



**מגדל אור**

עמותת יעדים לצפון

עיוורון ולקות ראייה

---

בגיל עבודה

**אתגרים תפקודיים רגשיים**

**ומענים**

# מטרת המפגש

## חיזוק הכרות עם תהליכי שיקום לאנשים עם עיוורון או לקות ראייה בגיל עבודה

**פתרונות:**  
טכנולוגיה מסייעת

**פתרונות:**  
מעטפת שירותי שיקום

**עיוורון ולקות ראייה בגיל עבודה**  
מאפיינים, אתגרים, היבטים  
רגשיים ותפקודיים

# מגדל אור - נעים להכיר

מרכז מגדל אור הוא מרכז רב שירותי, בפריסה ארצית, הפועל למעלה מ-60 שנה ומעניק שירותים לאנשים עם עיוורון או לקות ראייה ולאנשים המעורבים בחייהם.

המרכז מהווה חלק מפעילותה של עמותת יעדים לצפון מיסודה של קרן רש"י.

מרכז השירותים הייחודי נהנים מדי שנה מעל ל-5,000 אנשים בכל הגילאים ומכל רחבי הארץ עם עיוורון או לקות ראייה (עם או ללא תעודת עיוור), והאנשים המעורבים בחייהם: בני משפחה, נותני שירות, ארגונים וכ-2,000 אנשי מקצוע.

עיקר השירותים ניתנים במימון משרד הרווחה והשירותים החברתיים – מנהל המוגבלויות, המוסד לביטוח לאומי, משרד הביטחון ומשרד הכלכלה והתעשייה.



# חזון וייעוד

## החזון

לאפשר לכל אדם עם עיוורון או לקות ראייה לממש את מלוא הפוטנציאל הגלום בו כאדם.

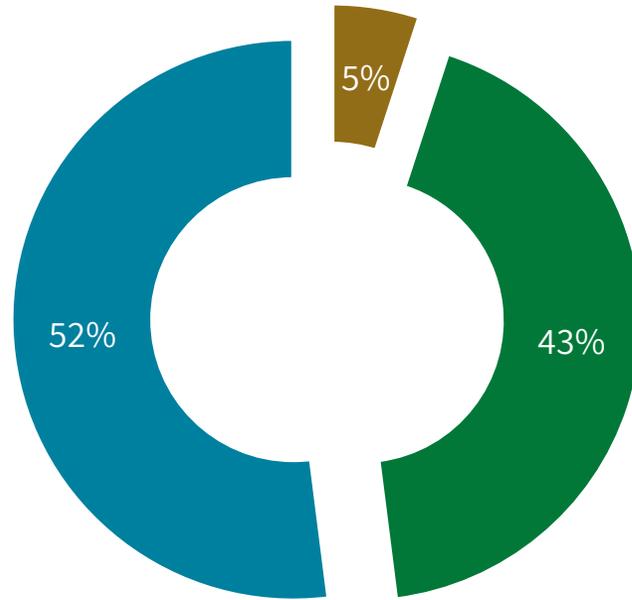
## הייעוד

**להוביל** בפיתוח ומתן של שירותים מקצועיים וחדשניים בתחומי השיקום התפקודי, התעסוקתי, החברתי והרגשי עבור אנשים עם עיוורון או לקויות ראייה ולמי שמעורבים בחייהם, **ליזום** פיתוח, הדרכה ושימוש בטכנולוגיות מסייעות, **לקדם** את נגישות השירות, המרחב הפיזי והדיגיטלי **ולהפיץ** ידע בנושאים אלו.



# עיוורון ולקויות ראייה במדינת ישראל

## פילוח לפי גיל



עד 18 5% 19-65 43% +66 52%

24,700 נושאי תעודת עיוור

49.4% גברים, 51.6% נשים

21% חברה ערבית (4861)

75% חברה יהודית (16,977)

10% מתוכם עם עיוורון מוחלט.

1600- מתווספים מדי שנה.

כ-500,000 אנשים המעורבים בחייהם

(בני משפחה, אנשי מקצוע, נותני שירות)

כ-100,000 (עפ"י הלמ"ס) אנשים עם לקות ראייה שאינם מחזיקים

בתעודת עיוור



# אדם עיוור – נושא תעודת עיוור

משרד העבודה הרווחה  
והשירותים החברתיים  
חוסן חברתי לישראל



## תעודת עיוור

מקנה שירותי שיקום, הטבות ופטורים שונים הניתנים ע"י רשויות, ארגונים ומשרדי ממשלה כולל סבסוד עזרים.



## 3 קריטריונים לקבלת תעודת עיוור במדינת ישראל

עיוורון מוחלט

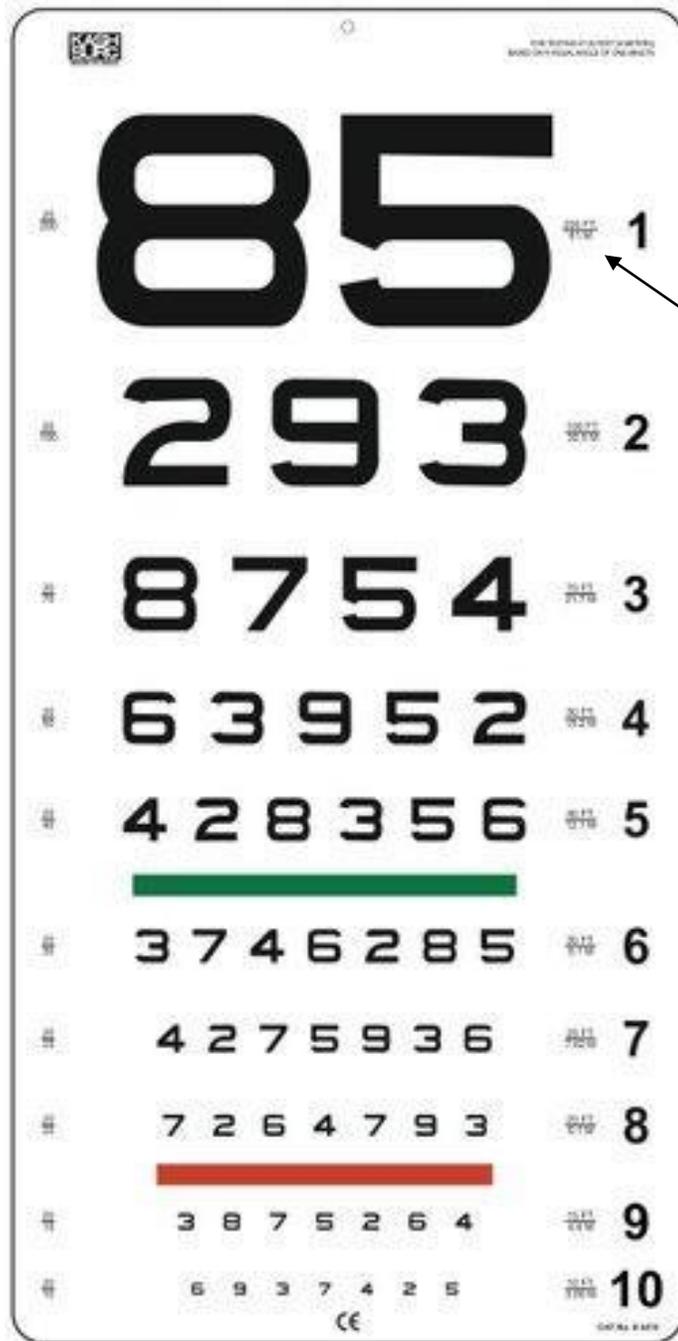
חדות ראייה

שדה ראייה

חדות ראייה לקויה

## חדות ראייה שאינה עולה על 3/60, עם תיקון אופטי בעין הטובה





בדיקה ממרחק של 3 מ'  
זיהוי האות הגדולה ביותר בלוח סנלן

שדה ראייה לקוי

ו/או שדה ראייה שאינו עולה על 20 מעלות, עם תיקון  
אופטי ובעין הטובה.



לקות ראייה –

משמעויות תפקודיות במקום עבודה

ראייה עם ניוון מקולרי גילי (נמ"ג)  
AMD פגיעה במקולה



מה נדרש לעובד/ת עם לקות ראייה זו בעמדת עבודה טכנולוגית ?  
בעמדת עבדה לא טכנולוגית ?

# ראייה עם ניוון מקולרי גילי (נמ"ג) AMD פגיעה במקולה





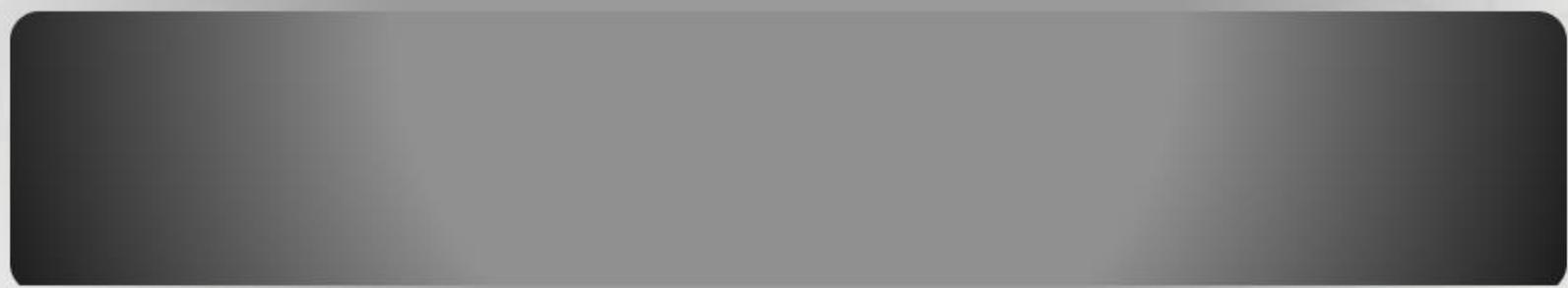
מעבר לאתר

לרישום מקוון



# 8-13.5.2022

## ברוכים הבאים לשבוע הפתוח

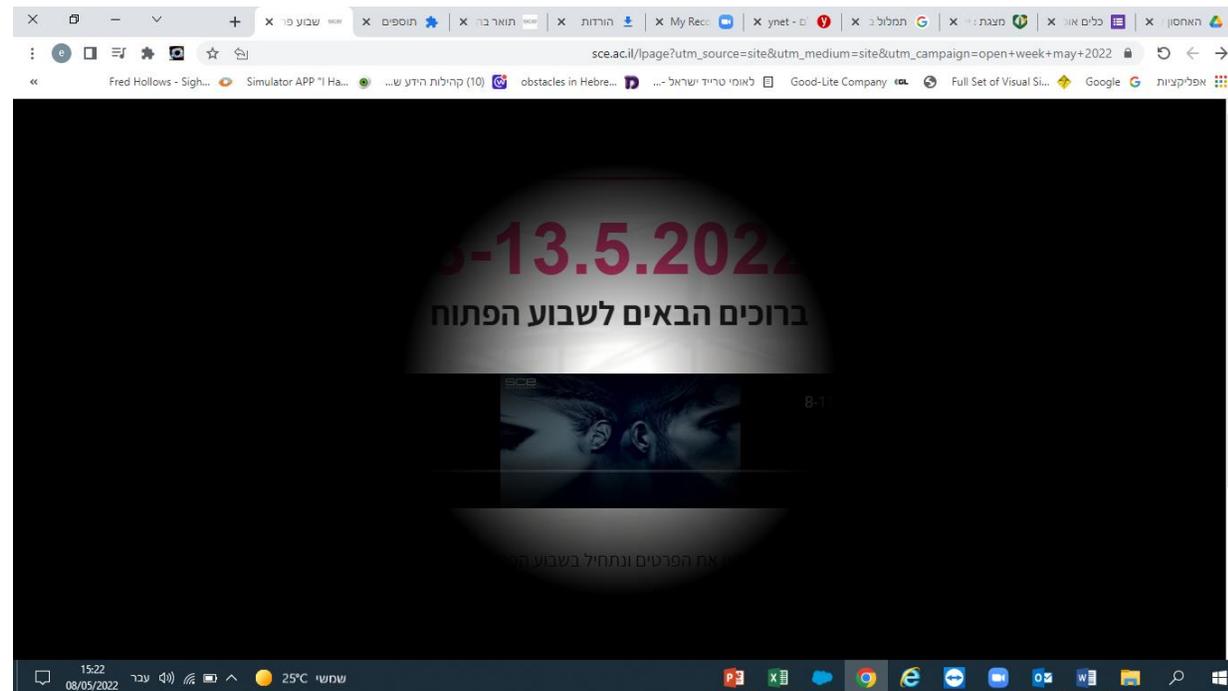


מלאו את הפרטים ונחיל בשבוע הפתוח

שם מלא \*      תשד"ת זהות      \* טלפון

שלח

# גלאוקומה – לחץ תוך עיני

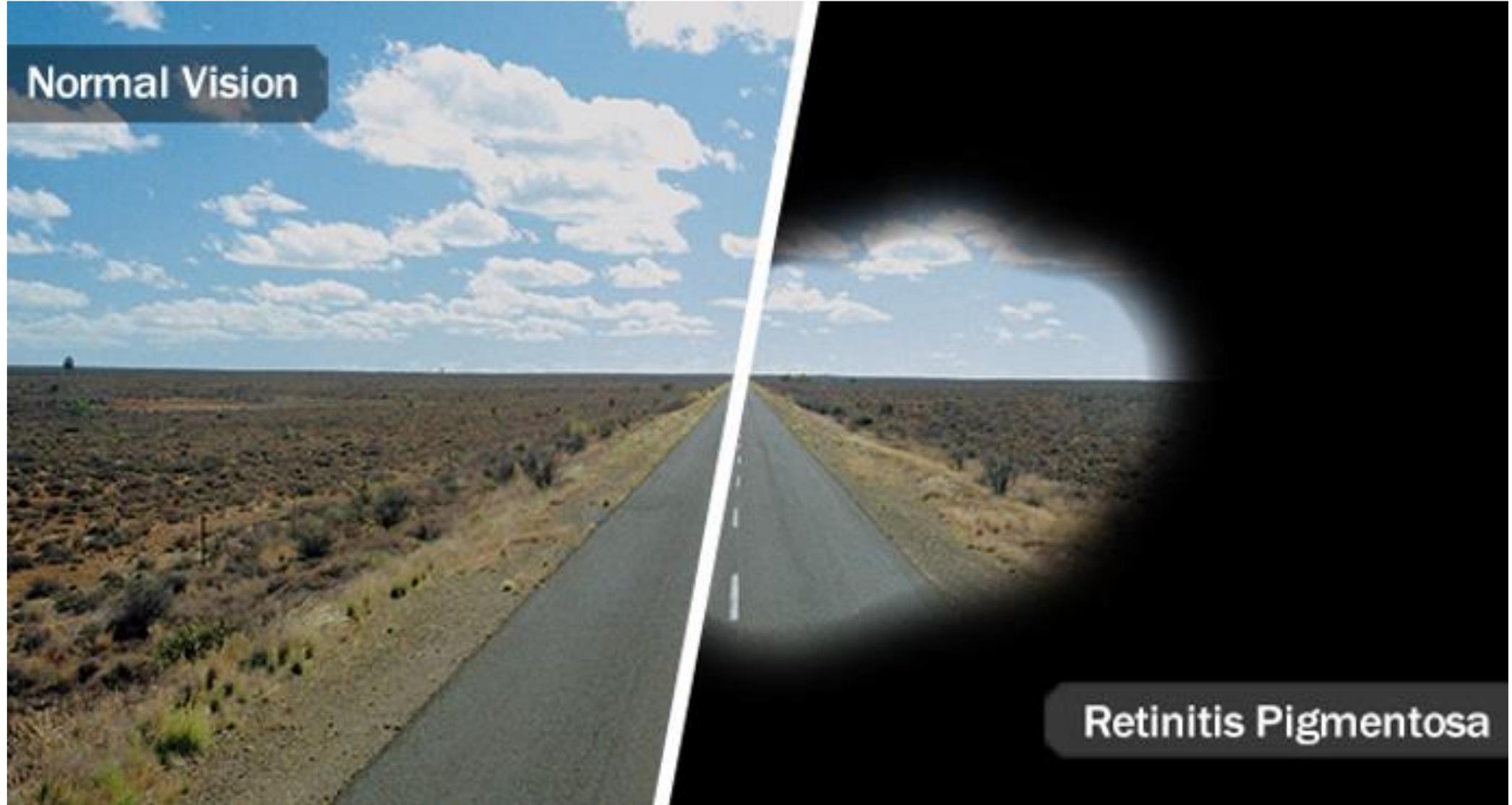


מה נדרש לעובד/ת עם לקות ראייה זו בעמדת עבודה טכנולוגית ?  
בעמדת עבודה לא טכנולוגית ? מה נדרש מהמנהל שלו בשיח ישיר ?

## רטיניטיס פיגמנטוזה RP

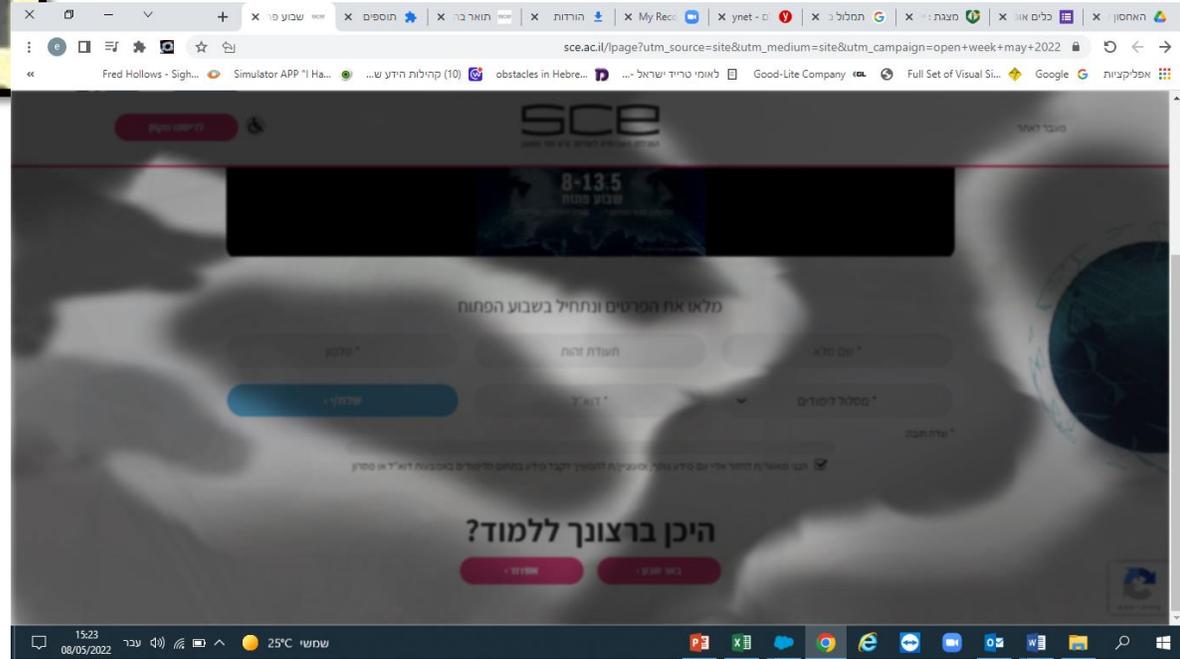


Normal Vision



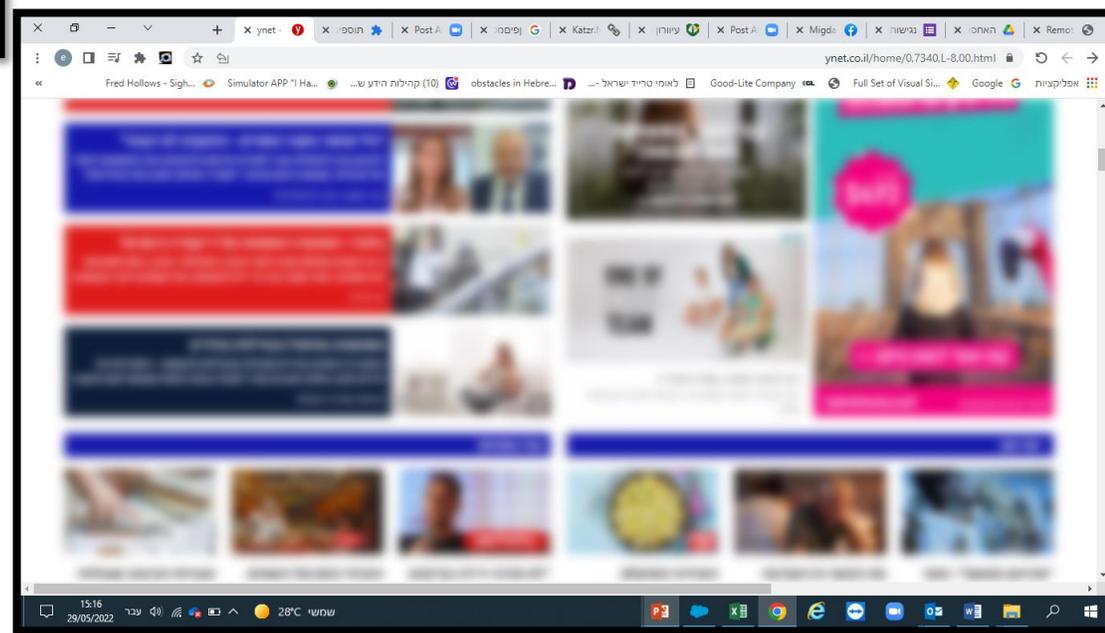
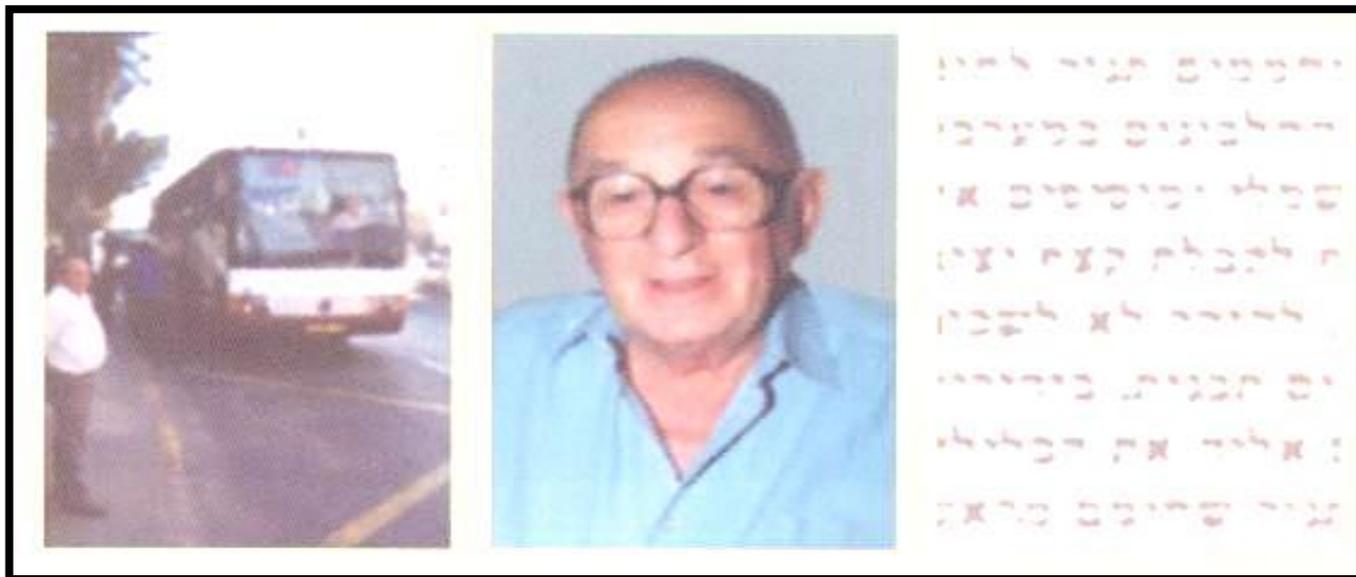
Retinitis Pigmentosa

# סכרת



מה נדרש לעובד/ת עם לקות ראייה זו בעמדת עבודה טכנולוגית?  
בעמדת עבודה לא טכנולוגית?

# ראייה עם קטארקט



# עיוורון או לקות ראייה בגיל עבודה

- על פי נתוני הלמ"ס - כ 20,000 איש עם לקות ראייה בגילאי עבודה מוכרים על ידי הביטוח הלאומי כאנשים עם נכות קבועה בשל לקות ראייה / עיוורון ומעוניינים ויכולים להשתלב בשוק העבודה הפתוח.
- מבין האנשים עם מוגבלויות בגילאי עבודה 20-65, אנשים עם עיוורון ולקות ראייה נחשבים לאוכלוסייה עם שיעור הבלתי מועסקים הגבוה ביותר
- שיעור התעסוקה בקרב אנשים עם עיוורון ועל לקות ראייה עומד על 33.2% והוא נמוך משמעותית מהשיעור בקרב סך כל האנשים עם המוגבלות (56.4%) ומהשיעור באוכלוסייה ללא מוגבלות (77.9%).
- 41% מהאנשים עם לקות ראייה חמורה בגיל העבודה מועסקים, לעומת 77% בקרב אלה שאין להם לקות ראייה חמורה.

# את מי אנחנו פוגשים בתהליכי שיקום במגדל אור ?



1. מחפש עבודה עם עיוורון או לקות ראייה:

- מלידה/מתפתחת במהלך החיים
- עם ניסיון תעסוקתי/ללא ניסיון תעסוקתי

2. אדם עובד עם ירידה בראייה במהלך העבודה

- מחייב התאמת/חיפוש עיסוק
- התמודדות עם תהליך רגשי

3. עובד עם עיוורון או לקות ראייה המעוניין בשינוי תפקיד/משרה מרצון

עובד בעמדת עבודה ממוחשבת / אינה ממוחשבת  
עובד או מחפש עבודה אשר עבר הכשרה שיקום / אינו עבר

**מול איזה אתגרים הוא/היא מתמודדים ?**



# אתגרים מרכזיים לעובד/ת



\* אין חוקיות - לא קיים סדר כרונולוגי אחיד

\* מאוד תלוי אדם: לא כל אדם מתמודד עם כל הקשיים המוצגים באותה צורה



# אתגרים מרכזיים לארגון - מה הם ?



**היבטים רגשיים:  
מאפייני לקות ראייה  
והשפעתם על פיתוח קריירה/עיסוק**



# עיוורון מלא מול לקות ראייה : היבטים תפקודיים ורגשיים

## אדם עם שרידי ראייה

לעיתים יכול לתפקד בעזרת הראייה.  
לעיתים מתפקד בעזרת ראייה + טכניקות  
ייעודיות + שימוש בטכנולוגיה מסייעת.  
לעיתים אין שרידי ראייה תפקודיים.

מצב לא בהיר לעתים לעצמו ולסובבים.  
מתעתע.

פחד מהידרדרות הראייה - חוסר וודאות,  
לעיתים הסתרת המגבלה תוך סיכון עצמי.

סוגיות של: תחושת מסוגלות וערך עצמי,  
תלות מול עצמאות.  
לעיתים חוסר קבלת המגבלה

## אדם עם עיוורון מוחלט

תפקוד מלא בטכניקות ייעודיות  
ושימוש בחושים אחרים.

מצב בהיר לעצמו ולסובבים

אין חשש מהידרדרות הראייה.  
לעיתים הסתרת המגבלה ע"י  
הסתגרות.

סוגיות של: תחושת מסוגלות וערך  
עצמי, תלות מול עצמאות.  
לעיתים חוסר קבלת המגבלה.

## קריטריון

תפקוד

בהירות מל  
סביבה

היבטים  
רגשיים



# עיוורון מלידה מול איבוד ראייה

## היבטים תפקודיים ורגשיים

התעוורות	עיוורון מלידה	קריטריון
מושגים קיימים	העדר למידה מחיקוי אלה ע"י אסטרטגיות	מושגים
צורך ללמידה להפיק מידע: קלט, עיבוד, פלט	צורך ללמד בינקות בסיס להתפתחות תקינה לתקשורת, לתפקודי יום יום	שימוש בחושים
תהליך רגשי של אובדן - אבל. <b>עיבוד המגבלה כחסם לקבלת שירותים סוגיית המקל</b>	אין קנ"מ להשוואה. לעיתים משבר במעברים גיל ההתבגרות/תעסוקה	היבטים רגשיים - קבלת המגבלה
<b>השפעה דרמטית על המערכת:</b> שינוי תפקידים כעס מול הגנה של בני המשפחה הסתרה פנים משפחה וכלפי חוץ	אובדן החלום בלידה הגנת יתר עיסוק בשיקום	מערכת משפחתית

# מחפש עבודה

## מחפש עם לקות ראייה

## מחפש עם עיוורון מלא

## קריטריון

מחייב התאמה בין יכולות לבין תפקיד או סוגי משרות



לעיתים מומלצת תוכנה קולית  
לעיתים התבססות על ראייה והגדלה  
והימנעות משימוש בתוכנות עזר  
וטכנולוגיה מסייעת

1. נזקק לעבודה עם תוכנות קוליות  
על מנת להיות עצמאי  
במחשב/טלפון  
2. מחייב נגישות תוכנות ומערכות  
מידע

**תפקוד  
בעבודה**

מצב לא בהיר לעתים לעצמו ולסובבים  
רואה? לא רואה?

מצב בהיר לעצמו ולסובבים  
קל יותר לעבוד על הקושי  
להסתגל למערכת קולית

**בהירות מול  
הסביבה  
האנושית  
במקום  
עבודה**

# מחפש עבודה

מחפש עם לקות ראייה

מחפש עם עיוורון מלא

קריטריון



חשש מהידרדרות  
ההתמודדות תלויה בתמיכת הסביבה

אין חשש מהידרדרות  
ההתמודדות תלויה בהתייחסות הסביבה  
- קושי בקבלת המגבלה.  
תלוי בהתנהגויות נלוות  
(מניורזם, נעיצת אצבעות)

תהליך  
רגשי

# עובד מאבד ראייה

לקות ראייה

עיוורון מלא

קריטריון

## מחייב התאמת עמדת עבודה:

נזקק לעבודה עם תוכנות קוליות על מנת להיות עצמאי בשימוש במחשב/טלפון

שאלת נגישות התוכנות בעבודה

מחייב הכשרה ורכישת מיומנויות הפעלה עמדת עבודה נגישה

תפקוד

אובדן עצמאות – לפחות בהתחלה

אובדן מקום עבודה – פעמים רבות בשל חוסר מודעות של מקום העבודה/העובד

אובדנים

חשש מהידרדרות מצב הראייה, חוסר

אובדן זהות

וודאות, הסתרה, הכחשה

תהליך עיבוד משמעותי אבל

תהליך רגשי

אין חשש מהידרדרות

פגיעה בזהות כמפרנס וכדמות משפחתית עצמאית ומתפקדת סוגיות זוגיות, הורות

מערכת  
משפחתית

# אז מה עושים ?

## כיצד מייצרים מעטפת תמיכה וחיזוק עצמאות ותפקוד



# שירותי שיקום לעובד/ת

# מגדל אור – פירוט התחומים :



## רגשי

✓ טיפול רגשי, פרטני וקבוצתי



## חברתי

- ✓ מועדונים חברתיים
- ✓ תגי"ל
- ✓ קבוצת מטיילי מגדל אור
- ✓ קבוצת רכיבה על אופני טנדם
- ✓ חברותא - תכנית חברתית מקוונת



## תעסוקתי

- ✓ שירותי אבחון תעסוקתי
- ✓ הכשרות והשמות בשוק הפתוח
- ✓ ליווי לצה"ל
- ✓ מתנדבים מקריאים
- ✓ ליווי לתעסוקה לבני נוער
- ✓ מאגר השאלה למעסיקים
- ✓ מפעל מקדם



## תפקודי

- ✓ מרכז להכוונה ושיקום אוכלוסייה עם ראייה ירודה
- ✓ הדרכה שיקומית - אימון לעצמאות



## 4 התחומים נכללים בשירותים הבאים:



## מכינות מגדל אור



## טכנולוגיה

- ✓ מוקד חדשנות
- ✓ מוקד תמיכה טכנולוגי
- ✓ נגישות דיגיטלית



## הפצת ידע

- ✓ מרכז הדרכה
- ✓ מרכז ידע מקוון
- ✓ ייעוץ נגישות השירות

# רצף שירותים לצעירה

ליווי במספר שלבים במענה למגוון צרכים  
הצורך: חיזוק עצמאות, יצירת תמונת עתיד משמעותית והשתלבות



**המטרה: הכנה לחיים עצמאיים שילוב בתעסוקה ו בלימודים**

**המטרה: מומחיות, ידע נצבר, ממשקים פנימיים בין שירותים**

# תעסוקה וקריירה

**המטרה:** בחירת קריירה, אימון לתעסוקה ומציאת עבודה.

## הדרך:

- אבחון לימודי תעסוקתי מותאם וייעוץ קריירה – פרטני ונגיש
- מרכז הכשרה טכנולוגי.
- אפשרות ללינה במעונות במהלך ההכשרה.
- תוכניות הכשרה לקראת לימודים אקדמאים או עבודה, הכוללות: מיומנויות מחשב וטכנולוגיה מסייעת, מיומנויות למידה אקדמית, אנגלית, אולפן עברית וברייל
- התאמת סביבת עבודה ממוחשבת ונגישה.



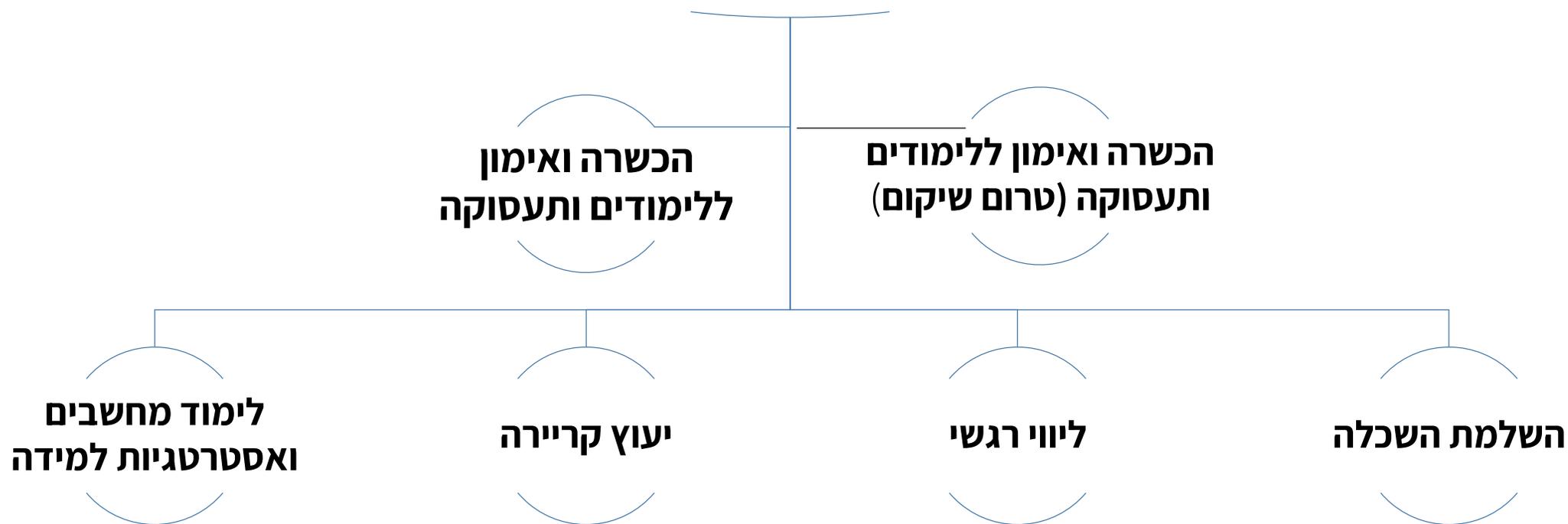
מדריך המחשבים מדגים לצעיר עם לקות ראייה טמ"ס נייד, שיוכל לקחת ללימודים באוניברסיטה.

**תנאי זכאות:** -אדם עם לפחות 20% נכות – ביטוח לאומי נדרשת השמה ביטוח לאומי או הועדה מרווחה

**65%** ממקבלי השירות השתלבו במקומות עבודה, למעלה מ- **70%** השתלבו בלימודי המשך.

# איך זה נראה בפועל ? מול העובד/מועמד

## אבחון תעסוקתי / התאמת עמדת עבודה



# אבחון תעסוקתי - מגדל אור

משלב אבחון פסיכולוגי-תעסוקתי (היכרות עם יכולות, חוזקות, תחומי עניין וצרכים תעסוקתיים), לבין מבדקים תפקודיים (ניידות, מחשבים וראייה)

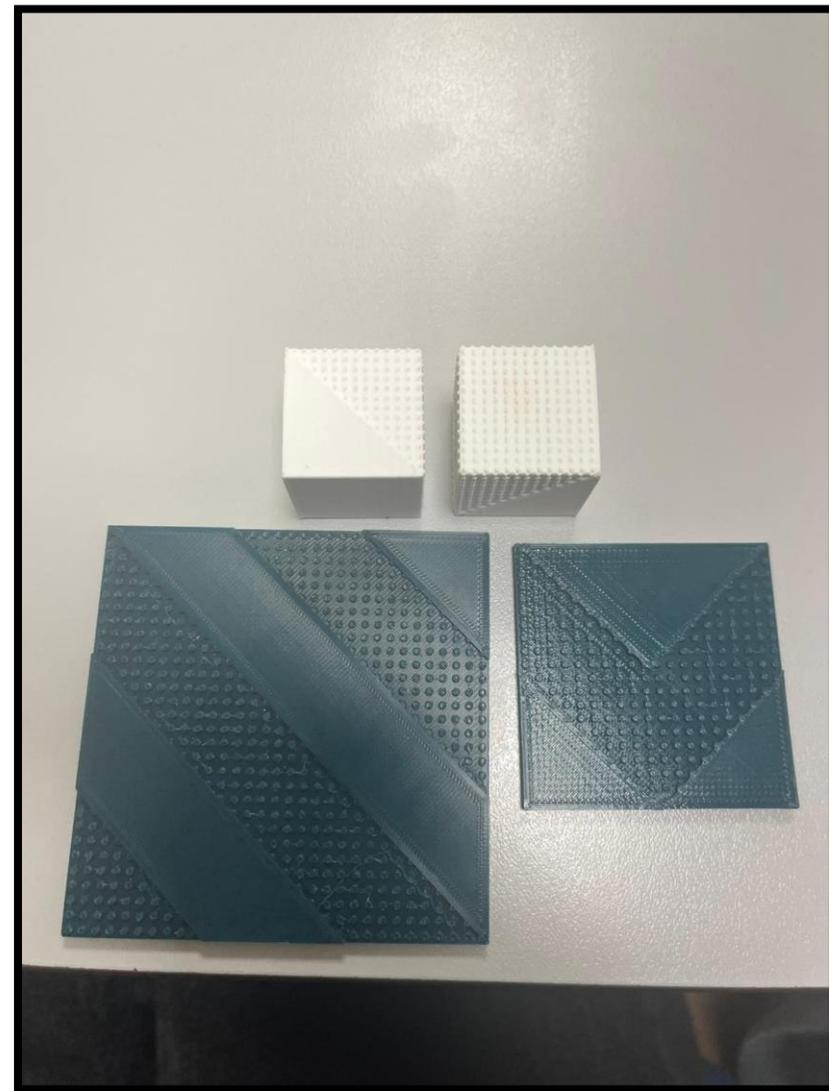
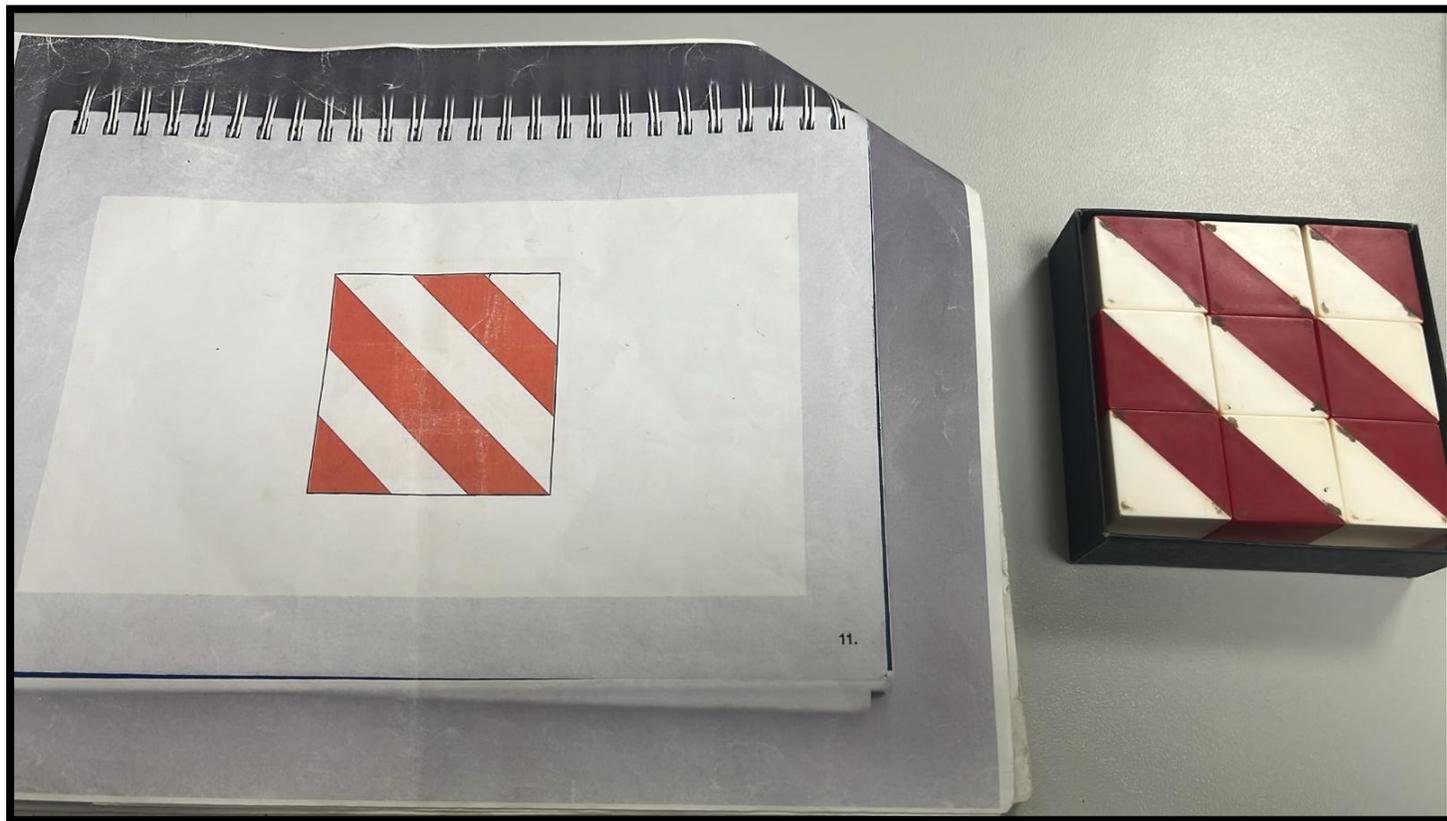
## יתרונות

1. **צוות רחב:** פסיכולוגית תעסוקתית מומחית ראייה, אופטומטריסטית, מורה שיקומית
2. **פרטני:** מותאם בזמן אמת לצרכי מקבל השירות ע"י שימוש בהקראות והגדלות על המחשב ושימוש בכלי אבחון נגישים מבוססי מגע וקול:

  - מבחנים (קוגניטיבי ואישיותי) קוליים, מוקראים באופן מובנה על ידי המחשב (בלי צורך בתוכנת הקראה).
  - בדיקת יכולת למידה ותפיסה מרחבית בעזרת מודל קוביות, ע"י מימוש והבדל בין מרקמים (במקום בעזרת קוביות צבעוניות)
  - כלי קולי/מוזיקלי אישיותי למתודת סיפור/מקרה אישי, בהשוואה למבחן על סמך תמונות.

# אבחון פרטני נגיש בזמן אמת לצרכי מקבל השירות ע"י שימוש בהקראות והגדלות על המחשב

## ושימוש בכלי אבחון נגישים מבוססי מגע וקול



# ליווי והשמה במציאת עבודה

מרכז תעסוקה נתמכת, ליווי לתעסוקה בשוק החופשי לאנשים עם לקות ראייה/עיוורון בגילאי עבודה.



פאטמה, בוגרת תואר באדריכלות מהטכניון, בעבודתה החדשה במשרד אדריכלים



3 ליווי בעבודה / שימור עבודה

2 הכנה לעבודה וחיפוש משרות

1 היכרות (איסוף מידע, הכוון תעסוקתי, תוכנית ליווי)

- הכוון תעסוקתי
- שיפור מיומנויות הרלוונטיות למשרות על פי ההכוון התעסוקתי
- סיוע באיתור משרות והכנה לתהליכי מיון
- יצירת קשרים ושיתופי פעולה עם מגוון מעסיקים
- התאמת עמדת עבודה ממוחשבת והנגשת סביבת העבודה ומטלות התפקיד
- שימור מקום העבודה ושיפור מיומנויות תעסוקתיות

**תנאי זכאות:** לא מחויב תעודת עיוור, מחויב מעל 40% נכות ראייה.

# תכנית הקראה לאנשים עובדים

**מטרה:** לתת מענה לאנשים עם עיוורון/לקות ראייה במעגל העבודה במקומות בהם הטכנולוגיה לא יכולה לסייע.

**הדרך:** חיבור בין מתנדב מקריא – לעובד עם לקות ראייה

ההקראות נעשות לרוב מרחוק- בזום, שיחת טלפון או במייל או באופן פרונטלי במקום העבודה. המתנדב המקריא- מסייע:

- בהקראת חומרים מקצועיים
- בהנגשת חומרים –הקלדה של נתונים (שינוי מקבצי pdf לקבצי word)
- בהכנת מצגות
- בחיפוש חומרים

**מגדל אור מפעיל באופן בלעדי את תכנית המקריאים בפריסה ארצית**

התכנית מיועדת לאנשים המחזיקים בתעודת עיוור ועובדים לפחות 10 שעות שבועיות. במסגרת התכנית הם זכאים ל 8 שעות הקראה בשבוע.





# הדרכה שיקומית - אימון לעצמאות תפקודית



מורה שיקומית מלמדת  
צעירה עם לקות ראייה  
טכניקות עבודה במטבח -  
כולל חיתוך בסכין

**המטרה:** קידום התפקוד העצמאי ושיפור תחושת מסוגלות.

**הדרך:** הקניית טכניקות ואסטרטגיות לתפקוד עצמאי ושיפור תחושת מסוגלות.

- ניידות והתמצאות
- מיומנויות חיי יום יום
- טכנולוגיה- טלפונים חכמים ומחשבים
- הדרכת הורים עם עיוורון
- גיל רך- הדרכת הורים וצוותים מקצועיים
- תקשורת (ברייל, קריאה כתיבה, זיהוי כסף, שימוש בשעונים)
- פעילויות פנאי
- הערכות לשעת חירום

השירות מיועד לאנשים עם עיוורון או לקות ראייה המתמודדים עם קשיים תפקודיים בשל המגבלה.  
אין חובת זכאות לתעודת עיוור.  
ההדרכה מתבצעת בסביבת חייו של מקבל השירות: בית, מקום עבודה, מסגרת לימודים ופנאי.

מחקר של האגודה לבריאות הציבור משנת 2017, מצביע על השפעה חיובית מובהקת של שירותי ההדרכה השיקומית/תפקוד עצמאי, שמתבטאת בשיפור משמעותי במדדים התפקודיים, בתפישת איכות החיים ובשביעות רצון גבוהה מהשירות ומרמתן המקצועית של המורות השיקומיות.



# הדרכה שיקומית - תהליך קבלת השירות



**עו"ס ברשות המקומית**  
 העו"ס מעביר הפניה והשמה לקבלת הדרכה מול מגדל אור

קשר מול עו"ס  
 הרשות  
 המקומית

- קליטת הפנייה בתחום הדרכה שיקומית
- חלוקת ההפניות למורים במחוז
- תיאום טלפוני ראשוני

קליטת פנייה  
 והערכות



**היכרות:** אינטייק, הערכת התפקוד וגיבוש תכנית התערבות בשיתוף מקבל השירות  
**יישום:** תהליך ההתערבות ועבודה בשיתוף ממשקים  
**פרידה:** סיום ההתערבות

תהליך מול  
 מקבל השירות



# מרכז להכוונה ושיקום אוכלוסייה עם ראייה ירודה



בובות שנתפרו ע"י רותי, לאחר שהותאמו לה עזרי ראייה שבאמצעותם חזרה לתפור את הבובות ולעסוק במה שהיא אוהבת.



**המטרה:** ניצול מקסימלי של שרידי הראייה הקיימים.

**הדרך:** אבחון והתאמת משקפיים ועזרים אופטיים לאנשים עם לקות ראייה

- התאמת משקפיים לאוכלוסייה של מסגרות מנהל המוגבלויות
- מפגש חשיפה להדרכה שיקומית
- מפגש עם נציג תחנות המידע של עמותת עלה
- טיפול רגשי לאנשים המתמודדים עם לקות ראייה ועיוורון

**92%** ממקבלי השירות במכון ציינו בסקר פנימי כי הצוות המטפל היה מקצועי, **95%** ציינו כי הציוד שקיבלו היה איכותי וטוב, **59%** ציינו כי בעקבות השירות שקיבלו במכון הבינו כי ניתן לחיות חיים טובים – גם עם מגבלת הראייה.





# מרכז להכוונה ושיקום אוכלוסייה עם ראייה ירודה - כיצד זה מתבצע?



לפעמים העזרים הקטנים ביותר,  
כגון זכוכית מגדלת עם תאורה,  
יכולים לעשות הבדל גדול ולאפשר  
לחזור לקרוא.

אבחון והערכה אופטיים באמצעות אופטומטריסט מומחה בראייה ירודה

התאמת מכשירים ועזרים לשיפור הראייה באמצעות אופטומטריסט

אימון ותרגול בשימוש בעזרים באמצעות מאמן/ת אביזרי ראייה

תמיכה רגשית אישית וקבוצתית לעיבוד המגבלה, לאדם

מתן ייעוץ ומידע ע"י צוות רב מקצועי, אודות שירותים הניתנים בקהילה ותיווך

לגופים המסייעים במיצוי זכויות

# מוקד תמיכה טלפוני

**המטרה:** תמיכה טלפונית מותאמת לאנשים עם לקות ראייה או עיוורון ולמעסיקיהם, הניתנת ע"י מומחי טכנולוגיה מסייעת עם לקות ראייה או עיוורון.

## הדרך:

- תמיכה בשימוש מחשבים, טאבלטים וטלפונים סלולריים.
- תמיכה בגלישה באתרי אינטרנט, אפליקציות סלולר, מערכות הפעלה ואופיס.
- תמיכה בשימוש בצידוד וטכנולוגיה מסייעת לאנשים עם עיוורון או לקות ראייה.
- **לקבלת תמיכה חייגו כוכבית 9366**



**84%** ממשתמשי המוקד ציינו, כי המוקד מקדם את איכות החיים של אנשים עם לקויות ראייה בישראל, וכ- **70%** מהפונים ציינו כי הוא תרם במידה רבה לשיפור איכות הביצועים שלהם בעבודה.

**זוכה פרס Zero Project העולמי,  
פרס שמחה לוסטיג ופרס "קרן אור"  
של משרד הרווחה לשנת 2017.**



# מרכז הדרכה - עבודה עם מעסיקים

**המטרה:** חיזוק יכולת מתן שירות וליווי לציבור עם עיוורון או לקות ראייה.

**הדרך:**



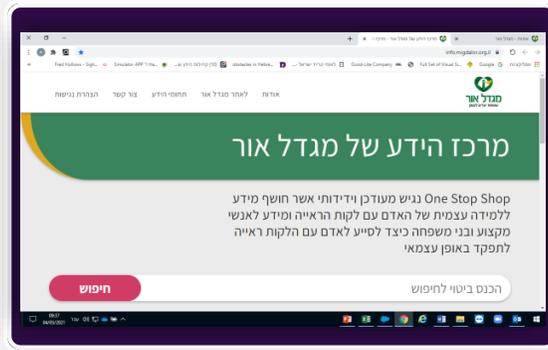
**הרצאות, ימי עיון, סדנאות חווייתיות**  
ע"פ תקנות שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות (התאמות נגישות לשירות), תשע"ג-2013

**מרכז הדרכה - פיתוח והנחיית מפגשי מידע פרונטליים או מקוונים (webinar)**  
לקהילה המקצועית, בני משפחה, נותני שירות וציבור עם מגבלות ראייה



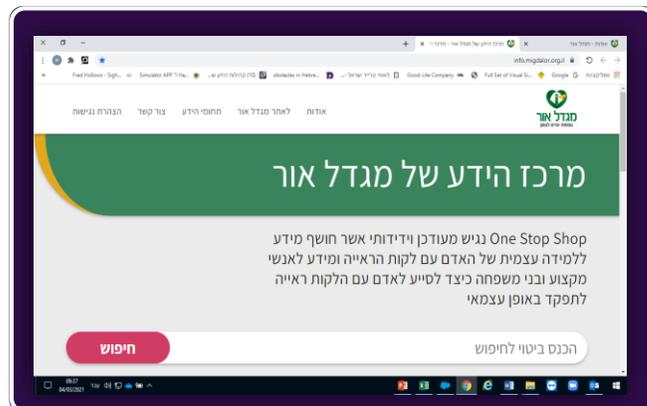
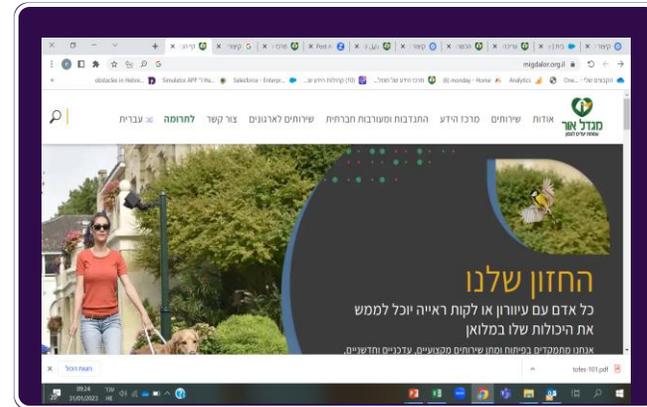
**יעוץ לנגישות שירות**  
הדרכה, בדיקות ומתן מענה עם מומחיות בעיוורון ולקויות ראייה.

**מרכז ידע מקוון**  
מידע כתוב, סרטונים, מפגשים מקוונים מתועדים  
[info.migdalar.org.il](http://info.migdalar.org.il)



# תודה!

בקרו אותנו באתר:  
[www.migdalar.org.il](http://www.migdalar.org.il)



במרכז הידע המקוון:  
<https://info.migdalar.org.il/>