

ידיעות ידידיה – עדכון

Yediot Yedidya – Update

מידעון שבועי של קהילת ידידיה בירושלים –
<https://www.yedidya.org.il/>

Kehillat Yedidya, Jerusalem –
https://www.yedidya.org.il

סוכות - שבת חול המועד – י"ד-י"ז בתשרי
תשפ"ה, 12 באוקטובר 2024

Sukkot - Shabbat Chol Hamoed – 14-17
Tishre 5785 – October 16-19, 2024

ימי חול – (15.10 – 16.10)		Weekday – October 15-16
שחרית יום ג', ד'	6:30	Shacharit Tuesday, Wednesday
ערב סוכות – יום רביעי (16.10)		Erev Sukkot – Wednesday, October 16
הדלקת נרות	17:30	Candle Lighting
מנחה, דרשה, ערבית	18:00	Mincha, Drasha, Arvit
סוכות חג ראשון – יום חמישי (17.10)		Sukkot First Day – Thursday, October 17
שחרית – השכמה	6:45	Shacharit – Hashkama Minyan
שחרית – בהיכל	8:30	Shacharit – Sanctuary
מנחה, שיעור עם אריאל פיקאר בנושא: "הידור מצוה"	17:45	Mincha, Shiur with Ariel Picard on the topic of Hiddur Mitzvah (in Hebrew)
ערבית	18:35	Arvit
הבדלה	18:41	Havdala
שחרית חול המועד – יום ו', 18.10	7:00	Shacharit Chol Hamoed – Friday, October 18
שבת חול המועד – (19.10)		Shabbat Chol Hamoed – October 19
הדלקת נרות	17:27	Candle lighting
מנחה – קבלת שבת	17:50	Mincha – Kabbalat Shabbat
שחרית – השכמה	6:45	Shacharit – Hashkama Minyan – Kohelet
שחרית – בהיכל	8:15	Shacharit – Sanctuary – Kohelet
סוכה-הופ המסורתי לילדים ומשפחות – נפגשים בבית כנסת	15:20	Traditional Sukkah Hop for kids and families – meeting at Yedidya
מנחה. שיעור עם אשר אלטשול (באנגלית)	17:25	Mincha, Shiur with Asher Altshul (in English)

ערבית	18:35	Arvit
הבדלה	18:39	Havdala

ימי חול המועד – (10.20 – 22.10)		Chol Hamoed – October 20–22
שחרית יום א', ב', ג'	7:00	Shacharit Sunday, Monday, Tuesday
שחרית חגיגית מוזיקאלית (20.10) עלון	8:15	Shacharit Sunday – Musical Festive Shacharit (October 20) <u>Flyer</u>
הושענה רבה ליל ג' – לימוד עם ישיבת מעלה גלבו		Tuesday Eve – Hashana Rabba Learning with Yeshivat Maale Gilboa
שחרית – (23.10)	6:45	Shacharit – October 23

ל"ז מלא לחג הסוכות נמצא [כאן](#)

Full Schedule for [Sukkot here](#)

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

Announcement of all types should be sent to the Yediot
(YediotYedidya@googlegroups.com)
[email address](#). See below for details!

[עדכוני שבעה אחרונים](#)

Recent [Shiva Update](#)

הודעות קהילת ידידיה Kehillat Yedidya Announcements

תפילות ילדים	TEFILLOT YELADIM
סוכות - שבת חול המועד	Sukkot – Shabbat Chol Hamoed
סוכות – דף חידות ופרסים!	Sukkot – Quiz sheet
קריאת שמחת תורה לילדים:	
מי מגיע לסוכה הום שבת ב-15:20 נפגשים לפני בית בכנסת.	Sukkah hop Shabbat Chol Hamoed at 15:20 meeting at Yedidya
מה יש? סיפורי יהדות - משחקי ספורט - חידונים מיוחדים - אירוח ב3 סוכות של עם מטעמים מיוחדים לילדים	Stories, sport game, quiz and delicious kid food
15:20 לפני ביצת הכנסת	1530. Ofira and Eli Birnbaum. Corner building closest to playground across from patio. 10/22 Martha Bamberger Street 5th floor.
	1615. Sport game on grass behind Yedidya patio.

חידוש החברות

אפשר לחדש חברות לקהילת ידידיה באתר החדש. אם ניסיתם ונתקלתם בקשיים, אנא צרו קשר עם עינת ([050-6888546](tel:050-6888546)).

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


הוראות (בעברית) זמינות [כאן](#).

Membership Renewal

Please renew your membership for the Yedidia community on the new website. If you have tried and found it difficult, please contact Einat ([050-6888546](tel:050-6888546)).

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](#) .

עדי - אב בית - דרושים מתנדבים

עדי, אב הבית שלנו, נקרא שוב למילואים כבר ממחר. אנחנו מאחלים לו שירות בטוח וחזרה במהרה לחיים הרגילים. אנחנו זקוקים באופן דחוף למתנדבים לסייע בהקמת הסוכה, עניי תחזוקה שוטפים, פיקוח על אירועים, וכו'. אם תוכלו לסייע צרו קשר עם [מרק](#) בהקדם האפשרי.

Adi – Av Bayit – Volunteers Needed

Adi, our maintenance person has again been called to reserve duty. We wish him a safe service and quick return to civilian life. We are in urgent need of volunteers to help with our Sukkah, maintenance issues, supervising building events, etc. If you can help out with any of the above please be in touch with [Marc](#) as soon as possible.

מחפשים קוראים וקוראות למגילת קהלת בשבת חול המועד סוכות

נשים וגברים שמוכנים לקרוא פרק או יותר מוזמנים ליצור קשר עם אלישבע קרנץ בווטסאפ (052-6724003)

Readers for Kohelet on Shabbat Hol HaMoed Succot

Women or men who would like to read a chapter or two of Megillat Kohelet should contact Elise Kranc by WhatsApp (052-6724003)

קריאת תורה לנשים בשמחת תורה – השכמה זריזות מקדימות - אם את רוצה לקרוא או לעלות לתורה במניין המוקדם בשמחת תורה (קריאה אחת בלבד, ללא עליות נוספות), צרי קשר עם

אביטל avitalordan@gmail.com 0544878 557

Women's Torah Reading on Simchat Torah – Hashkama Minyan

Early birds.... - if you would like to read or get an Aliyah in the early Minyan's **Simchat Torah** women's reading, please be in touch with

Avital avitalordan@gmail.com 0544878557

קריאת תורה לנשים בשמחת תורה

נערות ונשים שרוצות לקרוא בתורה בשמחת תורה מוזמנות ליצור קשר עם אלישבע קרנץ 052-6724003

Women's Torah Reading on Simchat Torah

If you are past Bat Mitzvah and would like to read Torah on Simchat Torah please contact Elise Kranc by WhatsApp (052-6724003).

סוכה הופ

על מנת לדעת כמה ילדים יהיו בסוכה הופ, אנא כתבו לרפי בוואטסאפ 0522369595. כל מארח מזמין אוכל וצריך לדעת כמה להכין. בהודעה נא לכלול את שם המשפחה, כמה ילדים, וגיליהם. אנו ממליצים שגם ההורים יצטרפו.

ניפגש לפני בית הכנסת בשעה 15:20, הפעילות תסתיים סביב 17:45.

Sukkah Hop

To know how many kids will be at the Sukkah Hop, please write to Rafi on WhatsApp (0522369595). Each host orders food and needs to know how much to prepare. Please tell Rafi the family name, how many kids and their ages. Of course a parent is welcome and encouraged to be present.

The meeting place is in the area in front of Yedidya from 15:20-17:45 on Shabbat Chol Hamoed Succot.

תפילת מוזיקלית בחול המועד סוכות

הקהילה מוזמנת לתפילת הודיה עם הלל מוזיקלי בסוכות לישועת החטופים, לרפואת הפצועים, לשלום החיילים והמדינה. בהובלת חזן אורח אביאל קוטלר.

יום ראשון, 20.10, בשעה 8:15

Community Musical Tefilla for Sukkot

The community is invited to a Tefilla of gratitude and musical Hallel for Sukkot, for the redemption of our hostages, the healing of our wounded and the safety of our soldiers and country.

Sunday morning, Chol HaMoed, October 20th, 8:15 am

"עת ריקוד ועת ספוד"- או: עת לרקוד וספוד

האם ריקוד הוא בהכרח קשור לעליזות ומנוגד לכאב? האם נוכל כשכבר אין לנו מילים למצוא בתנועה דרך לבטא את שלל הרגשות השונים ואף מנוגדים המציפים אותנו זה חודשים?

אתם מוזמנים למפגש חוויתי, בין מילים ותנועה, בהנחיית חברתינו דניאל ברנשטיין. ביום ראשון, 20.10, (חול המועד סוכות) בשעה 19:00.

לא דרוש ניסיון מוקדם בתנועה או ריקוד.

בגלל האופי המיוחד של המפגש, והצורך להתאים את הסדנה למשתתפים, נבקש להירשם מראש אצל דניאל בוואטסאפ או בטלפון: 0544226221 לפני יום כיפור.

"A Time to Dance A Time to Mourn"- Or a Time to Dance and Mourn?

Does dance have to be associated with joy and frivolity and opposed to pain?

Might we be able to find a way to express our various and contradicting feelings that are overwhelming us, through movement?

You are invited to an experiential session, between words and movement, **led by our member, Danielle Bernstein, on Sunday, October 20th (Chol HaMoed Sukkot) at 7:00 pm.**

No prior dance or movement experience is required.

Because of the special type of meeting and the need to adapt it to the participants, advance registration is required. Please register by calling or WhatsApp'ing Danielle at: 0544226221 before Yom Kippur.

ליל לימוד הושענא רבא, בשיתוף עם ישיבת מעלה גלבו

Hoshana Rabba Evening of Learning, with Yeshivat Ma'aleh Gilboa

יום שלישי, אור לכ"א בתשרי, 22.10

מ-20:00 עד 4:00 לפנות בוקר.

תכנית הלימוד המלאה והעשירה- בפוסטר.

שימו לב שיש שיח משפחות שכולות שכולל את חברנו, אלעד אור, וגם שיח עם מירב לשם גונן, אמה של רומי גונן החטופה עדיין בעזה (למי שפספס בתשעה באב)

[עלון כאן]

Tuesday night, 22/10, from 8:00 pm to 4:00 am

See the poster for full and rich learning program.

Note: There will be a discussion of bereaved parents, which includes our member, Elad Or, as well as a discussion with Merav Leshem Gonen, mother of Romi Gonen who is captive in Gaza (for those who missed her on Tisha B'Av).

[Flyer Here]

פעילויות לטובת החטופים Activities For The Hostages

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

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

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.

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

הפעילויות כיום מתמקדות בתחומים הבאים:

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

- 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](#)).

services and Jerusalem in general ([join group here](#))

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

- 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 929](#). צרו קשר עם [מורין](#).

החוג של **929** באנגלית בימי חמישי בבוקר בשעה 9:00 בזום לפי [לוח 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](#)
[משרד הקהילה \(עינת\)](#)
[התנדבות](#)

Important Links:

[Membership Letter](#)
[Digital Membership Form](#)
[Contacting Office](#) (Einat)
[Volunteering Form](#)

הודעות משפחתיות

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

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.

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 ידידיה 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 ב'ידיעות' 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 Keshet 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 "Keshet contacts" listed below.

Keshet Contacts:

Debbie Brookfield [058-447272](tel:058-447272), Laurie Heller [050-5920382](tel:050-5920382), Freda Rosenfeld [058-6891780](tel:058-6891780), Rafael Rothman [052-2369595](tel:052-2369595), Rachele Salzberg [052-2921332](tel:052-2921332)

הצטרפו לפעילות

אנו זקוקים למתנדבים – אנא התנדבו לפעילויות השונות:

Get involved!

You can volunteer in any of the following ways:

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

1. Greeters are needed, join the rota (Friday evening: [Questions or registration HERE; Shabbat Morning - here](#))
 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](#)
משרד? עינת ניסים במשרד, אפשר לפנות אליה במייל החדש:
yedidyashul@gmail.com או טלפונית [050-6888546](#) (02-679-0540 משרד)

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

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

פרסומות ופעילויות של קבוצות אחרות: לא באחריות קהילת ידידיה.

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

במה שיהיה אחריו (קהלת ג)

תערוכה בעקבות קהלת בהשראת כתב ידם של נופלים
ארוע פתיחת תערוכה: יום ראשון, י"ח בתשרי, חול המועד
סוכות 20.10.24 בשעה 18:30

גלריית קול האות, שדרת האמנים חוצות היוצר בירושלים

לקראת פתיחת התערוכה:

ארועים במכון שוקן למחקר היהדות - JTS, בלפור 6, ירושלים. יום ראשון, י"ח בתשרי, חול המועד סוכות
20.10.24 בשעה 16:00-18:00. להרשמה לארועים במכון
שוקן: <https://tinyurl.com/3d7xzf9h>

יום של יצירה וסדנאות לאור התערוכה לכל המשפחה:

יום שני, י"ט בתשרי, חול המועד סוכות 21.10.24 בשעה
14:00-11:00.

הכניסה לכל הארועים בחינם. האירועים הם חלק מ"מרחב נשימה" - סדרת אירועי רוח לחגי תשרי בזמן מלחמה, בשותפות פדרציית ניו יורק ורשות הרבים.

לפרטים נוספים: www.kolhaot.com

What Shall Be After (Kohelet 3)

An Exhibit of Kohelet Inspired By Memorialized Handwriting at Kol HaOt

Designs relating to the book of Kohelet and featuring the handwriting of soldiers and civilians who fell in the past year.

Exhibit Opening: Sunday, October 20th, 6:30 pm. Kol HaOt Gallery, Chutzot HaYotzer.

Pre-Exhibit Activities at Schocken Institute: Sunday, October 20th, 4:00-6:00 pm. Register here: <https://tinyurl.com/3d7xzf9h>

Workshops and Activities for all ages: Monday, October 21st, 11:00 am- 2:00 pm. Kol HaOt Gallery, Chutzot HaYotzer.

Free entry to all events. The events are part of the *Merhav Neshima*- a series of events for Tishrei in time of war, sponsored by Rashut HaRabim and UJA Federation of NY.

Details: www.kolhaot.com

התוכניה של הפסטיבל כאן!!
עם המידע על כל ההופעות, הפעילויות והמתחמים!
כבר שריינתם את התאריך?
פסטיבל דרך בית לחם | דרך בית לחם, ירושלים
חול המועד סוכות | יום ראשון | 20.10.24 | 17:00-22:00
הכניסה חופשית
לתכניה המלאה והנגישה הכנסו לאתר שלנו:
<https://www.baka.org.il/he/56>
מחכים לראותכם!

The festival program is here!
With the information on all the shows, activities and areas!
Have you booked the date yet?
Festival Derech Beit Lehem | Derech Beit Lehem, Jerusalem
Chol Hamoed Sukkot | Sunday | October 20th | 17:00-22:00
Entry is free
For full and accessible, please visit our website:
<https://www.baka.org.il/he/56/>

לאחרונה הציגה סילביה פיינשטיין את שטיחי הקיר העוצמתיים שלה בבית כנסת ידידיה. כעת היא מציגה עבודות — "זעקה מהלב" — בתגובה ל-7 באוקטובר ומה שהתרחש בעקבותיו. היא מזמינה אתכם ללמוד עוד ב: <https://www.biblicaltapestries.com/a-shout-from-the-heart/>

Sylvia Feinstein exhibited her powerful tapestries not long ago at Yedidya. She is currently presenting her new work — *A Shout from the Heart* — in reaction to October 7 and its aftermath. She invites you to learn more at: <https://www.biblicaltapestries.com/a-shout-from-the-heart/> .

דינה וישוגרוד זלוטוגורסקי מציעה הקלטות חינם להתמודדות עם לחץ באמצעות טכניקות מינדפולנס, למי שיצטרף לרשימת התפוצה שלה בוואטסאפ, [0544-273284](https://www.whatsapp.com/channel/0029va811111111111111111) .
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](https://www.whatsapp.com/channel/0029va811111111111111111) 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](https://www.whatsapp.com/channel/0029va811111111111111111) list, [0544-273284](https://www.whatsapp.com/channel/0029va811111111111111111) .

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](https://www.whatsapp.com/channel/0029va811111111111111111) 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](mailto:rent@yedidya.org.il). למשלוח הודעות: for-rent@yedidya.org.il

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