



Almal het al die woorde gehoor “Die pen is magtiger as die swaard.” Maar glo vir my, wanneer dit reën en jy met pen op nat papier moet skryf, beteken ‘n pen niks. Absoluut niks. As verslaggewer, moes ek menigmaal vinnig ‘n potlood kry om notas te maak, veral wanneer die sluise skielik oopmaak en die reëndruppels op jou notaboek val. Later het ek permanent ‘n potlood saam gedra.

Het jy al met ‘n pen op nat papier probeer skryf? Dit werk nie. Jy kan nie. Net ‘n potlood werk. Onthou jy die skerpmakers wat in elke klaskamer was op skool? Die wat aan ‘n tafel vasgeskroef was. Jy het die slinger gedraai en jou potlood het skerp geword. Die skerpmaker sny die hout en verskerp die lood, net so gaan ons ook soms deur ‘n “skerpmak” proses, wat glad nie lekker is nie. Dit wat onnodig is word afgesny sodat die “potlood” weer sy doel kan dien.

- As ‘n potlood te skerp is, kan dit die papier skeur.
- As ‘n potlood te stomp is, sukkel jy om netjies te skryf, maak nie saak hoe jy die potlood probeer draai nie.
- Die lekkerste potlode is dié wat al byna op-geskryf is. Dit verdwyn amper in jou hand.
- ‘n Potlood kan aan albei kante skerp gemaak word, as die een kant stomp raak, gebruik jy net die ander kant.
- ‘n Potlood werk in die reën, wanneer ‘n pen nie op nat papier kan skryf nie.
- Potlode kom in verskillende kleure en diktes – elkeen het sy gunsteling kleur of maak.
- ‘n Potlood wat geval het lyk steeds mooi van buite, maar is in stukkies binne. Probeer soos jy wil, die punt bly los, al maak jy dit heeltyd skerp. Die punt lyk mooi, maar as jy daaraan vat, dan is dit los en onbruikbaar.
- ‘n Potlood in my hand, is net ‘n potlood. ‘n Potlood in ‘n kunstenaar se hand is iets anders... dit word gebruik om te skep, ‘n kunswerk te maak.

Hoe lyk die mense “potlode” in jou lewe en watse merk maak en laat jy in ander?

Is jy “skerp” en skeur jy mense met jou woord en daad?

Dalk is die potlode in jou lewe stomp. Hoe hard jy ook al probeer, dinge werk net nie.

Dan is daar die mense in jou lewe wie se verhoudings sommer net maklik is.

*Soms moet jy ‘n deur toemaak en ‘n ander deur oopmaak (wanneer ‘n pen nie in die reën werk nie, dan haal jy jou potlood uit)
Dan is daar mense wat waarlik seer het. Uiterlik lyk hulle oukei, maar hulle is binne gebreek.*

Net soos ‘n potlood in ‘n kunstenaar se hand ‘n kunswerk word, ‘n unieke skepping, so is ons in God se Hand.

DAGBOEK VIR DIE WEEK

SONDAG 14 FEBRUARIE

- ✚ Erediens 09:00 in kerk – 100 mense word toegelaat. Onthou jou masker
- ✚ Ds. Petrie stuur steeds 'n geestelike videoboodschap op sosiale media
- ✚ 09:00 – 10:15 - Kinderkerk. Ons nooi al ons laerskool leerders uit! Kom kuier saam.
- ✚ 17:30 – Lifeline Youth. Spesiaal vir ons Hoërskool-leerders.

MAANDAG 15 Maart

- ✚ Rapha-Vroue. Kontak Kerkkantoor

DINSDAG 16 Maart

- ✚ Veritas Bybelskool Module 1/2

WOENSDAG 17 Maart

- ✚ Veritas Bybelskool Module 2/3
- ✚ 08:00 Snr. Manne
- ✚ 09:00 Bidgroep by die kerk. Word deel van die groep wat elke Woensdagoggend bymekaar kom om te bid.

DONDERDAG 18 Maart

- ✚ 09:00 Gebedskursus. Skakel in by die gratis Gebedskursus wat Donderdae oggende by die kerk aangebied word.

VRYDAG 19 Maart

- ✚ 05:30 Sakemanne
- ✚ 06:00 Mannebyeenkoms by kerk

SONDAG 21 Maart

- ✚ 09:00 - Erediens en Aanlyn Videoboodschap
- ✚ Doop
- ✚ Geen Kinderkerk/Lifeline Youth.
- ✚ Langnaweek

VOORBIDDING WORD GEVRA:

- ✚ Ds. Petrie vir sy boodskap.
 - ✚ Ons bid vir gesondheid en herstel vir:
Joël Kriegler, Retha de Villiers en Jean Maritz.
 - ✚ Ons bid vir elke persoon wat siek is, in die hospitaal is en die wat tuis aansterk!
-

Dankoffers / Kollekte / Tiende / Skenkings

"Elkeen moet gee soos hy hom in sy hart voorgeneem het, nie met teensin of uit dwang nie, want God het die blymoedige gewer lief." (2 Kor. 9:7)

- Daar is koeverte in die portaal vir dankoffers en tiendes.
- Al meer lidmate verkies om hul dankoffer deur middel van 'n gereelde elektroniese oorbetalings te doen. Ons moedig dit graag ook aan.
- Gebruik dié Zapper-selfoontoepassing vir bankkollekte en dankoffer bydraes. Dié Zapper "APP" kan gratis van jou selfoon se "APP Store" afgelaai word. Jy sal deur Zapper van elke transaksie verwittig word.
- Jy sou ook by die bank kon reël vir 'n gereelde aftrekorder indien jy nie van 'n elektroniese bankdienste gebruik maak nie.
- Betalings kan ook tydens kantoorure 09:00-14:00 by die kantoor gedoen word.

"Dit gaan vir my egter nie om die gawe nie, maar om die vrug daarvan: daardeur word julle self ryker. Julle gawe is voor God 'n offer met lieflike geur, vir Hom aanneemlik en welgevallig. En my God sal in elke behoefte van julle ryklik voorsien volgens sy wonderbaarlike rykdom in Christus Jesus." (Filip. 4:17,19)

Bankbesonderhede

Rekeningnaam: NGK Lourensrivier Bank

ABSA Bank Strand

Rekeningnommer: 420 580 231 (Takkode 334 312)

Elektroniese oorplasing:

Stuur 'n bewys van inbetaling aan kerkkantoor per e-pos,

fin@lourensrivier.co.za of faks 021 853 8009 met

verwysing: Naam en van.

Waarvoor: bv. dankoffer, voedsel fees.



ZAPPER:

Gebruik dié Zapper-selfoontoepassing vir bankkollekte en dankoffer bydraes.

Dié Zapper "APP" kan gratis van jou selfoon se "APP Store" afgelaai word. Jy sal deur Zapper van elke transaksie verwittig word.

MAART 2021 VERJAARSDAE!

Baie geluk aan elke geliefde wat in Maart verjaar. Ons wens jou 'n geseënde lewensjaar toe! Mag jou pad gevul wees met vreugde, liefde en vrede. Mag jy God se hand styf vashou op jou lewenspad.

Baie geluk ook aan elkeen van ons geliefdes wat in Maart 'n verjaarsdag van 80 jaar of ouer vier!

Ondersteun plaaslik. Ondersteun ons borge/adverteerders

J. VENTER 065 816 9617
HEARING CARE
 For better hearing:
 • Annual ear tests • Easy hearing exams
 • Hearing Tests • Hearing aids • Batteries
 • Noise / earplugs / sleep protection earplugs
 • Quotations for repairs and new hearing aids
 and professional audiology services
 1501 Groot-Hoër-Gere, Broadwater Road & De Gene Street, Strand, 7140

Handmade Knie
 Hand Made in Italy & Brazil
 0720400614
 info@handmadeknie.com
 www.handmadeknie.com
 Social Media
 @handmadeknie

Flamers
 CHICKEN GRILL
 021 854 7774

bp helderberg
 BROADWAY 87
 STRAND
 021 854 7200

FTH ACCOUNTANTS
 The name you can ACCOUNT on
Floris Ter Haar
 Professional Accountant (SA)
 20 Conradia Street
 Strand, 7140
 Skype: flthaar

Jou finansiële toekoms is ons
 • Begrotingsopstelling • Pensioenplanning
 • Investeringsplan • Voorvoering van aftrede
 • Belastingadvies • Ekonomiese advies
Wille Fourie
 Senior Financial Consultant
 021 854 2174 (082 964 1144)
 admin@arceni.co.za
 Arceni

JN POOLS
 JEAN NALDE: 082 559 6285
 • Fibreglas Reiniging • Cone On Bag
 • Pool Instalering • Pool Reparatie
 • Water Saving • Pooling
 info@jn-pools.co.za www.jn-pools.co.za

Your Property Consultant
Renette Oosthuizen
 021 854 472 7990
 renette.oosthuizen@harcourts.co.za
Harcourts Platinum

NAILIT
 HANDYMAN SERVICES
 • Painting
 • Tiling
 • Roof repairs
 • Bathrooms
 QUALITY WORKMANSHIP
Pierre Oosthuizen
 072 929 4373

SASOL
Willie Strydom
 Trustee & Franchisee
Sasol Somerset West Trust
 c/o Broadway 5 Park, Somerset West
 PO Box 1320, Strand, 7139, South Africa
 Tel: +27 (0)21 852 3838
 Fax: +27 (0)21 852 3877
 Cell: +27 (0)77 879 8155
 willie.strydom@sasol.co.za

MSA
 Unit 2, Little Greece
 George St, Strand
 P.O. Box 1170, Strand, 7139
 Tel: 021 837 1235/6
 Fax: 086 274 2903
 E-mail: 086 274 2906

STRAND KWIKSPAR
 (Groenwoud, Camer, City Broadways & De Groot)
 Strand, 7140
 T: 021 853 2095
 F: 021 853 2674
 E: strandkwiksp@hotmail.com
 www.kwikspar.co.za

HBP
 HELDERBERG BUILD & PAINT
STUART JACKSON
 082 872 6830 info@hbpconstruction.co.za
 www.hbpconstruction.co.za

Dr Wimpie Basson
 B.Sc. (Dent) • F.D.S. (Dent)
Helderberg Dentists
 T: 021 853 7201 F: 021 854 4347 C: 082 629 1672
 E: wbasson@hdfets.com www.helderbergdentists.co.za
 Hoofweg 115 54th Road, Strand
 PO Box 422, Strand 7139

FIRE UP
 • BRAAI AND KAGGEL WOOD
 • GARDEN REFUSE / RUBBLE REMOVAL
Andre 076 019 8279

WE DELIVER

LYDENSTYD



Wat is Lydenstyd?

Lydenstyd is 'n seisoen van 46 dae waarin die kerk die lyding van Christus in herinnering roep en daarop reageer in voorbereiding op die Paasfees.

Waar kom Lydenstyd vandaan?

Die Westerse kerk het in die tweede helfte van die vierde eeu in navolging van die Oosterse kerk begin om as voorbereiding vir Paasfees

'n vastydperk van 40 dae in te stel. Die vas het meestal beteken dat slegs een maaltyd per dag sonder vleis geëet is. Tradisioneel begin die vastydperk op As-Woensdag.

Aanvanklik was die plaas van die as op die kop van 'n sondaar 'n soort tughandeling en boete-oplegging van die kerk. Later het die as 'n meer seremoniële funksie gekry waarin die as, gewoonlik die vorige jaar se verbrande palmtakke, op die voorkoppe van die lidmate in die vorm van 'n kruis gesmeer is.

Wanneer vier ons Lydenstyd? Omdat Christene nie op Sondae (die opstandingsdag) gevas het nie, begin Lydenstyd op 'n Woensdag, ses en veertig dae (veertig dae en ses Sondae) voor Paasfees.

Simbole, gebruike en rituele in Lydenstyd - Die kruis is die sentrale simbool in Lydenstyd. Die kruis herinner ons aan die kruisiging van Jesus, 'n teken van sy lyding en sterwe. Dit is dus onvanpas om die kruis te versier. 'n Doringkroon of spykers kan saam met die kruis dien as simbole. 'n Groot, wit kers met doringdraad daarom gedraai, beeld uit hoe Christus gekom het om bevryding te bring van watter menslike nood ook al.

Die gebruik om in hierdie tyd van voedsel te vas, staan in die teken van hertoewyding. Hierdie gebruik kan met 'n bietjie verbeelding met vrug in ons huise gebruik word. As 'n teken van ons bereidheid om op te offer vir die evangelie, kan ons byvoorbeeld besluit om in hierdie tyd te vas van 'n gewoonte, soos die lees van tydskrifte of die kyk van TV. Ons kan ook besluit om van sekere voedselsoorte te vas.

Lydenstyd is 'n tyd van bepeinsing en stilte. Afsondering is daarom baie nodig. Hoewel ons in hierdie tyd baie nadink oor God se oordeel oor die sonde, is dit ook 'n tyd om ons te verwonder oor die kruisiging as dié liefdesdaad van alle tye.

Lydenstyd is 'n gereedmaak om vernuwing in ons lewe te ontvang. Die pynlikheid van die erkenning van ons eie sonde is hiervoor noodsaaklik. Verootmoediging, skuld-beleidenis en boetedoening is in hierdie tyd prominent, maar dit alles staan in die teken van die nuwe lewe wat ons simbolies ontvang op Paassondag. Die as van As-Woensdag is 'n simbool hiervan.

Van die wonderlikste kerkmusiek is lydens-musiek. Beter as om net daarna te luister, is om self deel te neem aan 'n kooruitvoering of die gereelde sing van lydensliedere. Let op die rituele en simboliek van Palmsondag en die daaropvolgende Groot Lydensweek, wat uitvoerig behandel word by daardie week.

Kleure in Lydenstyd - Op As-Woensdag is die kleur grys. Vir die res van Lydenstyd word donker, aardse kleure voorgestel. Pers word dikwels in hierdie tyd gebruik, maar herinner dalk te veel aan 'n begrafnis.

Die kleure van die Groot Lydensweek en Paasnaweek is belangrik omdat dit die dramatiese karakter van hierdie tyd kan onderstreep. Vanaf Palmsondag tot die Donderdag voor Goeie Vrydag, word 'n dieprooi gebruik om die bloed van Christus te simboliseer.

Op Goeie Vrydag en die daaropvolgende Saterdag word geen kleure of versierings gebruik nie. Dit staan in kontras met die baldadigheid van die versierings en kleure wat op Paassondag en in die tyd daarna gebruik word.

DEPRESSIE

Depressie is 'n behandelbare siekte soos kanker, asma of diabetes. Wanneer iemand van die depressie simptome ervaar, sal die aard, intensiteit en die duur van die simptome bepaal hoe vinnig daaraan aandag gegee moet word. Depressie vegters ervaar elkeen verskillende simptome van depressie en nie almal ervaar al die simptome of dieselfde intensiteit daarvan nie.

Major depressie

Jy sal met major depressie gediagnoseer word wanneer jy **ten minste vyf van die depressie simptome gedurende dieselfde tydperk van 14 dae en langer ervaar en jou liggaam anders as tevore funksioneer**. Major depressie is nie die gevolg van 'n algemene mediese toestand, medikasie, middel misbruik of rouproses nie. Die siekte kom in herhalende episodes voor, amper soos asma-aanvalle.

Oor die algemeen ontwikkel 'n eerste episode van depressie ná blootstelling aan stres. Dit beteken dat een of ander fisieke of emosionele stresfaktor die siekte aan die gang sit – amper soos sommige mense 'n asma-aanval kry nadat hulle byvoorbeeld met 'n kat of hond in aanraking was. Volgende episodes word gewoonlik deur minder stres veroorsaak en kan, ná 'n paar herhalings, spontaan sonder enige noemenswaardige spanning begin. Hoe meer episodes van depressie jy het en hoe langer elkeen duur, hoe groter word die risiko dat jy weer een gaan kry. Daar is egter ook mense wie se eerste episode van depressie sonder enige noemenswaardige stres voorafgegaan is.

Simptome

eet te veel of te min | slaap te veel of te min (is gedurig moeg) | gereelde hoof- en maagpyn | emosioneel (hartseer, huil), geïrriteerd | rusteloos, gespanne of angstig | hoë frustrasie vlakke | skuldgevoelens | lae selfbeeld | swak konsentrasievermoë, besluiteloos | kan nie maklik inligting herroep nie | vergeetagtig | verwaarloos voorkoms | selfbesering | dink baie aan die dood en om 'n einde aan my lewe te maak | deel voortdurend selfdoodgedagtes skriftelik en verbaal met ander | buitengewoon aggressief | wangedrag | min/geen belangstelling in gunsteling-tydverdryf | buitengewoon waaghalsige gedrag | afname in akademiese prestasies | gereeld afwesig (skool of werk) | gebrek aan motivering, belangstelling en entoesiasme | vermy sosiale geleenthede (wil alleen wees)

Distimiese steuring

Dis nie so erg soos major depressie nie, maar dit kan vir ten minste 1 tot 2 jaar aanhou sonder dat jy beter voel. Die verloop is ook nie episodies, soos in die geval van major depressiewe siekte nie. Dit is eerder 'n chroniese toestand, sonder noemenswaardige tye van beter voel. Net sommige van die depressie simptome is oor 'n lang tydperk aanwesig.

Die nuwe “normaal”

Die toestand is nie so erg dat die persoon se lewe heeltemal uitmekaar val nie en baie mense leef daarmee saam. Hulle dink “dis maar hoe die lewe is”. Die knaende depressie en negatiwiteit beskou hulle – én ander mense – as deel van hul persoonlikheid: 'n regte ou suurknol. Omdat dit nie as 'n siekte geïdentifiseer word nie, soek hulle nie hulp nie.

Simptome

1. 'n bedrukte gemoed, minstens twee jaar lank
2. twee of meer van die volgende simptome:
 - swak of oormatige eetlus
 - slaaploosheid of oormatige lomerigheid
 - lae energievlakke en moegheid
 - swak selfbeeld

- gebrekkige konsentrasie en/of besluiteloosheid
 - gevoel van hopeloosheid
 - nooit sonder simptome vir langer as twee maande sedert die begin van die toestand nie
3. nie die gevolg van
- 'n chroniese of swak behandelde major depressiewe siekte,
 - bipolêre siekte of
 - voorgeskrewe medikasie, 'n wettige/onwettige middel of algemene mediese toestand (bv. skildklierprobleem) nie
4. nie te wyte nie aan 'n psigotiese siekte bv. skisofrenie

Indien jy meer sekerheid wil hê of jy depressief is voordat jy met iemand daaroor praat, merk die simptome wat jy 14 dae en langer, ononderbroke en intens ervaar het wat jou fisies en emosioneel anders laat funksioneer as tevore. **[LET WEL: hierdie oefening is nie 'n diagnose nie, maar net 'n aanduiding of jy 'n professionele evaluering moet oorweeg.]**

1.	emosioneel (hartseer, huil), geïrriteerd	
2.	rusteloos, gespanne of angstig	
3.	toename in skuldgevoelens	
4.	lae selfbeeld	
5.	hoë frustrasievlakke	
6.	buitengewoon aggressief en waaghalsige gedrag	
7.	eet- en slaappatrone verander	
8.	gereelde hoof- en maagpyn	
9.	verwaarloos voorkoms	
10.	selfbesering	
11.	wangedrag	
12.	swak konsentrasievermoë, besluiteloos	
13.	vergeetagtig, kan nie inligting onthou/herroep nie	
14.	gereeld afwesig (skool of werk)	
15.	afname in akademiese prestasies	
16.	gebrek aan motivering, belangstelling en entoesiasme	
17.	min/geen belangstelling in gunsteling-tydverdryf	
18.	vermy sosiale geleenthede (wil op my eie wees)	
19.	dink baie aan die dood en om 'n einde aan my lewe te maak	
20.	deel voortdurende selfdoodgedagtes skriftelik en verbaal met ander	

Bronne

1. *Ontsnap van depressie*, prof. Piet Oosthuizen
2. *Práát oor depressie*, Johan Laten

