

ידיעות ידידיה	Yediot Yedidya
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 זכור פרשת תצוה – ח' באדר, תשפ"ה - 8 במרץ 2025	Shabbat Zachor Parshat Tetzave – 8 Adar 5785 – March 8, 2025

הדלקת נרות	17:06	Candle lighting
מנחה, קבלת וערבית בהיכל	17:35	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	8:54	Sof Zman Kriyat Shma
תפילות ילדים	10:15	Tefillot Yeladim
<b>שבת עיון – עם ד"ר אילנה שטיין היין (עלון)</b>	11:00	<b>Shabbat Iyun – Dr. Elana Stein Hain (poster)</b>
מנחה וסעודה שלישית, שיעור עם רב אשר אלטשול על פילוסופיה של תפילה באנגלית	17:10	Mincha and Seudah Shlishit, Shiur with Rav Asher Altshul on Philosophy of Prayer in English
ערבית	18:14	Arvit
הבדלה	18:19	Havdala

ימי חול	Weekdays
תענית אסתר – כניסת הצום	4:39 Taanit Esther – Start of Fast
שחרית תענית אסתר, יום ה'	6:15 Shacharit Taanit Esther, Thursday
מנחה	17:20 Mincha
סוף הצום	18:09 End of Fast
<b>פורים</b>	<b>Purim (see full schedule)</b>
שחרית פורים (ללוח הזמנים המלא)	6:15 Shacharit Purim (see full schedule)
שחרית פורים    (ללוח הזמנים המלא)	8:15 Shacharit II Purim (see full schedule)
שחרית ב'	6:20 Shacharit Monday
שחרית יום א', ג', ד'	6:30 Shacharit Sunday, Tuesday, Wednesday,



השבת, שבת זכור קהילות דרום ירושלים מתכנסות  
יחד למשמרת 101 שומרת שבת לתפילה, לשתיקה  
ולשירה.


צומת אורנים, 11:30-12:30 בואו בלבן והפיצו.

בעקבות היוזמה השקטה של אימהות החטופים. מתוך  
ערבות הדדית, למען השלבים הבאים של העסקה  
והחזרתם של כל החטופים והחטופות.

פרטים נוספים ותפילתו של צבי אבא של בן זוסמן ז"ל:

[/https://prayforthem.co.il/m](https://prayforthem.co.il/m)

ולהקמת משמרות שבת נוספות.  חובתנו לזכור,  
להזכיר ולפעול.       

קהילת הקהל. לזכר הירש ויובל. באור, אהבה ושלום  


This Shabbat, Shabbat Zachor, the communities of  
southern Jerusalem are gathering together for  
"Mishmeret 101 Shomeret Shabbat" for prayer,  
silence, and singing.







Oranim Junction 11:30 am – 12:30 pm.

Come dressed in **white** and spread the word

Following the quiet initiative of the hostages'  
mothers. In a spirit of mutual responsibility for the  
sake of completing the deal and the return of all  
the hostages.

Additional details and prayers of Tzvi, father of Ben  
Zussman, z"l:

[https://prayforthem.co.il/m /](https://prayforthem.co.il/m/)

And to establish additional Mishmorot Shabbat  
vigils.  It is incumbent upon us to remember, to  
speak out and to act.     

Kehillat Hakhel. In memory of Hersh and Yuval. In  
light, love and peace. 

**קישור לכל העלונים ב-"השבוע בקהילת ידידיה"**

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

**פרויקט פורים כבר כאן!**

**פרויקט פורים של ידידיה תומך בתוכניות בידידיה  
לאורך השנה ובקרבן צדקה**

פורים הגיע. זהו זמן לצדקה. הפרויקט הוא אחת  
הדרכים שבהן ידידיה אוספת כספים לתכנות לאורך  
השנה, ותרומתכם מאפשרת לכם לקיים את מצוות  
נתינה לעניים, כולל מתנות לאביונים\*; לשלוח חבילות  
פורים לחברי ידידיה, כולל החיילים ומתנדבי השירות  
הלאומי שלנו; ולתמוך בתוכניות קהילת ידידיה.

(\*כאשר התקבלו לפני המועד האחרון)

מידע נוסף על [פרויקט פורים כאן](#).

**The Purim Project is here!**

**Yedidya's Purim project supports programs at  
Yedidya throughout the year and the Keren  
Tezdaka**

Purim is here. It is a time for Tzedaka. The project  
is one way that Yedidya collects funds for  
programming throughout the year, and your  
donation allows you to fulfill the Mitzvah of giving  
to the poor, including Matanot L'evyonim\*; to  
send Purim Packages to Yedidya members,  
including our soldiers and national service  
volunteers; and to support Kehillat Yedidya  
programs. (\*when received before the deadline)

More information on the [Purim Project here](#).

**משלוחי מנות**

אנו רוצים לשלוח משלוחי מנות לכל החיילות והחיילים  
וגם למתנדבות ומתנדבי השירות הלאומי. נא לשלוח  
את שמות החיילים והמתנדבים וכתובתם לשרה לוי  
במייל [saralevene@gmail.com](mailto:saralevene@gmail.com) או ווטסאפ

[053-5225260](https://www.whatsapp.com/channel/00299a60000000000000)

למידע נוסף על [פרויקט פורים](#)

**Mishloah Manot**

We would like to send Mishloah Manot to all our  
soldiers and National Service Volunteers.

Please send the names of soldiers or volunteers to  
[saralevene@gmail.com](mailto:saralevene@gmail.com) or WhatsApp [053-5225260](https://www.whatsapp.com/channel/00299a60000000000000)

Information on the [Purim Project here](#).

## סעודת פורים משותפת

בקהילת ידידיה בשושן פורים, יום ראשון, ט"ז באדר,  
16 במרץ

בשעה 16:15 [לאחר תפילת מנחה - 16:00].

סעודה תתקיים במרכז דב.

מחיר: 10 ₪ למבוגר, 5 ₪ לילד מתחת לגיל 13.  
35 ₪ למשפחה מרובת ילדים.

### הרשמה

זאת ארוחת "פוט לק" בשרית-צמחונית. אז נא  
להירשם ולציין מה תביאו HERE (זכרו למלא את  
כל העמודות!)

המועד האחרון הוא יום שני, 10 במרץ

שימו לב:

\* הקהילה לא תספק שתייה חריפה, אבל אתם  
מוזמנים להביא.

\* לאחר הסעודה, בערך ב17:30, יתקיים ה"פורים  
שפיל" בקומת הכניסה.

### מחפשים מתנדבים

לברכת המזון.

לתת דבר תורה לפורים.

לעזור בעריכה ובניקיון

## Communal Purim Seudah

WHEN: Sunday, March 16, 2025

TIME: 4:15 p.m

[after Mincha at 4:00 pm.]

WHERE: Mercaz Dov

COST: NIS 10 per adult/NIS 5 per child  
(under 13) NIS 35 for families with 3+ children.

### REGISTRATION:

This is a potluck event (meat & pareve options),  
SO...

PLEASE register and indicate what food you will  
bring HERE (Remember to fill out all columns!)

*Deadline is Monday, March 10th*

### Please Note:

- Yedidya will not be providing liquor, but you  
are welcome to bring from home.
- The Purim Shpiel will follow at 5:30 (17:30),  
on the Entrance Level.

### Looking for volunteers:

To lead Bircat HaMazon.

To present a Purim Torah.

To assist in set up and clean up.

## קריאת מגילה לנשים

גם השנה בבוקר פורים - שימו לב! ביום שישי י"ד  
באדר - נקיים בקומת הכניסה קריאת מגילת אסתר  
לנשים על ידי נשים. עדיין יש פרקים פנויים לקריאה  
אם עוד מישהי רוצה להתנדב.

אם למישהי יש מגילה יפה, גדולה ונוחה לקריאה  
שהיא מוכנה להביא, זה יהיה מבורך.

המעוניינות לקרוא פרק, או יותר, מתבקשות ליצור  
קשר עם עמליה

קדם [amalia.kedem@gmail.com](mailto:amalia.kedem@gmail.com) [0542319729](tel:0542319729)  
(עדיף בוואטסאפ).

## Women's Megillah reading

As in previous years, this Purim morning - on  
Friday, 14 of Adar (March 14) - we will have a  
Megillah reading for women, by women, on the  
entrance floor. **There are still available chapters  
for reading if anyone else wants to volunteer.**

**If anyone has a beautiful, large, and easy-to-read  
Megillah that they are willing to bring, it would  
be appreciated.**

Women who are interested in reading a chapter or  
more, please contact Amalia

Kedem, [amalia.kedem@gmail.com](mailto:amalia.kedem@gmail.com) [0542319729](tel:0542319729)  
(WhatsApp preferred).

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

**The Keshet committee** has been in contact with  
many families with soldiers in Miluim and in the  
regular army. There have been a number of  
requests for meals for the Milium families. If you  
are in either category and would like a meal for

למשפחתכם במהלך השבוע או לשבת, פנו בבקשה לאחד מחברי ועדת הקשר.

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

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

your family during the week or for Shabbat, would you please be in 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.)**

### 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 [ל"ז 929](#). צרו קשר עם [מורין](#).

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

### Classes and Learning Opportunities

Sundays at 8:00 PM, Study group in English with [Miryam Brand](#), learning Sefer Yechezkel. Zoom link (<https://bit.ly/YedidyaZoom>).

Tuesdays from 6.45 to 8 PM, Shiur with [Pini Leiser](#) on the Topic: "Chosen people; Privilege or Challenge." We will learn various sources from the Tanach to contemporary thinkers. At Yedidya; participation via Zoom available upon request. All welcome; email Pini for updates.

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 טלפנית 055-6661142

**משרד?** עינת ניסים במשרד, אפשר לפנות אליה במייל החדש: [yedidyashul@gmail.com](mailto:yedidyashul@gmail.com) או טלפנית 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).

**קרן החירום** יכולה לעזור לחברים במצוקה כלכלית עקב המצב: אנחנו נכונים להפעיל שוב את קרן 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 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.

## Life Cycle announcements

Please send announcements of a Simcha, Refuah Shleima, or Shiva details to Yediot Yedidya by Wednesday at 10:00 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  
lloydsethill@yahoo.com
- 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:

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



31 | יום שני, 10.3.25 | י' באדר תשפ"ה

🕒 18:30-22:00

📍 מכון הדר, חובבי ציון 25 ירושלים

👉 כניסה חופשית בהרשמה מראש:

<https://hadar.tfaforms.net/5105202>

הצטרפו לערב ניגון מיוחד בבית המדרש, שבו פותחים ומחברים קולות, צלילים, לחנים, תפילות ומסורות ארצישראליות. נשאל יחד - מהו הניגון של ארץ ישראל?

יתקיימו מעגלי ניגון בהובלת ר' שי זרחי ושיר יפרח, מעמד מרכזי עם ר' אביטל הוכשטיין, וינגנו וישירו אנסמבל הדר ישראל: קילי הלפרין, עקיבא סגל, וניתאי קלי במופע נעמי שמר נביא/עה ישראלית, ניגוני נחמה לעת מלחמה.

31 | Monday, 10th of March, 2025 | 10th of Adar, 5785

🕒 18:30-22:00

📍 Mechon Hadar, Chovevei Tzion 25, Jerusalem

👉 Free entry with registration:

<https://hadar.tfaforms.net/5105202>

Join us for a special evening of melody and song in the Beit Midrash, where we will explore and connect voices, sounds, tunes, prayers, and traditions of the Land of Israel. Together we will ask – what is the melody of the Land of Israel?

There will be singing circles led by R' Shai Zarchi and Shir Yifrah, a central gathering led by R' Avital Hochstein, and a performance by the Hadar Israel Ensemble: Kaley Halperin, Akiva Segal, and Nitai Kali in a tribute to Naomi Shemer - "Prophet/Voice", comfort in nigun during times of war.

ערב עיון: הלכה ישראלית למעשה

31 | יום שלישי, י"א באדר 11.3.25

🕒 19:00-21:30

📍 מכון הדר, חובבי ציון 25 ירושלים

👉 כניסה חופשית בהרשמה מראש:

<https://hadar.tfaforms.net/5105203>

בהשתתפות: ר' ד"ר אביטל הוכשטיין, ר' נדב ברגר, הרבה תמר אלעד-אפלבוים, ור' ד"ר עדו פכטר

המושג "הלכה ישראלית" תופס בשנים האחרונות מקום מרכזי בשיח. בערב של לימוד ודיון משותף, ננסה ללבן: איך נראית הלכה ישראלית? מה מתחדש ומיוחד במפגש של ההלכה עם מדינת ישראל ומגוון אזרחיה ואורחות חייהם?

Erev Iyun: Halacha Yisraelit in Practice

31 | Tuesday, 11th of Adar, 11.3.25

🕒 19:00-21:30

📍 Mechon Hadar, Chovevei Tzion 25, Jerusalem

👉 Free entry with registration:

<https://hadar.tfaforms.net/5105203>

Featuring: R' Dr. Avital Hochstein, R' Nadav Berger, Rabba Tamar Elad-Applebaum, and R' Dr. Ido Pachter

The concept of "Israeli Halacha" has gained a central place in recent discussions. In this evening of study and joint discussion we will ask: What does Israeli Halacha look like? What is new and unique in the intersection of Halacha with the State of Israel and its diverse citizens and their ways of life?

האירועים מתקיימים כחלק מסמינר חורף של מכון הדר, 3 ימים של צלילה לבית המדרש עם לימוד גמרא בעיון, שיעורי הגות ומחשבה, תפילות משותפות ומפגש מחבר ומשמח.

לפרטים ולהרשמה: <https://tinyurl.com/65d3kp8f>

The events are part of the Hadar Winter Seminar, 3 days of immersion in the Beit Midrash with in-depth Talmud study, philosophy and halacha classes, shared prayers, and opportunities for meaningful and joyful gathering. For details and registration: <https://tinyurl.com/65d3kp8f>

צעדת התקווה של צעד קדימה

אנחנו מתרגשים להעביר לכם את הקישור למידע ורישום לצעדת התקווה של צעד קדימה לשנה זו, שתערך ב-25-27.3.2025. הרישום נפתח!

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

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

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

ניתן לפנות בענין גם ל**מרק רנדר**, **הווארד 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!!!**

<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!!

זמר שכזה פותחת את שעריה

חבורת הזמר הוותיקה, "זמר שכזה" פותחת את שעריה לקבלת מספר מצומצם של אוהבי שיר. החבורה מתכנסת אחת לשבוע בימי

Zemer Shekaze is opening its doors

שני בשעה 19.30 במגדלי הים התיכון רחוב ינובסקי. לשיר ממגוון שירים: ארץ ישראלים, לועזיים, קלאסיים ועוד' בניצוחה של רונית בנית במידה וחשק לבכם, התקשרו למימי מנהיים  
WhatsApp 054- [mannheim2000@gmail.com](mailto:mannheim2000@gmail.com) או 7888030

The veteran choir "Zemer Shekaze" ("Such a Song") is opening its doors to accept a limited number of song lovers. The group meets once a week on Mondays at 19:30 at Mediterranean Towers on Yanovsky Street. They sing a variety of songs: Israeli, international, classical and more, under the direction of Ronit Banit. If you're interested, please contact Michi Mannheim at [mannheim2000@gmail.com](mailto:mannheim2000@gmail.com) or WhatsApp 054-7888030.

צפו בקלאסיקה אמריקאית ימי שלישי עם מורי באנגלית על הבמה בירושלים!

8-1 במרץ בבית מזיה לתיאטרון, ירושלים.

לאחר ההופעות מתקיים שיחה עם מעצב ההפקה, הפסיכולוג הקליני והרב, ג'ון קרוג.

ההופעות והשיחה יהיו באנגלית.

כרטיסים

ופרטים: <https://www.theaterandtheology.com/contact-tickets>

See the American classic **Tuesdays with Morrie** on stage in Jerusalem!

**March 1-8 to Beit Mazia, Jerusalem.**

Performances are followed by a talk with the production designer, clinical psychologist, and rabbi, **John Krug**.

Performances and the talk will be in English

tickets and

details: <https://www.theaterandtheology.com/contact-tickets>

בואו לראות את 'פיקאסו' בחאן, שמציג את פיקאסו בקרב מוחות 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

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**.

– **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 וישורוד זלוטוגורסקי מציעה הקלטות חינם להתמודדות עם לחץ באמצעות טכניקות מיינדפולנס, למי שיצטרף לרשימת התפוצה שלה  
📞. בואטסאפ, [054-4273284](tel:054-4273284)

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

- או בדוא"ל [WhatsApp](https://www.whatsapp.com) צרו קשר עם דינה זלוטוגורסקי באמצעות [dr.dina@breathedeep.net](mailto: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, [054-4273284](tel:054-4273284).

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) 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

Apartment ads

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

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