

ידיעות ידידיה Yediot Yedidya

מידעון שבועי של קהילת ידידיה בירושלים –
[/https://www.yedidya.org.il](https://www.yedidya.org.il)

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

שבת פרשת חיי שרה – כ"ב במרחשוון תשפ"ה,
23 בנובמבר 2024

Shabbat Chayei Sara – 22 Marcheshvan 5785
– November 23 2024

הדלקת נרות	16:01	Candle lighting
מנחה — קבלת שבת	16:30	Mincha — Kabbalat Shabbat
שחרית – השכמה	6:45	Shacharit – Hashkama Minyan
שחרית – בהיכל	8:30	Shacharit – Sanctuary
סוף זמן קריאת שמע	8:50	Sof Zman Kriyat Shma
שבת עיון עם יונתן מוס		Shabbat Iyun with Yonatan Moss
מנחה.	16:05	Mincha
סעודה שלישית ושיעור עם אשר אלטשול בנושא "הפילוסופיה של התפילה – העידן המודרני"		Seuda shlishit and shiur with Asher Altshul on "The philosophy of prayer - the modern period"
ערבית	17:11	Arvit
הבדלה	17:16	Havdala
ימי חול		Weekdays
שחרית יום א', ג', ד', ו'	6:30	Shacharit Sunday, Tuesday, Wednesday, Friday
שחרית יום ב', ה'	6:20	Shacharit Monday, Thursday

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

Announcements of all types should be sent to
the Yediot email address -
YediotYedidya@googlegroups.com
See below for details.

[עדכוני שבעה אחרונים](#)

Recent [Shiva Update](#)

הודעות קהילת ידידיה

Kehillat Yedidya Announcements

מזל טוב לבובי ודוד זילברקלנג לרגל הולדת הנכדה,
אלונה, בת לאלישע ואודליה. שיזכו הוריה לגדלה
לתורה, חופה, ומעשים טובים.

Mazal Tov to **Bobbie and David Silberklang** on the
birth of a granddaughter, **Alona**, born to **Elisha and
Odeliah**.

מזל טוב לקים וישראל ג'ביט לרגל הולדת הנכד, בן
לאהרון ומרים ג'ביט. שיזכו הוריו לגדלו לתורה, חופה,
ומעשים טובים.

מזל טוב מיוחדת לסבתא רבה הלן וולצר ולסבא
וסבתא רבה נורמן וסוזן ג'ביט.

Mazal Tov to **Kim and Joel Javitt** on the birth of a
grandson, born to **Aaron and Myriam Javitt**.

Special Mazal tov to great grandparents **Helen Walzer**
and **Norman & Suzanne Javitt**.

הקהילה שולחת תנחומיה לשרון אביגד ומשפחתה על
פטירת אביה מוריס (משה) אנגל בן מיכאל ואטל.

שרון יושבת שבעה באוקלנד קליפורניה. ניתן לשלוח
תנחומין דרך ווטסאפ ל 0544751787 או למייל
sharon.avigad@gmail.com

המקום ינחם אתכם בתוך שאר אבלי ציון וירושלים.
יהי זכרו ברוך.

The kehila sends its condolences to **Sharon Avigad**
and her family on the passing of her father Maurice
Engel son of Max and Ethel.

Sharon is sitting shiva in Oakland California and
condolences can be sent by WhatsApp to
0544751787 or to her email
sharon.avigad@gmail.com

May the family be comforted among the mourners of
Zion and Jerusalem. May his memory be a blessing.

קישור לכל הפוסטרים ב-"השבוע בקהילת ידידיה"

[Link to all posters](#) in "This week at Yedidya"

שבת עיון - שיעור המשך

לבקשת הקהל, נקיים שיעור המשך של חברנו יונתן
מוס בשבת הקרובה, פרשת חיי שרה, 23.11 בנושא
"תפילה בעת הזאת".

השיעור יתקיים אחרי הקידוש.

ראו עלון [פה](#).

Shabbat Iyun: Follow Up Shiur

As per requests from members, we will have a
continuation Shiur by our member **Yonatan Moss** this
Shabbat, Shabbat Chayei Sarah, November 23, on the
topic of "Prayer in This Time."

The Shiur will take place after the Kiddush.

See the poster [here](#).

הקהילה מוזמנת לאזכרה במלאות שלושים לנפילתו
של שמואל הררי, ז"ל, בלבנון.

יום ראשון, אור לכ"ד בחשוון, 24.11 בקהילת ידידיה:

19:00 תפילת ערבית, ולאחריה דברי תורה וסעודה.

עליה לקבר וגילוי המצבה ביום שני, כ"ד בחשוון, 25.11
בשעה 10:00 בהר הרצל.

ראו עלון [פה](#).

יהי זכרו ברוך.

The community is invited to the Shloshim Azkara of
the falling of Shmuel Harari, z"l, in Lebanon.

Sunday, November 24th, at Yedidya :

7:00 pm Maariv, followed by Divrei Torah and meal

Monday, November 25th at 10:00- Aliya LaKever and
unveiling at Har Herzl .

See the poster [here](#).

May his memory be a blessing.

אביטה נפלאות מתורתך:

סדרות קצרות של לימוד קהילתי

הקהילה מוזמנת לשיעור עם ד"ר ג'רלד שרודר.

"גיל של היקום: שישה ימים? 14 מיליארד שנה?
שניהם?"

השיעור יתקיים ביום שלישי 26.11 בשעה 20:00.

השיעור יועבר באנגלית ויתקיים [בזום](#).

"May I see the wonders of Your Torah?"

Short Series of Communal Torah Learning

The community is invited to a shiur with Dr. Gerald
Schroeder

"The Age of the Universe: 6 days? 14 billion years?
Both"?

Tuesday November 26th, 8PM

ראו עלון [כאן](#).

The class will be in English and will be held on [zoom](#).

See poster [here](#).

שבת הוקרה והכרת תודה לחיילים, חיילות ומשפחותיהם

בשבת הבאה, פרשת תולדות, נציין בקהילה שבת הוקרה והערכה לחיילים ולחיילות של משפחות הקהילה- המשרתים במילואים, בסדיר ובקבע. ברצוננו לתמוך בהם ובמשפחותיהם על המסירות העמוקה שלהם לעם ישראל ולמדינת ישראל.

באותה שבת, נציין זאת בדברי התורה, בעליות, ובהובלת התפילות, במכתבים ושיר של הילדים.

אפיית עוגות

לפני שבת, נחלק עוגות לכל משפחות החיילים והחיילות. אנא התנדבו לאפות עוגה (או מספר עוגות) על ידי הרשמה [כאן](#). אנחנו צריכים הרבה עוגות! יש להכין עוגה בתבנית חד פעמית בגודל אינגליש קייק, ולציין עליה עם העוגה היא פרוה/ חלבית / טבעונית. כדאי גם להוסיף פתק הוקרה אישי.

את העוגות יש להביא לקהילת ידידיה ביום שישי בבוקר, 29.11 בין תפילת שחרית (6:30) עד השעה 9:00.

מכתבי ילדים:

ילדים ונוער מתבקשים להכין ציורים ו/ או מכתבים לחיילים. ות ולהעביר אותם לרפי רוטמן או להניח בתיבת הדואר של הקהילה.

תודה על שיתוף הפעולה!

ההנהגה הרוחנית, ועדת קשר, ועדת ילדים ונוער

Shabbat of Appreciation of Soldiers and their Families

Next Shabbat, Parashat Toldot (29-30.11) the community will mark a special Shabbat in appreciation and gratitude to the soldiers of the community, serving in mandatory, professional and reserves and their families. We want to acknowledge and appreciate their immense dedication and devotion to Am Yisrael and the State of Israel. During Shabbat we will mark it in Divrei Torah, Aliyot and tefillot and with letters and a song by the children .

Baking Cakes

Before Shabbat, we will deliver cakes to each family of soldiers. Please volunteer to bake a cake (or a few cakes) by signing up [here](#). We need a lot of cakes! The cakes should be prepared in a disposable loaf pan ("English Cake" size) and should be accompanied by a sticker that notes if it is Parve/ Dairy/ Vegan. Feel free to also add a personal note.

The cakes should be brought to Yedidya on Friday morning, November 29th, between Shacharit (6:30 am) and 9:00, so we have time for deliveries .

Children's Drawings and Letters :

Children in the community are invited to prepare drawings or letters for the soldiers at home and bring them to Rafi Rothman or leave them in the shul mailbox .

Thanks for your cooperation!

The Spiritual Leadership, Keshet Committee and Youth Committee

ועדת קשר מקיימת קשר עם משפחות רבות של חיילים במילואים, בצבא קבע, או שיש להן חברי משפחה קרובים במילואים. קיבלנו מספר בקשות לארוחות ממשפחות אלו. אם אתם באחת מהקטגוריות הללו ואתם רוצים ארוחה למשפחתכם במהלך השבוע או לשבת, פנו בבקשה לאחד מחברי בוועדת קשר (המפורטים להלן). אם תרצו להתנדב לבשל ארוחה

The Keshet committee has been in contact with many families with soldiers in Miluim, in the regular army and parents with close family members in Miluim. There has been a number of requests for meals for the Milium families. If you are in either category and would like a meal for your family during the week or for Shabbat, would you please be in

לאחת מהמשפחות הללו, אנא צרו קשר עם ועדת קשר.
(פרטי הקישור של חברי ועדת קשר מוצגים למטה.)

touch with someone on the Keshet committee (listed below). If you would like to volunteer to cook a meal for one of these families, please be in touch with the Keshet committee.
(Keshet contact information can be found below.)

המטבח של ידידיה מחפש עוד כמה מפות שולחן ומגבות מטבח. אם יש לכם מפות ספייר במידה שמתאימה לשולחנות שלנו או מגבות במצב טוב, אנא הביאו אותן לבית הכנסת - לידי שרה לוי או אביטל אורדן. תודה מראש.

We need a few more tablecloths and dishtowels. If you happen to have spares that fit our tables or spare towels in decent shape, please bring them to Shul and hand them to Sara Levene or Avital Ordan. Thank you.

תפילות ילדים

שבת ב-10:15 לכל הגילים

אם תרצו להוביל את שירת אנעים זמירות כתבו לרפי בווטסאפ [0522369595](https://www.whatsapp.com/message/0522369595)

[דף החידות והפרסים](#)

Tefillot Yeladim

Shabbat at 10:15 for all ages

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

[The quiz sheet](#)

חידוש החברות

אפשר לחדש חברות לקהילת ידידיה באתר החדש. אם ניסיתם ונתקלתם בקשיים, אנא צרו קשר עם עינת [6888546-050](https://www.whatsapp.com/message/6888546050). את חידוש החברות השנתי [למצוא בקישור זה](#). דף הדרכה שתוכלו לעיין כאן [📄](#).

Membership Renewal

Please renew your membership for the Yedidya community on the new website. If you have tried and found it difficult, please contact Einat ([050-6888546](https://www.whatsapp.com/message/050-6888546)). The annual membership renewal at [this page link](#). Instruction [page here](#) [📄](#).

עדכון ידידי שלומי

חונכות לילדים מפונים משלומי המתגוררים בדרך בוטיק אנחנו ממפים את צרכי הילדים וההורים ומחפשים חונכים שיוכלו להגיע למלון פעם או פעמיים בשבוע ל: תלמידת כיתה א' - סיפור ומשחק תלמידת כיתה ה' - עזרה בשיעורי בית וחברה אם תוכלו לסייע, כתבו לאביטל ([0544878557](https://www.whatsapp.com/message/0544878557), avitalordan@gmail.com). נא לציין את הגיל שמעניין אתכם, ועבור התיכונים באלו מקצועות תוכלו לסייע. כרגיל אנו מעודדים אתכם לסייע לאנשי שלומי על ידי שימוש בשירותים שהם מציעים. רשימת השירותים כאן [📄](#) תוכלו לסייע, כתבו לאביטל ([0544878557](https://www.whatsapp.com/message/0544878557), gmail.com@avitalordan). נא לציין את הגיל שמעניין אתכם, ועבור התיכונים באלו מקצועות תוכלו לסייע.

Yedidai Shlomi update

Mentoring children from Shlomi living in the Dan Boutique Hotel. We are mapping the needs of the children and are looking for volunteers who can come to the hotel once or twice a week for:

- a first grade girl - stories and games
- a fifth grade girl - homework and company

If you would like to help, please contact [Avital Ordan](#) ([0544878557](https://www.whatsapp.com/message/0544878557)). Please indicate which age group you'd like to work with and for the high school kids, which subjects.

As usual, please help support the people from Shlomi by purchasing services from them. See [the list here](#).

This week we are highlighting Revital, professional eyebrow designer and makeup artist, more information [here](#).

השבוע אנו שמים זרקור על רויטל, מעצבת גבות ומאפרת מקצועית- מידע נוסף [פה](#)

דרושה עזרה: עורך חלופי לידיעות

האם אתה אדם סקרן? האם אתה רוצה לדעת מה חדש, ראשון? אתה יכול לכתוב אימייל?

ידיעות מופק ב- MS Word, מועתק/מודבק בדואר אלקטרוני, ולאחר מכן מיוצא לקובץ PDF. העורך אוסף חדשות על אירועים, חגים, הזדמנויות, עבור הקהילה. האחריות העיקרית משותפת מדי שבוע עם העורך החלופי, וצוות סקירה מגיה את הטקסט ובודק את הפרטים (זמנים לדוגמה).

אם תוכלו לעזור כתבו ל

YediotYedidya@googlegroups.com -

Help wanted: Alternate Editor for Yediot.

Are you a curious person? Do you like to know what's new, first? Can you write an email?

The Yediot is produced in MS Word, copy/pasted into email, and then exported to a PDF file. The editor gathers news about events, holidays, opportunities, for the Kehillah. The main responsibility is shared every other week with the alternate editor, and a review team proofreads the text and checks on details that are listed (Zmanim for example).

If you can help – write to

YediotYedidya@googlegroups.com

בעיות תחזוקה? צרו קשר עם אב הבית עדי אמיתי -

[במייל או טלפון 055-6661142](mailto:055-6661142)

משרד? עינת ניסים במשרד, אפשר לפנות אליה במייל

החדש: yedidyashul@gmail.com או טלפון

[050-6888546](tel: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).

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, Rafi Rothman 052-2369595 Mark Nulman 050-6200342

שיעורים ולימוד

יום א' בשעה 20:00, שיעור חדש באנגלית בספר יחזקאל עם מרים ברנד. ב [זום פה](#).

שיעור עם פני לייזר, 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 [ל"ז 929](#). צרו קשר עם [מורין](#).

החוג של 929 באנגלית בימי חמישי בבוקר בשעה 9:00 בזום לפי [ל"ז 929](#). צרו קשר עם [לורי הלר](#).

Classes and Learning Opportunities

Sundays at 8:00 PM, this study group in English with [Miryam Brand](#) will be restarting this Sunday and will learn Sefer Yechezkel. Zoom link <https://bit.ly/YedidyaZoom>.

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

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:
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 – 058-4472720
- לורי הלר – 050-5920382
- פרדה רוסנפלד – 058-6891780
- רפי רוטמן – 052-2369595
- רחל זלצברג – 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
- Laurie Heller 050-5920382
- Freda Rosenfeld 058-6891780
- Rafael Rothman 052-236595
- Rachele Salzberg 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](#))

פרסומות ופעילויות של קבוצות אחרות: לא באחריות קהילת יידיה.

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

"נס ברחוב החטיבה הדרומית", קומדיה מעוררת מחשבה בשפה האנגלית על אמונה במשבר, חוזרת לתיאטרון ירושלים, 27.11, 28.11, 30.11 בשעה 19:30, באנגלית. בכיכובם של אנדראה כץ, שרית בראון, מרדכי בוקנר, דבורה יפה.

"Miracle on South Division Street", an English - language insightful comedy about faith in crisis, returns to the **Jerusalem Theater, November 27, 28, 30 at 19:30**. Starring **Andrea Katz**, Sarit Brown, Mordechai Buxner, Devorah Jaffe.

מידע נוסף [ראו באתר](#).

Box office: 02- 5605755. Questions: 050-873- 3347. More at the [website](#).

מחול הנפש – שירים מהמחלקה הסגורה

The Dance of the Soul – Songs from the Closed Ward

עיריית מודיעין מכבים רעות, מחלקת הבריאות בשיתוף עמותת "קול נפשי" מזמינים אותך למופע "[מחול הנפש – שירים מהמחלקה הסגורה](#)" מאת : נהיר ליבי.

The Modiin-Maccabim-Reut Municipality's health department and Kol Hanefesh invite you to a performance of "The Dance of the Soul – Songs from the Closed Ward" by Nahir Levy.

מופע המבוסס על ספר הנושא שם זה ועוסק בהתמודדות עם מחלת הסכיזופרניה ככלל והאשפוזים בפרט.

The performance is based on a book on the topic and is about schizophrenics' efforts to cope with life in general and with hospitalization in particular.

המופע משלב הקראת שירה לירית, שירה ווקאלית וקטעי משחק.

The performance includes poetry, singing and acting.

יתקיים ביום שלישי, 3.12.24, בשעה 20:00, במרכז האלה, רחוב עמק האלה מול בית 26.

It will take place on Tuesday, December 12 at 8 PM in the Ela Center on Emek Haela Street across from #26.

הכניסה חופשית!

Entrance is free!

לאחרונה הציגה סילביה פיינשטיין את שטיחי הקיר העוצמתיים שלה בבית כנסת יידיה. כעת היא מציגה עבודות — "זעקה מהלב" — בתגובה ל-7 באוקטובר ומה שהתרחש בעקבותיו. היא מזמינה אתכם ללמוד עוד [כאן](#).

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 [here](#).

דינה וישוגרוד זלוטוגורסקי מציעה הקלטות חינם להתמודדות עם לחץ באמצעות טכניקות מיינדפולנס, למי שיצטרף לרשימת התפוצה שלה בוואטסאפ,

[273284-0544](https://www.whatsapp.com/channel/0029va311111111111111111) .

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/0029va311111111111111111) 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/0029va311111111111111111) .

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/0029va311111111111111111) or by email – dr.dina@breathedeep.net. For the moment, these are all being offered in English.

לוח נדל"ן

למשלוח הודעות: for-rent@yedidya.org.il

Apartment ads

To submit ads: for-rent@yedidya.org.il