

אכילת השבוע

הדלקת נרות: 19:01

צאת השבת: 20:12

הנחת תפילין 5:07
 שחרית 5:45 / 6:30
 מנחה 16:40 / 18:15
 ערבית 20:10

ערב שבת – פר' עקב
 יז' – כד' במנחם אב תש"פ
 7-14.8.20

המקום	התכנית	שעה	יום ותאריך
	כל תפילות השבת יתקיימו בשכונות		ליל שבת
בשכונות	מנחה וקבלת שבת	19:19	
בית מדרש בשכונות	עיון במדרש עם הרב יהודה שחרית	7:30	שבת יח' באב 8.8
באלונים בשכונות	שיעור ע"י הרב יהודה מנחה	11:30	
באלונים בשכונות	שיעור ע"י הרב יהודה מבראשית	17:15	
בית מדרש		18:00	
	"תורה לשמה"		ראשון יט' באב 9.8
באלונים	התעמלות	9:30	
באלונים	שיעור ע"י מאיר ר – תורת המוסר	10:00	
באלונים	הפטרת פרשת ראה עם שרקה	10:30	
באלונים	פגישת הכרות עם ליאור ומוריה אוצטר	17:00	
באלונים	התעמלות	9:30	שני כ' באב 10.8
באלונים	חיי הרב קוק עפ"י ספרו של שמחה רז – עם דבי ליפניק	10:00	
באלונים	שיר וסיפור עם שרית נוי	10:30	
באלונים	התעמלות על כסאות*	11:15	
בית עם	התעמלות ברוגע	13:00	
בית עם	פרשת השבוע במבט לאחור - עם דבי ליפניק	17:00	
רחבת לב לבאי	מחשבת הגוף תנועה נכונה לנשים בהנחיית טליה עמירם*	17:00	
בית עם	מחשבת הגוף תנועה נכונה לנשים בהנחיית טליה עמירם*	18:00	
בית עם	מחשבת הגוף תנועה נכונה לגברים בהנחיית טליה עמירם*	19:10	
בית עם	* בהתאם להנחיות קורונה		
באלונים	התעמלות	9:30	שלישי כא' באב 11.8
באלונים	פרקי אבות – עם יצחק פ.	10:00	
באלונים	פרשת השבוע עם משה בן אור	10:30	
בית עם	פילטיס עם עדי קליין	20:00	
באלונים	התעמלות	9:30	רביעי כב' באב 12.8
באלונים	שיעור עם הרב יהודה ילידי דור תש"ח עפ"י ספרה של פרופ' חנה יבלונקה- עם חנה עמירם	10:00	
באלונים	ריקודי עם	10:30	
באלונים		19:30	
באלונים	התעמלות	9:30	חמישי כג' באב 13.8
באלונים	חז"ל ואנחנו עם רפא	10:00	
באלונים	פעילות מוסיקאלית עם חרות שוורץ	10:30	
	בית מדרש של יום שישי יצא לפגרת קיץ		שישי כד' באב 14.8



בשבוע הקרוב נלמד
 כלאים פרק ד'

נר זיכרון
 אסתר רייס ז"ל - יח' באב תשע"ז



השבוע האלף

ביום ראשון בשעה 17:00 נפגש עם מוריה וליאור אוצטר שממש לאחרונה הצטרפו אלינו למסגרת העצמאות הכלכלית. במפגש נעשה היכרות עם מוריה-בת קדומים וליאור-בן לביא. מוזמנים בשמחה לאלונים. שימו לב שיש הרבה שינויי זמנים בשבוע הקרוב

להתראות שרקה

מה 3 בהמשך?

אנו מעוניינים להקים ליגת ענפים- גברים ונשים. הליגה תקיים טורניר משחקים בקבוצות של 4 שחקנים מכל ענף. גברים יתחרו בקטרגל ונשים בענף ספורט נוסף שייקבע בהמשך. איפה אתם נכנסים? הקימו קבוצת שחקנים בענף העבודה שלכם, בכל משחק ישחקו בקבוצה 4 שחקנים, עם יכולת החלפה כמה שרוצים. סייעו בהקמת מערך המשחקים, תעודדו ועוד ועוד. לפרטים והגשת עזרה יש לפנות למאיר רוזנברג. הליגה תפתח במוצ"ש הבא אי"ה .

