

הדלקת נרות	18:21	Candle Lighting
מנחה, קבלת שבת וערבית בהיכל	18:40	Mincha, Kabbalat Shabbat, Arvit in the Sanctuary
שחרית מוקדמת – בקומת הכניסה	6:45	Early Shacharit – entry hall
שחרית – בהיכל	8:30	Shacharit – in the Sanctuary
פעילות ילדים	10:15	Children's Activities
מנחה וסעודה שלישית, שיעור עם רב איתן כאדן על מסכת קידושין	18:25	Mincha and Seudah Shlishit, Shiur with Rav Aytan Kadden on Masechet Kiddushin
ערבית	19:22	Arvit
הבדלה	19:32	Havdalah

ימי חול

שחרית ימי א', ג', ד', ו'	6:30	Weekdays Shacharit Sunday, Tuesday, Wednesday, Friday
שחרית יומי ב', ה'	6:20	Shacharit Monday, Thursday

יש לידיעות כתובת [דוא"ל חדשה](mailto:YediotYedidya@googlegroups.com),
YediotYedidya@googlegroups.com)
 פרטים מטה.

מהדורה [עדכון שבעה](#)

The Yediot
YediotYedidya@googlegroups.com
[email address](#) has been changed! See
 below for details!
 Recent [Shiva Update](#)

הודעות קהילת ידידיה Kehillat Yedidya Announcements

דבר יו"ר From the Yoshvei Rosh

נרות הלילה דעכו. הידידות האהבה
 הנעורים שבאו פתע אל סופם
 נתן יונתן
 אוי מה היה לנו. שבוע קשה מנשוא הגיע, מפח
 נפש וצער, על אבדין שלא משתכחין, תהום של
 כאב וצרירת החמצה. אובדן שישה חטופים
 יקרים מפז, ושלושה שוטרים גיבורים, ביום
 אחד. אין לנו מילים. אנו נושאים מבט כלפי

The night candles went out.
 The friendship and love
 The youth that came suddenly to its end
 Nathan Jonathan
 Oh, what has happened to us. An
 unbearably difficult week has passed,
 filled with despair and sorrow, for a loss
 that will not be forgotten, an abyss of
 pain and burning failure. The loss of six
 precious hostages, and three heroic

שמיא עם תחילת חודש אלול זזעקים מעומק
ליבנו רחם על עדתך צאן מרעיתך! השב את
שבויינו ושמור על חיילינו, עשה עמנו צדקה
וחסד, כי אין בנו מעשים.

police officers in one day. We have no
words. We look up to heaven at the
beginning of the month of Elul and cry
out from the bottom of our hearts: Have
mercy on your people, sheep from your
pasture! Return our captives and protect
our soldiers, "deal with us in charity and
kindness, for we have no good works of
our own."

מזל טוב לקים וישראל ג'ביט לרגל הולדת
הנכד, בן לנעמי ולאלי דימונד.
מזל טוב גם לסביה של היולדת, הלן וולצר
ונורמן וסוזן ג'אביט.
שיזכו הוריו לגדלו לתורה, לחופה ולמעשים
טובים.

Mazal Tov to **Kim and Joel Javitt** on the
birth of a grandson born to **Naomi and Eli
Diamond**. Special Mazal Tov to great
grandparents **Helen Walzer and Norman
& Suzanne Javitt**.

May they merit to raise him to Torah
Chuppah and good deeds.

לכבוד יום השנה השלישי לפטירתה של אמה
של אסתר, פערל בת אברהם וחיה שרה, ו'
באלול (9 בספטמבר), סטיבן ואסתר אדל
יתגברו את הקידוש בשבת הקרובה עם קוגל,
הרינג, וויסקי סינגל מאלט.

In honor of the third Yahrzeit of Esther's
mother, **Perel bat Avraham and Chaya
Sara**, which will be on the 6th of Elul
(September 9), **Steven and Esther Edell**
will be supplementing Kiddush for this
coming Shabbat with kugel, herring and
single malt whiskey.

תפילות ילדים

שבת

כל הגילים ב-10:15

אם תרצו להוביל את שירת אנעים זמירות כתבו
לרפי [בווטסאפ 0522369595](tel:0522369595)

שבת – [דף חידות ופרסים!](#)

TEFILLOT YELADIM

Shabbat

All Ages at 10:15

Any child who wants to lead Anim
Zmirot! Please write to Rafi on
WhatsApp, 0522369595

Shabbat – [Quiz sheet](#)

שלום כיתה אלף

השבת נחגוג את ילדינו בני הקהילה שעלו
השבוע לכיתה אלף. תהיה עליה לתורה
מוקדשת להם ופעילות מיוחדת לילדים
והוריהם.

נא ליצור קשר עם אלישבע קרנץ.

052-6724003 elisekranc@gmail.com

Shalom Kita Aleph

This Shabbat we are celebrating the
children and grandchildren of the Kehilla
who entered Kita Aleph this week. There
will be a special Aliya LaTorah and an
activity for the first graders and their
parents.

Please contact Elise Kranc to register your
child or grandchild for the festivities.

052-6724003 elisekranc@gmail.com

שבת עיון חודש אלול

הקהילה מוזמנת בשבת פרשת שופטים, (7.9) לשיעור עם **תמר ביאלה**, עורכת "דרשוני-מדרשי נשים", בנושא:
מדרשי נשים אחרי השבעה באוקטובר
לאחר הקידוש, בערך בשעה 11:00.
השיעור יתקיים בעברית.
בואו בשמחה!

Elul Shabbat Iyun:

The community is invited to a Shabbat Iyun with **Tamar Biala** (editor of Dirshuni-Women's Midrash) this Shabbat, Parashat Shoftim, September 7th, on the topic: Women's Midrash After October 7th After Kiddush, around 11:00.
The Shiur will be in Hebrew.

הזדמנות לאירוח ליל שבת – 6 בספטמבר

קהילת ידידיה תארח לתפילה ב-6.9 קבוצה של סטודנטים גרמניים שלומדים תיאולוגיה. אנחנו מחפשים מארחים לארוחת ליל שבת. נא ליצור קשר עם בובי זילברקלנג.
[\[david.silberklang@huji.ac.il\]](mailto:david.silberklang@huji.ac.il)

Hosting Friday Night – Sep 6

Yedidya will be hosting German theology students for Tefilot on September 6th. We are looking for people to host them for Shabbat dinner. Those interested should contact Bobbie Silberklang.
[\[david.silberklang@huji.ac.il\]](mailto:david.silberklang@huji.ac.il)

אביטה נפלאות מתורתך:

לימוד תורה קהילתי בחודש אלול

הקהילה מוזמנת לשיעור עם הרב אריה בן דוד בנושא:
בדיקה רוחנית: על בסיס כתביו הקבליים של הרב קוק
יום רביעי, ח' באלול, 11.9 בשעה 19:30
בקהילת ידידיה.
השיעור יתקיים באנגלית.

"May I see the wonders of Your Torah": Torah Classes for Elul

The community is invited to a Shiur with Rav Aryeh Ben David titled:

A Spiritual Check-Up. Based on the mystical writings of Rav Kook

Wednesday, September 11th, at 7:30 pm at Yedidya.

The class will be taught in English.

Rav Aryeh Ben David recently published his latest book titled: The Secret of Love: A Glimpse into the Mystical Wisdom of Rav Kook

משפחת וכהולדר כצמן מזמינה את הקהילה לערב לימוד לזכרו של חיים ז"ל, ביום רביעי 18.9 בשעה 19:30.
פרטים בהמשך

The Wacholder Katsman family invites the community to a study evening in memory of Hayim z"l on Wednesday, September 18 at 19:30.

Details to follow.

מנהלת אתר חדש

תודה לשלי פיקאר שלקחה על עצמה בהתנדבות לנהל את אתר האינטרנט החדש

New Webmaster

Thanks to **Shelli Picard** who volunteered to be the webmaster of our new website. She will replace **Adva Mazliach** who has been

של קהילת ידידיה. היא תחליף את אדווה מצליח שליוותה אותנו בשנתיים האחרונות ועזרה לנו מאוד מאוד.

אנו מקימים ועדה קטנה בראשות חיים ויצמן שתקבל החלטות בנושא האתר. אנו נתקדם בצורה הדרגתית כדי לשפר ולשכלל את היכולות והנראות של האתר שלנו.

with us for the last two years and has helped us immensely.

We are establishing a small committee headed by **Haim Watzman** that will make decisions about the site. We will gradually progress to improve and perfect the capabilities and visibility of our website.

יש לנו אתר חדש!

<https://www.yedidya.org.il>

זוהי רק ההתחלה... כן, אנחנו יודעים, יש עוד הרבה עבודה שתושלם בהדרגה. תודה על הסבלנות.

We have a new web site!

<https://www.yedidya.org.il/en>

This is just the beginning... Yes, we know, there is still a lot of work to be completed gradually. Thank you for your patience.

ישיבה הכללית לשנת

הקהילה מוזמנת לישיבה הכללית לשנת 2024 ביום ב' ה-23.9.24 בשעה 19:00 בערב בבית הקהילה.

סדר היום מצורף [ללינק זה](#)

Annual General Meeting

The annual general meeting (AGM) will take place on Monday the 23rd of September at 7PM. The community is invited. The agenda is available at this link:

[AGM Agenda](#)

חידוש החברות

אפשר לחדש חברות לקהילת ידידיה באתר החדש!

את חידוש החברות השנתי ואת הרישום ניתן [למצוא בקישור זה](#). יש דף הדרכה חדש שתוכלו לעיין בו כאן.

הוראות (בעברית) זמינות [כאן](#).

במכתב המצורף תמצאו את דבר יושבי ראש הקהילה לשנה החדשה ואת כל מה שדרוש לחידוש החברות בקהילה.

[\[מכתב כאן\]](#)

Membership Renewal

You can renew memberships for the Yedidia community on the new website!

The **annual membership renewal** and registration can be found at [this page link](#). There is a new instruction page for you to review here.

Instructions (in English) are available [here](#).

The annual letter from the community chairpersons for the new year and everything needed to renew membership in the community is here [\[Letter here\]](#)

לקראת תקופת החגים ויום השנה הראשון לאירועי שמחת תורה

אנו מתקרבים לשמחת תורה, והוקמה ועדה לתכנון הפעילות והתפילות בתקופה זו. אם יש לכם רעיון או בקשה מסוימת לקראת תקופה זו

Towards the Chagim and the First Anniversary of October 7th and Simchat Torah

As we approach October 7th a special committee is turning to the community and requesting that if someone wishes to

נא להיות בקשר עם חברי ההנהגה הרוחנית,
עליזה (בווטסאפ: 050-7904964 או
dayaway@gmail.com) או איתן (בווטסאפ-
052-8636546 או ravaytan@gmail.com)

בתפילה שנדע ימים שקטים .

share a particular idea or desire for this
time, please be in touch with the spiritual
leadership, Elyssa (by WhatsApp- 050-
7904964 or day...@gmail.com) or Aytan
(by WhatsApp 052-8636546 or
rava...@gmail.com).

Praying that we know quieter times

פעילויות לטובת החטופים

אם אתם מעוניינים להצטרף לקבוצת
בווטסאפ, כתבו ליוני מוס: [058-415-4067](tel:058-415-4067),
שיצרף אתכם.

Activities For The Hostages

If you'd like to join the special WhatsApp
group for information, please write to Yoni
Moss: [058-415-4067](tel:058-415-4067), who will add you to
the group.

ידידי שלומי - עדכון

עדיין יש אנשים משלומי במלון ואנחנו נמשיך
ללוות אותם כל עוד הם כאן.
קהילת ניצנים הציעה להצטרף למאמצינו ואנו
מברכים על הצטרפותם.
אנו מודים לכל אלה שלקחו חלק בפרויקט עד
היום, אך מבינים שלחלקכם יש סדרי עדיפויות
אחרים כעת ושאינכם יכולים להמשיך ולסייע.
כדי לוודא שהרשימות שלנו מעודכנות, נשלח
בקרוב סקר לקבוצת הווטסאפ, נא לציין אם
ברצונכם להמשיך להיות בקבוצה או אם
ברצונכם לנשור. נעדכן את הקבוצות בהתאם.
אם עדיין לא השתתפתם בפרויקט אבל תרצו
להצטרף עכשיו, נא להירשם לקבוצות וואטסאפ
לפעילויות הרלוונטיות (קישורים למטה) או
ליצור קשר עם רנדי
randigarber@yahoo.com או 050-
9557108.

הפעילויות כיום מתמקדות בתחומים הבאים:

- ביקור במלון - מתן חברות, כתף להישען עליה
(או לבכות עליה), עזרה בניווט שירותי ניווט
וירושלים בכלל (קישור להצטרף לקבוצה)

Friends of Shlomi Update:

There are still folks from Shlomi at the
hotel and we will continue to accompany
them as long as they are here.

Kehillat Nitzanim has offered to join our
efforts and we welcome them. We would
also like to update the Yedidya volunteer
list and whatsapp group. We thank all
those who have taken part in the project
to date, but understand that some of you
have other priorities now and are no
longer able to take part.

We are sending out a survey to the
Whatsapp group, please indicate if you
want to continue to be in the group or if
you want to drop out. We will update
groups accordingly.

If you have not yet taken part in the
project but would like to join now, please
sign up for whatsapp groups for the
activities you are interested (links below)
or contact Randi randi...@yahoo.com or
050-9557108.

Activities currently focus on the following
areas:

- Visiting the Hotel - offering friendship, a
shoulder to lean (or cry on), help in
navigating services and Jerusalem in
general ([join group here](#))

- Driving - Drive people to medical and
other appointments ([join group here](#))

- נהיגה - הסעה לתורים רפואיים ולצרכים נוספים (קישור להצטרפות לקבוצה)
- תמיכה בילדים - פעילות חינוכית או הפגתית אחד על אחד (קישור להצטרפות לקבוצה)
אפשר גם לתמוך בעסקים של אנשי שלומי (קישור מעודכן).

- Supporting Kids - one-on-one educational and play activities ([join group here](#))
Please also consider supporting the business of the Shlomi folks (updated link).
Donations to project are also welcome - tax-deductible donations can be made to Yedidya on the [website](#) or through [Israel Gives](#). Please note that the donation is for the Shlomi project and let Randi randi...@yahoo.com know about the donation

קרן החירום יכולה לעזור לחברים במצוקה כלכלית עקב המצב: אנחנו נכונים להפעיל שוב את קרן החירום ולתת הלוואות ומענקים. הטיפול של הועדה בבקשות יהיה מהיר ודיסקרטי.
שאלות ופניות לנעמי שטאל [054-7678766](tel:054-7678766),
רפי רוטמן [052-2369595](tel:052-2369595) מרק נולמן [050-6200342](tel:050-6200342)

The Emergency Fund can help members experiencing financial difficulties due to the current situation. Requests will be handled quickly and discreetly.
Questions and requests can be addressed to Noomi Stahl [054-7678766](tel:054-7678766), Rafi Rothman [052-2369595](tel:052-2369595) Mark Nulman [050-6200342](tel:050-6200342)

שיעורים ולימוד

יום א' בשעה 20:00, סדרת השיעורים של **מרים ברנד** באנגלית הסתיימה. **שיעור חדש** (בנושא חדש) יתחיל לאחר החגים.
שיעור עם פני ליזר, בימי ג' בשעה 18:45 (עד השעה 20:00) בבית הכנסת "עם סגולה- פריווילגיה או אתגר?" נתבונן במקורות שונים, החל מהמקרא עד להוגי דעות בני זמננו. אם יהיה ביקוש לכך, נשדר את המפגש בזום. מוזמנים ומוזמנות בחום
החוג של 929 בעברית בימי חמישי בבוקר בשעה 8:51 בזום לפי [לוח"ז 929](#). צרו קשר עם [מורין](#).
החוג של 929 באנגלית בימי חמישי בבוקר בשעה 9:00 בזום לפי [לוח"ז 929](#). צרו קשר עם [לורי הלר](#).

Classes and Learning Opportunities

Sundays at 8:00 PM, the current study group in English with **Miryam Brand** HAS CONCLUDED for the year. A new class (with a new topic) will start after the Chagim.
Tuesday at 6.45 PM (till 8 PM), Shiur with **Pini Leiser**, The Topic: "Chosen people; Privilege or Challenge." We will learn various sources from Tanach to contemporary thinkers. If there will be a request, the Shiur will be on zoom as well. All welcome.
Thursday morning 929 Hebrew group at 8:51 AM via Zoom, according to the [929 study](#) schedule. Contact **Maurene**.
Thursday morning 929 English group at 9:00 AM via Zoom, according to the [929 study schedule](#). Contact **Laurie Heller**.

קישורים חשובים

[חברות בקהילה](#)
[רישום דיגיטלי](#)

Important Links:

[Membership Letter](#)
[Membership Form](#)

[משד הקהילה](#) (עִינַת)
[התנדבות](#)

[Contacting Office](#) (Einat)
[Volunteering Form](#)

אנו רוצים לכלול בידיעות הודעות על שמחות, ברכות לרפואה שלמה, ולהבדיל הודעות על אבלות ושבעה. אנא שילחו את הפרטים לדוא"ל של [ידיעות יידיה](#) עד יום רביעי בשעה 22:00. אנא הקפידו לכלול את כל השמות בעברית ובאנגלית כדי להבטיח כתיב נכון. שלחו הודעות למייל של ידיעות yediotyedidya@googlegroups.com הוא: yediotyedidya@googlegroups.com הוא: אנא ודאו שקיבלתם אישור משלדון.

Life Cycle announcements - We want to include in Yediot Yedidya family announcements for a Simcha, Refuah Shleima, or, alternatively, information about a Shiva. Please send the details by Wednesday at 10:00 PM. Ensure the names are spelled correctly in both English and Hebrew.

Send your announcement to the [Yediot](#) email address to yediotyedidya@googlegroups.com. Please make sure that you receive confirmation from Sheldon.

הזדמנויות לתרומה ולתמיכה באירועי הקהילה

יום הולדת, יום נישואין, או להבדיל לציין יאהרצייט?
מוזמנים ליצור קשר עם [לורי הלר](#) וללמוד על הזדמנויות לתמוך בלמידה ובאירועי הקהילה.

Opportunities for Donation and Supporting Community Events

Birthday? An anniversary? To mark a Yahrzeit? Please get in touch with [Laurie Heller](#) to learn about ways to support learning and other community events.

ועדת הקשר נועדה לשרת אתכם. הצוות כולל חברי יידיה שערוכים לסייע. אם אתם מרגישים מבודדים או בודדים, מתמודדים עם אתגרים רפואיים או אחרים, או שיש לכם שאלות על הקהילה, צרו קשר עם אחד החברים שמופיעים בידיעות' תחת 'הצטרפו לפעילות'.

צרו קשר עם חברי ועדת הקשר: דבי ברוקפילד – [058-447272](tel:058-447272), לורי הלר – [050-5920382](tel:050-5920382), פרדה רוסנפלד – [058-6891780](tel:058-6891780), רפי רוטמן – [052-2369595](tel:052-2369595), רחל זלצברג – [052-2921332](tel:052-2921332)

The Keshar Committee is here to serve you. We are a team of fellow Yedidya members ready to be of assistance. If you are feeling isolated or lonely, experiencing medical or other challenges, or simply have questions about Yedidya, please call any of the "Keshar contacts" listed below.

Keshar Contacts:

Debbie Brookfield [058-4472720](tel:058-4472720), Laurie Heller [050-5920382](tel:050-5920382), Freda Rosenfeld [058-6891780](tel:058-6891780), Rafael Rothman [052-2369595](tel:052-2369595), Rachelle Salzberg [052-2921332](tel:052-2921332)

הצטרפו לפעילות

אנו זקוקים למתנדבים – אנא התנדבו לפעילויות השונות:

1. הצטרפו לתורנות מקבלי פנים ([שאלות והרשמה כאן לערב שבת ופה לשבת בוקר](#))
2. התארחו או הזמינו אורחים לסעודות שבת ([בקבוצת הוואסטאפ כאן](#) או במייל [לאביטל](#))

Get involved!

You can volunteer in any of the following ways:

1. Greeters are needed, join the rota (Friday evening: [Questions or registration HERE](#); [Shabbat Morning - here](#))

3. פעילויות לילדים - להצטרפות לקבוצת הוואטסאפ השקטה שלנו לעדכונים - [לחץ כאן](#) [לצ'אט בוואטסאפ](#).
4. דבר תורה בשחרית - צרו קשר עם [לינדה גראדשטיין](#) או [מיירה נובק](#)
5. לקריאה בתורה צרו קשר עם [דן קטקוף](#)
6. ארבע ברכות – צורנה קשר עם [ליאל אלמוג](#)

2. Be hosted or host meals for others in our Community ([Whatsapp](#) or email [Avital](#))
3. Youth activities – Join the [WhatsApp group](#) for updates.
4. Give a Dvar Torah ([Linda Gradstein](#) or [Myra Noveck](#))
5. Read the Torah (Contact [Don Katcoff](#))
6. Read the Four Brachot (Contact [Liel Almog](#))

בעיות תחזוקה? צרו קשר עם אב הבית עדי אמיתי - [במייל](#) או טלפונית [055-6661142](tel:055-6661142)
 משרד? עינת ניסים במשרד, אפשר לפנות אליה במייל החדש: yedidyashul@gmail.com או טלפונית [050-6888546](tel:050-6888546) (02-679-0540) (משרד)

Maintenance issue? Contact Av HaBayit [Adi Amitai by email](#) (or [055-6661142](tel:055-6661142)).

Office Matter? Einat Nisim, in the Shul Office, can be reached at the office email: yedidyashul@gmail.com, or [050-6888546](tel:050-6888546) (Office [02-679-0540](tel:02-679-0540)).

פרסומות ופעילויות של קבוצות אחרות: לא באחריות קהילת ידידיה.

Ads and activities of other groups: Kehillat Yedidya takes no responsibility.



”התעוררי קומי ירושלים... שתיים הנה קראתיך מי יגוד לך השד והשבר... מי אֶנְחַמְךָ”
 (הפטרת השבוע, ישעיהו נא)

בשבוע הקשה שעובר עלינו, בתוך השבעה של הירש, עדן, כרמל, אלכס, אורי ואלמוג הי"ד שנרצחו השבוע, בואו נתפלל ביחד, ברחובה של עיר להשבתם המהירה של החטופים כולם. נחזק ונתחזק

מנחה וקבלת שבת 18:50

באוהל משפחות החטופים. ברחוב בלפור בירושלים. בואו, הביאו איתכם סידורים והפיצו הלאה



קהילת הקהל, הקהילה של הירש



"Rouse, rouse yourself. Arise O Jerusalem ... two things have befallen you: anguish and ruin – who will comfort you? "

(The Haftorah this week, Isaiah 51)

In the difficult week that we are going through, within the Shiva of Hersch, Eden, Carmel, Alex, Ori and Almog, who were murdered this week,

Let us pray together, on the streets of the city for the quick return of all the kidnapped. We will strengthen others and be strengthened ourselves

Mincha and Kabbalat Shabbat 18:50

In the hostage tent. Balfour Street in Jerusalem. Join us, bring Siddurim and share with others



Kehilat Hakhel, the community of Hersh

יהושע מלמסטרומ הוא נגר פיני, המתגורר במקור-חיים. הוא בונה דקים, פרגולות וכל מיני פריטי עץ לגנים ולמרפסות. בנוסף, ניתן לשכור אותו גם לעבודות צבע, שיפוצים וניקוי מזגנים. למידע נוסף צרו קשר עם יהושע דרך WhatsApp [0533848126](tel:0533848126)

Yehoshua Malmstrom is a Finnish carpenter who lives In Mekor Ha'aim. He builds decks, pergolas, and all kinds of wood items for gardens and for balconies. In addition, he also can be hired for painting apartments, doing handyman works and cleaning air conditioners. For more information contact Yehoshua via WhatsApp [0533848126](tel:0533848126)

דבורה סלם: הנופלים – שמע ישראל

"מי באש ומי במים"

תערוכה בגלריית תיאטרון ירושלים, מוצגת בשני חללים, "חטופים – בני הערובה בעזה" -1 ו"הנופלים – שמע ישראל" עד 1.10. דבורה דבורמן סלם

עלון כאן

או באתר תיאטרון ירושלים

Deborah Sullum: THE FALLEN – Shema Israel

"Who by Fire"

Exhibition at the Jerusalem Theatre Galleries, showing in two spaces, "Kidnapped" and "The Fallen", through October 1st. **Deborah Dworman Sullum**

[Flyer here or view on Jerusalem Theatre website](#)



רוצים להתנדב בעבודות חקלאות ולעזור לחקלאים בדרום? כל יום חמישי אנחנו נפגשים בשכונת ארנונה בשעה 6:00. האוטובוס הוא בחינם. חשוב להצטרף לקבוצת הוואטסאפ שלנו כדי להתעדכן לגבי שינויים ומידע חשוב. <https://chat.whatsapp.com/LbHnMjYXJK2Lab5KRnZGQz>

Want to volunteer doing agricultural work and help the farmers in the south? Every Thursday we meet at 6:00 in the Arnona neighborhood, from the Masorti school, 8 Beitar St. We expect to return Jerusalem before 18:00. The bus is free! Please join the WhatsApp group for important updates and information:

<https://chat.whatsapp.com/LbHnMjYXJK2Lab5KRnZGQz>

דינה וישגורוד זלוטוגורסקי מציעה הקלטות חינם להתמודדות עם לחץ באמצעות טכניקות מיינדפולנס, למי שיצטרף לרשימת התפוצה שלה בוואטסאפ, [0544-273284](https://www.whatsapp.com/channel/0029/va61111111111111111111). דינה מציעה גם שיעורי זום חינם מדי שבוע, בשעה 19:00 – 20:00 שעון ישראל, וגם מציעה כלים מעשיים וטיפים על איך להתמודד ולבנות חוסן.

צרו קשר עם דינה זלוטוגורסקי באמצעות [WhatsApp](#) או בדוא"ל - dr.dina@breathedeep.net. לעת עתה, ההקלטות והשיעורים באנגלית.

Dina Wyshogrod Zlotogorski is offering free recordings on dealing with stress using **mindfulness techniques**, to whoever adds themselves to her WhatsApp list, [0544-273284](https://www.whatsapp.com/channel/0029/va61111111111111111111).

Dina is also offering free Zoom classes weekly, on Sunday evenings at 7-8 PM Israel time, and also offering practical tools and tips on how to cope and build resilience.

Contact Dina Zlotogorski via [WhatsApp](#) or by [email](mailto:dr.dina@breathedeep.net) – dr.dina@breathedeep.net. For the moment, these are all being offered in English.

לוח נדל"ן כאן. למשלוח הודעות: for-rent@yedidya.org.il

[Apartment ads are here \(patience-new website may not be up-to-date\)](#). Submit ads: for-rent@yedidya.org.il