

תמיד יש סיבה לצאת מהבית!

הרצאות מופעים
סדנאות יצירה
סדנאות ספורט

חודש יוני
במרכזים הקהילתיים
ברחבי העיר
לאזרחים וותיקים



במיוחד בשבילכם
האתר לאזרחים וותיקים באשדוד
Ashdod65.co.il

Muni100
רשות מקדמת הזדקנות מיטבית



תמיד יש סיבה לצאת מהבית!

סדנת ספורט
לאזרחים וותיקים

ספורט
בטבע

בהדרכת יפעת שמואלי

08:00 | יום ב' | 01.06.26

כניסה 10 ₪

מרכז קהילתי דקל | שדרות רוטשילד 6, אשדוד | 08-8671143
www.ironit.org.il | *6452



במיוחד בשבילכם
האתר לאזרחים וותיקים באשדוד
Ashdod65.co.il



Muni100
רשות מקדמת הזדקנות מיטבית



**תמיד יש סיבה
לצאת מהבית!**

**סדנת ספורט
לאזרחים וותיקים**

**סדנת
מיינדפולנס
בפארק**

בהדרכת סילבי שוקרון

01.06.26 | יום ב' | 09:00

כניסה 10 ₪

**מרכז קהילתי תקוותנו 08-8523187
www.ironit.org.il | *6452**



במיוחד בשבילכם
האתר לאזרחים וותיקים באשדוד
Ashdod65.co.il



Muni100
רשות מקדמת הזדקנות מיטבית



תמיד יש סיבה לצאת מהבית!

הרצאה

לאזרחים וותיקים

הבסיס האידאולוגי
להקמת

מדינת ישראל

מונארט מרכז תרבות

בהדרכת ד"ר אדרי רפאל

01.06.26 | יום ב' | 10:00

כניסה 20 ₪

מרכז קהילתי אחווה | האצ"ל 7, אשדוד | 08-8679687

www.ironit.org.il | *6452



במיוחד בשבילכם
האתר לאזרחים וותיקים באשדוד
Ashdod65.co.il

סיטי
שלוחה
אחווה



Muni100
רשות מקדמת הדקנות מיטבית



תמיד יש סיבה לצאת מהבית!

סדנת ספורט

לאזרחים וותיקים

פילאטיס על כסא

במרכז קהילתי גולדי

בהדרכת אלה חיטוב

01.06.26 | יום ב' | 10:00

כניסה 10 ₪

מרכז קהילתי ד' (גולדי) | השייטים 16, אשדוד 08-8552721

www.ironit.org.il | *6452



במיוחד בשבילכם
האתר לאזרחים וותיקים באשדוד
Ashdod65.co.il



Muni100
רשות מקדמת הזדקנות מיטבית



תמיד יש סיבה לצאת מהבית!

הרצאה

לאזרחים וותיקים

התפתחות עולם הבירה בעולם

בהדרכת רפאל אגאייב

02.06.26 | יום ג' | 18:00

כניסה 10 ₪

מרכז קהילתי עוזיאל, סיני 25, אשדוד | 08-8531554
*6452 | www.ironit.org.il



במיוחד בשבילכם
האתר לאזרחים וותיקים באשדוד
Ashdod65.co.il



Muni100
רשות מקדמת הזדקנות מיטבית



תמיד יש סיבה לצאת מהבית!

הרצאה

לאזרחים וותיקים

תזונה ונפש בריאה

מרכז קהילתי נווה יונתן

בהדרכת גיוונית

03.06.26 | יום ג' | 10:00

כניסה 20 ₪

מרכז קהילתי נווה יונתן | טל. 08-8565350
*6452 | www.ironit.org.il



במיוחד בשבילכם
האתר לאזרחים וותיקים באשדוד
Ashdod65.co.il



Muni100
רשות מקדמת הזדקנות מיטבית



תמיד יש סיבה לצאת מהבית!

מופע

לאזרחים וותיקים

הצגה בפרסית "דוד מולה נפתס" במרכז קהילתי קן מלכה

04.06.26 | יום ה' | 19:00
כניסה 20 ₪

מרכז קהילתי קן מלכה רובע ט' | שד' ראשון לציון 4, אשדוד | 08-8541158
www.ironit.org.il | *6452



במיוחד בשבילכם
האתר לאזרחים וותיקים באשדוד
Ashdod65.co.il

קן מלכה
מרכז קהילתי ותרבותי לילד החדש
ע"ש איציק מלכה ד"ר

Muni100
רשות מקדמת הזדקנות מיטבית

החברה העירונית
לתרבות הפנאי באשדוד

אשדוד
ASHDOD
מינהל שירותים חברתיים

אשדוד
70
70 שנות מדינה

תמיד יש סיבה לצאת מהבית!

סדנת ספורט
לאזרחים וותיקים

יוגה בטבע
נפגשים בחוף י"א
בהדרת רויטל זרקא

07.06.26 | יום א' | 09:00
כניסה 10 ₪

מרכז קהילתי עם שלום י"א | 08-8687400
www.ironit.org.il | *6452



במיוחד בשבילכם
האתר לאזרחים וותיקים באשדוד
Ashdod65.co.il



Muni100
רשות מקדמת הזדקנות מיטבית



תמיד יש סיבה לצאת מהבית!

**סדנת ספורט
לאזרחים וותיקים**

**סדנת זומבה
במרכז קהילתי ספרא
בהדרכת שרה זהר**

07.06.26 | יום א' | 11:00
כניסה 10 ₪

מרכז קהילתי ספרא | אב 4, אשדוד | 08-8675261
www.ironit.org.il | *6452



במיוחד בשבילכם
האתר לאזרחים וותיקים באשדוד
Ashdod65.co.il



Muni100
רשות מקדמת הזדקנות מיטבית



תמיד יש סיבה לצאת מהבית!

סדנת ספורט
לאזרחים וותיקים

ציקונג
על כסא

במרחב הפתוח

בהדרכת אלכסנדר פיין

08.06.26 | יום ב' | 10:00

כניסה 10 ₪

מרכז קהילתי עוזיאל, סיני 25, אשדוד | 08-8531554
*6452 | www.ironit.org.il



במיוחד בשבילכם
האתר לאזרחים וותיקים באשדוד
Ashdod65.co.il



Muni100
רשות מקדמת הזדקנות מיטבית



תמיד יש סיבה לצאת מהבית!

סדנת ספורט
לאזרחים וותיקים

סדנת
פלדנקרייז
במרכז קהילתי
קו מלכה

בהדרכת נורית מוצ'ניק

08.06.26 | יום ב' | 15:00

כניסה 10 ₪

מרכז קהילתי קו מלכה רובע ט' | שד' ראשון לציון 4, אשדוד | 08-8541158

www.ironit.org.il | *6452



במיוחד בשבילכם
האתר לאזרחים וותיקים באשדוד
Ashdod65.co.il

קו מלכה
מרכז קהילתי וועשות לעיל הדין
ע"ש אצחק סלמא ד"ר

Muni100
רשות מקדמת הזדקנות מיטבית



תמיד יש סיבה לצאת מהבית!

הרצאה

לאזרחים וותיקים

נומורולוגיה במרכז קהילתי דיונה

בהדרכת חגית בנבנישתי

09.06.26 | יום ג' | 10:30

כניסה 10 ₪

מרכז קהילתי דיונה קק"ל 90, אשדוד | 08-8648585

www.ironit.org.il | *6452

צילום: מאור נתן



במיוחד בשבילכם
האתר לאזרחים וותיקים באשדוד
Ashdod65.co.il



תמיד יש סיבה לצאת מהבית!

מופע

לאזרחים וותיקים

סטנד אפ
אני וחמותי עד
צאת נשמתי
במרכז קהילתי טנה

09.06.26 | יום ג' | 10:30

כניסה 50 ₪

מרכז קהילתי טנה | שלום שבזי 3, אשדוד | 08-8555478
www.ironit.org.il | *6452



במיוחד בשבילכם
האתר לאזרחים וותיקים באשדוד
Ashdod65.co.il



Muni100
רשות מקדמת הזדקנות מיטבית



תמיד יש סיבה לצאת מהבית!

סדנת ספורט
לאזרחים וותיקים

ספורט
בפארק

בהדרכת רויטל זרקא

14.06.26 | יום א' | 11:00

כניסה 10 ₪

מרכז קהילתי חרצית | שדרות הפרחים 18, אשדוד | 08-8542830

www.ironit.org.il | *6452



במיוחד בשבילכם
האתר לאזרחים וותיקים באשדוד
Ashdod65.co.il



Muni100
רשות מקדמת הזדקנות מיטבית



תמיד יש סיבה לצאת מהבית!

הרצאה

לאזרחים וותיקים

נומרולוגיה סינית ופנג שואי

במרכז ענבים

בהדרכת ניקול ברעם

16.06.26 | יום ג' | 10:00

כניסה 20 ₪

מרכז קהילתי דקל | שדרות רוטשילד 6, אשדוד | 08-8671143
www.ironit.org.il | *6452

צילום: מאור נתן



במיוחד בשבילכם
האתר לאזרחים וותיקים באשדוד
Ashdod65.co.il



Muni100
רשות מקדמת הזדקנות מיטבית



תמיד יש סיבה לצאת מהבית!

סדנת יצירה

לאזרחים וותיקים

סדנת שזירת פרחים בטבע

בשילוב פעילות ספורט

בהדרכת שרה לוגסי

17.06.26 | יום ד' | 11:00

כניסה 20 ₪

מרכז קהילתי עם שלום י"א | 08-8687400

www.ironit.org.il | *6452



במיוחד בשבילכם
האתר לאזרחים וותיקים באשדוד
Ashdod65.co.il



תמיד יש סיבה לצאת מהבית!

הרצאה

לאזרחים וותיקים

זיכרון שינה ותזונה

במרכז קהילתי טנה
בהנחיית ד"ר אורה רבר

23.06.26 | יום ג' | 10:00

כניסה 20 ₪

מרכז קהילתי טנה | שלום שבזי 3, אשדוד | 08-8555478
www.ironit.org.il | *6452



במיוחד בשבילכם
האתר לאזרחים וותיקים באשדוד
Ashdod65.co.il



Muni100
רשות מקדמת הזדקנות מיטבית



תמיד יש סיבה לצאת מהבית!

סדנת יצירה
לאזרחים וותיקים

דבר אליי
בפרחים

לימוד טכניקה של
שזירת זר
בהדרכת שרה לוגסי

25.06.26 | יום ה' | 11:00
כניסה 20 ₪

מרכז קהילתי תקוותנו 08-8523187
www.ironit.org.il | *6452



במיוחד בשבילכם
האתר לאזרחים וותיקים באשדוד
Ashdod65.co.il



Muni100
רשות מקדמת הזדקנות מיטבית



תמיד יש סיבה לצאת מהבית!

הרצאה

לאזרחים וותיקים

רפואה סינית

מרכז קהילתי

בית לברון

בהדרכת שי אורן

25.06.26 | יום ה' | 11:00

כניסה 20 ₪

מרכז קהילתי בית לברון, נתן אלבז 25 אשדוד | 08-8555115
www.ironit.org.il | *6452



במיוחד בשבילכם
האתר לאזרחים וותיקים באשדוד
Ashdod65.co.il



בית לברון



המשרד לשוויון
חברתי וקידום
מעמד האישה

Muni100
רשות מקדמת הזדקנות מיטבית



החברה העירונית
לתרבות הפנאי באשדוד



מינהל שירותים חברתיים



אשדוד
70 שנות מדינה

תמיד יש סיבה לצאת מהבית!

סדנת ספורט
לאזרחים וותיקים

פילאטיס

מונארט מרכז תרבות

בהדרכת אלה חייטוב

29.06.26 | יום ב' | 09:30

כניסה 10 ₪

מרכז קהילתי אחווה | האצ"ל 7, אשדוד | 08-8679687

www.ironit.org.il | *6452



במיוחד בשבילכם
האתר לאזרחים וותיקים באשדוד
Ashdod65.co.il

סיטי
שלוחה
אחווה



Muni100
רשות מקדמת הזדקנות מיטבית



תמיד יש סיבה לצאת מהבית!

הרצאות מופעים
סדנאות יצירה
סדנאות ספורט

חודש יוני
במרכזים הקהילתיים
ברחבי העיר
לאזרחים וותיקים



במיוחד בשבילכם
האתר לאזרחים וותיקים באשדוד
Ashdod65.co.il

Muni100
רשות מקדמת הזדקנות מיטבית

