

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 ויצא – ו' בכסלו תשפ"ה, 7 בדצמבר
2024

Shabbat Vayetze – 6 Kislev 5785 – December 7,
2024

הדלקת נרות	16:00	Candle lighting
מנחה, קבלת שבת וערבית בהיכל	16:25	Mincha, Kabbalat Shabbat, followed by Arvit – in the Sanctuary
שחרית – השכמה	6:45	Shacharit – Hashkama Minyan
שחרית – בהיכל	8:30	Shacharit – Sanctuary
סוף זמן קריאת שמע	8:58	Sof Zman Kriyat Shma
תפילות ילדים	10:15	Tefillot Yeladim
שבת עיון עם פרופ' אדם פרזיגר (עלון פה)	אחרי קידוש	Shabbat Iyun with Professor Adam Ferziger (poster here) in Hebrew
מנחה וסעודה שלישית, שיעור עם רב אשר אלטשול (באנגלית)	16:05	Mincha and Seudah Shlishit, Shiur with Rav Asher Altshul
ערבית	17:10	Arvit
הבדלה	17:15	Havdala
ימי חול		Weekdays
שחרית יום ב', ג', ד', ו'	6:30	Shacharit Sunday, Tuesday, Wednesday, Friday
שחרית יום א', ה'	6:20	Shacharit Monday, Thursday

הודעות מכל הסוגים ניתן לשלוח לכתובת הדוא"ל של "ידיעות" -
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 Updates](#)

הודעות קהילת ידידיה

Kehillat Yedidya Announcements

מזל טוב למיכאל וייל ולשלוה וייל לרגל הולדת הנכד, תינוק בכור לגלעד וייל ומיטל סלצברג.

Mazal Tov to **Michael Weil and Shalva Weil** on the birth of a grandson, firstborn son to **Gilad Weil and Meital Salcberg**.

שיזכו הוריו לגדלו לתורה, לחופה ולמעשים טובים.

May his parents merit to raise him to Torah, Chuppah, and good deeds.

מזל טוב לדבי ברוקפילד וסת' גרינברג, ולרחל ושלדון זלצברג שחוגגים בגאווה עשר שנות עלייה (בני הזוג ברוקפילד-גרינברג מתחילים את שנתם העשירית בעוד בני הזוג זלצברג מסיימים את השנתם העשירית).
הם נותנים חסות לקידוש בשבת זו, ומודים לחברי הקהילה על החיבוק החם ועל הידידות שלהם.

Mazal Tov to **Debbie Brookfield and Seth Greenberg**, and **Rachelle and Sheldon Salzberg** for proudly celebrating their 10 years of Aliyah (Brookfield-Greenbergs reaching 10 years, Salzbergs ending their 10th year.) They are sponsoring this Shabbat's Kiddush, thanking members of the Kehillah for their warm embrace and friendship.

מזל טוב לסטיבן אדל לרגל יום הולדתו ה-72. סטיבן ואסתר יציעו ויסקי עם 107% אלכהול בקידוש השבת.

Mazal Tov to **Steven Edell** on his 72nd birthday. **Steven & Esther** will be offering 107 Proof whiskey (!) at this Shabbat's Kiddush.

[קישור לכל העלונים](#) ב-"השבוע בקהילת ידידיה"

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

תפילות ילדים

Tefillot Yeladim

שבת ב-10:15 לכל הגילים

Shabbat at 10:15 for all ages

אם תרצו להוביל את שירת אנעים זמירות כתבו לרפי בווטסאפ [0522369595](https://www.whatsapp.com/channel/00299a50522369595)

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

[דף החידות והפרסים](#)

[The quiz sheet](#)

שבת עיון – פרשת ויצא

Shabbat Iyun – Parshat Vayetze

השבת, פרשת ויצא: 7.12.24, שבת עיון עם פרופ' אדם פרזיגר, אוניברסיטת בר-אילן, בנושא "בין בית הכנסת לשדה הקרב: צמיחתו של מסלול "דתיות נשית חדשה". בעברית, בשעה 11:00, לאחר הקידוש.

This Shabbat, Parshat Vayetze, Decemeber 7th, there will be a Shabbat Iyun with **Professor Adam Ferziger**, Bar-Ilan University, on "Between the Synagogue and the Battlefield: The Growth of a New Path of Female Religiosity." In Hebrew, at 11:00 a.m., after Kiddush.

עלון האירוע נמצא [כאן](#).

A poster about the event can be found [here](#).

בית כנסת מגנטי

Magnetic Shul

צעצוע חדש: Magnetic Shul (בית כנסת מגנטי) החלפנו את ה-Magnetic Shul המתפרק בשלושה סטים חדשים.

We have replaced our old set of the Magnetic Shul (a toy for kids aged 3+) with three new complete sets.

זו קופסה מגנטית עם תמונת רקע של בית כנסת ומגנטים של אנשים וחפצים. המשחק מיועד לבני 3 ומעלה.

This is a magnetic box with the picture of a Shul and magnets of people and objects for play.

חפשו את המשחק בהיכל (2 סטים) ובממ"ד. נא להקפיד להחזיר את כל החלקים לקופסה אחרי המשחק ולשמור עליהם היטב.

Look for it in the main Sanctuary (2 sets) and in the Mamad. Please make sure to keep all the pieces in the box when not playing with them, and to take care of the sets so they will last.

תודה לגארי הלר, שהביא את החבילה מארצות
הברית ולאביטל אורדן שביצעה את ההזמנה.
תהנו!

Thank you to Gary Heller for acting as the carrier
pigeon and to Avital Ordan for thinking of it and
placing the order. Enjoy!

**הקלטת האירוע עם ד"ר ג'רלד שרודר נמצאת
באתר ידידיה, כאן**

The recording of the event with **Dr. Gerald
Schroeder** is now on the website, [here](#)

קהילת ידידיה משתתפת ב"שבוע דינה"

לקראת שבת וישלח, נבחר להשמיע קול ברור לאור
מעשה דינה. מתוך חיבור בין ארגונים וקהילות
נוצרה "שותפות דינה" - קואליציה שפועלת להגביר
את המודעות לפגיעה רגשית ומינית ולהתייזבות
קהילתית וציבורית משותפת לצד כל נפגע.ת, בכל
שנה בפרשת וישלח.

Kehillat Yedidya participating in "Dinah Week"

A coalition of various organizations and
communities have come together to create the
Dinah Partnership, to raise awareness of
emotional and sexual harassment, and to
communally and publically stand by those who
have been affected on Parashat Vayishlach. This
year, Dinah Week will take place on December 8-
14th and we will make a clear statement: We
stand with Dinah.

השנה יתקיים שבוע דינה בין התאריכים ז'-י"ג
בכסלו 8-14.12 בו נצא בקול ברור: אנו לצד דינה.
לאורך השבוע יתקיימו שיעורים וטקסים במקומות
שונים- פיזית ובזום, ובשבת יוקדשו דרשות השבת
בקהילתנו להעלת מודעות לנושא. לפרטים
נוספים:

During the week there will be a variety of classes
and ceremonies in different locations and online,
and on Shabbat we will dedicate our Divrei Torah
in the community to raising awareness to the
topic.

For more details

see: <https://gluya.org/lps/dinah-partnership>

<https://gluya.org/lps/dinah-partnership>

רואים אותנו?! אירוע מיוחד לזוגות צעירים ולהורים לילדים בגילאי יסודי ומטה

חברי קהילה ותושבי השכונה מוזמנים לערב מפנק
של בירות, כיבוד ומופע תאטרון פלייבק של אנסבל
שקוף- צפו בסיפורי הקהל בהופעה חיה במקום!

ביום רביעי הקרוב, 11.12, בקהילת ידידיה.

התכנסות ונשנושים: 20:00,

מופע בשעה 20:30.

ההשתתפות באירוע בחינם (בתודה לתמיכת
הקהילה ועיריית ירושלים, מינהל קהילתי בקעה,
מכון הדר ופדרציית פילדלפיה), אך מותנית
בהרשמה מראש [בלינק הזה](#).

מספר המקומות מוגבל!

נשמח מאד בבואכם והזמינו חברים מהשכונה!

[עלון פה](#)

Are We Seen?! A Special Event for Young Couples and Parents of Children Elementary School Aged and down

Members of the community, as well as residents
of the neighborhood, are invited to a fun evening
with beers and treats, and a performance of
Playback Theater: Ensemble Shakuf. Watch the
audience's stories come to life on the spot!

**This Wednesday, December 11 at Kehillat
Yedidya.**

Gathering and Noshing: 8 pm

Performance: 8:30 pm.

Participation in the event is free (thanks to
sponsorship by the Kehillah, the municipality,
Matnas Baka, Mechon Hadar and Philadelphia
Federation), but pre-registration is required [here](#).
Limited spots available.

We'd love to have you join us and bring friends
from the neighborhood! See [the poster](#)

רשמו ביומנים: שבת פרשת וישלח 14.12.24

שיח גלריה עם האמן **מרסל שטרית** על התערוכה שלו "דרכי החיים" בשעה 11:00 לאחר הקידוש. לפרטים chetritvatineviviane@gmail.com.

Save the date: on **Shabbat Parshat Vayishlach**, December 14th, the artist, **Marcel Chetrit**, will hold a gallery talk on his current exhibition "The Ways of Life" after Kiddush. The exhibit will be up until the end of January; contact information for Marcel, chetritvatineviviane@gmail.com.

ערב השקת ספר בידידיה

ביום שני כ"ב כסלו 23.12.2024 בשעה 20:00 נקיים ערב חגיגי לכבוד השקת הספר "**מקרא פשוט - מהדורת תנ"ך מפוסקת ומעוצבת**" שערך חברנו **ד"ר אבי שויקה**. פרטים [בעלון](#)

Book Launch Evening at Yediya

On Monday, the 22nd of Kislev, December 23rd at 8:00 PM, we will hold a festive evening in honor of the launch of the book "**Mikra Pashut**" - A Completed edition of the TANACH with full modern punctuation, edited by our member, **Dr. Avi Shveka**.

Details in [the flyer](#)

ונדליזם בגינה של ידידיה!

מישהו הסיר כמה מאבני הגבול הגדולות והשתמש בהן כדי לרסק את הצמחים היפים שלנו. כדי למנוע נזק נוסף, ודאו שהדלת האחורית של בית הכנסת והשער לגן נעולים לחלוטין כאשר הם לא בשימוש (אחרי קידוש בשבת, אירועים בגן וכו'). הצעות נוספות יתקבלו בברכה לזיהוי/מניעה של בעיה זו. צרו קשר עם ברברה, [0546849477](tel:0546849477).

Vandalism in Yedidya's garden!

Someone removed some of the large border stones and used them to smash our lovely plants. To avoid further damage, every member should ensure that the synagogue back door and garden gate are totally locked when not in use (after Shabbat Kiddush, events in garden, etc.). Other suggestions welcome for identification/prevention of this problem. Contact Barbara, [0546849477](tel:0546849477).

ועכשיו – מזלגות:

תודה לכל מי שהביא מפות ומגבות – חידשנו את המלאי.

אבל עכשיו אנחנו מחפשים מזלגות - אם יש לכם מזלגות שאינכם זקוקים להם הביאו אותם לבית הכנסת ושימו אותם בקופסה שמסומנת "מזלגות" במטבח.

אפשר גם לתת אותם לשרה לויין או לאביטל אורדן.

Moving on to... forks

Thank you for the generous donations of tablecloths and tea towels. We are all set.

But we are looking for forks - so if you have any spare ones, please bring them to Shul and place them in the box labeled forks in the kitchen. You can also hand them to Sara Levene or Avital Ordan.

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 מעוניינים בארוחה למשפחתכם במהלך השבוע או לשבת, פנו בבקשה לאחד מחברי וועדת קשר.

אם תרצו להתנדב לבשל ארוחה לאחת מהמשפחות הללו, אנא צרו קשר עם ועדת קשר.

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 touch with someone on the Keshet committee (listed below).

(רשימת חברי ועדת הקשר נמצאת בהמשך
'ידיעות ידידיה')

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.)

חדש באולם התפילה

הוספנו למעלה תנ"ך, משנה, ש"ס ורמב"ם.
בנוסף, סידרנו מחדש את כל הסידורים.

אנא החזירו ספרים למקומם.

New in the Sanctuary

We now have volumes of the Tanach, Mishnah, Shas and Rambam in the sanctuary.

The entire bookcase has been rearranged.

Please return books to the correct shelf.

עדכון ידידי שלומי

הידיעה על הפסקת האש בלבנון הביאה רגשות מעורבים למפונים - מצד אחד אי ודאות שהפסקת האש תחזיק/תביא שקט מתמשך לאזור ומצד שני תקווה זהירה לחזרה הביתה. אם השקט יחזיק מעמד, סביר להניח שאנשים יתחילו לטפף בחזרה.

כל עוד הם כאן, נמשיך להציע את הידידות והתמיכה שלנו - לבקר, לנהוג, להשתמש בשירותים שהם מציעים ולחנך תלמידים.

- אם תרצו לקחת חלק בפעילויות הביקורים והנהיגה - נא ליצור קשר עם רנדי - 050-9557108
randigarber@yahoo.com

- מידע על שירותי שלומי ניתן למצוא [כאן](#)

- אנחנו עדיין מחפשים חונך/ת בפיזיקה לתלמידת כיתה י"א. אם את/ה יכול לעזור, אנא פנה לאביטל -
avitalordan@gmail.com 054-487-8557

כאשר תהיה החלטה רשמית לחזרת הקהילה לביתם, נחשוב כיצד לתמוך בחזרתם.

Friends of Shlomi Update

The news of the ceasefire in Lebanon has brought mixed feelings to the evacuees – on the one hand uncertainty that the ceasefire will hold/bring lasting quiet to the region on the other hand, cautious hope that they may finally be able to return home. If the quiet holds, people will likely start trickling back.

While they are here, we will continue offering our friendship and support – visiting, driving, using services and mentoring students.

- If you would like to take part in the visiting, driving activities – please contact Randi – 050-9557108 randigarber@yahoo.com

- Information on Shlomi services can be found [here](#)

- We are still looking for a mentor for an 11th grader in physics. If you can help out, please contact Avital - 054-487-8557
avitalordan@gmail.com

When there will be an official decision for people to return home, we will consider how to support their return.

שיעורים ולימוד

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

שיעור עם [פיני 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

Classes and Learning Opportunities

Sundays at 8:00 PM, Study group in English with [Miriam Brand](#) is on Sunday, learning 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

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 [מורי](#).

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

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](#).

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 במשרד)

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).

קן החירום יכולה לעזור לחברים במצוקה כלכלית עקב המצב: אנחנו נכונים להפעיל שוב את קן החירום ולתת הלוואות ומענקים. הטיפול של הוועדה 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).

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

Opportunities for Donation and Supporting Community Events

יום הולדת, יום נישואין, או להבדיל לציין יאהרצייט?

מוזמנים ליצור קשר עם [לורי הלר](#) וללמוד על הזדמנויות לתמוך בלמידה ובאירועי הקהילה.

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 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 058-4472720
- Laurie Heller 050-5920382
- Freda Rosenfeld 058-6891780
- Rafael Rothman 052-2369595
- Rachelle Salzberg 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 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](#)

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](#))
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 ידידיה.

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

בית הכנסת של הקהילה האתיופית בתלפיות (דרך בית לחם 113) **זקוק לעזרתכם**. הרב שהיה עמוד תווך של הקהילה עזב. על רקע זה נוצר מחסור בבעלי קורא ובעלי תפילה בבית הכנסת בשבתות. ספציפית יש צורך בחזן לתפילות קבלת שבת וערבית, שחרית של שבת ומוסף.

התורנות תתחלק בין כמה קהילות, כך שזה לא צפוי להיות עול שאי אפשר לעמוד בו. אם אתם יכולים לעזור לקהילה, נא ליצור קשר עם ניר לוי, 052-555-1059.

The Ethiopian Beit Knesset in Talpiot (Derech Beit Lehem 113) needs your help. The Rav who was the central figure in the community has left, creating a shortage of Torah readers and Hazanim on Shabbatot. Needed in particular are Hazanim for Kabbalat Shabbat, Arvit, Shacharit, and Mussaf. Other communities are also pitching in, so the burden will not be too heavy. If you can help, please call Nir Levy, 052-555-1059

רוצים להתנדב בעבודות חקלאות ולעזור לחקלאים בדרום? בכל 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 17:00. The bus is free! Please join the WhatsApp group for important updates and information: <https://chat.whatsapp.com/LbHnMjYXJK2Lab5KRnZGQz>

לאחרונה הציגה סילביה פיינשטיין את שטיחי הקיר העוצמתיים שלה בבית כנסת יידידיה. 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.instagram.com/273284-0544).
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.

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.instagram.com/0544-273284).

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.

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

Contact Dina Zlotogorski via [WhatsApp](#) 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