



רשת ערים בריאות בישראל  
ארגון המאגד ערים בריאות  
ISRAEL NATIONAL NETWORK OF HEALTHY CITIES  
בריאות לכול  
בסאה-ה-21  
HEALTH FOR ALL

רשת ערים בריאות בישראל  
ISRAEL NATIONAL NETWORK OF HEALTHY CITIES



משרד הבריאות



משרד התרבות  
והספורט

מרכז השלטון  
המקומי בישראל  
Union of Local Authorities in Israel  
مركز السلطات المحلية في اسرائيل  
www.lula.org.il



# המדריך לעיר פעילה ובריאה

## תקציר

אוקטובר 2010





עיר פעילה ובריאה

אורח חיים פעיל הפעילות תורמת גם ללכידות חברתית, לבריאות הקהילה ולתועלת כלכלית.

### מה משפיע על אנשים לעסוק בפעילות גופנית?

ישנם אנשים שאצלם רמת המודעות והמוטיבציה לבצע פעילות גופנית כחלק מאורח חיים בריא ופעיל, גבוהה במיוחד, אבל אצל חלק גדול מאתנו הנכונות לבצע פעילות גופנית מושפעת במידה רבה מהסביבה החברתית (מה אנשים אחרים עושים) ומהסביבה הבנויה (עד כמה הסביבה מעודדת ללכת).

### כיצד הרשות המקומית והמוסדות והארגונים בעיר יכולים לתרום לעידוד פעילות גופנית?

לרשות המקומית ולארגונים השונים בעיר תפקיד חשוב ביותר בקידום הפעילות הגופנית של התושבים. רשות מקומית יכולה להשפיע על הסביבה הבנויה והחברתית על ידי ייצור הזדמנויות נוחות ואטרקטיביות יותר לפעילות גופנית ולאורח חיים פעיל על ידי עיצוב הולם של סביבה עירונית המאפשרת גישה נוחה יותר לסביבה הטבעית (למשל,

אפשר ומומלץ מאוד לבצע פעילות גופנית בכל שלב בחיים ובכל מצב בריאותי. פעילות גופנית משפרת את הבריאות של כל אחד ואחת.

דחיפות ממדרגה ראשונה. רשויות מקומיות אשר תשקענה במדיניות ובתוכניות לקידום הפעילות הגופנית, תהיינה אטרקטיביות יותר לתושבים, למעסיקים ולמבקרים. התושבים יזכו לאוויר נקי יותר, פחות רעש, נגישות רבה יותר לשטחים ירוקים ובכך יהיו יצרניים יותר ושבעי רצון.

### מדוע כל כך חשוב לקדם פעילות גופנית בכל גיל?

לפעילות גופנית תרומה משמעותית לבריאותו של האדם. היא מעניקה לו הרגשה טובה,



טיול אופניים הרצליה - רעננה

מסייעת במניעת מחלות כרוניות רבות ומשפרת את מצבם הגופני והנפשי הן של אנשים בריאים והן של הסובלים מבעיות בריאותיות.

כאשר מעודדים את התושבים בעיר לאמץ

### פתח דבר

המדריך הנו תקציר של מדריך מפורט המהווה כלי עזר לרשויות וארגונים המוכנים להצטרף ליוזמה של "עיר פעילה ובריאה" וליישם מדיניות המעודדת פעילות גופנית לקידום הבריאות. המדריך מתפרסם הן כחוברת והן באתר של רשת ערים בריאות בישראל. התפיסה ודרכי הפעולה המוצעים בתקציר נסמכים על פרסום של ארגון הבריאות העולמי בתחום זה<sup>1</sup> ועל מומחיותם וניסיונם של חברי צוות ההכנה.

### לשם מה דרושה מדיניות לקידום הפעילות הגופנית?

ארגון הבריאות העולמי קורא להרחבת ההשתתפות בפעילות גופנית, לשיפור בריאות הפרט והקהילה, ורואה בכך נושא בעל

<sup>1</sup><http://www.euro.who.int/document/E91883.pdf>

### ברכת יו"ר מרכז השלטון המקומי

רשת ערים בריאות חוגגת 20 שנות פעילות, "המדריך לעיר פעילה ובריאה" שיוצא בימים אלו, הוא נדבך נוסף בעבודתה, ועל-כך ברצוני לברך.

ראשי הרשויות המקומיות, בשיתוף אנשי המקצוע, שואפים לקדם את הבריאות כחלק מהמארג הכולל והמקיף של חיי התושבים ברשות.

אני וחבריי רואים בבריאות ערך ראשון במעלה ולשם כך מוקמים שבילי הליכה, שבילי רכיבה על אופניים ומרחבים ירוקים על-מנת לעודד פעילות גופנית בשטח הרשות וקיום אורח חיים בריא.

ראשי הרשויות נרתמים לקידום הבריאות האישית והציבורית של התושבים מתוך תחושת שליחות אמיתית והבנת חשיבותו של הנושא בימים אלו.

אני קורא לכם ראשי הרשויות להצטרף למיזם מבורך זה ולפתח תשתיות לחיים פעילים ובריאים.

ולכל העוסקים במלאכה לקידום הבריאות בערים אני מאחל המשך יוזמה ועשייה ברוכה לקידום הבריאות.



שלמה בוכבנד

ראש עיריית מעלות תרשיחא ויו"ר מרכז שלטון מקומי

### ברכת סגן שר הבריאות

אני שמח לברך את "רשת ערים בריאות", החוגגת בימים אלו עשרים שנה של פעילות ענפה לקידום בריאות אזרחי ישראל, לרגל השקת הנוסח העברי של ההנחיות לתכנון "עיר פעילה", נוסח שהותאם במיוחד לתנאי הארץ.

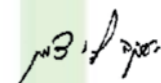
החוברת מעודדת אורח חיים פעיל בקרב האוכלוסייה על כל גוניה ומרכיביה, והינה כלי חשוב ליישום חזון העיר הפעילה בחיי היום - יום ולאורך השנה, גישה שמשרד הבריאות מוביל ברמה הלאומית.

עלינו לזכור כי אורח חיים פעיל אינו תמיד מובן מאליו ולעיתים אינו מקובל כלל וכלל. הבריאות, לעומת זאת, היא ערך עליון בכל חברה אנושית ובכל התרבויות. הגישה

ההוליסטית לבריאות, המתבטאת בחזון העיר הפעילה, מסמלת את רוח הרשת הדוגלת בשיתופי פעולה, עידוד מנהיגות מקומית ושיתוף תושבים בתהליך קבלת ההחלטות ובעשייה. אני מברך את הרשת על פועלה במגוון נרחב של ערים ויישובים בישראל בהמשך פעולה פורה וחדשני.

יישר כוח ולבריאות!

בכבוד רב



ח"כ הרב יעקב ליצמן סגן שר הבריאות

### ברכת שרת התרבות והספורט

אני שמחה להביא לפניכם תוכנית משותפת למשרד התרבות והספורט, משרד הבריאות והשלטון המקומי. התכנית פועלת בהצלחה במדינות רבות בעולם ובעלת חשיבות רבה בקידום מדיניות לאורח חיים פעיל ובריא.

בחוברת ניתן למצוא מידע עדכני ודרכים לעידוד הציבור לקיים אורח חיים ספורטיבי כחלק משגרת החיים תוך חיזוק הלכידות החברתית והקהילתית.

משרדינו, בשיתוף פעולה עם הרשויות המקומיות, יפעל ויסייע במטרה להטמיע ולהשריש את רעיון "עיר פעילה ובריאה".

אני קוראת לראשי הרשויות המקומיות להצטרף ליוזמה ברוכה זו.

בברכה



לימור לבנת שרת התרבות והספורט







עיר פעילה ובריאה

### עיר פעילה = הזדמנות לפעילות גופנית לכלל התושבים

עיר פעילה ובריאה מאפשרת לכלל תושביה, בכל גיל ובכל קבוצה חברתית בכלל זה תושבים עם צרכים מיוחדים, לעסוק

בשעות הפנאי בפעילות גופנית הולמת. חשוב שהרשות המקומית תספק מקומות ומתקנים נגישים ומותאמים פיסית ותרבותית לצרכים השונים של האנשים. בנוסף, הפעילות הגופנית תורמת גם לחיזוק הקשרים הבין - אישיים ולבניית קהילה.



טיול בשדות, שהם

**חזון "חיים פעילים לכל"**  
אורח חיים פעיל ומתאים לכל תושב, בכל גיל, מגדר, מצב כלכלי, מצב תפקודי או בריאותי.

בתי ספר, מרכזים קהילתיים, מרכזי קניות, גינות ציבוריות, פארקים ומרחבים ירוקים. פעילות זו חייבת להתבצע ללא פחד מפני פשיעה, תאונות דרכים או פליטת חומרים מאמצעי תחבורה וזיהום אחר. סביבה כזו מצמצמת את הצורך בנסיעה ברכב הפרטי ובכך מאפשרת ומעודדת הליכה ברגל, רכיבה באופניים ושימוש בתחבורה ציבורית.

### מהי "עיר פעילה"? עיר מקדמת בריאות המאפשרת חיים פעילים לכל תושביה

רשות מקומית פעילה היא רשות הפועלת לאמץ וליישם מדיניות כוללת של "חיים פעילים לכל". היא יוצרת הזדמנויות ומאפשרת לכל תושביה חיים פעילים בשגרת היום יום, יחד עם יצירת סביבה מקומית נקייה, בטוחה, נגישה, ירוקה וידידותית לפעילות גופנית מקדמת בריאות. רשות מקומית פעילה יוצרת הזדמנויות לפעילות גופנית גם במסגרות הארגוניות השונות שבשטחה, כמו בתי ספר, מתנ"סים, אגודות ספורט ומקומות עבודה.

### איך מתכננים ומתאימים את הסביבה הקיימת לחיים פעילים?

כיום אנו יודעים שעיצוב הסביבה הבנויה - הכולל פריסת רחובות, שימוש בקרקע, מיקומם של מתקני נופש, פארקים, בניני ציבור ומערכת התחבורה - הוא גורם חשוב המשפיע על הפעילות הגופנית של תושבי העיר ובאחריות הרשות המקומית. מתפקידה של הרשות לפעול ולעודד את הרגלי הפעילות הגופנית בעיר, לאפשר נגישות נוחה לכלל אוכלוסיית העיר ליעדי מפתח, כגון: מקומות עבודה,



פעילות ספורט ביום הבריאות העולמי, אשדוד

"רשת ערים בריאות בישראל" הפועלת למען קידום בריאות האוכלוסייה וצמצום הפערים הבריאותיים שבה, הצטרפה ליוזמה יחד עם משרד הבריאות, משרד התרבות והספורט, משרד החינוך, קופות החולים, החברה למתנ"סים, אשל, "בטרם" ו"ישראל בשביל אופניים".

**הזמנה להשתתפות ביוזמה** - אנו מזמינים רשויות מקומיות וארגונים להצטרף ליוזמה החדשנית של "עיר פעילה ובריאה" ובכך לשדרג את איכות חיי התושבים ולמתג אותה כעיר מודרנית מובילה. **זוהי משימה אפשרית!** יש דוגמאות רבות ברשויות מקומיות בישראל כמו בארצות רבות בעולם. מגוון דוגמאות מובאות במדריך המפורט.

הרשות המקומית על נבחריה ואגפיה המקצועיים פועלת בשיתוף מלא עם גורמים במגזר הציבורי, במגזר הפרטי ובמגזר ההתנדבותי יד ביד עם התושבים עצמם. השותפויות הן המפתח להצלחה וישנן דרכים יעילות לעשות זאת. חשוב לשלב בתכנון ובביצוע מחלקות שונות בעירייה כולל הנדסה, שיפור פני העיר, ספורט, בריאות, חינוך ועוד וכן גופים וארגונים שונים בעיר. ידוע שתוכניות שבהן משלבים מגוון היבטים הן כוללניות, יעילות ושימושיות יותר.

**רעיון העיר הפעילה** הנו יוזמה של ארגון הבריאות העולמי בסניף האירופי, המאגד את הרשתות הלאומיות של הערים הבריאות.



התעמלות עם מקלות נורדיות, במודיעין.

חורשות, שדות) עידוד הליכה במקום נסיעה ליעדים שונים בתוך העיר כמו גם בהפחתת חסמים (כגון מחירי פעילות) המונעים פעילות גופנית.

למקומות העבודה, למסגרות החינוך הפורמאלי והבלתי פורמאלי ולמערכות הבריאות הקיימות בעיר יש גם כן תפקיד חשוב בקידום פעילות גופנית כאורח חיים בריא. גופים אלה לדוגמה יכולים ליצור מסגרות המעודדות פעילות גופנית בארגון עצמו ולתת מידע המותאם ספציפית לאוכלוסיות הרלוונטיות, כגון: עובדים, תלמידים, הורים, מטופלים ואחרים.

**שותפויות** - לב ליבה של הגישה המתוארת במדריך זה היא השותפות בתכנון ובביצוע.



תחרות פטאנק במושב ניר צבי.





עיר פעילה ובריאה

התוכנית בה. כמו כן רצוי למפות את המתקנים ואת הפעילויות העומדות לרשות המשתמשים.

### שלב שני - הכנת התוכנית

כאשר מפתחים את התכנית של "עיר פעילה" מומלץ להתבסס על:

- המלצות ארגון הבריאות העולמי בדבר פעילות גופנית לקידום בריאות (ראו מסגרת להלן)
- המידע שנאסף לגבי תנאי השטח (בנייה, תחבורה, משאבים קיימים וכו')
- הצרכים והרצונות של התושבים, בכללם ושל אוכלוסיות עם צרכים מיוחדים
- ניתוח חסמים והזדמנויות (למשל, מידת הנגישות של המתקנים, מחיר הפעילות)
- התייעצויות עם בעלי עניין כגון: מרכזים קהילתיים, אגודות ספורט כמו גם עם תושבים, הכוללות הצעות ורעיונות
- התייעצות עם גורמים מקצועיים מ"רשת ערים בריאות בישראל".



באדיבות "נגישות ישראל"

### שותפים לוועדת היגוי:

נציגי מחלקות העירייה, נציגי המגזר הציבורי ברשות המקומית, תושבים ונציגי המגזר העסקי.

על מנת ליישם מדיניות כוללת חשוב לתכנן את תוכניות הפעולה בהתאם לצרכים המקומיים והיכולות לביצוע וכן חשוב למדוד הצלחות ולפרסמן לציבור.

להלן המלצה לתהליך בן שלושה שלבים העשוי לקדם בצורה יעילה את יישום המדיניות של "עיר פעילה": (א) בניית מחויבות והנעת התהליך; (ב) הכנת התוכנית; (ג) יישום ומדידת הצלחה. בכל שלב מפורטות מספר פעילויות המתכונות המוצעת כאן מתייחסת למסגרת העירונית, אך מומלץ לפעול בשלושה שלבים כפי שמוצעים בכל מסגרת ארגונית. ניתן וחשוב להתאים את סדר הפעולות לתכניות העבודה ולתנאי השטח במסגרות השונות.

**חשיבות המידע:** כדי לפתח תכנית יעילה המתאימה למכלול התושבים בעיר ולצרכיה השונים, חשוב לאסוף מידע על הרגלי הפעילות הגופנית, על הרצונות, החסמים והגורמים המעודדים, בכל מסגרת, כבסיס לפיתוח

**רכזת "עיר פעילה ובריאה"**  
מומלץ כי מנהלת/ת מחלקת הספורט העירוני ירכז בשיתוף מלא עם מתאם/ת הבריאות וגורמים אחרים.

## מתווה להכנת מדיניות של "עיר פעילה ובריאה" ודרכים למימושה - הצעה

כדי לפתח מדיניות של "עיר פעילה ובריאה" שניתן יהיה ליישם אותה בהצלחה, רצוי להתבסס על תהליך המתחיל בבניית מחויבות של בעלי תפקידים מרכזיים בעירייה או בארגון. רצוי להקים ועדת היגוי שבה ייוצגו כל השותפים יחד עם גוף מבצע בראשות האדם או בעל התפקיד המתאים ביותר.

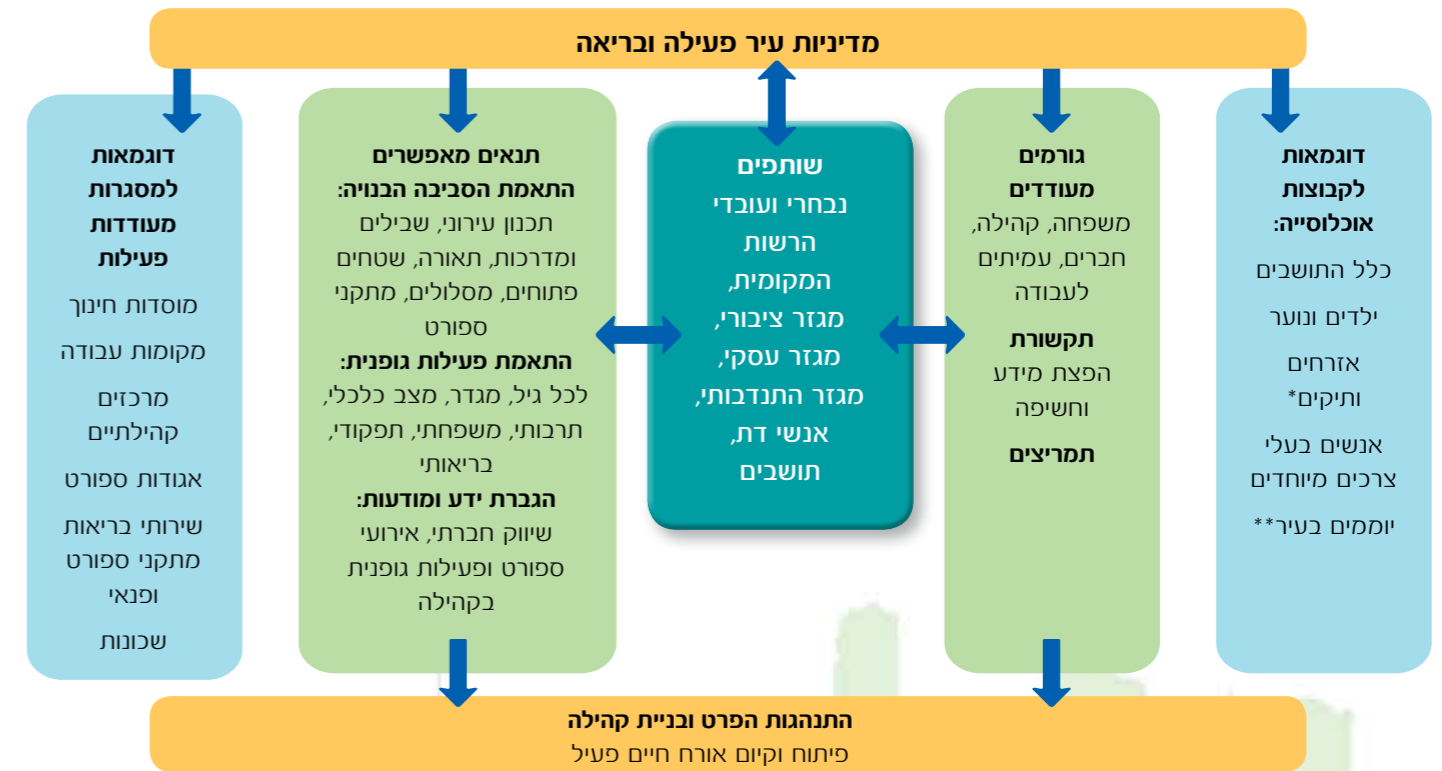
### שלב ראשון - בניית מחויבות והנעת התהליך

- **בניית מחויבות - אימוץ מדיניות כוללת של "עיר פעילה ובריאה" ע"י:**
  - ראש העיר
  - מליאת המועצה
  - מוסדות וארגונים
- **הקמת ועדת היגוי:**
  - יו"ר - ראש העיר או נציג/ה מטעמו
- **מינוי צוות משימה**
  - ורכזת/ת לתוכנית בכל מסגרת
- **בניית חזון**
  - או אימוץ החזון של "חיים פעילים לכל"
- **מיפוי צרכים ומיפוי הפעילות הנעשית בשטח**
- **זיהוי חוזקות, חולשות, הזדמנויות וחסמים**

### "עיר פעילה ובריאה" - גישה מערכתית

המודל, המוצג להלן<sup>2</sup> (תרשים 1) ממחיש את הגישה המערכתית לעיר פעילה. לב ליבה של גישה זו היא השותפות שבין הרשות המקומית על נבחריה ואגפיה המקצועיים לבין גורמים במגזר הציבורי, הפרטי, ההתנדבותי והתושבים.

תרשים 1: גישה מערכתית של "עיר פעילה ובריאה"



<sup>2</sup> תוצר של שילוב בין מודל של ארגון הבריאות העולמי (ראה הפניה בעמוד 4) לבין מודל של TAFISA, ארגון בינלאומי של ספורט לכל <http://www.tafisa.net> \* מגיל 56 ומעלה \*\* יומם - אדם הנוסע מדי יום ביומו ממקום מגוריו אל מקום עבודתו וחוזר בתום עבודתו הביתה, כשמקום העבודה מעבר לגבול (העיר) - הגדרה של האקדמיה ללשון העברית.





עיר פעילה ובריאה

הפעילות הגופנית בקרב התושבים ואף על מצבם הבריאותי. רצוי להיעזר בגורמים מקצועיים של "רשת ערים בריאות" או גורמים אחרים העוסקים בהערכת תוכניות לשם ביצוע הערכה זו.

**"הליכות" פרושה:**

מכלול הגורמים הסביבתיים והחברתיים בשכונה שמאפשרים הליכה וחיים פעילים.

לפועל של הפעילויות שנקבעו ובהתאם ללוח הזמנים שנקבע. במקביל לכל הפעילויות רצוי להיות בכל עת עם "האצבע על הדופק" באשר להיקף ואופן הביצוע. חשוב לקיים פעילות מסודרת של ניטור שוטף של הפעילויות, דיווח תקופתי של הנעשה בשטח לצוות המשימה העירוני ופרסום הדברים לציבור הרחב.

**הערכת התוצאות**

ישנן דרכים שונות להערכת התכנית, הן לגבי אופן הביצוע (הערכת התהליך) והן לגבי השפעת התכנית השונות על הגברת

החוברת המפורטת מביאה דוגמאות של מטרות ויעדים וכן דוגמאות מהשטח של פעילויות שנעשות בארץ.

**האם יש הכרח לתכנית מערכתית?**

ניתן לפתח תוכניות ברמה עירונית כוללת ובמסגרות ארגוניות (מקומות עבודה, בתי ספר וכד') גם ללא אימוץ מדיניות כוללת. תכניות אלו יכולות להוות בסיס לפיתוח תכנית כוללת בעיר וכדאי לשאוף לכך.

**שלב שלישי - יישום ומדידת הצלחה**

לאחר הכנת התכנית והתשתית הדרושה, מתחילים ביישום התוכנית על ידי הוצאה

**הביצוע כולל:**

- תכנון והתאמת הסביבה הבנויה
- להגברת הליכות\*
- להגברת נגישות ובטיחות
- הכשרת "סוכני שינוי"
- עובדי הרשות המקומית
- עובדי מערכת החינוך
- עובדי מערכת הספורט
- עובדי מערכת הבריאות
- מקומות עבודה
- נציגי שכונות, מתנדבים
- ניטור פעילויות
- פרסום



יוגה על שפת הים, אשדוד



ילדים משחקים בפארק הכת בחיפה

**ארגון הבריאות העולמי ממליץ:**

**לאוכלוסייה הבוגרת:** פעילות גופנית אירובית (כגון: הליכה, ריצה, שחייה, ריקוד, רכיבה על אופניים) 150 דקות בשבוע במצטבר בעצימות בינונית, או 75 דקות של פעילות גופנית אירובית בעצימות גבוהה או שילוב ביניהם.

ניתן לבצע את הפעילות במקטעים של 10 דקות רצופות לפחות. בנוסף, פעילות לחיזוק כוח שרירים, גמישות ושיווי משקל, לפחות פעמיים בשבוע.

**ילדים:** פעילות גופנית לפחות 60 דקות בכל ימות השבוע.

**לאוכלוסיית האזרחים הותיקים:** המלצות זהות לאלה של האוכלוסייה הבוגרת, תוך התאמה למצב הבריאותי. רצוי לשים דגש על תרגילי שיווי משקל למניעת נפילות.

**תהליך התכנון**

תהליך תכנון יעיל בד"כ כולל את הצעדים הבאים:

- קביעת מטרות
- קביעת יעדים ומדדי הצלחה
- קביעת קדימויות
- תכנון הפעילויות - עבור כל פעילות מומלץ לפרט:

פעילות	באחריות	שותפים	אוכלוסיית היעד	לוח זמנים	תקציב	תקציב על איזה יעדים עונה
--------	---------	--------	----------------	-----------	-------	--------------------------

- תכנון מפורט של ההערכה - כולל ניטור פעילויות
- תמחור כולל
- גיוס ואיגום משאבים



ט"ו בשבט, שהם







עיר פעילה ובריאה



פעילות ספורט ביום הבריאות העולמי, אשדוד



רוכבים לעבודה, באדיבות "ישראל בשביל אופניים"



הליכה נורדית, מודיעין

**מורן מיקה**, הפקולטה לארכיטקטורה  
ובינוי ערים, הטכניון

**ניר טור שלומית**, מנהל הספורט, משרד  
התרבות והספורט

**עוביד סמירה**, לשכת בריאות צפון, משרד  
הבריאות

**קליין מיכל**, ארגון 'בטרם' לבטיחות ילדים  
**קרבטרי תחיה**, רשת ערים בריאות  
בישראל

**דר' רשף אבנר**, יו"ר ועדת היגוי עיר  
בריאה, שהם

**שמש ענת**, תחום תכנון סקרים והערכה,  
משרד הבריאות

**שותפים בכתיבה ובהכנה**  
(לפי א'-ב')

**אביזוהר - ליפמן איימי**, "ישראל בשביל  
אופניים"

**בוקשטיין עדנה**, המחלקה לספורט ואורח  
חיים בריא, החברה למתנ"סים

**גבע-הספיל חיים**, המחלקה לחינוך  
וקידום בריאות, משרד הבריאות

**דר' גוטמן נורית**, החוג לתקשורת ומכון  
חיים הרצוג לתקשורת, חברה ופוליטיקה,  
אוניברסיטת תל-אביב

**דר' דונחין מילכה**, בי"ס לבריאות הציבור,  
הדסה והאוניברסיטה העברית

**זליגר ארנון**, "נגישות ישראל"

**חמו עדי**, יחידת הבריאות העירונית,  
עיריית הרצליה

**חנוכי נעמי**, אשל, ג'זינט

**טל דני**, המחלקה לחינוך וקידום בריאות,  
שירותי בריאות כללית

**דר' ליון דיאן**, המחלקה לחינוך וקידום  
בריאות, שירותי בריאות כללית

**ליבנה עירית**, פיקוח על תחום הבריאות,  
משרד החינוך

**לימון סוזן**, קידום בריאות, מכבי שירותי  
בריאות



"קריקטורה של אנדי צ'אשו שזכתה בפרס ראשון בתחרות בינלאומית ה-16 בחיפה.  
"בעולם המודרני והלחוצי ישנם אנשים שצריכים תירוץ כדי לרוץ"

**הנכם מוזמנים להצטרף ליוזמה הבינלאומית.**

**הפכו את עירכם לעיר פעילה ובריאה, זו משימה אפשרית!**

נשמח לסייע לכם בתהליכי היישום.

לפרטים נוספים: אתר של רשת ערים בריאות בישראל - [www.healthycities.co.il](http://www.healthycities.co.il)

אתר של מינהל הספורט - <http://www.mcs.gov.il/Units/Sport/default.htm>

וכתובת דוא"ל של שלומית ניר טור: [shlomitni@most.gov.il](mailto:shlomitni@most.gov.il)

**בהצלחה**



## הגופים השותפים בהכנת החוברת

החברה למתנ"סים  
מרכזים קהילתיים בישראל בע"מ (חל"צ)



הרצליה



משרד הבריאות

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

כללית  
הכי טובה למשפחה



גניסות ישראל  
www.ganit.org



משרד החינוך

הטכניון - מכון טכנולוגי לישראל  
הפקולטה לארכיטקטורה ובינוי ערים



מכבי  
שירותי בריאות  
מתקדמים בשבילך



ישראל  
בשביל  
אופניים



משרד התרבות  
והספורט

מכון חיים הרצוג  
לתקשורת, חברה ופוליטיקה



בגרים  
לבנימנות ילדים



מחירי לוגיסטיקה השוואית  
השוואת מחירים בין  
האפשרויות הקיימות והחדשות  
קישור וקנין נטול ברוח

