



Foto: [Porapak Apichodilok](#) from [Pexels](#)

**“Yesterday is history. Tomorrow is a mystery. Today is a gift. That's why it's called the present.”**

Jy wat hier lees het vandag 'n spesiale geskenk gekry. 24 uur. 'n Nuwe dag. Wat maak jy met jou geskenk?

Dit is altyd lekker om onverwags 'n geskenk te kry. Dit beteken iemand gee om en jy is spesiaal. Die geskenk kan groot of klein wees, 'n blom uit iemand se tuin of iets spesiaal vir jou uitgesoek.

Ons kan ook 'n geskenk in iemand se lewe wees, daai onverwagse oproep, vriendelike groet en belangstellende “hoe gaan dit met jou vandag?”. Dit is gratis, dit kos niks. Dit vat net 'n oomblik van jou tyd om uit te reik - en dit het 'n blywende positiewe impak op jou medemens.

Die lewe is 'n gejaag. Staan vandag vir 'n slag stil en kyk na die mense om jou, jou eggenoot, kinders, ouers, vriende, kollegas. Neem 'n tree terug, observeer en kyk hoe jy vandag 'n geskenk in hulle lewe kan wees. Maak daai oproep, skryf die brief, gaan kuier, koop of maak 'n melktert (*dit is vandag Nasionale Melktertdag*) en geniet dit saam met hartsense of gee dit as 'n “geskenk” vir iemand spesiaal.

Die kleinste gebaar kan enige iemand se lewe verhelder.

Carpe Diep! Gryp die dag!

Riata Nel

## KNIEWERK

### VOORBIDDING VIR:

♥ Voorbidding vir ds. Petrie vir sy boodskap.

- ♥ Innige simpatie met Ben van Wyk en gesin met die heengaan van sy vrou, Erna.
- ♥ Ons bid ook vir: Mense wat siek is. Siekes in die hospitaal. Mense wat wag vir mediese uitslae en ook die wat moet gaan vir mediese toetse. Ons bid ook vir die wat weet wat hul mediese uitslae is. Ons bid vir gesondheid en genesing.

# BERG 80 VERJAARSDAE

MAART 2020

*Ouderdom op lys is huidige ouderdom  
tensy verjaarsdag al verby is.*

Brand	Rensche	82	03/01
Luyt	Norman	87	03/05
De Villiers	Retha	90	03/12
Dreyer	Elsabe	79	03/13
Huysamen	Flip	86	03/13
Kuhn	Chresna	85	03/13
Klue	Attie	79	03/16
Roets	Johanna	81	03/19
Burger	Sulene	80	03/25
Knoblauch	Susan	79	03/27
De Lange	Emmie	91	03/30

## WAT GEBEUR WAAR

### DONDERDAG 05 MAART 19:00

*Ons nooi almal uit na die Wêreldbiddag vir Vroue.  
Vanjaar is Zimbabwe die fokusland.*

*Ons nooi ook spesiaal Zimbabwiese mans en vroue uit.  
As jy 'n Zimbabwiese man of vrou ken, nooi hulle asseblief uit en vertel  
vir hulle van die biddag. Mans, vroue, kinders welkom.*

### Wêreldbiddag vir Vroue

Donderdag 5 Maart @ 19:00  
Lourensrivier-Strand  
Gemeente Kerksaal  
Fokusland - Zimbabwe

Almal is welkom: vroue, mans, kinders en vriendinne. Ons nooi spesiaal ook Zimbabwiese mans en vroue uit om dié geleentheid by te woon.

### SATERDAG 07 MAART

*AMOS MARK: Vars groente en vrugte te koop in Strand, op die sypaadjie onder  
Spur/Kwikspar in Beach-Road*

### WOENSDAG 11 MAART

*Die Ruimte Sentrum in Millsstraat 96 verkoop weer weekliks heerlike duiwe, vars afgelewer vanaf De Doorns,  
vanaf Woensdag 11 Maart 2020. Koste: R75 vir 3,5 kg. Plaas asseblief u bestelling teen **Maandae** vir afhaal op  
Woensdae. Skakel Delmari/Gerda by 021 -854 8234.*

### WOENSDAG 18 MAART

*Hierdie kursus is vir lidmate, skoolpersoneel  
asook besighede:*

**AANGEBIED DEUR  
HOOP EN VERSOENING TRUST**

Wêreldbekende neuroloog Dr Etienne van der Walt  
Dr Braam Hanekom van die Sentrum vir Publieke Getuienis en  
Inus Marais, voorheen op die hoofbestuur van Sanlam.  
*Verdere verrassings word ook by die program ingesluit...*

"DIE  
GROOTSTE GESKENK WAT  
JY AAN JOU ORGANISASIE  
KAN GEE, IS 'N GESONDE,  
POSITIEWE  
JY!"

Ons gaan kyk na die bestuur van ons denke in  
uitdagende tye en hoë stresomgewings, basiese  
beginsels vir effektiewe kantoorbestuur, asook kritiese  
beginsels om met deurlopende energie jou taak te  
verrig.

Koffie, tee asook middagete word voorsien.  
INSKRYWINGS oop vir skole, kerkkantore, besighede en meer.

**18 MAART 2020  
TOERUSTING EN  
MOTIVERING VIR  
KANTOORPERSONEEL**

09:00 - 15:00 | NGK Stellenberg | R300 p.p.  
INSKRYWINGS: Sluit 13 Maart 2020 | hvt@kaapkerk.co.za | 0826533734

### SATERDAG 28 MAART

*Bible Journaling werkswinkel met  
Christelle Venter.*

'n "Bible Journaling" werkswinkel  
word Saterdag 28 Maart deur  
Christelle Venter in Strand aangebied.  
Kom kuier saam!

10:00 - 12:30  
3 Elsstraat, Strand

Koste is R200 per persoon,  
wat 'n kunspakket en verversings  
insluit.

Vir navrae kontak: 082 692 9086

# 1 Maart – 11 April 2020 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.

Lydenstyd wys by uitstek dat God op 'n besondere manier die God van die noodlydende, die arme en die veronregte is en dat Christus in ons werklike nood ingedaal het.



## 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 vas tydperk van 40 dae in te stel. Die vas het meestal beteken dat slegs een maaltyd per dag sonder vleis geëet is.

Tradisioneel begin die vas tydperk 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 Sondag (die opstandingsdag) gevas het nie, begin Lydenstyd op 'n Woensdag, ses en veertig dae (veertig dae en ses Sondag) 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.

Lydenstyd is 'n tyd van hertoewyding. Daarom staan dissipelskap sentraal. Lydenstyd is dus 'n tyd van toerusting vir dissipelskap.

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, skuldbeleidenis 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 lydensmusiek. 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.



## **23 tot 29 Februarie Sewende week ná Epifanie**

*Oordenkings vir Lidmate, gebaseer op die kerkjaar (verkort)*

- ♥ Rus in Psalm 2:6.
- ♥ Lees die week se Fokusteks: Eksodus 24:12-18.
- ♥ Ander tekste: Psalm 2; 2 Petrus 1:16-21; Matteus 17:1-9.

Eksodus 24 beskryf ontmoetings momente tussen die leiers van Israel en God. Die eerste agt verse vertel hoe Moses, Aaron, Nadab, Abihu en 70 ander die berg opgeklim het vir die verbondsluiting. In vers 9-11 is dit dieselfde leiers wat, merkwaardig, God "sien" en in sy teenwoordigheid eet en drink. Vers 12-18 beskryf 'n tipiese teofanie (Godsverskyning) van wolk en vuur en Moses in die teenwoordigheid van die Here. Hoofstuk 24 is 'n tipe oorgang tussen twee hoofgedeeltes in Eksodus, naamlik die verhaal van die uittog en van die verbondsluiting en bou van die tabernakel. Die magtige teenwoordigheid van die Here of die heerlikheid van die Here (1953-vertaling) is sentraal in die perikoop.

**VIR VOLGENDE WEEK  
01 – 07 Maart 2020**

**LYDENSTYD**

**Rus sag in Psalm 32  
Fokusteks: Genesis 2:15-17; 3:1-7  
Ander tekste: Matteus 4:1-11;  
Romeine 5:12-19**

# HUWELIK

## 7 Belangrike vrae wat jy jou maat moet vra [www.intiem.co.za](http://www.intiem.co.za)



### 7 BELANGRIKE VRAE WAT JY JOU MAAT MOET VRA

Kommunikasie-tool

#### VRAAG 1: WAT KAN EK DOEN OM JOU TE HELP?



Manne, spits jul ore, want dit is 'n belangrike vraag om te vra. As jy die tipe mens is wat graag dinge wil regmaak ('n doener), bedoel jy dalk elke keer goed, sonder om die gewenste reaksie te kry. Hoekom? Want jou maat wil nie altyd hê jy moet die probleem regmaak nie. Maar hy/sy wil wel weet dat jy genoeg omgee om dit te wil doen. As jy in aksie-modus ingaan, gereed om te help, kan dit vir jou maat voel asof jy hom/haar net wil stil kry, maar wanneer jy vra hoe jy kan help, wys dit jou maat jy gee om, jy luister waarlik en jy is bereid om te bied wat jou maat nodig het.

#### VRAAG 2: WAT KAN EK DOEN OM JOU MEER GELIEFD TE LAAT VOEL?



Elke mens wil geliefd voel en soms het hoe jy voel, niks te doen met jou maat nie, maar met dit wat in jou kinderjare gebeur het, of dinge wat jy self in dié stadium van jou lewe probeer uitsorteer. Maar jy kan wel baie doen om jou maat beter oor hom of haarself te laat voel. Jy weet net dalk nie altyd hoe nie. Jy dink dalk dat om 'n warm bad vir haar in te tap, vir haar sal wys hoe lief jy haar het. Intussen is al waarna sy smag dat jy styf langs haar op die bank sal sit en This is Us kyk.

#### VRAAG 3: VERSTAAN EK JOU REG AS JY SÊ...?



Soveel rusies ontstaan as gevolg van misverstande. Misverstande wat plaasvind omdat twee mense by mekaar verby praat, nie fyn genoeg luister nie of aannames maak. Voor jy voel hoe jou kraag warm word, tree terug en vra: Verstaan ek jou reg wanneer jy sê dat...?" Tel ook tot tien voor jy reageer en vra soveel vra soos jy dink jy het nodig om duidelikheid oor die situasie te kry.

#### VRAAG 4: WAT KAN ONSA SAAM DOEN OM DAARDIE DOELWIT TE BEREIK?



Ons is dikwels so haastig op pad na ons eie doelwitte, drome en toekomsplanne, dat ons vergeet hoe belangrik dit is om te werk aan 'n gesamentlike toekomsdroom. Weet jy waarlik waaroor jou maat droom? Dink saam aan 'n plan hoe om daar uit te kom. Dit sal julle met een gesprek op 'n baie dieper vlak van intimiteit plaas as waar julle was vóór hierdie belangrike vraag.

#### VRAAG 5: WIL JY HÊ ONS MOET WEER DAARVOOR GESELS?



Die meeste argumente het nóg 'n gesprek nodig en dalk nóg een. En nie eens net argumente nie, maar ook gesprekke soos watter huis om te koop en watter skool om jul kinders in te sit. Dit het bespreking en nóg bespreking nodig. En opvolgbesprekings om seker te maak julle beweeg in dieselfde rigting, of dat dit tyd is om weer daardeur te gaan. Volg op om seker te maak julle albei voel kalm en dink steeds dieselfde daarvoor ná julle tyd gehad het om afsonderlik daarvoor te gaan tob.

#### VRAAG 6: WAT IS JOU MOOIESTE HERINNERING VAN ONSA SAAM?



Hierdie vraag is super belangrik en jy kan dit elke nou en dan vra, of julle kan dit 'n jaarlikse instelling maak om dié vraag op jul huweliksherdiening te vra. Volgens navorsing wat in Motivation and Emotion gepubliseer is, het paartjies wat saam herinneringe koester oor hul beste tye, groter verhoudings-tevredenheid rapporteer.

#### VRAAG 7: DINK JY ONS BESTEE GENOEG TYD SAAM?



Of jou liefdestaal gehaltetyd is of nie, dit is belangrik vir enige paartjie om hierdie vraag te vra. Volgens die terapeut en outeur, Tina B. Tessina, is dit belangrik om nie só vasgevang te raak in jul rol as ouers dat julle vergeet hoe om maats te wees nie. Vra jou maat gereeld of hy/sy dink julle spandeer genoeg tyd saam, sodat jul romanse nie heeltemal verlore raak nie.

#### 'N LAASTE GEDAGTE



Waarop dit eintlik neerkom is dat jy nooit ooit moet ophou om jou maat vrae te vra nie. Hoewel daar sekere onveranderlikes is, soos jou maat se verlede, is daar altyd veranderlikes. Sy gaan dalk nie oor tien jaar dieselfde voel oor aanneming of universiteit-studies soos sy nou voel nie, want sy is 'n dinamiese wese. Hou dit in gedagte, bly altyd nuuskierig en vra soveel soos jy kan.

