



קיימות בפתח הבית



**חוברת לרכז
פרויקט בית מדגים**

מה בחוברת?

1

כללי

רקע, רציונאל ומטרות
לו"ז פרויקט ארצי ומקומי

2

מהו בית מדגים

טבלת אלמנטים ע"פ ערוצי פעולה
בית מדגים - ממד פיזי
בית מדגים - ממד התנהגותי

3

גיוס בתים

תנאי סף לכניסה לפרויקט
גישות לאיתור ובחירת משקי בית

4

הכשרת משפחות משתתפים (תוכן והתנהגות)

תכנית הכשרה - מערכי פעילות:
1 / היכרות תוכן כללי
2 / מיקוד ע"פ ערוצי פעולה
3 / פגישה עם תזונאית
4 / פגישת מעקב שינוי הרגלים (חסכון
בחשמל, מים, תחבורה...)
5 / הכשרת אירוח

5

הכשרת בתי ההדגמה (פיזי)

פגישת סקר בייתי אישי (רכז-
משק בית)
עבודות שיפוץ וחשמל

נספחים

נספח מס' 1 - סקר פיזי בית מדגים

רקע, רציונאל ומטרות

המושג "קיימות" הופך בשנים האחרונות למתווה רעיוני למדיניות ופעילות ברשויות המקומיות בישראל. הנושא נמצא על סדר היום, יש ניצנים רבים של פעילות וגורמים רבים שמעורבים בה במגזר העסקי, ברשויות המקומיות, במערכת החינוך ובארגוני החברה האזרחית. עתה, הגיע העת לאחד האתגרים המרכזיים – **השפעה על דפוסי הצריכה וקידום אורח חיים מקיים של הפרט, משקי הבית והקהילה.**

רוב אוכלוסיית העולם, ובמידה משמעותית עוד יותר בישראל, מתגוררת ביישובים עירוניים. העיר היא המשפיעה הגדולה ביותר על הסביבה, הן כיצרנית הגדולה של מזהמים וגזי חממה והן כצרכנית המשמעותית של משאבי הטבע. במציאות שכזו העיר הופכת בו זמנית לבעיה ולפתרון. בסקרים שנערכו ב-18 הערים הגדולות בישראל (2009-2012) במסגרת האמנה הבינלאומית להפחתת פליטות גזי חממה בערים, נמצא כי מקורן של רוב פליטות גזי החממה הוא מפעילות תושבים (משק הבית, תחבורה, צריכה...). שימוש מושכל במשאבים ויצירת עירוניות יעילה מהווה פתח כביר ואופטימי ליצירת שינוי חברתי-סביבתי ומקום שטוב לחיות בו.

בפרויקט זה אנו מבקשים לייצר סינרגיה ייחודית והוליסטית לקידום **איכות החיים והסביבה בפתח הבית**, במרחבי הפעולה הטבעיים לנו – הקהילה והרשות המקומית. במסגרת המיזם, 10 מרכזי קיימות מקומיים, הפרוסים בשכונות בפריפריה הגיאו-חברתית, יאתרו 4-5 משקי בית בכל שכונה או עיר, יכשירו אותם ויתמכו בתהליך של התייעלות אנרגטית, חיסכון במים, הפחתת והפרדת פסולת, ומעבר למזון מקיים במשק הבית. אורח חייהם של משקי הבית המתנדבים ימדדו עם תחילת ההכשרה ולאחר תקופת הסתגלות (בין השאר באמצעות מיכשור ייעודי למדידת צריכת חשמל בייתית בזמן אמת ושאלון לבחינת טביעת רגל פחמנית) וייבחנו השינויים בטביעת הרגל הפחמנית. באחריות כל משק בית, בתמורה להכשרה והשירותים שיקבל במסגרת המיזם, יהיה לארח הדגים 10 בתי משק נוספים ולפתוח את ביתו כ"דירה לדוגמא" לאירוע יום פתוח רשותי בנושא "אורח חיים מקיים". **אנחנו מבקשים ליצור מהלך "העבר הלאה..." של צמצום פחמני, קידום אורח חיים מקיים ולמידה מהצלחות.**

כנדבכים משלימים למיזם, כל מרכז קיימות מקומי יקדם שיתופי פעולה בין בעלי העניין השונים: קהילה, עסקים, מוסדות חינוכיים והרשות המקומית, יארגן הכשרה מקצועית לבעלי מקצוע מקומיים שיבצעו בפועל את הטיפול הפיזי בדירותיהם של המתנדבים, ייצור ממשקי הסברה והדרכה בינו לבין התהליכים ב"דירות ההדגמה", ינגיש אמצעים לקיזוז פליטות פחמן (נטיעת עצים במסגרת השותפות) ועוד.



מטרת המיזם

1. קידום אורח חיים מקיים בקרב משקי הבית והקהילה.
2. הפחתה מדידה בפליטות פחמן, זיהוי מדויק של פרקטיקות מוצלחות במשק הבית הבייתי והפצתם.
3. יצירת כ 50 משקי בית המדגימים מעבר לאורח חיים מקיים.
4. הכשרת סוכני שינוי בקהילה ובשכונה להטמעת אורח חיים מקיים במעגלים מתרחבים על בסיס התנסות אישית.

תוצרים צפויים

1. הקמת גרעין "דירות הדגמה".
2. הפחתה ברת מדידה בפליטות פחמן, זיהוי מדויק של פרקטיקות מוצלחות ושיווקן.
3. הגדלת המעורבות של סוכני שינוי בקהילה ובשכונה (משקי הבית המתנדבים) שיקחו חלק במיזמים נוספים לקידום קיימות מקומית במסגרת פעילות מרכזי הקיימות המקומיים.
4. הגברת שיתופי פעולה בין בעלי העניין השונים: קהילה, עסקים, מוסדות חינוכיים והרשות המקומית, לקידום מטרת המיזם, המרכז והרשת.

לו"ז פרויקט ארצי ומקומי 15-2014

יעדים	תקופה
פיתוח חומרים, בחירת מרכזים מפעילים	ספטמבר - נובמבר 2014
הכשרת רכזים, התחלת גיוס משפחות	דצמבר 2014
המשך גיוס, התחלת הכשרת הבתים והמשפחות, סקר מקדים טביעת רגל פחמנית	ינואר 2015
הכשרת הבתים והמשפחות	פברואר - אפריל 2015
תכנון והתארגנות פעילויות בתים פתוחים	חודשים אפריל - מאי 2015
הפקת פעילויות בתים פתוחים, ביצוע	חודשים יוני - יולי 2015
סקר טביעת רגל פחמנית, סיכום פעילות ויצירת בסיס להמשך הפעילות בתחום ברשות/ שכונה.	חודש אוגוסט 15



מהו בית מדגים

'בית מדגים' הוא למעשה משק בית שעבר תהליך למידה משפחתית והכשרה פיזית בכדי להדגים אורח חיים מקיים לאור מודל חיים של עולם אחד. בית מדגים מחולק לשני ממדים - פיזי והתנהגותי, לכל אחד מהם רשימה המסודרת על פי עשרת ערוצי הפעולה. ההתייחסות לכל אחד מהממדים היא שונה:

בממד הפיזי, רכז הפרויקט יבצע סקר בייתי (ראו [נספח 1](#)) עם בני הבית בכדי לראות אילו פעולות מתאימות לבני הבית ולדירה שלהם. הפעולות הנבחרות, בחלקן תנאי סף, יותקנו באמצעות שיפוצניק/חשמלאי, יסופקו באחריות הרכז בצורה מקומית או על ידי הרשת הארצית.

בממד ההתנהגותי, הרגיש יותר והטכני פחות, הסעיפים השונים מהווים רעיונות, דוגמאות ונק' למחשבה. תהליך החשיפה לממד זה יהיה יותר סדנאי ומשחקי, ויהיה הרבה יותר פתוח וגמיש בכדי לתת במה טבעית למשפחה להביא עצמה ולבחור את אופני הפעולה ממקום של מוטיבציה פנימית, השראה, מעורבות וכדומה.



בית מדגים - ממד פיזי

הערכת עלות לבית כולל מע"מ	הערות	סף	קריטריון	קטגוריה	ערוץ פעולה
רכישה ארצית 520 ש"ח	התקנת מד אנרגיה בייתי יותקן 8-6 חודשים ולאחר מכן יחזור לחזקת מרכז הקיימות. ההתקנה באחריות המרכז ואינה כלולה במחיר	V	התקנת מד אנרגיה בייתי	ניטור וניהול צריכת חשמל	אנרגיה
רכישה מקומית	באם לא קיים שכזה. באחריות מקומית (רכש מתאים + עבודת חשמלאי)	V	טיימר לבוילר חשמלי		
רכישה ארצית 106 ש"ח (דיגיטלי)	רכישה ארצית על פי צרכים מקומיים		טיימר נוסף (תמי4, מכונת כביסה / מדיח, עמדת בידור, תנור חימום...)		
רכישה ארצית 140 ש"ח	ניטור צריכה של תנור אפיה, תנור חשמלי / רדיאטור, מכונת כביסה, מייבש, מקרר, עמדת מחשב, עמדת טלוויזיה... רכישה ארצית על פי צרכים מקומיים		ניטור צריכה של מכשיר נקודתי (ניטור שקע)		
o	לבדוק מכשירי חשמל מרכזיים (מזגן, מקרר, תנור חשמלי, מדיח, מכונת כביסה ומכונת ייבוש) ולבחון האם הם חדשים יחסית עם תווית יעילות אנרגטית (יעיל אנרגטית הינו מכשיר בעל דירוג אנרגטי A או B). אם כן, לציין זאת בהדרכות בבית. אפשר לעודד את המשתתפים לקחת חלק בפרויקטים להחלפת מקרר/מזגן של משרד התשתיות באם פרויקטים אלו מתקיימים.		מכשיר חשמל מרכזי יעיל אנרגטית	בחירה והתקנה של מערכות ומוצרי חשמל חסכוניים	
רכישה מקומית	צריך להיות משולב בהתקנת ינשופים, טיימרים וכדומה. באחריות מקומית.		בדיקת חשמלאי ליעילות בצריכת חשמל		
רכישה ארצית 120 ש"ח	עד 4 לבית, לבחור אור לבן/צהוב		נורות חסכוניות		
	ליהוי בסקר פיזי, ביצוע באחריות שיפוצניק	לפחות דבר אחד	איטום חלונות ודלתות (מניעת כניסת אוויר, לחות ורטיבות)	אקלום ובידוד טרמי	
רכישה ארצית	לבחון התכנות בסקר הפיזי (חלון דרומי/מערבי, הסכמת המשפחה, משראז'). להשל יש שת"פ עם חברת מגן שמש		מדבקת ציפוי חלון		
רכישה מקומית	לבחון התכנות בסקר הפיזי. ביצוע באחריות שיפוצניק		הצללות - תריס, גגון חיצוני, וילון, צמחה מטפסת		
רכישה מקומית	לבחון התכנות בסקר הפיזי. ביצוע באחריות שיפוצניק		איזורור - התקנת מאוורים / מאזוררי תקרה / ונטות		
רכישה ארצית	כל בית יקבל ערכת שילוט להצבה במסגרת פעילות בתים פתוחים.		שילוט חביב	נראות	
רכישה מקומית	לבחון התכנות בסקר הפיזי. לשיקול הרכז השקעה כספית.		צביעה של קיר, חדר בבית או יותר בצבע עם תו ירוק	בריאות במרחב הבייתי (ראו מדריך לשיפוצ ירוק)	בריאות ואושר
	ראו סעיף אקלום ובידוד טרמי		אוורור טבעי (אקלום, אוויר צח ומניעת לחות ורטיבות)		
o	לבחון התכנות בסקר הפיזי. בעיקר הכוונה להסרת מכשולים והתנהגות		תאורה טבעית		

המשך בית מדגים – ממד פיזי

הערכת עלות לבית כולל מע"מ	הערות	סף	קריטריון	קטגוריה	ערוץ פעולה
רכישה ארצית	לבחון עלות 50 ערכות של סבון כלים+סבון כביסה+סבון לניקוי כללי (בקשתי הצעות משני ספקים לערכה של סבון כלים, סבון ומרכך כביסה ותרסיס ניקוי כללי)		חומרי ניקוי ידידותיים לסביבה		בריאות ואושר
רכישה ארצית	הצעת מחיר למתקני שקיות (ikea/טל) ולשקיות רב פעמיות (3 לבית, 1500) ממותגות של המיזם. שלישיית שקיות לירקות (30 ש"ח). מתקן שקיות ניילון איקאה (9 ש"ח)	כן	שימוש בשקיות רב פעמיות / ממותגות / מתקן איסוף שקיות / קולב לסל רב פעמי	הפחתת צריכה	פסולת
רכישה מקומית, חלוקה רשות מקומית	רכש רשתי לאחר מיפוי צרכים במרכזים (באילו מרכזים כבר חילקו מהרשות המקומית) + מדבקות הסברה. פח פסו' אורגנית לשיש קואלה (99 ש"ח). פחים להפרדת פסולת איקאה (בין 12 ל 20 ליטר, 45-35 ש"ח)	כן	תשתית בייתית להפרדה לזרמי נייר, פלסטיק, אורגני ואריזות (באם קיים ברשות המקומית) ופסולת מעורבת.	הפרדה ומיחזור	
רכישה מקומית	לבחון בסקר הפיזי של הרכז. לבדוק אם הרשות המקומית מסבסדת. אפשרות לבניית קומפוסטרים בצורה מקומית. לבחון אפשרות להניע תהליך בבניין בה נמצא הבית המדגים עם המשפחה		קומפוסטר		
רכישה ארצית	רכש רשתי לאחר מיפוי צרכים במרכזים. טבלת סוגי חסכ"מים . כ 100 ש"ח לבית (4 חסכמים, בקשתי הצעת מחיר מרפאל)		התקנת חסכ"מים בכל הברזים		מים ניטור צריכת מים
	ראו סעיף בריאות		חומרי ניקוי ידידותיים		
רכישה מקומית	לבדוק אם הניאגרה מאפשרת חיסכון. מימון מרכז מקומי החלפה אם הניאגרה ישנה מאד		הקטנת נפח מיכל הדחת אסלה	חסכון	
רכישה ארצית	שעון חול 5 דק' אתר גימיק (35 שח)		שעון חול למקלחת		
	לבחון שת"פ עם תאגידי המים ברשות המקומית		בדיקת פחת מים ונזילות של איש מקצוע (שתפ עם תאגיד מים)		
80 ש"ח רכישה מקומית	לבחון עלות ורלוונטיות לפרויקט. מתאים למקומות עם מעט אבנית במים		מוסיף אוויר למי הרחצה		
	תלוי באיתור מוצר שעלותו סבירה. לבחון שת"פ עם תאגידי המים המקומיים		ניטור צריכת מים בזמן אמת		
15 ש"ח כמות מוגבלת רכישה ארצית	חלוקת שעוני מים למקלחת להשאלה ורכש שעוני חול קבועים		מידת כמות מים במקלחת	מעקב צריכה	
רכישה מקומית	לטיפול מקומי		צמחים חסכוניים במים	גינון	מזון
רכישה מקומית	לטיפול מקומי		תיעול מי המזגן לגינה / אדנית		
רכישה מקומית	לטיפול מקומי		אדנית עם צמחי תבלין ותה	תבלינים מקומיים	
רכישה ארצית	פנקס קניות ממותג למקרר		ניהול רשימת קניות (מניעת רכש מיותר)	תפריט וקניות	



הערכת עלות לבית כולל מע"מ	הערות	סף	קריטריון	קטגוריה	ערוץ פעולה
רכישה ארצית	לשים מעט מרכיבים מן החי. מגנט יום בלי בשר, מבשלים ארוחה ממוצרי יסוד בבית [ולא אוכלים בחוץ]. בקשתי מאסתר לפתח את הרעיון		טבלת ימות השבוע של תפריט עם מרכיבים מקיימים.	תפריט וקניות	מזון
רכישה ארצית			שימוש במי ברז בבקבוק רב פעמי	שתייה	
טיפול מקומי	טיפול מקומי מול רשות מקומית		מתקן קשירת אופניים עירוני בכניסה לבניין	אופניים	תחבורה
טיפול מקומי	הכנת אמנה המשקפת את ההתחייבות המשפחתית לאור הלמידה. שונה ממשפחה למשפחה		ברכת הבית המדגים / אמנת הבית המדגים		קהילה מורשת ותרבות
77 ש"ח ביצוע מקומי, תשלום ארצי	70 (קטן) 90 (גדול), 90-120. 77 כולל מע"מ , הביצוע יהיה פרטני ברמת הרב-משפחה, התשלום יהיה ארצי. איש קשר - אייל, 054-5420301		יצירת לוח שנה "נצחי" - ימי הולדת (ופטירה), תמונות בני משפחה בהווה ובעבר, תאריכים משמעותיים למשפחה/קהילה מקומית...		
36 ש"ח רכישה ארצית	/http://www.family-trivia.co.il 30 לפני מע"מ. כולל עטיפת בד "אקולוגית" והדפסת המותג על העטיפה		משחק משפחתי - מגרש ביתי		
רכישה מקומית	ראו אדנית תבלינים בערוץ מזון		אדניות ממוחזרות		טבע
80-300 ש"ח רכישה ארצית	יעל סתיו (שלישייה - 85 ש"ח, אוכף 4 כיסים - 102 ש"ח), לא כולל מצע שתילה ושתילים. אייל ברקן - ערכת חוות חלון - מחיר יחידה 330 ש"ח (10 יחידות ומעלה 300 ש"ח כולל מע"מ) ביסשתיל אורבני - מחיר יחידה 110 ש"ח (10 יחידות ומעלה - 95 ש"ח כולל מע"מ) ביסשתיל חצר - 100 (מעל 10 יחידות - 80 ש"ח)		גינן ורטיקלי		
רכישה מקומית	ראו אדנית תבלינים בערוץ מזון		פינת צמחי תבלין ומושכי פרפרים		
60 ש"ח לפני משלוח רכישה מקומית	חיבת קינון / עמדת האכלה		עמדה להאכלת ציפורים		
רכישה ארצית	קופסא לבל ילד		קופסאות אוכל ממותגות לבית ספר		חינוך
36 ש"ח רכישה ארצית (3 יחידות)	לבדוק עלות מחברת ומספר ילדים בבתים - 11.8 ש"ח למחברת אקו'+עש+מיתוג		מחברות ממוחזרות		מידת פליטות גז"ח
	על בסיס חוברת משפחה		ניטור צריכת דלק	דלק רכב פרטי	
			ניטור צריכה	חשמל	
			ניטור צריכה	מים	
			שאלון הפרדת פסולת	פסולת	
			שאלון צרכנות דוגמת: http://www.carbonfootprint.com/calculator.aspx	שאלון צרכנות	

בית מדגים – דוגמאות לממד התנהגותי

הערות	קריטריון	קטגוריה	ערוץ פעולה
על בסיס חוברת משפחתית	ריכוז חשבונות חשמל וניהול טבלת צריכה (קוט"ש וש"ח)	ניטור	אנרגיה
על בסיס חוברת משפחתית	משחקים משפחתיים במד אנרגיה בייתי		
באם רלוונטי	למידת שימוש יעיל בתעו"ז		
	סגירת מוצרי חשמל ותיאורה כשאינם בשימוש	חסכון	
	פתיחת וסגירת פתחים לאקלום הבית		
	תליית כביסה לייבוש		
בעיקר התנהגותי – עדיפות חימום במזגן על פני תנורי ספירלה ומפזרי חום, פריסת שטיח...	אקלום הבית – שיטות חימום וקירור חסכוניות		
כדאי לשלב כהסברה בפעילות עם קידום בריאות	בדיקות תקופתיות – שיניים, דם, סרטן...	בריאות כללי	בריאות ואושר
	אוורור טבעי (אקלום, אוויר צח ומניעת לחות ורטיבות)	בריאות במרחב הבייתי	
	תאורה טבעית		
	צמצום חשיפה לקרינה		
לבחון שת"פ עם קידום בריאות (להתייעץ עמם, האם במסגרת פרטנית משפחתית או קבוצת משפחות)	פגישה עם יועצת תזונה ואורח חיים בריא. לשקול לשלב בפעילות משפחה והקהילה	פעילות גופנית	
על בסיס חוברת משפחתית ומפגש יעוץ תזונה ואורח חיים בריא	מיפוי פעילות גופנית מועדפת, כתיבת תכנית שבועית משפחתית לפעילות גופנית ואיתור אפשרויות מתאימות במרחב		
	ארוחה משפחתית קבועה כל יום	זמן משפחה	
	הגבלת זמני מסכים (מחשב, טלויזיה, סמארטפון...)		
מיפוי של הרכז והנגשה למשפחות	מנוי לבילוי מקומי – ספרייה/קלנוע/חדר כושר		
ניתן לבצע כסדנא הפתוחה לקהילה (חינם למשפחות הבתים המדגימים)	סדנא לבישול בריא ומקיים	מדון	
ניתן להפציר במשפחות להזמין את השכנים להיכרות עם הפרויקט במסגרת פעילות הבתים הפתוחים	הכרות עם השכנים	משפחה-קהילה	
	התנדבות בקהילה		
	ראו ערוץ קהילה ומורשת		
	השתתפות בחוגים	התפתחות אישית	
	אימוץ בעל חיים		
	השתתפות בפעילות תנועת נוער/מתנ"סים/אחרים		



הערות	קריטריון	קטגוריה	ערוץ פעולה
	שימוש בשקיות רב פעמיות ממותגות / מתקן איסוף שקיות	הפחתת צריכה	פסולת
	עידוד שימוש חוזר, יד שניה, שוק קח תן, איסוף חומרי יצירה בשימוש חוזר לגנים		
	הכרות עם מערכות שיתופיות כמו אגורה, יד 2, ...O-Shere		
	בחירת מוצרים מופחתי פסולת		
ראו תשתית פיזית	שימוש בתשתית בייתית להפרדה לזרמי נייר, פלסטיק, אורגני ואריזות (באם קיים ברשות המקומית) ופסולת מעורבת	הפרדה ומיחזור	
ייתכן ונחוץ ליווי בכדי לעזור למשפחות מסוימות מול הגורמים השונים	הפחתת דיוור של חשבונות מודפסים ושות'	דיוור	
למשפחות שזה רלוונטי להן (יש מחשב+טכנופוביה)	היכרות עם כלים אינטרנטים – מייל, פייסבוק...		
	שימוש חומרי ניקוי ידידותיים	חסכון	מים
	שימוש בידית הקטנה להדחת אסלה		
	דלי לאיסוף מים קרים במקלחת		
פיזי והתנהגותי. חלוקת שעוני מים למקלחת להשאלה ורכש שעוני חול קבועים	מדידת כמות מים במקלחת	מעקב צריכה	
על בסיס חוברת משפחתית	ריכוז חשבונות מים וביוב וניהול טבלת צריכה (קו"ב ועלות)		
	תיעוד מזון שנזרק לפח לצורך צמצום הבזבז	צריכת מזון	מזון
	ניהול רשימת קניות (מניעת רכש מיותר)		
	דגש מזון טרי ועונתי		
	טבלת ימות השבוע של תפריט עם מרכיבים מקיימים		
	ארוחה משפחתית קבועה	מזון משפחתי וקהילתי	
	ארוחה קהילתית קבועה		
	שימוש במי ברז (בקבוקים רב פעמיים) כתחליף לשתיה ממותקת או מים מינרלים	שתייה	
על בסיס חוברת משפחתית	הכנת טבלת תחבורה ציבורית למרכז קניות, פארק, עבודה, אחר...	מיפוי	תחבורה
על בסיס חוברת משפחתית	הכנת טבלת זמני הליכה ואופניים למרכז קניות, פארק, עבודה, אחר...		
	Car-pool	איגום הסעות	

המשך בית מדגים - דוגמאות לממד התנהגותי

הערות	קריטריון	קטגוריה	ערוץ פעולה	
	סדנא לנהיגה חסכונית בדלק	חסכון בדלק	תחבורה	
ראו ממד פיזי	יצירת לוח שנה עד		קהילה מורשת ותרבות ***	
	התנדבות משפחתית במרכז הקיימות או במקום אחר			
רעיון - אולי כפרויקט של כל הבתים המדגימים? כל משפחה שולחת מתכון לאחר הפגישה עם יועצת תזונה ואורח חיים בריא ונפיק חוברת מתכונים ארצית?	מתכונים משפחתיים (רמת קהילה / רשת)			
	השאלה של כלי עבודה / מטבח			
ראו ממד פיזי	משחק משפחתי - מגרש בייתי			
	כתיבת ברכת או אמנת הבית המדגים			
	הכרות עם שכנים			
	הכרות עם המורשת			
על בסיס חוברת משפחתית	עסקים ובעלי מקצוע מקומיים בקהילה	מיפוי		כלכלה מקומית
באחריות הרכז, בהתאם לקואופרטיבים הפעילים במרחב	חיבור לקואופרטיבים וקב' רכישה	מטבע אלטרנטיבי		
מקומי. לבחון שת"פ עם או-שר	התנסות במטבע אלטרנטיבי	גמ"ח		
מקומי.	מיפוי גמ"ח מקומי, לשקול לפתוח גמ"ח	ניהול תקציב משפחתי		
אין הגשה של דוח ניהול תקציב. לבחון שת"פ עם פעמונים וטופס ניהול התקציב שלהם	שת"פ עם פעמונים? להציע למשפחות פגישת ייעוץ?			
	עידוד רכישה בעסקים קטנים		טבע	
	טיול להיכרות מגוון ביולוגי מקומי			
	פרויקט צילום טבע מקומי, תערוכה במרכז קיימות מקומי		חינוך	
	להעלות ערך לויקיפדיה על השכונה			
	פעילויות חקר - ספירת ציפורי חצר/מעקב מזג אוויר			
	שימוש בספרים משומשים			
	שימוש בקופסאות אוכל ובקבוקים רב פעמיים בבית הספר			
	שימוש במחברות ממוחזרות			
	חסכון במשאבים, ניקיון, אחריות משותפת, גינון משותף...		שטחים משותפים	



הערות	קריטריון	קטגוריה	ערוץ פעולה
	ניטור צריכה	דלק רכב פרטי	מדידת פליטות גז"ח
	ניטור צריכה	חשמל	
	ניטור צריכה	מים	
	שאלון הפרדת פסולת	פסולת	
	שאלון צרכנות דוגמת: http://www.carbonfootprint.com/calculator.aspx	שאלון צרכנות	

גיוס בתים

- תנאי סף לכניסה לפרויקט
 1. עניין אישי ראשוני, פתיחות ופניות המשפחה לתהליך.
 2. יכולת להדריך ולארח משפחות בבית מדגים.
 3. המשפחה בעלת קשרי קהילה ומחויבות לחשיפה ל 10 משפחות לפחות.
- גישות לאיתור ובחירת משקי בית
 1. מגוון אוכלוסיות / קהילות / סוגי בתים
 2. פוטנציאל שת"פ ויכולת הדגמה
 3. פרסום קול קורא בקהילה / איתור ב"פינצטה" לבחירה קפדנית של המשפחות

הכשרת משפחות משתתפים (תוכן והתנהגות)

תכנית הכשרה

הכשרת הבתים המדגימים כוללת מרכיבים כמו היכרות עם עולם התוכן, למידת אלטרנטיבות, בחינת השינויים הפיזיים וההתנהגותיים האפשריים (טכנית ובהסכמת משק הבית), התנסות וביצוע שינויים, רפלקציה והכנת הבית והמשפחה לפעילות ההדגמה. **מאחר ומדובר במהלך מורכב, על הרכז/ת לגלות עירנות ורגישות ולבחור אם ועד כמה מהמפגשים יהיו בפורום משותף של משקי הבית או במסגרת פגישות אישיות רכז-משפחה.** מומלץ לקיים לפחות פגישה או שתיים בפורום רחב בכדי לתת תחושה של שותפות ואינטראקציה קהילתית, ובכדי לאפשר למידת עמיתים וונטילציה. על כן, על הרכז/ת לעבד את התוכן וההצעות לפעילויות להלן, ולהתאים לפורום בו בחר/ה לקיים אותו.

פעילות

1. היכרות תוכן כללי – מהו מרכז קיימות מקומי? מהם "חיים של עולם אחד"? (**מצגת**)
2. סקר פיזי – ראו סעיף ה' ונספח מס' 1.
3. מפגשי למידה לשינוי הרגלים – ממשחק "עשר הערוצים" לבחירת התנהגויות להתנסות משפחתית וללמידה: בניגוד לסקר הפיזי, בו אפשר בביקור בבית המדגים לבחון על פי רשימה מה אפשרי ומה מתאים לבית ולמשפחה, נושא ההתנהגויות מורכב ורגיש יותר.

מסיבה זו נתייחס לרשימת ההתנהגויות כרשימת דוגמאות בלבד, מתוך אין סוף אפשרויות. כמו כן, נעשה מאמץ "למשחק" את תהליך הלמידה כך שיעלה הזדמנויות למשפחה לבחון רעיונות או להציע כאלה משלה, ובצורה זו לבחור את אלו שירצו להתנסות בהם. תהליך זה יהיה מורכב ממספר מפגשים אישיים עם הרכז במסגרתם יבחרו ההתנהגויות להתנסות, ילמד הרקע ותתקיים רפלקציה על החווייה.

4. פגישה עם תזונאית – שת"פ מקומי עם קידום בריאות.

5. הכשרת אירוח: במפגש זה תכין המשפחה, יחד עם הרכז/ת את הביקור במסגרת פעילויות הבתים הפתוחים. במפגש יחליטו יחדיו איך להציג את הפרויקט וחווית המשתתפים, את האלמנטים השונים ששופצו בבית ואת ההתנהגויות בהן התנסו.

חוברת למשק בית מדגים – ראו חוברת בנפרד.

הכשרת בתי ההדגמה (פיזי)

פגישת סקר בייתי אישי

לאחר שנבחרו משקי הבית, יש לקבוע פגישה אישית במטרה לבחון את המצב הקיים ואת גבולות האפשר באותו הבית. גבולות האפשר יקבעו על בסיס מוכנות משק הבית (לא כל אחד יסכים שידביקו לו טפט מסנן UV על החלונות) והרלוונטיות הטכנית (כבר יש טיימר לבולר החשמלי, אין צורך באיטום חלונות...). המטרה היא, שלאחר ביקור שכזה בכל אחד מהבתים, ניתן יהיה להחליט איך משתמשים בתקציב המקומי של הפרויקט, להעביר מידע לרשת הארצית ולבנות תכנית עבודה לחשמלאי ולשיפוצניק. **חשוב – בשלב זה לא ניתן להבטיח דבר למשפחה. רק לאחר שיאסף המידע, תוכל הרשת לדייק את הרכישה לאור מגבלות התקציב ויוכל הרכז לבחור מה הוא משקיע בכל בית.**

לקראת פגישה מעין זו, הזכרו בפגישת הרכזים שעסקה בנושא, עברו על [המדריך לשיפוץ ירוק](#), ועברו שוב על הטבלה להלן בכדי לוודא שאתם יודעים לזהות בצורה סבירה את הפוטנציאל הפיזי לשדרוג בתי ההדגמה. **לאיסוף המידע יש להדפיס את [נספח מס' 1 בעבור כל אחד מהבתים](#)**. לאחר איסוף המידע, יש להיכנס ל[סקר הארצי](#) ולמלא את המידע על כל אחד מהבתים.

עבודות שיפוץ (התקנת חסכ"מים, איטום, הצללה...) ועבודות חשמל (התקנת מד אנרגייה בייתי, טיימר דוד חשמלי, בדיקת תקינות...):

בשם היעילות, יש לתאם עבודות שיפוץ וחשמל בצורה מסודרת על פי רשימות לאחר תם הסקרים הפיזיים וקבלת הציוד הרלוונטי מהרשת הארצית. מומלץ להתפנות מעיסוקים אחרים לימי השיפוץ וללוות את אנשי המקצוע בביקורם בתים המדגימים.

פעילויות בתים פתוחים

המשפחות המשתתפות התחייבו לארח לפחות 10 משפחות בביתן לקיום פעילות חשיפה לתהליכים והתכנים השונים שהיא עברה. לצורך כך יש לתת למשפחות כלים מתאימים, כולל עזרים לאירוח (שלט בכניסה לבית, שלטים זמניים לסימון אלמנטים בביתם, תקציב כיבוד?).

הכשרת משקי הבית לאירוח

...

פעילות מבוזרת

בחלק מהקהילות נכון יהיה ליצור תכנית עם המשפחה במסגרתה המשפחה מזמינה משפחות שונות בזמנים שונים לאירוח מתוכנן ואינטימי. בפעילות מעין זו תשמח המשפחה בקשריה בקהילה בכדי להזמין משפחות מהקהילה המקומית.

פעילות מרוכזת - אירוע בתים פתוחים

אירוע זה מהווה נקודת שיא בפרויקט, ניתן לתת לו קנה מידה רשותי ולשלב אותו בפעילויות נוספות במרחב הציבורי. במסגרת פעילות זו הבתים יפתחו לטובת ביקור הציבור והיכרות עם הפרויקט. המפגשים עם המשפחה יהיו פחות אינטימיים אך עם חשיפה רחבה יותר. באירוע זה ניתן לשתף את הציבור הרחב ברעיון העומד מאחורי התהליך, בתובנות ראשונות, טיפים לאורח חיים מקיים ובקמפיין ציבורי.

לצורך הפקת אירוע מסוג זה יש לייצר מבעוד מועד, עוד בתחילת העבודה על הפרויקט, שותפות מקומית רחבה - ועדת איכות סביבה, יח' סביבתיות, גורמים נוספים ברשות המקומית, ארגונים הפועלים במרחב, עסקים מקומיים רלוונטיים וכו'. צוות היגוי שכזה שכל עניינו מינוף הפרויקט והרמת אירוע רשותי, עשויים לשים את המיזם על המפה בקנה מידה נרחב.

נספח מס' 1 - סקר בייתי

שם משפחה _____

רשות מקומית _____

הערות	רלוונטי כן/לא	הבהרות	קריטריון	ערוץ פעולה
			התקנת מד אנרגיה בייתי	אנרגיה
			טיימר לבוילר חשמלי	
			טיימר נוסף	
			ניטור צריכה של מכשיר נקודתי (ניטור שקע)	
		האם הם בעלי דירוג אנרגטי A או B?	מכשיר חשמל מרכזי יעיל אנרגטית (מזגן, מקרר, תנור חשמלי, מדיח, מכונת כביסה ומכונת ייבוש)	
		עד 4 לבית	נורות חסכוניות – האם צריך? צהוב או לבן?	
		לזהות כל נק' ממנה בורח או נכנס חום לבית שניתן לאטום	איטום חלונות ודלתות (מניעת כניסת אוויר, לחות ורטיבות)	
		מתאים לחלון דרומי / מערבי, צריך הסכמת המשפחה ולמדוד מטראז'	מדבקת ציפוי חלון	
		גגון מתאים לחלונות בכיוון דרום. תריסים למזרח ומערב	הצללות – תריס, גגון חיצוני, וילון, צמחיה מטפסת	
			איוורור – מאוורר תקרה	
		מתאים להוצאת אוויר חם מהבית (או הכנסת אוויר קר)	איוורור – התקנת ונטה	
			צביעה של קיר / חדר בבית בצבע עם תו ירוק	בריאות ואושר
		הסרת מכשולים כמו צמחייה	תאורה טבעית	
		נייר, פלסטיק, אורגני ואריזות ופסולת מעורבת.	תשתית בייתית להפרדה ע"פ הרשות המקומית	פסולת
		יש חצר? יש היתכנות?	קומפוסטר	
		איפה חסר – כמה כיוורים? כמה מקלחות?	התקנת חסכ"מים בכל הברזים	מים
		האם המיכל הוא דו-כמותי?	הקטנת נפח מיכל הדחת אסלה	
		יש גינה? אדנית?	צמחים חסכוניים במים	
			תיעול מי המזגן לגינה / אדנית	
		יש מקום מתאים?	אדנית עם צמחי תבלין ותה	מזון
		יש מקום מתאים?	גינון ורטיקלי – שלשיית או זוג שקים / אוכף 4 שקים / חוות חלון (יקר)	טבע
		יש מקום מתאים?	עמדה לקינון / האכלת ציפורים	
		כמה ילדים הולכים לבית הספר?	קופסאות אוכל ממותגות לבית ספר	חינוך
		כמה ילדים הולכים לבית הספר?	מחברות ממוחזרות	

לפרטים נוספים, מוזמנים לפנות אלינו ב - info@kayamut.org.il

קיימות בפתח הבית
חוברת לרכז
אפריל 2018

צוות היגוי וכתיבה

שחר כהנוביץ' ולורית ליבוביץ',
המרכז לקיימות מקומית, מרכז השל לקיימות,
רן רביב, מנהל מיזם רשת מרכזי הקיימות
המקומיים ואסתר עקיבא, רשת קהילות המשימה.

עריכה מדעית
ד"ר ליה אטינגר

עיצוב ועריכה
חדר עבודה: ספיר מידן