה התאמה לאוכלוסיית הזקנים בישראל. התוכנית מקדמת גישה חדשנית להזדקנות בריאה והליכה נגישה ובטוחה לאזרחים ותיקים תוך כדי שיתופם בעיצוב סביבת מגוריהם ברמה השכונתית וברמה העירונית.

התוכנית מבוססת על שיתוף האזרחים הוותיקים ביישוב בעיצוב המרחב, וזאת באמצעות מודל התערבות וטכנולוגיה המאפשרים להם לסייר בשכונת מגוריהם, לצלם גורמי סביבה המעודדים הליכה או מעכבים אותה ולהקליט הודעות בנוגע לגורמים אלו. לאחר מכן, האזרחים הוותיקים ממליצים למקבלי ההחלטות ברשות המקומית על מסלולי ההליכה הטובים ביותר בהתאם לממצאים שהעלו מן הסיורים שערכו. בכך הם מקדמים סביבה בריאה בעיר והם מהווים חלק מרכזי בקבלת ההחלטות ובהשפעה על קובעי המדיניות ברשות.

אני מאחל שהתוכנית תתרום לביסוס הערים והרשויות בישראל כידידותיות לאזרחיהן הוותיקים.

**יוסי היימן,  
מנכ"ל גוינט-אשל**

תוחלת החיים בישראל נמצאת בעלייה מתמדת. מגמה מבורכת זו מביאה עימה לא מעט אתגרים לחברה בכלל ולאזרחים הוותיקים בפרט. לפיכך יעדיו של המשרד לשוויון חברתי הם: קידום זקנה פעילה לשם מימוש הפוטנציאל הפיזי, הנפשי, החברתי והאישי של האזרחים הוותיקים; תפיסת תקופת החיים החדשה כהזדמנות להתחדשות וצמיחה; יצירת משמעות מתחדשת ולמידה ותרומה משמעותית מתמשכת לאורך כול תקופת החיים.

מחובתנו ליצור חברה וקהילה המאפשרות לאזרחים הוותיקים מיצוי הפוטנציאל הטמון בהם, כמו גם הזדקנות בריאה ופעילה הן בהיבטים הפיזיים והן בהיבטים הקוגניטיביים.

לרשויות מקומיות יש היכולת לקדם באופן משמעותי את הבריאות של תושביהן ולעודד את הפעילות הגופנית בכלל ואת ההליכה בפרט. לשם כך חשוב לעצב ולבנות סביבה ידידותית גיל – סביבה נגישה, נוחה ומזמינה שנותנים בה את הדעת על תכנון התחבורה, התאורה, שימור השטחים הירוקים, סלילת מסלולי הליכה בטוחים ופעולות הסברה. לאוכלוסיית האזרחים הוותיקים סביבה ידידותית גיל חשובה על אחת כמה וכמה. המשרד לשוויון חברתי רואה באזרחים הוותיקים בעלי תפקיד ושותפים חשובים בתהליך זה שביכולתם לחולל שינוי בהנחלת התפיסה המשלבת את האזרחים הוותיקים בתחומי החיים השונים ומנכיחה את תרומתם לחברה ולקהילה.

כל העקרונות הללו נמצאים בתוכנית **"הקול שלנו"**. היא כוללת מודל חדשני שבו האזרחים הוותיקים משפיעים על עיצוב סביבת מגוריהם ברמה השכונתית וברמה העירונית ואף יוצרים שינוי בקרב קובעי המדינות. שיתוף האזרחים הוותיקים במיפוי גורמי הסביבה המעודדים או מעכבים הליכה בשכונת מגוריהם ובניתוח של גורמים אלו מחזק את המעורבות שלהם ואת ההשפעה שלהם בקהילה ויוצר מסלולי הליכה מונגשים המעודדים זקנה פעילה.

התוכנית **"הקול שלנו"** מאפשרת לאזרחים הוותיקים להשמיע את קולם ברשות המקומית מחד גיסא, ומאפשרת לרשות המקומית ליטול חלק ביצירת פתרונות עבור האזרחים הוותיקים מאידך גיסא, ובכך נמדדת מידת הצלחתה.

בהערכה רבה לעוסקים במלאכה,

**ברכי דליצקי,**  
**מנהלת אגף בכיר אזרחים ותיקים**  
**המשרד לשוויון חברתי**



**"ימים ידברו  
ורב שנים  
ידיעו חכמה"  
(איוב, לב, ז).**

בישראל אנו עדים לגידול בהיקף ההיפגעות של אזרחים ותיקים בתאונות דרכים הן במספרים מוחלטים והן ביחס לשיעורם של אזרחים אלו באוכלוסייה: בשנים האחרונות כ-25% מכלל ההרוגים בתאונות דרכים הם אזרחים ותיקים. שיעור זה גדול יותר מפי שניים משיעורם באוכלוסייה!

למעלה ממחצית מהאזרחים הוותיקים שנהרגו בשנים האחרונות (2014-2018) היו הולכי רגל: כ-40% מהם נהרגו בעת חצייה במעברי חציה בהתפלגות להלן: 29% מהם הלכו במעברי חציה לא מרומזרים ו-12% מהם הלכו במעברי חצייה מרומזרים); 40% נהרגו בעת חציית כביש לא במעבר חציה, ו-20% נפגעו לא בשעת חצייה (במקרים אלו לרוב מקום התאונה המדויק איננו ידוע).

לעלייה בהיפגעות של האזרחים הוותיקים בתאונות דרכים יש סיבות שונות – למשל השינויים המשמעותיים שחלים עם הגיל בחושים ובמערכות הגוף ובכלל זה הראייה והשמיעה, התפיסה והקוגניציה. שינויים אלו מקשים על אזרחים ותיקים, ובמיוחד על המבוגרים שבהם, לעבד מידע ולהגיב במהירות הנדרשת הן כנהגים והן כהולכי רגל שחוצים כביש. היות שחלקם היחסי של אזרחים ותיקים בני 65 ומעלה באוכלוסייה הולך וגדל, יש לתת את הדעת על הסיכוי שהמעורבות של האזרחים הללו בתאונות דרכים ילך ויגבר.

לאור האמור, פועלת הרלב"ד לצמצום ההיפגעות של אזרחים ותיקים בתאונות דרכים במגוון רחב של פעילויות מחקר, הסברה, חינוך והכשרה.

לתוכנית "הקול שלנו" הצטרפה הרלב"ד בשנת 2017 כדי לשפר את בטיחותם של האזרחים הוותיקים בסביבה הטבעית שלהם, קרוב לביתם, וזאת באמצעות הגברת המודעות של האזרחים הוותיקים עצמם לבטיחותם האישית, העצמתם, שיתופם והפיכתם לסוכני שינוי משמעותיים בקהילה שלהם במקום מגוריהם. גם למעורבות האקטיבית של הרשויות המקומיות שהצטרפו לפרויקט יש משמעות מהותית ואפקטיבית לשיפור הבטיחות של האזרחים הוותיקים.

מפילוח הממצאים שאספו האזרחים הוותיקים שהשתתפו בתוכנית "הקול שלנו" עולה כי נושא הבטיחות בדרכים אכן העסיק אותם ושהם מייחסים לו חשיבות רבה ליצירת סביבת הליכה בריאה ובטיחותית. נוסף על כך, אפשר לומר כי ברוב הרשויות המקומיות שנטלו חלק בתוכנית, תוקנו מפגעי הבטיחות שמצאו האזרחים הוותיקים בשכונת מגוריהם,

וחלק מהאזרחים הוותיקים ממשיכים להתנדב ולצלם מפגעים, ועל כך הברכה.

ברצוני להודות לשותפות שלנו בפרויקט – הג'וינט, המשרד לשוויון חברתי, הנציגים ברשויות המקומיות, למרכזי הפרויקט ברלב"ד ולכל העוסקים במלאכה. כולי תקווה שבאמצעות תוכנית זו ובאמצעות פעילויות נוספות נוכל יחד להפחית משמעותית את היפגעותם של אזרחים ותיקים בתאונות דרכים בישראל ולשפר את איכות חייהם.

בברכה,

**נחמה לאור-דרורי**

**מנהלת חטיבת חינוך והסברה, הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים**



## **"לעולם אל תפקפק ביכולתה של קבוצה קטנה של אזרחים מתחשבים ומחויבים לשנות את העולם; זהו למעשה הדבר היחיד שהניע שינוי מאז ומעולם."**

מרגרט מיד

### **הקדמה**

התוכנית "הקול שלנו" מבוססת על מודל התערבות וטכנולוגיה שפותחו באוניברסיטת סטנפורד<sup>1</sup>, ואלה העקרונות המנחים אותם:

- שיתוף אזרחים ותיקים בעיצוב סביבת מגוריהם ברמה השכונתית וברמה העירונית כדי לאפשר להם הליכה בטוחה והשתתפות פעילה בקהילת מגוריהם. לשם כך מאפשרים לאזרחים הוותיקים לסייר בשכונת מגוריהם, ותוך כדי הסיור לצלם גורמי סביבה המעודדים הליכה או כאלה הפוגעים בבטיחותם ולהקליט הודעות בנוגע לגורמים אלו באמצעות יישומון (אפליקציה).
- קיום פעילויות קהילתיות בנושאים בריאות ובטיחות, עיבוד הנתונים שנאספו תוך כדי הסיורים בשכונות ומפגש עם נציגים של הרשות המקומית כדי לשפר ולתקן את המפגעים שתועדו.

התוכנית נמצאת בהלימה עם האסטרטגיה "ערים ידידותיות גיל"<sup>2</sup> של ארגון הבריאות העולמי, שעקרונותיה הם: יצירת ערים המאפשרות לאזרחים הוותיקים המתגוררים בהן להזדקן בביתם ובקהילתם והכלת האזרחים הוותיקים בציבור ובפעילויות בין-דוריות.

בעשורים האחרונים הולכת ועולה החשיבות ליכולת הניידות של אזרחים ותיקים בסביבות העירוניות כחלק מחייהם הפעילים. סביבה עירונית בריאה, מלבד היותה נטולת זיהומים וסכנות, מאפשרת אורח חיים בריא ופעיל. הליכה היא צורת ניידות מרכזית, לכן למגבלה בהליכה עלולה להיות השלכה שלילית על איכות החיים של אזרחים ותיקים – למשל הימנעות מפעילות חברתית או בדידות.<sup>3</sup> כמו כן בשנים האחרונות חלה תנופה במחקר שנבחנים בו יחסי הגומלין בין הסביבה הבנויה לבין אורח חיים פעיל ובריאות הציבור. גורמי סביבה שונים יכולים לעודד הליכה יום-יומית – למשל גנים ציבוריים – או לעכב אותה – למשל מכשולים בדרך – משום שהם מפחיתים את הבטיחות ואת ביטחון אישי, אשר חשובים לשמירה על בריאותו הפיזית והנפשית של האדם.<sup>4</sup>

<http://med.stanford.edu/ourvoice/the-our-voice-model-page.html> 1

[https://www.who.int/ageing/publications/age\\_friendly\\_cities\\_guide/en](https://www.who.int/ageing/publications/age_friendly_cities_guide/en) 2

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3174334> 3

<https://link.springer.com/article/10.1186/1471-2458-12-1018> 4

השפעת הסביבה על הרגלי ההליכה קריטית במיוחד בקרב האזרחים הוותיקים בגיל 65 ומעלה, משום שהם מבליים את מרבית זמנם בסביבת מגוריהם עקב ירידה בתפקוד הפיזי וביכולת הניידות. אנשים מבוגרים הנוטים לבלות זמן משמעותי בשכונת מגוריהם, עשויים להיות פגיעים במיוחד לגורמי סביבה מזיקים, משום שהם מונעים הליכה נוחה ובטוחה, שהיא עיקר פעילותם הגופנית היומיומית.

כיום הולכת וגוברת בקרב החוקרים ההסכמה כי יש לעצב את הסביבה הבנויה שבה אנשים חיים, עובדים ומבלים באופן שיאפשר חיים פעילים ואורח חיים בריא. ביסוס לגישה זו עולה ממחקרים המדגימים את ההשפעות של מאפייני הסביבה בשכונת המגורים – למשל זמינות של פארקים וסופרמרקטים – על רמות הפעילות הגופנית ועל התזונה.

נוסף על כך, במחקרים שונים נבדקה ההשפעה של שיתוף האזרחים הוותיקים על מיפוי וניתוח של גורמי הסביבה בשכונתם המעודדים פעילות גופנית או מעכבים אותה. מן המחקרים הללו עולה כי האזרחים הוותיקים תורמים משמעותית לשיפור פני השכונה למען סביבה פיזית מותאמת גיל ומעודדת הליכה ושיתוף שלהם במיפוי ובניתוח של גורמי הסביבה בשכונתם המעודדים פעילות גופנית או מעכבים אותה תורם להיותם "אזרחים חוקרים" בשכונתם ולהעצמתם האישית ומחזק בקרבם את תחושת האוטונומיה.<sup>5</sup>

תדריך זה ישמש בסיס מקצועי להקמת התוכנית "הקול שלנו" ביישוב ונועד לשמש כלי עבודה להפעלתה ביעילות ובהלימה לתוצאות המצופות ממנה.

## למי מיועד התדריך?

תדריך זה מיועד לכל גורם עירוני או יישובי או ארגוני המעוניין לשפר את איכות החיים של האזרחים הוותיקים בסביבתו ולנקוט לשם כך את הצעדים האלה: להפעיל תוכניות לעידוד אורח חיים בריא של אזרחים ותיקים ובהשתתפותם הפעילה, ליצור עבורם ביטחון בהליכה, להגדיל את מעורבותם בקהילה, ברשות המקומית או במועצה האזורית ולשפר את פני השכונה באופן שיעודד הליכה והשתתפות מרביים של האזרחים הוותיקים.

התדריך יסייע לנושאי תפקידים ביישוב או בארגון – למשל מנהלי מחלקות לשירותים חברתיים, עמותות לזקן, מנהלי בטיחות בדרכים ביישוב, מקדמי בריאות, מפעילי תוכניות לאזרחים ותיקים במת"נסים ובמועדונים, מנהלי הנדסה ומשפרי העיר – להקים ולהפעיל את התוכנית בשותפות בין בעלי התפקידים לבין האזרחים הוותיקים למען רווחתם של האזרחים הוותיקים.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30593793>

## מה בתדריך?

התדריך כולל חומר רקע על אודות התוכנית ומטרותיה. מפורטים בו השלבים והפעולות הנדרשים להקמתה ולהפעלתה, ויש בו כלים, עזרים ותוצרים שימושיים שפותחו המסייעים לשם כך.

- **בפרק הראשון** "הקול שלנו – אזרחים ותיקים חוקרים ומקדמים סביבה בריאה, נגישה ובטוחה" ניתנת סקירה כללית על התוכנית, מטרותיה, התאמתה לישראל ויישומה, וזאת כדי להבין את עקרונותיה ולקבל עליה מידע מקיף גם כאשר לא לומדים עליה לראשונה.
- **בפרק השני** "מודל ההקמה של התוכנית הקול שלנו" מפורטים השלבים וההיבטים השונים של הקמת התוכנית: כוח האדם הנדרש, מנגנוני הפעולה, בחירת השכונה, שיווק ובניית התקציב. פרק זה מטרתו להקנות למפעיל התוכנית ידע על הפעולות הנדרשות בשלב הקמתה ועל מכלול ההיבטים הכרוכים בכך.
- **בפרק השלישי** "מודל ההפעלה של תוכנית הקול שלנו" מפורטים ארבעת השלבים הנדרשים לביצוע התוכנית בפועל ברמת פירוט גבוהה. פרק זה והפרק השני הם למעשה ליבת התדריך, ובהם מרב ההנחיות להקמת התוכנית ולהפעלתה.
- **בפרק הרביעי** יש נספחים הכוללים טפסי עזר ועזרים לשיווק שיכולים לסייע בהפעלת התוכנית ובהפצת מידע עליה.

לצפייה בסרטון משתתפי התכנית "הקול שלנו" בישראל  
נא ללחוץ על הקישור:

<https://www.youtube.com/watch?v=IOExhavaQDY&t=13s>

מאמר של סטנפורד

Employing Participatory Citizen Science Methods to Promote  
Age-Friendly Environments Worldwide

<https://www.mdpi.com/1660-4601/17/5/1541>



## פרק ראשון

תוכנית הקול שלנו – אזרחים ותיקים חוקרים ומקדמים סביבה בריאה, נגישה ובטוחה.

### רקע

ממחקרים רבים עולה כי פעילות גופנית בכל גיל משפרת את איכות חייו של האדם ותורמת לאריכותם; היא מסייעת למניעת מחלות לב וכלי דם, מגבירה את הסיכוי להפחתת לחץ הדם, מפחיתה את הסיכון לחלות בסוכרת, משפרת את מצב הרוח ומונעת דיכאון.

הליכה היא אחת מהפעילויות הגופניות הבסיסיות ביותר שתורמת משמעותית לתפקוד הגופני והקוגניטיבי. זוהי פעילות זולה וזמינה לאורך השנה כולה, ויש לה תפקיד מפתח בשמירה על העצמאות ועל ההשתתפות הפעילה בחברה.<sup>6</sup>

בשנים האחרונות הולכת וגוברת ההבנה שמאפיינים של הסביבה הפיזית, כגון סביבה המאפשרת הליכה בשכונות מגורים ובגנים ציבוריים ומעודדת זאת, חשובים כדי לשמור הבריאות הפיזית ועל הבריאות הנפשית של האדם. עם העלייה בגיל הולכת ופוחתת יכולת הניידות ובעקבותיה הולכת ופוחתת הפעילות הפיזית. בעקבות זאת אצל חלק מהאזרחים הוותיקים גובר הזמן שהם מבלים בשכונת מגוריהם. אוכלוסייה זו עלולה להיות פגיעה במיוחד למאפייני השכונה העלולים לסכן אותה ואף למנוע ממנה הליכה נוחה ובטוחה עד כדי הימנעות מיציאה מהבית.

לרשויות מקומיות יש היכולת להשפיע באופן משמעותי על קידום הבריאות של תושביהן, על עידוד הפעילות הגופנית בכלל ועל ההליכה בפרט. כדי לעצב סביבה נגישה, נוחה ומזמינה לפעילות גופנית ובתוך כך לשמור על בריאות הציבור יש לתת את הדעת על ההיבטים האלה: תכנון תחבורה, תאורה, שימור שטחים ירוקים וסלילת מסלולי הליכה בטוחים יחד עם פעולות הסברתיות, העלאת רמת הידע והמודעות של התושבים בנוגע לחשיבות של הפעילות הגופנית ובתרומתה לבריאות הפרט. לאוכלוסיית האזרחים הוותיקים סביבה ידידותית גיל חשובה על אחת כמה וכמה.

## על "הקול שלנו" (Our Voice) מיזם אוניברסיטת סטנפורד

"הקול שלנו" הוא מיזם שפותח במעבדה לחקר ההזדקנות הבריאה ופתרונות טכנולוגיים בבית הספר לרפואה שבאוניברסיטת סטנפורד. האסטרטגיה שמיזם זה מתבסס עליה היא שיתוף אזרחים ותיקים כדי שישפיעו על עיצוב סביבת מגוריהם הן ברמה השכונתית והן ברמה העירונית כדי להוביל לשינויים בהתנהגות, במצב החברתי ובמצב הבריאותי שלהם כדי לעודד הליכה. בבסיס המיזם יישומון (אפליקציה) מבוסס טלפון חכם/טאבלט שבאמצעותו מתעדים האזרחים הוותיקים, ויזאלית וקולית, גורמי סביבה המעכבים הליכה – למשל מדרכה שבורה או פחי זבל – או מעודדים אותה – למשל פארקים ציבוריים ושבילי הליכה – במהלך סיורים רגליים שהם עורכים בשכונת מגוריהם. את המידע אוספים האזרחים הוותיקים בסביבת הפעילות היומיומית ובסביבות הפנאי שלהם.

משתתפי התוכנית מנתחים את המידע שאספו ובעקבות זאת הם בוחרים את הנושאים החשובים לטיפול וקובעים את סדר העדיפויות לטיפול. כמו כן התושבים מציגים את המידע שאספו לקובעי המדיניות ברשות, וזאת כדי לבצע שינויים נדרשים בסביבת מגוריהם ואף להשפיע על מדיניות שתסייע לקידום הזדקנות בריאה.

זוהי גישה יעילה, חדשנית וחסכונית המאפשרת להבין מהי סביבה מקדמת בריאות מנקודת המבט של האזרחים הוותיקים. השימוש בטכנולוגיה פשוטה ונגישה מאפשר לאזרחים הוותיקים להיות חלק מקבוצת חוקרים המכונים "אזרחים חוקרים" ולהפוך אותם לשותפים המשפיעים, ברמה שכונתית ולעיתים אף ברמה עירונית, על שיפור הנגישות במרחב הציבורי ועל שינוי גישות בקרב קובעי מדיניות מקומית.

יתרונה של גישה זו הוא בהיותה דו-כיוונית: "מלטה למעלה" – קולם של האזרחים הוותיקים אל הרשות; "ומלמעלה למטה" – עירוב הרשות ביצירת פתרונות עבור האזרחים הוותיקים.

השינויים המתבצעים הופכים את הסביבה לבטוחה המקדמת הליכה ואורח חיים פעיל.<sup>7</sup>



## שלבי התוכנית:

מתעדים וממפים את  
הסביבה באמצעות  
אפליקציה



דנים ומזהים תמונות  
משותפות; מתעדפים סוגיות  
ופתרונות אפשריים



נפגשים עם קובעי המדיניות  
המקומיים ומסייעים להנהיג  
שינוי



מבצעים שינוי כדי לשפר  
את הבריאות ואת הבטיחות  
בקהילה



## אוכלוסיית היעד

התוכניות מיועדת לאזרחים ותיקים בעלי עניין, תושבי השכונה הנבחרת בעלי יכולת תנועה לסיור ברחבי השכונה (כולל אזרחים ותיקים המסתייעים בעזרי נייודות) ובעלי יכולת שימוש בסיסי בטלפון חכם.

## מטרות התוכנית

- קידום אורח חיים בריא, נראות והשתתפות פעילה של אזרחים ותיקים בשכונת מגוריהם;
- הגברת תחושות השייכות והמעורבות של האזרחים הוותיקים משתתפי התוכנית בקהילה שהם חיים בה;
- הגברת המודעות של קובעי המדיניות ברשויות לצורכי האזרחים הוותיקים;
- קידום פיתוח סביבות ידידותיות גיל.

## תוצאות הפעלת התוכנית

ההחלטה לאמץ את התוכנית "הקול שלנו", בדומה לתוכניות אחרות, ולשלב בעשייה היישובית מושפעת בין היתר מהיתכנותה ומיכולתה להשיג את מטרותיה. לשם כך הוחלט ללוות את התוכנית **בשלב הראשון** במחקר הערכה מלווה. המחקר התבצע במשך שנה באוניברסיטת חיפה ובאוניברסיטת סטנפורד. התוכנית עברה התאמה טכנולוגית לאזרחים ותיקים בארץ, כולל תרגום האפליקציה לעברית ולרוסית, ופעלה בשלושה יישובים: חיפה, זכרון יעקב וקריית ביאליק. השתתפו בה 135 אזרחים ותיקים המתגוררים בתשע שכונות מגוונות הן מבחינה סוציאקונומית והן מבחינה תרבותית.

### עיקרי הממצאים שעלו ממחקר הערכה זה הם:

- התוכנית, לרבות השימוש בטכנולוגיה חדשה לאזרחים ותיקים, מתאימה לאוכלוסייה המבוגרת בישראל;
- בתוכנית טמון ערך מוסף של שיתוף האזרחים הוותיקים ביצירת מרחב חיים ידידותי גיל;
- שינוי סביבתי להסרת המכשולים להליכה יכול לשמש אסטרטגיה יעילה לקידום הבריאות ולצמצום הפערים החברתיים בפעילות גופנית ובבריאות;

- התוכנית יכולה לתרום לדין המקומי על הנגשה פיזית לקידום הליכה ונראות של האזרחים הוותיקים בשכונתם.

**בשלב השני** של התוכנית הוחלט להרחיב אותה ל-30 שכונות ב-10 רשויות נוספות בשותפות עם המשרד לשוויון חברתי ועם הרשות הלאומית לתאונות דרכים (הרלב"ד), והשתתפו בו 700 אזרחים ותיקים. הרחבת התוכנית אפשרה יצירת שיח אחיד בקרב קהילות שונות ברחבי הארץ המייחסות חשיבות רבה לעידוד ההליכה והנראות של אזרחים ותיקים במרחב הציבורי דרך הטמעת התוכנית.

ההשפעות של הרחבת התוכנית ניכרו הן בקרב האזרחים הוותיקים שהשתתפו בה והן בקרב אנשי המקצוע שהובילו אותה. נוסף על כך ההשפעות הללו ניכרו הן ברמת המערכת (הישובים שהשתתפו בתוכנית) והן ברמה הלאומית. להלן פירוט ההשפעות החיוביות של התוכנית.

### **ההשפעה על האזרחים הוותיקים שהשתתפו בתוכנית ניכרה במישורים הבאים:**

- חשיפה לטכנולוגיה חדשה ועניין גובר ללמידה;
- הגברת המודעות לחשיבות הסביבה כגורם המשפיע על רמת הפעילות הגופנית של התושבים ועל ביטחונם האישי;
- יצירת תחושה של ערך ומשמעות;
- עלייה ברצון המשתתפים המעוניינים להיות פעילים להובלת שינויים בשכונות מגוריהם;
- עלייה בצריכת שירותים נוספים למען האזרחים הוותיקים ביישוב;
- התוכנית אפשרה גם פעילות בין-דורית.

### **ההשפעה על אנשי המקצוע שהובילו את התוכנית:**

- הגדלת מספר האזרחים הוותיקים המצטרפים כפעילים והופכים מעורבים בשכונה;
- שיתופי פעולה וחיבור בין-מקצועי ביישוב (ראייה מערכתית);
- יצירת קהילה לומדת – הכשרת המשתתפים להובלת התהליך בקהילה.

### **ההשפעה ברמת המערכת (היישוב):**

- העלאת המודעות לאסטרטגיות עיר ידידותית גיל פעילה, בריאה, בטוחה וירוקה שבה אזרחים ותיקים הם גם מובילים וגם נתמכים;
- שיפור פני העיר ופיתוח שבילי הליכה נוחים מותאמים – למשל שביל הזה"ב, שפותח בחיפה בעקבות התוכנית;

- הגברת הנראות של האזרחים הוותיקים בשכונה;
- יצירה קהילה אכפתית המעודדת פעילות גופנית;
- התאמת התוכנית למגוון רחב של אוכלוסיות;
- חיבור לתוכניות לאומיות נושקות כמו עיר ידידותית גיל, תוכנית למניעת נפילות.

### **ברמה הלאומית:**

- התוכנית נכנסה לקול קורא של "אפשרי בריא" שהופץ לרשויות במימון משרד הבריאות;
- התוכנית הוצגה בשולחנות עגולים של "עיר ידידותית גיל" בשיתוף עם השלטון המקומי ומשרד הבריאות;
- התוכנית הוצגה בכנסים בין-לאומיים ובכתבי עת מדעיים בין-לאומיים.



## פרק שני

### מודל ההקמה של תוכנית "הקול שלנו"

בחלק זה נציג היבטים שונים הכרוכים בהקמת התוכנית ברשות: הוועדות הנדרשות, בעלי התפקידים המובילים, שיווק ותקציב.

## ועדות, בעלי תפקידים ודרישות התפקיד

### ועדת היגוי יישובית

הפעולה הראשונה שיש לנקוט כאשר מתקבלת ההחלטה להפעיל את התוכנית "הקול שלנו" היא להקים ועדת היגוי יישובית ("שולחן עגול"). תפקידם של חברי ועדה זו הוא להעלות את הצרכים הנדרשים לפעילות של האזרחים הוותיקים ביישוב ולקבוע לתוכנית ביישוב יעדים ומטרות. כמו כן הוועדה תהיה גורם מקצועי מייעץ ומלווה לתוכנית. מומלץ שחברי הוועדה יהיו אנשים המכהנים בתפקידי מטה בכירים ותושבי היישוב שהם אנשי מקצוע התחומים הבאים: רווחה, בריאות, קידום ספורט לגיל השלישי, זקנה והתנדבות גמלאים, בטיחות בדרכים, הנדסה ושיפור פני העיר, נציגים בארגונים קהילתיים או בעמותות לזקן.

הרשויות שהפעילו את התוכנית בליווי ועדת היגוי הצליחו לשפר את איכות החיים של האזרחים הוותיקים יותר מאשר רשויות שפעלו ללא ליווי זה, והשיפור הזה בא לידי ביטוי בהיבטים הבאים: התאמה משופרת לצרכים המקומיים; השגת שיתופי פעולה נרחבים ותקציבים ממקורות שונים והטמעה של הפעילות ביישוב.

### תפקידי ועדת ההיגוי:

1. הצגת התוכנית ומטרותיה;
2. קביעת התקציב ורכיביו: פעילות קהילתית, שכר רכז, כיבוד, שכירות מקום הפעלה;
3. הגדרת תחומי האחריות של כל אחד מהשותפים בתוכנית בהסכמה ביניהם;
4. מיפוי השירותים הקיימים לאזרחים הוותיקים ביישוב;
5. בחירת רכז שטח לתוכנית;
6. בחירת השכונות המתאימות לתוכנית ומקום ההפעלה של התוכנית;
7. קביעת קריטריונים לבחירת המשתתפים בתוכנית ולאופן גיוסם;
8. קביעת מהלך התוכנית ולוחות זמנים.

## מנהל התוכנית (רפרנט)

מנהל התוכנית (רפרנט) הוא הכוח המניע המוביל את התוכנית, והוא האחראי ליישום התוכנית ולחיבור השותפים בעיר או ביישוב.

### קריטריונים לבחירת רפרנט התוכנית ברשות:

ממלא תפקיד בכיר ביישוב, בעל יכולת השפעה וניסיון בהובלת פרויקטים ובשיתופי פעולה מערכתיים (ברמת מטה – ראש העיר, סגן ראש העיר, מנכ"ל, חבר מועצה, מנהל המחלקה שיפור פני העיר, מנהל מתנ"ס, מקדם בריאות, מנהל עמותה לזקן או איש מקצוע מאחד מהתחומים הבאים: רווחה, בטיחות בדרכים, הגיל השלישי והתנדבות ובריאות;

### תחומי אחריות:

- הפעלת התוכנית במסגרת תפקידו הנוכחי ברשות;
- מחויבות ליישום התוכנית ולהובלתה תוך התמקדות באוכלוסיית היעד כמרכז התוכנית והציר סביבו תתקבלנה ההחלטות
- מציאת שותפים מקומיים וארציים להפעלת התוכנית ולהטמעתה בשירותים הקיימים לקידום אורח חיים בריא, פעיל ובטיחותי ולהקמת ועדת ההיגוי.
- ניהול התוכנית מתוך תפיסה מערכתית-ארגונית המושתתת על עבודת צוות בין ארגונית ובין מקצועית סינרגטית.
- פיתוח הפעילות של משתתפי התוכנית והרחבת פעילות זו בתחומם כדי שייחסו חשיבות לעקרונות התוכנית ויגבירו את המחויבות שלהם כלפי עקרונות אלו.
- מיפוי השירותים הקיימים בעיר כדי לדייק בבניית התוכנית ולהתאימה לאוכלוסיית היעד.
- הובלת ועדות ההיגוי תוך כדי קביעת לוח זמנים ותוכנית מסודרת.
- העלאת המודעות של קובעי המדיניות ויצירת שינוי בקרבם בנוגע לסביבה בריאה ובטוחה עבור האזרחים הוותיקים כגורם שיעודד הליכה ונראות.
- הגברת המעורבות של האזרחים הוותיקים כדי שיחוו משמעותיים ויובילו לשינוי בשכונת מגוריהם ובעירם.
- מציאת רכז שטח שיהיה אחראי להנחות את האזרחים הוותיקים המשתתפים בתוכנית וללוות אותם, ולשתפו בוועדות ההיגוי.

## רכז שטח לתוכנית

רכז התוכנית ייבחר על ידי רפרנט התוכנית ויהיה אמון על פעילות הפרויקט ברמת השכונה. רצוי שהרכז יכיר את השכונה ואת האזרחים הוותיקים המתגוררים בה.

### תנאי סף לבחירת רכז:

- ניסיון בעבודה קהילתית, עבודת צוות וניהול תהליכים;
- יכולת מנהיגות טובה;
- ניסיון בעבודה עם אזרחים ותיקים/הפעלת מתנדבים;
- הבנה טכנולוגית בסיסית בעבודה עם מחשב;

**עדיפות:** עובד סוציאלי מהתחומים: עבודה קהילתית, התנדבות, זקנה; מנהל מועדון/ תוכנית עבור אזרחים ותיקים.

**כישורים:** יכולת הנעה עצמית, יכולת הכלה, כריזה, יכולת להוביל תהליכים, יחסי אנוש טובים, זיהוי צרכים פוטנציאליים ליצירת קשרים עם קהילות נוספות והובלת שותפויות.

### תחומי אחריות:

- יצירת שיתופי פעולה מקומיים ואזוריים לצורך איתור יעיל ואיגום משאבים (תקציביים ומקצועיים);
- פרסום התוכנית ושיווק שלה.
- מיפוי שכונתי להבנת הצרכים הנדרשים בשכונה.
- גיוס כ-7-15 מתנדבים אזרחים ותיקים שיש להם פוטנציאל להובלת התוכנית, וזאת מתוך היכרות איתם או לאחר התייעצות עם שותפי תפקיד או בקהילה;
- בניית תוכנית הפעילות של הקבוצה וקביעת לוח זמנים;
- יישום מודל ההפעלה (כמפורט בהמשך);
- ליווי משתתפי התוכנית בקשר שוטף וישיר במהלך התוכנית כולל שיחות טלפוניות ומתן מענה שוטף לבעיות ולצרכים שעולים במסגרת התוכנית.

- ארגון פעילויות בין-דוריות וקהילתיות.
- ריכוז, תכלול והעברה של דיווחים שוטפים למנהל התוכנית ולוועדת ההיגוי.
- טיפול בנושאים מנהליים וטכנולוגיים: תפעול הכלי הטכנולוגי, מילוי טפסים, מעקב אחר התקציב.
- קיום מפגשים לפעילויות המעודדות אורח חיים בריא בהתאם לצרכים שעלו מהקבוצה.
- זיהוי מנהיגות פוטנציאלית בקרב המשתתפים ושימורם והובלה של מנהיגים אלו.
- בניית תשתית חזקה של מתנדבים להמשך ההתנדבות ופעילות הפנאי לאחר סיום התוכנית ביישוב.

### **קריטריונים לבחירת שכונה**

- צוות ההיגוי ממליץ על השכונה המתאימה להשתתפות בתוכנית מנקודת מבט מערכתית הן מבחינת אוכלוסיית היעד והן מבחינת הארגון והתכנון של הרשות. מומלץ לבחור כמה שכונות ביישוב כדי להגביר את ההשפעה של התוכנית. כדי ששכונה מסוימת תיבחר לתוכנית צריך שיינתן מענה לתנאי הסף הבאים:
- ייצוג משמעותי של האזרחים הוותיקים הגרים בשכונה;
- האזרחים הוותיקים המתגוררים בשכונה בעלי יכולת לנוע ולערוך סיורים ברחבי השכונה;
- יש בשכונה תשתיות מתאימות לשיתוף פעולה קהילתי פורה – רכז שכונתי, מתנ"ס, בית ספר וכו';
- נדרשים בשכונה שיפור ותיקון של התשתיות מבחינת הנדסית (למשל אין תוכנית תמ"א או רכבת קלה).

### **שיקולים נוספים לבחירת שכונה:**

- שכונה שהמצב הסוציו-אקונומי של תושביה אינו אחיד;
- שכונה שיש בה מגוונת תרבות.
- אזרחים ותיקים פעילים בתוכניות אחרות ביישוב היכולים להוביל גם תוכנית זו.



- שכונה שמעוניינים להעצים בה את האזרחים הוותיקים ולהגביר את מעורבותם בשכונה.
- העיר מעוניינת במיפוי שכונתי לצורך שינוי ושיפור מותאם ונעזרים בתשומות האזרחים הוותיקים.

### **פרסום ושיווק התוכנית "הקול שלנו":**

כדי להגיע לקהל היעד הרצוי מומלץ לשווק ולפרסם את התוכנית בשפות שונות ובמגוון מדיות וערוצים:

- רשתות חברתיות;
- רשתות גיאוגרפיות: גן ציבורי, שוק, רחוב;
- מוסדות ציבור שונים: בתי כנסת, מרכזים, בתי קפה, קופת חולים, בנקים וכדומה;
- תקשורת מקומית.

### **משתתפי התוכנית – איתור אזרחים ותיקים מתנדבים להפעלת התוכנית וגיוסם:**

איתור המתנדבים וגיוסם הוא תהליך שאינו מתרחש תמיד לאחר מפגש אחד. כל פגישת היכרות עם אזרחים ותיקים יכולה להתפתח לקראת גיוסם לפעילות, וכל פגישת גיוס עם אזרחים ותיקים יכולה להגביר את הסיכוי לגיוס פעילים נוספים. את האזרחים הוותיקים המתנדבים אפשר לאתר במקומות שונים ובדרכים שונות:

למשל במועדוני גמלאים בשכונה, בקורסים שנועדו לגמלאים או ברשתות משפחתיות (דרך דור הביניים – הילדים והנכדים של האזרחים הוותיקים). נוסף על כך, אפשר לאתר גמלאים שהיו מתנדבים פעילים בתוכניות אחרות ביישוב או גמלאים ששימשו בתפקידי מפתח ביישוב – למשל מורים, אנשי מחשוב עובדים בתחומים הנדסה או בנייה;

תפקידם של האזרחים הוותיקים שאותרו וגויסו לתוכנית הוא לייצג את הקול של התושבים האחרים בשכונה ולהוביל את התוכנית בשטח יחד עם רכז השטח מול קובעי המדיניות ברשות. חשוב לא לשכוח שאנחנו מחוץ לקהילה, ואילו הם המנהיגים שמשנים את פני הקהילה שהם שייכים לה.

## אמות מידה לבחירת מתנדבים

- תושבי השכונה שנבחרה להשתתף בתוכנית;
- יכולת למידה;
- יכולת תנועה המאפשרת לערוך סיורים ברחבי השכונה;
- כישורים בין-אישיים טובים;
- כושר מנהיגות;
- מחויבות;
- אוריינות דיגיטלית בסיסית (שימוש בטלפון חכם, אינטרנט);
- יכולת מילולית טובה;
- המשך התנדבות גם לאחר סיום התוכנית – יתרון.

## תחומי אחריות למתנדבים

- השתתפות בהדרכות ובדיונים הקבוצתיים;
- עריכת סיורים רגליים בשכונה, ובהם לצלם ולתעד גורמים המעכבים הליכה או גורמים המעודדים הליכה (ייתכן שיהיה צורך לערוך כמה סיורים);
- השתתפות פעילה בהצגת הממצאים לקובעי המדיניות.

## כלים לשימור המתנדבים בתוכנית:

- הכשרה ראויה ונאותה לתפקיד;
- מתן משוּב ופירגון אמיתיים ומתמשכים על העבודה;
- גיבוי לפעילויות של המתנדבים, גם אם טעו;
- לאפשר למתנדבים להוביל ולהיות באור הזרקורים;
- לעודד את המתנדבים להשתתף בקבלת החלטות;
- היכרות עם אנשי מטה בעיר;
- להעניק למתנדבים אחריות לפעילויות מאתגרות, חשובות ותורמות (אך ריאליות);
- פרסום חשיפה ציבורית וציון ההישגים
- בילויים ומפגשים חברתיים בקבוצה ואירה חיובית

- השתתפות בקורסים שונים ובפגישות חשובות
- יצירת סמלים שמייחדים את הפעילות של המתנדבים – למשל חולצות, כובעים, לוגו.

### **כלים להעצמת המתנדבים:**

- לזהות את המניעים של האנשים המעוניינים להשתתף בתוכנית ולנסות לענות עליהם, אם אפשר.
- פיתוח מנהיגות – חשוב מאוד להגדיר את המתנדבים כמובילי התוכנית ברגע שמתחילים להפעיל את התוכנית, ובהמשך להתייחס אליהם בהתאם לכך. כבר מתחילת התהליך יש להעביר אליהם את ההובלה של התוכנית ואת האחריות ליישומה. לשם כך אפשר להעביר להם מסר ולהאמין בו, למשל "השכונה היא שלכם. הבריאות והבטיחות היא בשבילכם. מה שתעשו זה מה שיהיה. אתם גם עוזרים לאוכלוסיות נוספות שגרות בשכונה – כמו אנשים עם מוגבלויות והורים עם עגלות".
- חשוב להתייחס אל המתנדבים בכבוד ובמלוא הרצינות, לדרוש מהם שיגלו אחריות ומחויבות לתוכנית מבלי לחשוש שהמוטיבציה שלהם תיפגע. ההפך הוא הנכון – מתנדב שמרגיש כי הוא נחוץ, חיוני ומשמעותי ייטול על עצמו אחריות רבה יותר ויהיה מחויב יותר ממתנדב שירגיש שאין לו מה לתרום.
- מומלץ לכנות את הקבוצה בשם חיובי ולשתף אותם בבחירת השם, לדוגמה "קבוצת הזה"ב מובילה שינוי".

**חשוב לזכור שאנשי המקצוע יכולים לעזור בבניית התהליך, בליווי המקצועי ובקישור אל אנשי המקצוע ברשות, אך האזרחים הוותיקים הם המנהיגים והמובילים של התוכנית.**

## היבטים תקציביים

הרכיבים התקציביים מורכבים מעלות כוח אדם ועלות הפעילויות בתוכנית

### עלות כוח אדם:

להפעלת התוכנית נדרש להעסיק רכז שטח בלבד. היקף משרתו ייקבע על פי מספר הקבוצות שיפעיל ביישוב לאורך התוכנית. היקף המשרה המומלץ הוא עד 50% משרה.

הרכז יכול להיות עובד המועסק ברשות.

### תקציב פעילות:

תוכנית ההפעלה כוללת את המרכיבים הבאים:

פעילויות קהילתיות שמקדמות אורח חיים בריא ובטוח – כגון קבוצות הליכה, הפנינג בריאות, סדנאות בריאות שכוללות פעילויות בנושאי בטיחות בדרכים. העלות המשוערת של הפעילות עומדת על 3,000–5,000 ₪.

כיבוד קל ובריא למפגשים הקבוצתיים.

רכישת טבלטים  
חולצות וכובעים למיתוג הקבוצה. לא חובה

הכלי הטכנולוגי: יפורט בהמשך בפרק השלישי מודל הפעלה – שלב 1.



”חשוב לנו להיות  
מסוגלים לא רק  
לצפות לעתיד טוב  
אלא גם להשפיע  
ולעצב אותו.”  
(אחד ממשתפי התוכנית)

## פרק שלישי

### מודל ההפעלה של התוכנית ”הקול שלנו”

בפרק זה נפרט ונרחיב על שלבי התוכנית  
”הקול שלנו”, על המידע ועל ההנחיות  
להפעלתה.

#### שלבי התוכנית

- התוכנית מורכבת מארבעה שלבים: חקירה, דיון, הפעלה ושינוי.
1. **חקירה** – למידת הכלי הטכנולוגי ויציאה לשטח כדי לחקור ולמפות גורמים שמעכבים הליכה או מעודדים הליכה.
  2. **דיון** – דיון עם שאר הפעילים בתוכנית בנוגע לממצאים שעלו מן השטח; בחירת הנושאים לטיפול מול הרשות והחלטה על פתרונות קהילתיים.
  3. **הפעלה** – הצגת הממצאים שעלו מן הסיורים בפני הרשות, הנעת הרשות לביצוע שינוי והסכמה לצעדי פעולה יחדיו.
  4. **שינוי** – יצירת שכונה בריאה שמתקיימות בה פעילויות המעודדות אורח חיים בריא.

#### שלב 1 – חקירה

##### לימוד הכלי הטכנולוגי ויציאה לשטח כדי לחקור ולמפות את הסביבה

1. תיאור כללי של הכלי הטכנולוגי;
2. אופן ההדרכה על הכלי הטכנולוגי;
3. יציאה לסיור לשם למיפוי גורמים המעכבים הליכה או מעודדים זאת;
4. מציאת אלטרנטיבות אפשריות לכלי הטכנולוגי.

## 1. תיאור כללי של הכלי הטכנולוגי

הכלי הטכנולוגי שמשתמשים בו משתתפי התוכנית פותח במעבדה לחקר ההזדקנות הבריאה ופתרונות טכנולוגיים בבית הספר לרפואה שבאוניברסיטת סטנפורד. הכלי מורכב משני חלקים: אפליקציה למשתמש ופורטל אינטרנטי, הכולל מערכת ניהול.

להלן פירוט המרכיבים:

### האפליקציה

שם האפליקציה "Discovery Tool Our Voice", והיא פותחה עבור טלפונים חכמים או טאבלטים מסוג אנדרואיד<sup>8</sup> וכן עבור טלפון חכם או אייפד של אפל (מערכת iOS).<sup>9</sup> כדי שהאפליקציה תעבוד בטאבלטים יש לדאוג שמותקן בהם **GPS**, המאפשר את תיעוד המיקום במהלך הסיור. בטלפונים חכמים רכיב זה קיים בכל מקרה. האפליקציה אומנם זמינה להורדה בחנויות האפליקציות, אך ניתן להשתמש בה רק באמצעות קוד שנקבע באוניברסיטת סטנפורד בהתאם להסכם שנחתם עימה.

הטאבלטים שנבחרו עבור התוכנית היו מסוג **Lenovo Tab 7**, או דומים לו. השיקולים לבחירתו היו: א. מסך גדול יחסית (כ-18 סנטימטר), ב. נוחים למשתמשים ג. לא כבדים מדי (כ-260 גרם). ד. יש בהם רכיב **GPS**. נוסף על כך, נרכשו לטאבלטים כיסויים שקופים שיש להם שרוך. הכיסויים נועדו להגן על הטאבלטים מפני רטיבות, והשרוך מאפשר לתלות את הטאבלטים על הצוואר במהלך הסיור.

האפליקציה פותחה בשפה האנגלית וכדי להשתמש בה בישראל היא תורגמה לשפות עברית ורוסית בג'וינט-אשל. האפליקציה מאפשרת למשתמשים בה לתעד במהלך הסיור שהם עורכים גורמי סביבה המעודדים הליכה או מעכבים אותה. הם יכולים לעשות זאת מתוך האפליקציה באמצעות צילום תמונה של הגורמים השונים וכן באמצעות הקלטה קולית המאפשרת לתאר מילולית את הגורם המתועד. נוסף על כך, האפליקציה מאפשרת למשתמשים בה לענות על השאלה האם הגורם שתיעדו באחת מן הדרכים הנזכרות לעיל מעודד הליכה בשכונה או מעכב אותה.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=edu.stanford.ourvoice.discoverytool>

8

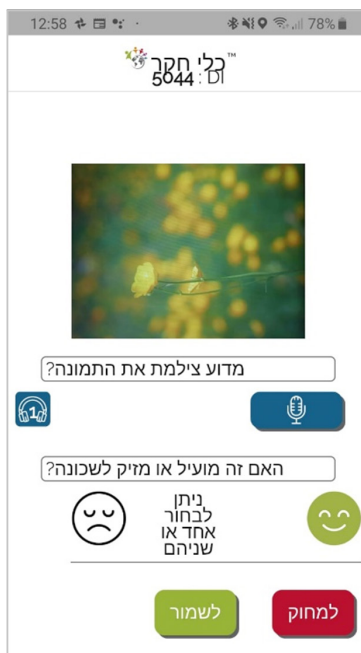
<https://apps.apple.com/us/app/discovery-tool-our-voice/id1171935766>

9

כדי לענות על שאלה זו על המשתמשים באפליקציה לבחור בין שני סמלילים (אייקונים) ראו באיור זה. לאחר סיום הסיור המשתמשים באפליקציה מסמנים שסיימו לתעד את גורמי הסביבה המעודדים או מעכבים הליכה, והתיעוד שלהם, בין שהוא נעשה בצילומים ובין שהוא נעשה בהקלטות, נשלח למערכת הניהול. כמו כן מתועד באפליקציה, בעזרת **GPS**, המיקום הגיאוגרפי של כל גורמי הסביבה המעודדים או המעכבים הליכה. לאחר מכן האפליקציה מעבירה את המיקום הזה למערכת הניהול.

כדי שהנתונים אכן יועברו למערכת הניהול האפליקציה מסתמכת על חיבור לאינטרנט (**Wi-Fi**). לכן המשתמשים באפליקציה צריכים להיות במקום שיש בו חיבור לאינטרנט אלחוטי, ולהתחבר אליו מהטאבלט בזמן העברת הנתונים. אם המכשיר המשמש את משתמשי

האפליקציה במהלך הסיור הוא טלפון החכם, הנתונים שמתועדים באפליקציה יעברו למערכת הניהול כאשר הטלפון מחובר לרשת האלחוטית או באמצעות חבילת הגלישה של בעל הטלפון. האפליקציה פשוטה יחסית לתפעול, ועם זאת, אנשי סטנפורד ערכו בה שינויים ושיפורים כדי לשדרג את חווית המשתמש על פי בקשות צוות התוכנית בישראל.



איור 2 צילום מסך מתוך האפליקציה

## מערכת הניהול

הנתונים מועברים מהאפליקציה למערכת ניהול אינטרנטית ורכז התוכנית יכול לבחון דרכה את הנתונים שהגיעו מהמכשירים של המשתמשים באפליקציה. כל סיור מוצג על פי התאריך שנערך, וכל סיור מכיל נתונים שונים: התמונות שצולמו, הקלטות הקול, הסימון של גורם המעודד הליכה או מעכב אותה ומסלול ההליכה המסומן על גבי מפה.

מערכת הניהול מאפשרת לבדוק כל תצלום שהתבצע באפליקציה כדי לבחון באופן מדויק היכן צולם. כמו כן מערכת הניהול מאפשרת להאזין להקלטה הקולית, אם בוצעה, ולתמלל אותה לתוך תיבת טקסט כדי לסייע להפקת התובנות על סמך הנתונים שדווחו מן השטח.

## 2. אופן ההדרכה לשימוש בכלי הטכנולוגי

לפני יציאה לסיור יש לדאוג להתקנת האפליקציה על המכשירים שישמשו את המשתתפים בתוכנית (הטלפון החכם האישי או הטאבלט, אם סופק). במהלך ההתקנה יש להזין את הקוד שסופק מטעם אוניברסיטת סטנפורד וכן לדאוג כי הרכיב **GPS** (אפשרות "מיקום" או "**Location**") מופעל במכשיר כדי לתעד את מסלול הסיור. כל משתמש יכול לבחור באיזו שפה הוא רוצה להפעיל את האפליקציה: אנגלית, עברית או רוסית.

אומנם האפליקציה פשוטה לשימוש, אך יש להדריך מראש את המשתתפים בתוכנית כיצד להשתמש בה. עם הפעלת האפליקציה על כל משתמש לאשר את הסכם השימוש ואת המלצות הבטיחות המופיעות בו.

### על רכז התוכנית להדגיש בפני המשתתפים בתוכנית את המלצות הבטיחות:

לצעוד עם אדם נוסף במידת האפשר, לשים לב ולהימנע ממצבים מסוכנים, להימנע מצילום פנים של אנשים ולבקש עזרה בעת הצורך. נוסף על כך, יש להדגיש בפני המשתתפים בתוכנית כי מסוכן לצלם באפליקציה תוך כדי הליכה, כי אם יעשו כן הם מגבירים את הסיכוי לנפילה. לפיכך יש להנחותם לעצור במקום, לצלם ורק אחר כך להמשיך בהליכה. יש לערוך תרגול בשימוש באפליקציה עוד במקום ההתכנסות, ובשלב הראשון אפשר לעשות זאת בתנוחת ישיבה.



דוגמא, הדרכה על האפליקציה



### הפעולות העיקריות לשימוש באפליקציה:

1. הפעלת האפליקציה באמצעות לחיצה על אייקון האפליקציה במכשיר;
2. בחירת שפה (אם לא נבחרה בהתקנה);
3. אישור הסכם השימוש והמלצות הבטיחות;
4. צילום תמונה;
5. הקלטה קולית המתארת מדוע צולמה התמונה;
6. בחירת אייקון "מעכב או מקדם" את ההליכה;
7. לחיצה על אייקון לשמירת התמונה שצולמה;
8. סיום ההליכה;
9. העלאה למערכת הניהול.

### 3. יציאה לסיור למיפוי גורמים המעודדים או מעכבים הליכה

לפני יציאה לשטח יש לשתף את המשתתפים בתוכנית בנושאים הבאים:  
לתכנן איתם במה הם רוצים להתמקד ולשפר – למשל מהמורות ברחובות, ספסלים או פיתוח של שביל הליכה בשכונה (שביל זה"ב מצ"ב נספח);  
לתאם עם המשתתפים בתוכנית כיצד לצאת לסיור, מהו מסלול הסיור המוצע, כמה זמן הוא יימשך והאם הוא מתקיים ביחידים, בזוגות או בקבוצה (תלוי ברמת העצמאות של כל משתתף ומשתתף).

### עיבוד הנתונים

כפי שתואר מעלה, רכז התוכנית יכול להיכנס למערכת הניהול באמצעות קוד שיתקבל מאוניברסיטת סטנפורד. לאחר מכן באפשרותו לבצע את הפעולות הבאות:

לבחור את הסיור הרצוי ולבחון את הנתונים שהעלה המשתתף שערך את הסיור; להכין רשימה של כל הגורמים המעודדים והמעכבים הליכה וכן את המיקום (הכתובת) של כל אחד מן הגורמים הללו; להדפיס (במדפסת או בחנות צילום) כל אחד מהגורמים בנפרד, כולל הצילום עצמו, המיקום ותמלול ההקלטה הקולית. כך יתאפשר לרכז לשתף את הממצאים שעלו מן הסיורים עם הקבוצה במפגש הבא ולערוך דיון בנוגע אליהם. כמו כן הרכז יכול להכין מצגת במקום להדפיס את הגורמים שעלו בסיורים ולהציג בכל שקף את הגורם הרצוי ואת הנתונים עליו.

#### 4. אלטרנטיבות אפשריות לכלי הטכנולוגי

השימוש במערכת שפותחה באוניברסיטת סטנפורד נעשה כחלק ממחקר שבוצע באוניברסיטה זו. כיום, לקראת סיומו של המחקר, לא ברור האם אפשר להמשיך להשתמש בכלי והאם השימוש הזה יהיה כרוך בתשלום או לא. על כן, אנו מציעים לבחון כמה אלטרנטיבות לשימוש בכלי הטכנולוגי. אנו ממליצים לכל אחד לבחון כל אחת מהאלטרנטיבות המוצעות ולהחליט על האפשרות המיטבית עבורו.

**מערכת אוניברסיטת סטנפורד:** ניתן לבחון באופן עצמאי עם המעבדה לחקר ההזדקנות הבריאה ופתרונות טכנולוגיים בבית הספר לרפואה שבאוניברסיטת סטנפורד האם וכיצד ניתן להשתמש במערכת שהם פיתחו, ואם כן, כיצד.<sup>10</sup>

יתרונות:

- שימוש בכלי קיים ומוכח;
- הכלי כולל אפליקציה למשתמש ומערכת ניהול לרכז התוכנית, ואלה מקלות על המשתמש את השימוש בתוכנית, את ניהול התוכנית ואת הפקת התובנות מהמצאים שעלו מן הסיורים.
- משתייך לרשת גלובלית ובין-לאומית.

חסרונות:

- המערכת מקושרת למחקר ואין ביטחון שהיא תמשיך כאשר המחקר יסתיים;
- ייתכן כי יידרש תשלום עבור השימוש במערכת.

**מערכת GoOLD/Let'sGO:** אפליקציה ומערכת ניהול שפיתחו חוקרות מהטכניון (מכון טכנולוגי לישראל) בחיפה ושממששות לתיעוד מסלולי הליכה, כולל סימון של גורמים המעכבים ומעודדים הליכה. כדי לבחון את המערכת ואת השימוש בה לתוכנית "הקול שלנו", יש לפנות לפרופ' פנינה פלאוט, ב-[pninatech@gmail.com](mailto:pninatech@gmail.com).

יתרונות:

- המערכת לעיל דומה למערכת שפותחה באוניברסיטת סטנפורד וכוללת אפליקציה למשתמש ומערכת ניהול לרכז התוכנית המקלות על המשתמשים בתוכנית, על ניהול התוכנית ועל יצירת התובנות מהמצאים.

חסרונות:

- המערכת מקושרת למחקר, ואין ביטחון שהיא תמשיך כאשר המחקר יסתיים.

<http://med.stanford.edu/ourvoice.html>

## **שימוש בווטסאפ:** אנו מציעים לבחון שימוש באפליקציית ווטסאפ.

אופן השימוש בווטסאפ

השימוש בווטסאפ ככלי לתיעוד גורמי הסביבה המעודדים או מעכבים הליכה בתוכנית הינו הצעה בלבד. אנו מזמינים כל רכז תוכנית לבחון ולשפר את ההצעה על פי צרכיו ועל פי צורכי המשתתפים בתוכנית ולשם כך לנקוט את הצעדים הבאים:

1. **התקנת אפליקציית ווטסאפ** על מכשיר הטלפון של משתתף שאפליקציה זו אינה מותקנת במכשיר שלו.
2. **פתיחת קבוצת ווטסאפ** עבור משתתפי התוכנית, שגם רכז הקבוצה נמצא בה. בקבוצה ירוכזו ההודעות שישלחו המשתתפים: צילומים, הודעות קוליות או טקסט. אפשר לשקול רשימת תפוצה בווטסאפ במקום קבוצה רגילה. בשיטה זו הודעות המשתתפים יגיעו לרכז הקבוצה בלבד ולא לקבוצה הכללית שבה חברים המשתתפים, ויש בכך יתרון. עם זאת החיסרון של רשימת תפוצה בווטסאפ הוא הקושי בניהול הודעות באופן נפרד ולא מתוך קבוצה אחת.
3. **הדרכה כללית למשתתפי התוכנית בנוגע לשימוש באפליקציה:** כיצד מפעילים את האפליקציה, איתור קבוצה, קבלת ושליחת הודעות ועוד.
4. **הדרכה על השימושים הדרושים עבור התוכנית ובעיקר:** שימוש במצלמה ובהקלטת הודעה קולית – מתוך אפליקציית ווטסאפ. יש להדגיש למשתתפים כי עליהם למסור בהקלטה הקולית את הכתובת של הגורם המעכב או המעודד הליכה, זאת מאחר שבניגוד לאפליקציה שפותחה בסטנפורד – בשימוש בווטסאפ לא מתקבל באופן אוטומטי המיקום הגיאוגרפי של הגורם שמדווח עליו.
5. **תרגול השימוש באפליקציה:** כדאי לקיים הדרכה במקום הכינוס עוד לפני היציאה לסיור. רצוי לתרגל את השימוש במצלמה, בהקלטת הודעה קולית ובשליחת ההודעות לקבוצת הווטסאפ הייעודית.
6. **יציאה לסיור:** הדגשת המלצות לבטיחות, קביעת המסלול ומשך הסיור ולאחר מכן יציאה לסיור ביחידים, בזוגות או בקבוצה בהתאם לצורכי המשתתפים. במהלך הסיור כל משתתף יעצור כאשר הוא מגיע לגורם המעכב או מעודד הליכה, יצלם אותו ויקליט הודעה קולית קצרה לקבוצת הווטסאפ שהוגדרה לשם כך.
7. **איסוף הנתונים:** לאחר סיום הסיור הרכז יכול לאסוף את התמונות ואת הודעות הקוליות שנשלחו לקבוצת הווטסאפ ולשמור אותן בתיקיות על המחשב שלו באמצעות Whatsapp Web – ווטסאפ המופעל במחשב. מומלץ לפתוח תיקיה אחת לקבוצה, ובה תיקיות עבור כל סיור. נוסף על כך מומלץ לפתוח מסמך (וורד, אקסל, פאוארפוינט, גוגל דוקס וכו'), ובו לתמלל את ההודעות הקוליות שהתקבלו.

8. **הצגת הנתונים:** אם הנתונים נאספו למצגת פאוארפוינט (או Google Slides), למשל, אפשר לשבץ בכל שקף את התמונה ולצידה את תמלול ההודעה הקולית המתאימה לה. כך אפשר להציג בצורה מסודרת ובהירה את הנתונים שאספו המשתתפים מהסיוורים שערכו ולקיים דיון בנוגע אליהם.

יתרונות:

- אפליקציה חינמית;
- נמצאת על מרב המכשירים החכמים, ואפשר להתקינה בקלות אם אינה מותקנת;
- מוכרת לרוב המשתתפים בתוכנית.

חסרונות:

- אין מערכת ניהול המלווה את האפליקציה, לכן איסוף הנתונים והפקת התובנות מורכבים יותר מאשר בשימוש באמצעים טכנולוגיים אחרים.

**פיתוח אפליקציה באופן עצמאי:** אפשר לפתח באופן עצמאי אפליקציה בסיסית ומערכת ניהול.

יתרונות: התאמה טובה לצרכים.

חסרונות: עלות גבוהה של פיתוח ותחזוקה.

## אפליקציית חברת Eye.Do<sup>11</sup>

חברת Eye.Do פיתחה מערכת המשמשת לניהול משימות. המערכת כוללת גם אפליקציה אחת עבור "עובד" (משתמש) ואפליקציה נוספת עבור רכז או מנהל. המערכת מאפשרת לפתח שאלונים שונים וזאת בצורה פשוטה. לצורך התכנית פותח שאלון בעזרתו יכול משתתף בתכנית לדווח על הפעילות שלו. המשתתף משתמש באפליקציה במהלך הסיוור בסביבה הקרובה. הוא יכול לצלם גורמים מעכבים או מקדמים, לסמן את סוג הגורם, להוסיף טקסט חופשי ועוד. בסיום הסיוור עולה הדיווח של המשתתף באופן אוטומטי למערכת הניהול באתר האינטרנט. למנהל יש אפשרות לראות את הדיווחים באפליקציית המנהל, או בתוך מערכת הניהול, להפיק דוחות, סטטיסטיקות ועוד. המערכת פשוטה להפעלה – הן עבור המשתתף והן עבור רכז התכנית. עלות השימוש במערכת מחושבת על פי מספר המשתמשים לשנה. להלן מספר צילומי מסך מתוך אפליקציית המשתתף.


<sup>11</sup><https://www.eye.do/>

## כניסה לאפליקציה


## אפשרות לצלם גורם מעכב או מקדם

מיפוי גורמים מקדמים ומעכבים → שאלה 1 →

מיפוי הסביבה הקרובה  
בת ים



צלמו את המקום או הגורם שמעכב או מקדם את ההליכה שלכם בשכונה. זה יכול להיות ספסל לא תקין, מדרכה שבורה וכו'. הקישו על אייקון "פלוס" כדי להפעיל את המצלמה.\*



תת חשבון הקול שלנו  
מועד ביצוע 16.9.2020 11:30 - 16.9.2021 11:30

תיאור משימה  
צאו וטיילו בשכונה ותעדו גורמים המקדמים או מעכבים הליכה. אנא הקפידו על הליכה זהירה ובטוחה!

מרחק מהמקום 49.68 קמ

המשך | איך להגיע? | התחל

### ציון סוג הגורם

### האם הגורם מעכב או מקדם

18:08 | 100% | 19:22 | 31% | שאלה 3 → | שאלה 2 →

אנא ציינו מהו סוג הגורם המעכב שתיעדתם\*

- מפגעי פסולת
- הנגשה
- גיבון
- תאורה ותשתיות
- בטיחות בדרכים

הקישו על מנת לבחור האם הגורם שצילמתם מקדם או מעכב את ההליכה בשכונה.\*

- זהו גורם מעכב הליכה
- זהו גורם מקדם הליכה

## שליחת הדיווח

## אפשרות לתעד גורם נוסף או לסיים את ההליכה

The screenshot shows a mobile application interface. The top status bar displays the time as 18:09 and 18:08, along with battery and signal indicators. The app's navigation bar includes a menu icon and the text "משימות". Below this, there are four main menu items: "ביקורים", "שגרה", "נשלח", and "לדיווח". A search bar is visible with the text "חיפוש...".

The main content area is partially obscured by a blue confirmation dialog box with the title "הדיווח נשלח". The dialog contains the text "התמונות יישלחו בהקדם האפשרי. תודה רבה!" and a green button labeled "אוקי".

On the right side of the screen, there is a form with the title "שאלה 10" and a right-pointing arrow. The form contains the text "האם תרצו לתעד גורם נוסף או לסיים את ההליכה?\*" followed by two radio button options: "לתעד גורם נוסף" (unselected) and "לסיים את ההליכה ולשלוח דיווח" (selected).

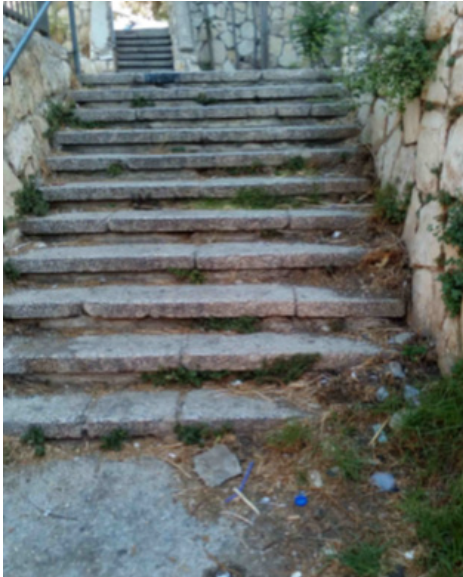
At the bottom of the screen, there is a blue bar with two buttons: "שלח דיווח" (with a right-pointing arrow) and "הערה לעצמי" (with a speech bubble icon).

## דוגמא לגורם מעודד הליכה



"המדרכה מזאת ורחבה ולכן לא חוששת ליפול"

## דוגמא לגורם מעכב הליכה



"המדרגות שבורות ומסוכנות. אנחנו פוחדות ליפול"

## שלב 2 – דיון

### דיון על הממצאים, בחירת נושאים לטיפול מול הרשות והחלטה על פתרונות קהילתיים

#### המפגש קבוצתי

לאחר השלמת הסיורים בכל שכונה וניתוח הממצאים שעלו מן הסיורים נערך מפגש קבוצתי. מפגש זה הוא הזדמנות לניהול שיח קהילתי שמטרתו הן: כדי לבסס ציפיות ריאליות אצל המשתתפים; להניע אותם ליטול אחריות וליזום פעולה קהילתית עצמאית ולהעניק להם כלים והתנסות בקידום נושאים סביבתיים ובקיום דיאלוג עם הגורמים האחראים לכך וקובעי המדיניות.

#### שלבי המפגש הקבוצתי:

- הצגת ממצאי הסיורים לכלל המשתתפים בתוכנית בשכונה.
- קבלת משוב מהמשתתפים בנוגע לממצאים שעלו מהסיורים: זיהוי הגורמים המעכבים הליכה ושחשוב לטפל בהם ולאחר מכן דיון בנוגע לדרכי ההתמודדות ולפתרונות אפשריים.
- רתימת משתתפים נבחרים למפגש עם קובעי המדיניות ולהמשך הפעילות הקהילתית.

#### ההכנה הנדרשת לקראת יום המפגש הקבוצתי

המפגש הקבוצתי ייערך על פי סדר יום אחיד הכולל: הרצאה הסוקרת את התוכנית ומטרתיה, דיונים בקבוצות קטנות ומליאה.

מומלץ שהמפגש ייערך במקום נוח ומוכר למשתתפי התוכנית, למשל מרכז קהילתי או מועדו שכונתי, ועדיף שייערך בשעות הבוקר. חשוב לנהל את הדיונים ולקבל את ההחלטות בהתייחסות שוויונית כלפי כל המשתתפים.

#### אחריות רכז השטח במפגש:

1. זימון צוות התוכנית, המתנדבים שמיפו את הסביבה ושאר חברי הקבוצה שלא השתתפו במיפוי. מומלץ להזמין נציגים מוועדת ההיגוי כדי שישמעו על הפרויקט מהשטח וכדי שייטלו חלק בהתנעת הפעילות הקהילתית.
2. יידוע המשתתפים על התכנים המרכזיים במפגש: משתתפי התוכנית, האזרחים החוקרים מציגים את הממצאים שהעלו בסיורים ולאחר מכן



עורכים עימם דיון בנוגע לממצאים אלו: גורמי סביבה המעודדים או מעכבים הליכה בשכונת המגורים.

3. שלבי ההכנה וההתארגנות של צוות התוכנית:

- הצגת התוצרים והעברת הפעילות.
- הדפסת התמונות שצולמו בצבע.
- ארגון מקום מפגש, רצוי מקום המוכר לאזרחים הוותיקים המשתתפים בתוכנית, והכנת כיבוד קל ועזרים, כגון כלי כתיבה, פוסטר או לוח מחיק.

4. אם הייתה בתוכנית שותפות בין-דורית, חשוב להזמין למפגש את כל אלה שהיו שותפים לתוכנית.

## סדר יום מומלץ למפגש הקבוצתי:

### פתיחה

חידוד מטרות התוכנית ועידוד המשתתפים לנהל שיח קהילתי פורה וביקורת. בתוך כך להדגיש למשתתפים בתוכנית כי פעילותם במסגרת תוכנית זו תתרום להעצמה האישית שלהם ותפתח בהם חוסן קהילתי לייצוגם מול קובעי המדיניות.

### הצגת תוצרי האפליקציה והסבר על אופן הפעולה

להלן כמה דרכים להצגת התוצרים:

#### דוגמה 1

צוות התוכנית יזהה מראש את הנושאים שעלו מהמחקר וימייין אותם לפי נושאים: מדרכות שבורות, אשפה, מעברי חציה, תאורה, שביל הליכה מותאם וכו'.

צוות התוכנית יכין פוסטר גדול לתלייה על הקיר, ובו יחלק את הנושאים לכתרות. תחת כל נושא יוצגו התמונות הרלוונטיות לגביו: לכל תמונה יותאם פלט האודיו שבו מסביר המשתתף את הצילום ומפה של מסלול ההליכה.

כל משתתף יקבל שלוש מדבקות אדומות ושלוש מדבקות ירוקות. לאחר מכן הוא יתבקש להדביק את המדבקות האדומות על הפוסטר/ים של הגורם/ גורמים החשובים ביותר בעיניו שמעכבים הליכה, ואת הירוקות להדביק על הפוסטר/ים של הגורם/גורמים החשובים ביותר בעיניו שמעודדים הליכה. למשתתפים תינתן הזכות «לפזר» את המדבקות כראות עיניהם.

כך למשל יכולים להדביק את כל שלוש המדבקות על גורם אחד או להדביק אותן על שלושה גורמים שונים.

לאחר השלמת הפעילות, ייספרו המדבקות שעל גבי הפוסטרים, ובאמצעות ספירה זו יזוהו שלושת הגורמים המעכבים הליכה ושלושת הגורמים המעודדים הליכה שקיבלו את הדרוג הגבוה ביותר אצל המשתתפים.

## דוגמה 2

צוות התוכנית יפזר בצורה רנדומלית את התמונות על השולחנות או יתלה אותן על הקיר (ללא חלוקה של תמות), ולאחר מכן ינחה את המשתתפים לבחור באופן עצמאי וללא הכוונה שלוש תמונות של הגורמים החשובים ביותר בעיניהם כמעכבים הליכה ושלוש תמונות של גורמים שחשובים ביותר בעיניהם כמעודדים הליכה.



### **ביסוס קונצנזוס לבחירת הנושאים ותיעדופן -**

מומלץ שהדיון ינהל ביחס שוויוני לכל המשתתפים.

בדוגמה 1 ייספרו המדבקות שעל גבי הפוסטרים, ועל גבי הלוח ייכתבו התמות שנבחרו.

בדוגמה 2 ירשום רכז התוכנית על הלוח את התמה שבחרו המשתתפים. התמה שתוצג הכי הרבה פעמים היא זו שתבחר.

בתום התהליך, בשעה שהתוצאות מוצגות באופן חזותי וברור לכל המשתתפים, מומלץ לבדוק שוב עם המשתתפים בקבוצה שכל הנושאים שהעלו זכו להתייחסות. חשוב להדגיש למשתתפים כי לא כל תמה שנבחרה בתהליך זה תיבחר בסופו של דבר כנושא לטיפול עירוני.

## בניית כרדיגמה של קבלת החלטות לבחירת הנושאים לטיפול

כאשר בוחרים את הנושאים לקידום מומלץ להקפיד על עיקרון ההיתכנות, דהיינו יש לבחור נושאים שאפשר לקדם ברמה הקהילתית וברמת שינוי מדיניות.

הדיון ינוהל בהנחיה של חברי צוות התוכנית, והם גם יתעדו את עיקריו. אפשר לערוך את הדיון בקבוצות קטנות או במליאה.

### דיון בקבוצות קטנות

המשתתפים יתפצלו לשלוש קבוצות וידונו בשלושה גורמים שדורגו כחשובים ביותר בתור מעכבי הליכה. בכל קבוצה ייערך דיון על גורם מעכב אחד מאלה שדורגו, ובתוך כך יש להתייחס לשאלות המנחות הבאות (מצ"ב נספח):

1. מהי הבעיה וכיצד היא משפיעה על אורח חיים פעיל?
2. מי גורם לבעיה, ומי מושפע ממנה?
3. כיצד אפשר לפתור את הבעיה ומי יכול לסייע בפתרון?



### דיון במליאה

בתחרנה שלוש התמות שבחרו הכי הרבה המשתתפים וינהל דיון על פי שלש השאלות המנחות המפורטות לעיל.

### הפסקת צהריים (מומלץ להגיש כיבוד קל ובריא).

הצגת ממצאים במליאה ודיון בגורמים המעכבים אורח חיים פעיל בשכונה מנחי הקבוצות הקטנות יציגו את הנקודות שעלו בדיונים על הגורמים המעכבים אורח חיים בריא בשכונה. לאחר מכן ייערך דיון פתוח על הגורמים הללו ויועלו הצעות לפתרונות האפשריים.

## דיון בפתרון בעיות

ייערך דיון בנושאים הבאים: הפתרונות המוצעים לגורמים המעכבים אורח חיים פעיל; לאלו פתרונות יש היתכנות ברמת הקהילה ועם אלו גורמים המעכבים אורח חיים פעיל הקהילה עצמה יכולה להתמודד (כגון מחיקת גרפיטי); מהן הבעיות המורכבות המחייבות שותפויות לצורך פתרון; עם אילו גורמים יש להידבר ולקבל סיוע כדי לטפל בבעיות (ארגונים, קובעי מדיניות, גורמים תפעוליים).

איתור נציגים להצגת הממצאים מול קובעי מדיניות המקומית

בחירת הנציגים תעשה בהתנדבות. הרכז יכוון ויעודד את הנציגים שיתנדבו, יעניק להם את הביטחון שהוא ילווה אותם ויתכונן עימם כראוי לקראת המפגש עם קובעי המדיניות. מומלץ לבחור שלושה נציגים מכל שכונה ושכל נציג יבחר את הנושא (התמה) הקרוב לליבו. חשוב ששאר חברי הקבוצה יגיעו לדיון ויהיו שותפים כקהל.

## שלב 3 – הפעלה

### הצגת הממצאים בפני הרשות, הנעתם לביצוע שינוי והסכמה לצעדי פעולה יחדיו

שלב זה כולל את ההיערכות למפגש עם קובעי המדיניות ואת המפגש עצמו.

### היערכות למפגש

בהכנה למפגש ברשות ישתתפו יחדיו מנהל התוכנית, רכז השטח והנציגים שנבחרו ממשותפי התוכנית. לשם כך יש לתת את הדעת על הנושאים הבאים:

#### 1. קביעת המפגש

מומלץ לערוך את ההכנה למפגש לא יאוחר מחודשיים לאחר שהסתיים שלב 2 כדי לאפשר הכנה ראויה הן לנציגים והן לחברי ועדת ההיגוי.

א. מומלץ להזמין למפגש נושאי משרות בכירות בתפקידי מטה – כמו ראש עיר, מנכ"ל/סגן, חבר מועצה אחראי לתיק הגיל השלישי, גזבר או מנהלי אגפים. השתתפותם משמעותית כאות הערכה וכבוד לאזרחים הוותיקים שהשתתפו בתוכנית ומאפשרת להם לשמוע את קולם של אזרחים אלו ממש מהשטח. נוסף על כך ההשתתפות של נושאי המשרות הבכירות הללו מאפשרת לעיתים להגיע לפתרונות וליישומם בהקדם האפשרי. מומלץ לזמן למפגש גם אנשי מקצוע נוספים שאינם

בהכרח חברי ועדת היגוי ושעוסקים בתחומים רלוונטיים לתמות שהועלו בשלבים קודמים וכן נציגים מארגונים קהילתיים וממסגרות קהילתיות בשכונות.

ב. יש לקבוע את מקום המפגש ואת שעת המפגש. המקום צריך להיות מכובד ומרווח דיו כדי להכיל קבוצה גדולה של משתתפים, וצריך שתהיה בו אפשרות להקרנת מצגת. נוסף על כך יש לתת את הדעת על הצורך של האזרחים הוותיקים הנוטלים חלק בשלב זה של התוכנית בהסעה למקום המפגש.

ג. אופן ניהול הישיבה והצגת הממצאים:

- סיוע בהכנת מצגת;
- הצטיידות בכיבוד קל ובריא למשתתפים;
- הענקת תעודות (המלצה).

## 2. הכנה הנציגים שנבחרו לייצג את השכונה תכלול:

- שליחת המצגת לחברי ועדת ההיגוי עוד לפני המפגש.
- שיתוף הנציגים בהכנת המצגת ובבחירת התמונות.
- סימולציה של המצגת.
- ידוע אנשי המטה הבכירים (ראש העיר) על הענקת תעודות לאזרחים הוותיקים.

## אופן הצגת הממצאים בפני קובעי המדינות ברשות המקומית:

1. הדין חייב להיות ממוקד מטרה ולפי לוח זמנים.
2. יש להתחיל בסבב היכרות שבו כל אחד מציג את שמו ותפקידו. לאחר מכן רפרנט התכנית/רכז התכנית יציג את מטרת המפגש, מטרת התכנית ושלביה ולאחריו נציגי האזרחים הוותיקים יציגו את התמות שנבחרו. תחילה יש להציג את התמות בנוגע לגורמים המעודדים הליכה ואורח חיים בריא ולאחר מכן – את התמות בנוגע לגורמים המעכבים הליכה ואורח חיים בריא.
3. חשוב לקבל מאנשי המקצוע המשתתפים במפגש תשובות ומענים לתמות שהוצגו גם אם הפתרון עבורן אינו מידי או לחלופין חשוב לקבל מאנשי המקצוע האלה הסבר מדוע אי אפשר למצוא פתרון לתמה כלשהי.
4. הנציגים – האזרחים הוותיקים – יציגו את הפתרונות הקהילתיים שתורמים לשיפור פני הסביבה (כפי שהוחלט בשלב 2).

5. על הדיון להיות מנותב להעצמת האזרחים הוותיקים, להמשך התנדבותם וליצירת שיתופי פעולה עם אנשי המקצוע גם לאחר סיום התוכנית, כל זאת מתוך מטרה לשימור ממשקים ליצירת סביבה בטוחה ולקידום אורח חיים בריא ופעיל.
6. נוסף על כך, חשוב לקבוע במכש זה לוח זמנים לביצוע השינוי. אם הדבר אינו מסתייע במהלך המפגש, מומלץ ליצור קבוצות עבודה קטנות בשיתוף המתנדבים ואנשי השטח להמשך העשייה.
7. רצוי לעודד המשך פעילות לאורח חיים בריא – כגון קבוצות הליכה ופיתוח שבילי הליכה ביישוב (למשל "שביל הזהב" שביל הליכה מוגש לאוכלוסייה הבוגרת שנבנה בחיפה בעקבות התוכנית).

## שלב 4 – שינוי

### יצירת שכונה בריאה – שכונה המאפשרת פעילויות שמקדמות אורח חיים בריא לאזרחים הוותיקים.

כדי לשנות את המרחב הפיזי לטובת אורח חיים בריא לאזרחים ותיקים יש לטפל בגורמי סביבה שהם מפגעים המסכנים את האזרחים הללו. יש גורמים שצריך לטפל בהם מידית – למשל רמזור שאינו פעיל, כמות רבה של אשפה שלא פונתה זמן רב, כבל חשמלי קרוע, תאורה לקויה או מפגע נקודתי של מדרכה שבורה. לעומת זאת יש מפגעים שהטיפול בהם מורכב ודורש תכנון ותקציב ייעודי – כמו יצירת שביל הליכה בשכונה.

נוסף על כך, הרכז יפעל לשינוי המרחב הפיזי על פי הפתרונות הקהילתיים שהוצעו בשלב 2 בדיון.

חשוב שרפרנט ורכז התוכנית יהיו בקשר רציף עם אנשי המקצוע ביישוב כדי להבטיח את יישום השינוי בהתאם להחלטות שנקבעו בדיון. הקשר הזה חשוב הן כדי לשפר את המרחב הפיזי של הסביבה והן כדי לשמר מפגשים משותפים עם האזרחים הוותיקים ואם אנשי המקצוע לצורך שותפות וחשיבה עתידית בכל הנוגע לאורח החיים בשכונה.

לאחר תיקון המפגע



מפגע בטיחותי לפני תיקון



### שינוי קהילתי – פעילות קהילתית המקדמת אורח חיים בריא ובטוח

הפעילות הקהילתית היא פעילות המשך המתקיימת עם תום ארבעת שלבי התוכנית ונבנית כהליך לאחר שלב המפגש הקבוצתי בשכונה/יישוב (שלב 2).

מטרותיה הן:

- להניע את האזרחים הוותיקים בשכונה לאימוץ אורח חיים פעיל בדגש על הליכה;

- להעלות את המודעות של תושבי השכונה לאזרחים הוותיקים המתגוררים בה;

- לעודד את הנראות של האזרחים הוותיקים בשכונה כדי להעלות את המודעות של שאר תושבי השכונה לאזרחים אלו ולהפוך את השכונה לידידותית עבור אזרחים אלו.

כדי לקדם פעילות זו מומלץ להיעזר בפעילים קהילתיים ובמתנדבים שייצרו שותפויות ועוגנים קהילתיים בשכונה. נושא הפעילות הוא בדרך כלל פיתוח של רעיון או צורך שעלה בקרב משתתפי התוכנית בשלב הדיונים הקבוצתיים. המודלים השונים שייבחרו למען פעילות קהילתית הם תוצר של מעורבות השותפים לפעילות הקהילתית ושל התשתית הקהילתית במקום.

### **דוגמאות לתכנים שונים בפעילות הקהילתית:**

- הרצאות, מועדוני בריאות והפנינג לעידוד אורח חיים פעיל, בריא ובטוח.
- קידום הליכה ופעילות גופנית: הקמת קבוצות המקדמות פעילות גופנית, תכנון מפות מסלולי הזהב, ארגון סיורי הליכה מודרכים בשכונה ועוד.
- פעילות בין-דורית הכוללת טיול הליכה משותף לאזרחים ותיקים ולתלמידים; סדנה בין-דורית מונחית משותפת לאזרחים ותיקים ולתלמידי בית ספר בשכונה כדי לקבוע יחדיו חזון משותף לשכונה.



**פעילות קהילתית מקדמת בריאות**



## פרק רביעי – נספחים

### טופס החתמת השתתפות בפעילות

משתתף יקר,

אנו מברכים את הצטרפותך לצוות "אזרחים ותיקים חוקרים שכונה בריאה, בטוחה ונגישה" על מנת להשתתף בתוכנית עליך לקרוא ולחתום על טופס הסכמה זה.

אנא קרא וחתום שהינך מבין ומאשר את הכתוב:

הנתונים שיאספו ע"י ה- DISCOVERY TOOL, ותוצאות הסקר שימולאו, ישותפו עם חוקרים מאוניברסיטת סטנפורד. הנתונים לא יהיו מחוברים לזהות המשתתפים. הם יאוחסנו בשרת מאובטח, וישמרו כך שהחוקרים יוכלו להשוות נתונים של Discovery Tool מקהילות ברחבי העולם. התוצאות של עבודה זו עשויות להיות מוצגות במפגשים מדעיים או מקצועיים או שיפורסמו בכתבי עת מדעיים, אך זהותך לא תיחשף.

אני מבין ומסכים: שכונה.....

שם מלא:..... ת.ז:.....

חתימה:..... תאריך:.....

בברכה,

צוות התוכנית "הקול שלנו"

## טופס ריכוז הליכות

תוכנית "הקול שלנו – אזרחים ותיקים חוקרים ומקדמים סביבה בריאה,  
נגישה ובטוחה"

### טופס מעקב הליכות

שם היישוב: \_\_\_\_\_ שם השכונה/המועדון: \_\_\_\_\_ שם הרכז: \_\_\_\_\_

תאריך	סוג המכשיר (ל.g,iphon) ,Samsung (Galaxy	מס' הליכה: 4 ספרות (יופיעו בהעלאת הנתונים בפורטל)	מס' תמונות שצולמו	מס' ההודעות הקוליות שהוקלטו	הערות (תקלות: בהקלטת/ צילומים, באפליקציה וכו')

הטופס משתייך לאפליקציה של סטנפורד:

Our Voice: Citizen Science for Health Equity, Discovery Tool Walk

טופס ממצאי הדיון הקבוצתי  
על גורמי סביבה המעכבים אורח חיים פעיל בשכונה

בניינים וחזות הרחוב	לכלוך ואי סדר במרחב הציבורי	חוסר הנגשת תשתיות להולכי רגל
<b>מה הבעיה וכיצד היא משפיעה עלינו</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• בניינים ישנים, בנייה של "טלאי על טלאי", לא נעים לעבור ברחובות מוזנחים.</li> <li>• כאשר אזור הבניין נראה ריק, אז גם הסביבה שלו הופכת מוזנחת, אנשים זורקים זבל על הרצפה.</li> <li>• הבנייה נעשית ללא אישורים (בטלאים), לא צובעים ולא משפצים.</li> <li>• כדי להגיע למקומות כגון הקנטרי נוסעים רכב במקום ללכת.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• זבל ברחוב, מפריע, לא נעים לראות.</li> <li>• זבל ואי סדר בסביבת בניינים: לא נעים לתושבים ולמבקרים בשכונה</li> <li>• צואת כלבים: בעלי כלבים לא מנקים אחרי הכלבים, ואין מקומות מוסדרים שהכלבים יכולים להסתובב בהם.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• אין מעבר בטוח להולכי הרגל בין השכונות.</li> <li>• מקומות ללא מדרכה כלל.</li> <li>• מדרכות חסומות במכוניות חונות.</li> <li>• מדרכות חסומות מזבל שאנשים זורקים ברחוב.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>השפעת הבעיה:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• רואים רק מכוניות בלי נוף.</li> <li>• אנשים נכים או על כיסא גלגלים הולכים או מתניידים על הכביש ומסכנים את עצמם.</li> </ul>
<b>מי יוצר את הבעיה? על מי ועל מה הבעיה משפיעה?</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• התנהלות המועצה.</li> <li>• אזרחים פונים אך אין מענה.</li> <li>• לדיירים אין אמצעים כלכליים לשנות את חזות השכונה</li> <li>• אין אכיפה של המועצה לגבי מראה הבניינים.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• תושבי השכונה מזניחים (צואת כלבים).</li> <li>• מבקרי השכונה שלא שומרים על הניקיון.</li> <li>• עובדי עירייה/ מועצה לא שומרים על הניקיון בשכונה.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• בעיית החנייה בשכונה משפיעה על בעיית חסימת המדרכות- לתושבי השכונה אין איפה להחנות.</li> <li>• אנשים המבקרים בשכונה לא שומרים על הניקיון.</li> </ul>
<b>מהם הפתרונות האפשריים לבעיה? מי יכול לסייע בפתרון הבעיות? כיצד התושבים יכולים להיות מעורבים?</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• הפתרון רק מצד המועצה.</li> <li>• פינוי בינוי יכולים לעזור לדיירים להתארגן ולשפץ את הבניינים.</li> <li>• להגביר את המעורבות ואת הפעילות של התושבים בשכונה.</li> <li>• להגביר את האכיפה מטעם המועצה, גם אכיפה של צואת כלבים.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• לדבר עם חברי המועצה, לומר להם שהעובדים לא עושים טוב את העבודה שיקבלו "אזהרה".</li> <li>• כל תושב ישמור על הניקיון.</li> <li>• פנייה למוקד העירוני או היישובי.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• הרשות המקומית יכולה לסייע בהסבת שטחים פנויים לבניית חניות במקומות ציבוריים, למשל בתי כנסת, סופרמרקט, מקווה.</li> <li>• לשתול צמחייה וליפות את הרחוב.</li> <li>• הגברת המודעות של התושבים לשמירה על הניקיון בשטחים ציבוריים ועידוד אנשים לא לזרוק זבל.</li> </ul>

הטופס הוא דוגמא לאחת מערי הפיילוט שהשתתפו בתכנית



**האם ידעתם כי השכונה שאתם גרים בה משפיעה על בריאותכם?**

תושבי השכונה בגילאי 65 ומעלה מוזמנים להשתתף במחקר של אוניברסיטת חיפה בנושא "סביבה מקדמת בריאות".



**ההשתתפות כוללת:**

- הדרכה קצרה לשימוש בטאבלט.
- הליכה בשכונה במשך 30-40 דקות.
- תיעוד תמונות והקלטות במהלך ההליכה ובעזרת הטאבלט.
- השתתפות במפגש קבוצתי לדיון משותף בממצאים שהתגלו ר בשכונה.

המידע שיתקבל יוכל לסייע לתושבי השכונה ולגורמים עירוניים לתכנן סביבה בריאה המעודדת הליכה ופעילות גופנית.

**אתם מעוניינים לדעת עוד על המחקר?  
סקרנים לדעת כיצד להשתמש בטאבלט?**

**לפרטים על התוכנית**

**נא לפנות ל:**








# עיריית כפר סבא פירסמה את הכרוייקט כאחת מהפעולות הקהילתיות

## "הקול שלנו"

הרשות המקומית:

תוצאה רצויה:

תיאור כללי:

	אכזריות האזרחים הוותיקים
	50 משותפים - עשור משותפים בכל שכונה
	התוכנית פועלת כחצי שנה תפעילת מתקיימת פעם בשבוע שעה כל פעם במשך כחודשיים
	המרויטק מסומן ע"י קיימס-אשל וכל עמות תיקון המצאים על חשבון עיריית כפר סבא
	בשכונות נבצרות מועדוני המלאים
	ניזם-אשל, התשרד לשיווק חברתי, הרבנד והרשות המקומית
	מזון שפייר 06-7641390 morane@ksaba.co.il שוש דדימר shoshhd@ksaba.co.il

המחלקה לטיפול באוכלוסייה המבוגרת - כפר סבא

שיפור המערך הפיזי בסביבת החיים של האזרח הוותיק באמצעות שמעת ה'קול' והצורך של המלאים עצמם.

קידום אורח חיים בריא, פעיל ובוטוח בקרב האוכלוסייה המבוגרת בישראל תוך יצירת סביבות ידידותיות גיל.

הפיכת האזרחים הוותיקים למשמעותיים עבור הקהילה בה הם חיים.

הגברת מודעות קובעי המדיניות (ברשויות) לצרכי האזרחים הוותיקים.

בתוכנית חוקרים, דנים, מפעילים ומשנים היבטים של הקהילה המשפיעים על החיים הבריאים וזאת באמצעות טאבלטים ואפליקציה ייעודית שהוקמה לנושא ומותאמת לאוכלוסיית הגיל השלישי.



תבר מדע אזרחית וותיקה ועובדי עיריית כפר סבא

- ### אבני דרך / פעולות מרכזיות:
1. בחירת מועדוני המלאים בשכונות הספציפיות
  2. גיוס אזרחים ותיקים פעילים בעלי עניין וראון לשיווק התנאים הפיזיים בשכונה דבר התורם ללכל הגילאים. ענין ידידותיות גיל
  3. אימוץ וגיוס שותפי-תפקיד לפרויקט כגון: בנות שירות לאומי, תלמידי בית ספר
  4. יציאה לשטח לאחר קבלת הודעה בנושאים:
    - מעוררי הליכה ומעבדי הליכה
    - בטיחות בדרכים
    - נגישות
  5. ניתוח התמות ובחירת התמות המרכזיות להצהר בפני ההגלת העיר ובעלי התפקידים המקצועיים הרלוונטיים
  6. קיום מפגש של המלאים הפעילים בתוכנית עם ראש העיר, סגן ראש העיר מנהל אופנים ואנשי מקצוע רלוונטיים למוצאים שנמצאו. במפגש זה והמלאים הציעו את ממצאיהם. במפגש הפעילים קיבלו מראש העיר תעודת הוקרה על פועלם
  7. טיפול בממצאים על ידי מנהלת המוקד העירוני ואנשי המקצוע בשטח

### אתגרים משמעותיים:

- שימוש בטכנולוגיה מתקדמת
- אינטרסים שונים של שותפים
- ברכייקט
- לוח זמנים צפוף

### הצלחות מרכזיות:

- תיקון הממצאים על ידי הרשות המקומית באופן מיידי
- העצמת הפעילים שהשתתפו בתוכנית
- העלאת המודעות של מקבלי ההחלטות בעיר והגהלת העיר לנושא איכות חיים של האזרחים הוותיקים
- תרומה משמעותית למהות עיר ידידותית גיל: המלאים פעלו למען כל טווח הגילאים

### טיפ לדרך:

על רכות התוכנית (בשכונה ספציפית) להכיר היטב את הפעילים, 'מלותיהם וקשייהם'.



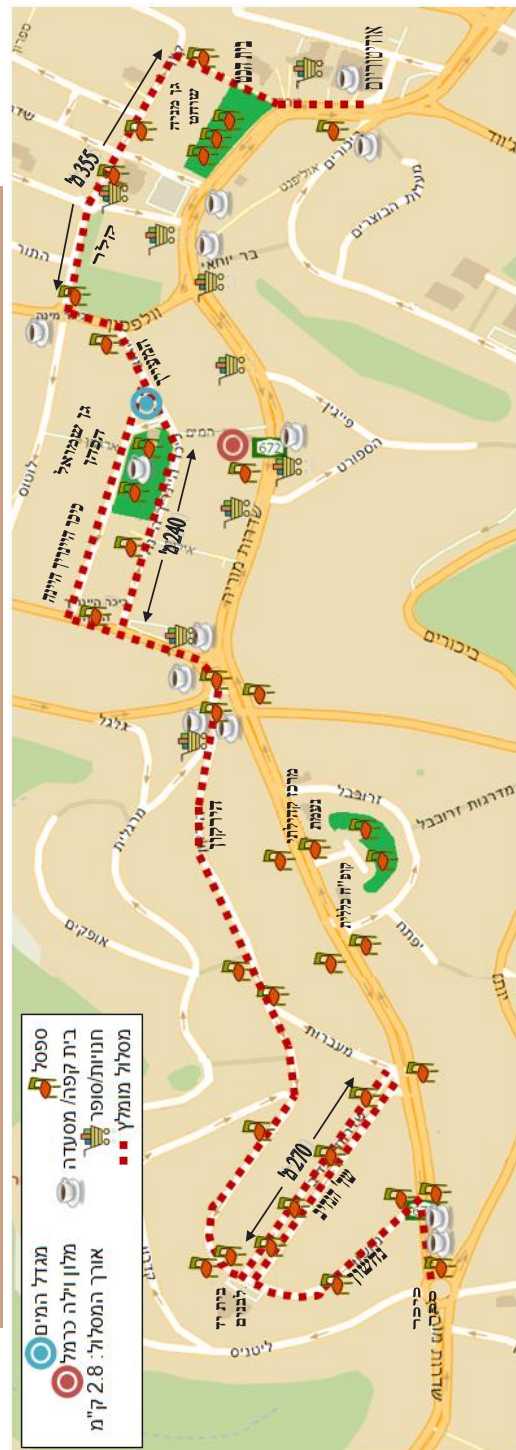
# מסלול הזהב

מסלול ידירותו גיל, שקט נעים ונח להליכה. לאורך המסלול ספסלי ממוח רבים, בתי קפה והטבות לגיל השלישי.

ניתן להתחיל את המסלול בכיכר ספר וללכת דרך הרחובות: נתון, שד' הדיב, הירקון, צפרירים, כיכר היינריך היינה, גן שמואל, המעיין, ולפסון, קלר, מוריה וליסיים באוניברסיטה.

אורך המסלול: 2.8 ק"מ (לעומת הליכה על ציר מוריה כ-1.5 ק"מ). מסלול זהוב מומלץ ע"י משתתפי המחקר "סביבות מקדמות בריאות" בשיתוף אש"ל - ג'וינט ישראל, אוניברסיטת חיפה ואגודת שילה.

600 מ' מסלול מומלץ  
 מגדל המים  
 בית קפה/מסעדה  
 מלון וילה כרמל  
 אורך המסלול: 2.8 ק"מ



## דוגמה לפיתוח שביל הליכה מותאם בחיפה

### הסטוריה על הדרכ

ב-1937 הקים יעקב מושלי, מראשוני המתיישבים בבר, מערכת שאיבדה מים עצמאית למרחמי הכרמל שכללה מגדל מים המתנשא לגובה 23 מטרים. המגדל נצב על היום בכיכר, ליד תחנת כיבוי האש.

ב-1938 נחנך מלון "לב הכרמל" שתוכנן על ידי משה חת בסגנון הבינלאומי וכלל גן נרחב, מרפסות ואף מסלול אבולוגי. בכל חדר היו מים חמים וקירוס, טלפון ורדיו. במרוצת השנים שימש כבית אבות ובעידוד תושבי הסביבה לא הורס אלא הפך לבניין לשמור - מלון בוטיק "וילה כרמל". גן שמואל הכהן ניתן כמתנה לעיריית חיפה ומשמש כיום גן שכונתי שנענים ללכת בו או שכיבוב.

### בראות על הדרכ: במועד לגמלאים

- כוס מיץ פרי טרי וסחוט בהנחה של 20% - "פירות מוריה" (דוד), מוריה 56.
- לחמי בריאות ועוגות - "לחם אבירים" (אציק).
- 10% הנחה ואפשרות לשמירת סלי קניות.
- קיוסקפה הייתה בגן שמואל.



ג'וינט ישראל אשל | JOC  
יחד בעשייה חברתית למען הזקנים

דלבי"ד  
הרשות הלאומית  
לבטיחות בדרכים

  
המשרד  
לשוויין חברתי



אזרחים ותיקים חוקרים ומקדמים שכונה בריאה, נגישה ובטוחה



[www.eshelnet.org.il](http://www.eshelnet.org.il)