

<b>ידיעות ידידיה</b>	<b>Yediot Yedidya</b>
מידעון שבועי של קהילת ידידיה בירושלים - <a href="https://www.yedidya.org.il">https://www.yedidya.org.il</a>	Kehillat Yedidya, Jerusalem – <a href="https://www.yedidya.org.il">https://www.yedidya.org.il</a>
שבת בא – ג' בשבט, תשפ"ה 1 בפברואר 2025	Shabbat Bo – 25 Tevet 5785 – February 1, 2025

הדלקת נרות	16:37	Candle lighting
מנחה, קבלת שבת, וערבית בהיכל	17:05	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	9:12	Sof Zman Kriyat Shma
תפילות ילדים	10:15	Tefillot Yeladim
מנחה וסעודה שלישית, שיעור עם ירמיהו כהאן על מסכת קידושין	16:40	Mincha and Seudah Shlishit, Shiur with Jeremy Kahan in Masechet Kiddushin
ערבית	17:47	Arvit
הבדלה	17:52	Havdala

**ימי חול****Weekdays**

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

הודעות מכל הסוגים ניתן לשלוח לכתובת הדוא"ל של "ידיעות" -  
[YediotYedidya@googlegroups.com](mailto:YediotYedidya@googlegroups.com)  
פרטים מטה.

Announcements of all types should be sent to the Yediot email address -  
[YediotYedidya@googlegroups.com](mailto:YediotYedidya@googlegroups.com)  
See below for details.

עדכוני שבעה אחרונים

Recent [Shiva Updates](#)

<b>הודעות קהילת ידידיה</b>	<b>Kehillat Yedidya Announcements</b>
<b>תפילות ילדים</b>	<b>Tefillot Yeladim</b>
שבת ב-10:15 לכל הגילים	Shabbat at 10:15 for all ages
אם תרצו להוביל את שירת אנעים זמירות כתבו לרפי בווטסאפ <a href="tel:0522369595">0522369595</a>	

### שבת עיון: פרשת בא

הקהילה מוזמנת לשבת עיון בנושא: **מתיאולוגיה לתיא-פואטיקה: קריאה פוסט-ביקורתית בדרשות 'שפת אמת' במלאת 120 שנה לפרסומן על ידי הרב פרופ' אלי הולצר**, אונ' בר-אילן ועמותת 'שמע קולנו'

שבת פרשת בא, ג' בשבט (1.2.25) לאחר הקידוש, בערך בשעה 11:00 בקהילת ידידיה

[ראו עלון](#)

### Shabbat Iyun: Parashat Bo

The Kehilla is invited to a Shabbat Iyun on the topic: **From Theology to Theo-Poetics: A Post-Critical Engagement with the Sefat Emet's Homilies, on the 120th Anniversary of their Publication by Rav Prof. Elie Holzer**, Bar Ilan University and Amutat Shema Koleinu

Shabbat Parashat Bo, February 1, 2025. Shiur will follow Kiddush, around 11:00 am, at Kehillat Yedidya

[See poster.](#)

**"שירת אהבה על שפת השבת"** – מלווה מלכה לרגל יום השנה ה-120 לע"נ בעל "השפת אמת" במוצאי שבת פרשת בא, אור לד' שבט / 1.2.25 בשעה 20:00

עמותת שמע קולנו בשיתוף פעולה עם קהילת ידידיה.

לפרטים נוספים: [כא](#)

### Songs of Love on the Shores of Shabbat:

Melaveh Malka in honor of the author of the Sefat Emet, on the 120th anniversary of its publication











Motzai Shabbat, Parashat Bo, February 1, 2025, at 8:00 pm

Hosted by Kehillat Yedidya and Amutat Shema Koleinu

Details [here](#)

**\*כי הנני מושעה מרחוק, ואת-זרעך מארץ שבים\*** (ירמיהו מ"ו, הפטרת פרשת בא) בשבת בבוקר **\*פרשת בא\***, קהילות דרום ירושלים מתכנסות יחד מתוך ערבות הדדית **\*למשמרת שומרת שבת\*** לתפילה, לשתיקה ולשירה **\*צומת אורנים\*** **\*12:30-11:30\*** בואו **\*בלבן\*** והפיצו במיוחד השבת!

במיוחד בימים האלה של הלב המצפה! בתפילה ובחיבור לבבות להשלמת העסקה וחזרתם של כל החטופים והחטופות.

משמרת 101 היא יוזמה שקטה של אימהות החטופים          קהילת הקהל, הקהילה של הירש ויובל, זכרם באור, אהבה ושלום 

**"For I am your salvation from afar, and your seed from the land of the captivity"**  
(Yermiyahu 46, Haftorah of Parshat Bo)

On Shabbat morning, Parshat Bo, the communities of southern Jerusalem gather together out of mutual responsibility, for **Mishmeret Shomrei Shabbat**, for prayer, silence and singing. **Oranim Junction** [12:30-11:30] Come and spread the word, especially this Shabbat!

Especially in these days of the expectant heart! Praying and joining hearts for completion of the negotiation and the return of all of the Hatufim.

Mishmeret 101 is the silent initiative of the mothers of the Hatufim. Kehillat Hakhel, the community of Hirsch and Yuval, may their memory be in light, love and peace.

### קריאת תורה לנשים

אנו מתכננות קריאת תורה לנשים **בפרשת בשלח 8.2.25**. נשים שרוצות לקרוא או לעלות לתורה מוזמנות להיות בקשר עם אלישבע קרנץ.

or WhatsApp [052-6724003](tel:052-6724003)  
[elisekranc@gmail.com](mailto:elisekranc@gmail.com).

### Women's Torah Reading

We are planning a Women's Torah Reading on **Parshat Beshalach, February 8**. Women who would like to read or would like to be called to the Torah can contact Elise Kranc:

WhatsApp [052-6724003](tel:052-6724003) or  
[elisekranc@gmail.com](mailto:elisekranc@gmail.com).

### בקרוב: ט"ו בשבט בעין יצירתית

חגגו איתנו את ליל ט"ו בשבט בערב המוקדש לטבע, אמנות ותורה

**יום רביעי, ט"ו בשבט, 12 בפברואר, בקהילת ידידיה**

בתכנית:

**17:00** "כי האדם עץ השדה": סדנת אמנות לכל הגילאים בהובלת האמן דוד מוס

**18:30** פירות הארץ, כיבוד ולימוד קצר בהובלת הרב ד"ר חנניה בלס

**19:00 פתיחת תערוכה: מארק ינאי ותלמידיו: עבודות מהטבע על נייר**

ניתן להשתתף בחלק אחד או בכל הערב! עזרו לנו להתארגן מראש - נא להירשם [כאן](#)

[עלו כאן](#)

### Coming Attractions: Tu B'Shvat in the Eyes of Art

Join us for a Tu B'Shvat evening dedicated to nature, art and Torah

**Wednesday, Tu B'Shvat Eve, February 12**

Program

**5:00 pm:** "For We Are Trees of the Field": **Art Workshop for all ages, led by artist David Moss**

**6:30 pm:** Fruits of the land, snacks and learning led by Rav Dr. Chananya Blass

**7:00 pm:** New Exhibit Opening: **Marek Yanai and His Students: Works from Nature on Paper**

Come to one part or the entire evening!

Please help us get organized by registering [here](#).

Fliers – [here](#)

### קונצרט קמרי לזכר וייטי ויצמן ז"ל

גם השנה נארח בקהילה נגנים צעירים מתוכנית דויד גולדמן למוסיקאים צעירים מצטיינים קונצרט קמרי לזכר אביו של חיים ויצמן.

**יום ה', 20.2, 19.00 בערב**

מציעים תרומה בסך 40 ש"ח לאדם לכיסוי ההוצאות.

שישיית כלי נשיפה מעץ, דואו חליל ונבל ורביעיית מיתרים,

מיצירות יאנצ'ק, בטהובן ואחרים.

### Chamber Music concert in memory of Whitey Watzman z"l

This year Yedidya will once again host young musicians from the **David Goldman Program for Outstanding Young Musicians** for a chamber music concert in memory of **Haim Watzman's father**.

**Thursday, Feb. 20, 7 p.m.**

Suggested donation: NIS 40/person to cover the costs.

Works for woodwind sextet, flute and harp, and string quartet, by Janacek, Beethoven, and others.

**ועדת קשר** מקיימת קשר עם משפחות רבות של חיילים בסדיר, במילואים ובצבא 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.

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

**The Keshar 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 Keshar committee (listed below).

If you would like to volunteer to cook a meal for one of these families, please be in touch with the Keshar committee.

**(Keshar contact information can be found below.)**

### **עדכון ידידי שלומי**

נראה שרוב/כל האנשים יחזרו לשלומי עד ה-7 במרץ, התאריך הנוכחי שהממשלה קבעה להחזרתם, אם זאת התאריך והתנאים להחזרה ממשיכים להתעדכן.

האנשים נרגשים ועצבניים מהחזרה.

אנו ממשיכים להציע את התמיכה שלנו בזמן שהם עדיין כאן ונציע כל סיוע שנוכל כדי לעזור למעבר לעבור בצורה חלקה.

### **אנא המשך לתמוך באלו המציעים שירותים כל עוד הם כאן**

- אורלי בוכריס - קייטרינג - 052-4783538,

- ניקול דאוס - פדיקור רפואי - 0522696158

- אלרואי בובליל - מספרה - 050-666-6472

עוד נודע לנו כי משפחת בן טל, מפוני שלומי בצפון נאלצו לסגור את חנות הנעליים בשלומי ופתחו חנות ברחוב אגריפס 55 ירושלים מול מאפיית ברמן. הם פתוחים בין השעות 12:00-20:00 ומציגים קולקציית חורף חדשה לכל המשפחה במחירים נוחים, למשל נעלי בלונסטון רק 200 ש"ח, נעלי ספורט ב-130 ש"ח, 2 זוגות נעלי ילדים 150 ש"ח, כפכפי UGG תמורת 50 ש"ח. יש להם גם גרביים, תחתונים וחולצות טריקו.

### **Friends of Shlomi Update**

It seems like most/all the folks will be returning to Shlomi by March 7, the current date the government set for their return, the date and conditions for return keeps changing.

The folks are both excited and nervous about the return.

We continue to offer our support while they are still here and will offer whatever assistance we can to help the transition go smoothly.

### **Please continue supporting those offering services while they are still here**

- Orly Bukhris - catering - 052-4783538,

- Nicole Daus - medical pedicure - 0522696158

- Elroi Bublil - hairdresser - 050-666-6472

We have also learned that The Ben Tal family, evacuees from Shlomi in the north had to close their shoe store in Shlomi and have opened a store at 55 Agrippas Street, Jerusalem, opposite Berman Bakery. They are open from 12:00pm to 8:00 pm and are introducing a new winter collection for the whole family at reasonable prices, e.g. Blunstone shoes only 200 nis, Sports shoes for NIS 130, 2 pairs of children's shoes NIS 150, UGG slippers for 50 NIS. They also have socks, underwear and T-shirts.

---

## שיעורים ולימוד

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

שיעור עם [פיני לייזר](#), 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 בימי ג' בשעה 18:45 (עד השעה 20:00).

החוג של 929 בעברית בימי חמישי בשעה 8:51 בבוקר בזום, לפי [לו"ז 929](#). צרו קשר עם [מורין](#).

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

## Classes and Learning Opportunities

Sundays at 8:00 PM, Study group in English with [Miryam 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 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

**משרד?** עינת ניסים במשרד, אפשר לפנות אליה במייל החדש: [yedidyashul@gmail.com](mailto:yedidyashul@gmail.com) או טלפונית 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](mailto: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 ניתן להפנות ל**נעמי שטאל** 054-7678766, **רפי רוטמן** 052-2369595, **מרק נולמן** 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)

Important Links:

[Membership Letter](#)

[Digital Membership Form](#)

[Contacting Office](#) (Einat)

---

## הודעות משפחתיות

אנו רוצים לכלול בידיעות הודעות על שמחות, ברכות לרפואה שלמה, ולהבדיל הודעות על אבלות ושבעה. אנא שילחו את הפרטים לדוא"ל

## 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

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](mailto:yediotyedidya@googlegroups.com)

אנא ודאו שקיבלתם אישור.

PM. Check that all names are included and spelled correctly in both English and Hebrew.

Send your announcement to the Yediot email address: [yediotyedidya@googlegroups.com](mailto:yediotyedidya@googlegroups.com).

Please make sure that you receive confirmation.

**ועדת הקשר** נועדה לשרת אתכם. אנחנו צוות של 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 052-2369595
- Rachelle Salzberg 052-2921332

#### הצטרפו לפעילות

אנו זקוקים למתנדבים – אנא התנדבו לפעילויות השונות:

- הצטרפו לתורנות מקבלי פנים (שאלות והרשמה כאן לערב שבת ופה לשבת בוקר) התארחו או הזמינו אורחים לסעודות שבת (בקבוצת הוואטסאפ כאן או במייל לאביטל) פעילויות לילדים - להצטרפות לקבוצת הוואטסאפ השקטה שלנו לעדכונים - לחץ כאן לצ'אט בוואטסאפ.
- דבר תורה בשחרית - צרו קשר עם לינדה גראדשטיין או מיירה נובק לקריאה בתורה צרו קשר עם דן קטקור
- 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.**

**להקשיב, לשאול ולהתחדש: קריאה ב'דרשות שפת אמת'**  
יום לימוד ודיון בספריה הלאומית: יום א', 2.2.25  
לכל פרטים: [כאן](#)

Listen, Ask and Renew: Readings in the Sefat Emet's Homilies

---

להרשמה (מומלצת, גם לחלק מהיום) : [כא](#)

A day of learning and discussion at the National Library on Sunday, February 2, 2025.

Details [here](#)

Registration (recommended, even for part of the day) [here](#)

---

### צעדת התקווה של צעד קדימה

אנחנו מתרגשים להעביר לכם את הקישור למידע ורישום לצעדת התקווה של צעד קדימה לשנה זו, שתערך ב-25.3.2025. הרישום נפתח! רישום מוקדם בעלות מופחתת עד 12.2.2025.

<https://www.tsadkadima.org.il/hikeforhope2025he>

השנה אנחנו חוזרים לפורמט הרגיל, עם לינה בבית הארחה של קיבוץ עין חרוד.

הנה ההזדמנות שלכם להנות מהצפון היפיה, בשיא הפריחה של האביב, ובו זמנית לתמוך בילדים, מתבגרים ומבוגרים עם שיתוק מוחי ומוגבלויות מורכבות בישראל!

ניתן לפנות בעניין גם ל**מרק רנדר**, **הוארד ווליק**, או **דבורה לוסטיג**. קדימה!

---

### Tsad Kadima Hike for Hope

We are thrilled to share with you the link for information and **registration** for this year's Tsad Kadima Hike for Hope, to take place from March 25-27, 2025. **Registration is open!!!** Early reduced registration is available until Feb. 12, 2025.

<https://www.tsadkadima.org.il/hikeforhope2025en>

This year we return to our regular format, with our base at the Kibbutz Ein Harod Guest House.

We've all been waiting too long to enjoy the beautiful north, in all its springtime glory. Now is your chance!

You can also turn to [Marc Render](#), [Howie Wallick](#) or [Deborah Lustig](#) for more details. Keep Hiking!!

---

### מרק ומקהלה

בקרו בקהילת כל הנשמה: ערב התרמה לקרן הצדקה של קהילת כל הנשמה (2.2.2025)

מוזמנות ומוזמנים להירשם מראש בלינק המצורף, אנא כתבו בהערה "עבור קרן צדקה"

[לתרום: קישור פה](#)

[לראות: עלון של קול הנשמה](#)

### Soup and Song

Coming soon in Congregation Kol Haneshama: a fundraising evening for the **Kol Haneshama's Charity Fund** (2.2.2025)

You are invited to register in advance at the attached link, please write in the comment "for Charity Fund"

[To Donate](#)

See: [Kol Haneshama's poster](#)

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

---

### השקת הספר ב"מתן"

ערב מעניין ב-3 בפברואר בירושלים, של שיחה בין מתן לחוקרי פארדס יחד עם הפודקאסטר סקוט קאהן החוגגים את פרסום ספרו של רבנית נחמה גולדמן ברש על נשים, מצוות ומיניות.

אשמח לראות אותך!

<https://www.matan.org.il/en/events/book-launch-uncovered-womens-roles-mitzvot-and-sexuality-in-jewish-law/>

### Book Launch at Matan

An interesting evening on **Feb 3** in Jerusalem, of conversation between Matan and Pardes scholars along with podcaster Scott Kahn celebrating the publication of the book by **Rabbanit Nechama Goldman Barash** on Women, Mitzvot and Sexuality.

Would love to see you!

<https://www.matan.org.il/en/events/book-launch-uncovered-womens-roles-mitzvot-and-sexuality-in-jewish-law/>

---

**הרב דוד גולינקין יופיע בהצגה The Accomplices בתאטרון החאן בין 4-15/2, שמונה הופעות בשעה 19:30, וגם יוביל את השיחה לאחר כל הופעה.**

ההצגה מספרת את סיפורו הדרמטי של הלל קוק (אחיינו של הרב קוק) המכונה פיטר ברגסון, שניסה עם חבריו להציל את יהודי אירופה בתקופת השואה על ידי פתיחת שערי ארה"ב להגירה. הם נלחמו נגד ממשל רוזוולט האנטישמי מצד אחד ונגד הממסד היהודי מצד שני.

Rabbi David Golinkin will be appearing in "The Accomplices" at the Khan Theater from February 4-15, eight performances at 19:30, and also leading the talkback sessions.

The play tells the dramatic story of Peter Bergson (Hillel Kook) and his friends, who tried to save the Jews of Europe during the Shoah by opening the doors of the United States to immigration. They had to fight with the anti-Semitic Roosevelt administration and the State

---

<https://www.khan.co.il/events/536/Accomplices>

Department on the one hand and with Rabbi Stephen S. Wise and the Jewish establishment on the other.

<https://www.khan.co.il/eng/Events/536/Accomplices>

בואו לראות את 'פיקאסו' בחאן, שמציג את פיקאסו בקרב מושכל נגד נספח תרבות גרמני באירופה הכבושה על ידי הנאצים.

בימוי: ברק בארד עם הווארד מץ בתור פיקאסו ופרוליין פישר בקאסט כפול עם ג'יליאן קיי ומרים מצינגר

18 ו-22 בפברואר, 11, 12, 19, 20 במרץ

20:00 בתיאטרון החאן (באנגלית).

רכישת כרטיסים בקישור הזה:

<https://www.khan.co.il/eng/Events/541/picasso>

Come See 'A Picasso' at the Khan, that features Picasso in a high-stakes battle of wits against a German cultural attaché in Nazi Occupied Europe.

Directed by Barak Bard with Howard Metz as Picasso and Fraulein Fischer double-cast with Gillian Kay and Miriam Metzinger.

– February 18 and 22; March 11, 12, 19, 20


20:00 at the Khan Theater. In English

Purchase tickets at this link:

<https://www.khan.co.il/eng/Events/541/picasso>

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>

דינה וישוגרוד זלוטוגורסקי מציעה הקלטות חינם להתמודדות עם לחץ באמצעות טכניקות מיינדפולנס, למי שיצטרף לרשימת התפוצה שלה בוואטסאפ, [054-4273284](https://www.khan.co.il/eng/Events/541/picasso).



דינה מציעה גם שיעורי זום חינם מדי שבוע, בשעה 19:00-20:00 שעון ישראל, ומציעה גם כלים מעשיים וטיפים על איך להתמודד ולבנות חוסן.

או [WhatsApp](#) צרו קשר עם דינה זלוטוגורסקי באמצעות [dr.dina@breathedeep.net](mailto:dr.dina@breathedeep.net) - בדוא"ל 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, [054-4273284](https://www.khan.co.il/eng/Events/541/picasso).

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 – [dr.dina@breathedeep.net](mailto:dr.dina@breathedeep.net). For the moment, these are all being offered in English.

## לוח נדל"ן

למשלוח הודעות: [for-rent@yedidya.org.il](mailto:for-rent@yedidya.org.il)  
לראות לוח: [נדל"ן פה](#)

## Apartment ads

To submit ads: [for-rent@yedidya.org.il](mailto:for-rent@yedidya.org.il) To view board: [Apartment page](#)