# DIENSNUUS

ONS GEE GOD SE HOOP EN LIEFDE AAN

**Sondag 27/10**

**HERVORMINGSFEES**

**9:30 Erediens/Kategese**

Deuroffer: MES—Kaapstad

Geen Diensbeurt a.g.v. Kersmark.

Rondgaande Dominees:

Ds. Dewald du Toit preek by Riviersonderend

**Sondag 3/11**

**DANKOFFERSONDAG**

**9:30 Erediens/ Kategese**

Deuroffer: Communitas Vroubegeleiding

Diensbeurt: Kerkstraat

**Sondag 10/11**

**9:30 Erediens/ Kategese**

**Belydenisaflegging**

Deuroffer: Indiër sending/RCA

Diensbeurt : Klenwyke & Jongensklip

**Beplanning verlig spanning**

Angs en spanning is die woorde wat ek die afgelope tyd baie hoor. Veral by die skool kinders met die eksamen wat voorlê. Ek glo dit is nodig om soms deur druk tye te gaan. Dit versterk ons vir die toekoms. In die boek “Peak Performance” redeneer Brad Stulberg dat “Stress plus rest equals growth”. Dit beteken maar net dat ons soms getoets moet word, maar ook moet rus. Dan groei `n mens vir beter in die toekoms. Jy kan nie die heeltyd onder druk wees nie. Dit sal jou breek. As jy daai rubber band is wat heeltyd gespan is, sal jy jou elastisiteit verloor en ook jou effektiwiteit. Dan kan jy later niks meer doen nie. En so ook kan jy nie heeltyd rus nie, want dan is jy nie enigsins effektief nie. Daarom moet jy uitgedaag word, jy moet rus en dan groei jy om selfs nog beter te kan prestreer.

Om hierdie reg te kry moet jy natuurlik beplan. Jy moet jou werk, jou take ens. Beplan. Wanneer ons nie tyd maak vir beplanning nie, dan begin ons later in `n maalkolk inval en net krisis bestuur. Dit laat ons breine heeltyd voel asof ons buite beheer is, maar dit is nie noodwendig waar nie. Dit voel net so omdat ons nie mooi weet waar om te begin nie, waar ons wil eindig nie, en ons weet nie lekker wat is op `n gegewe tyd prioriteit nie.

Die Bybel leer ons baie om met angs en spanning te deel. Daar is groot dele in die Bybel wat vertel van beplanning. In Numeri byvoorbeeld vra God vir Josua om als wat by hom is te tel. Dan weet hy wat hy het om mee te werk. Die manne vir gevegte, die kosvoorraad, die diere wat by hulle is, ens. Nehemia is ook baie strategies wanneer hulle die muur van Jerusalem na die ballingskap herbou. Daar het ook baie beplanning in gegaan. Om te beplan is nie wantroue nie, dis `n vorm van gehoorsaamheid. Dis `n vorm van rentmeesterskap. Dis `n vorm van diensbaarheid aan God.

Hieronder is `n uittreksel uit `n artikel wat ek gelees het. Ek glo dit sal ouers ook kan help in die dae van eksamens en uitdagings met angs by hul kinders.

**’n Paar nuttige wenke vir ons ouers oor hoe om hierdie angstigheid te besweer.**

Dit is belangrik om ‘n gunstige omgewing vir jou kind te skep; waarin hulle kan floreer. Daarom is dit belangrik dat jou kind op jou moet kan reken. Let op die volgende:

**Genoeg slaap** is ‘n moet, maar slaaptyd moet ouderdomstoepaslik wees.

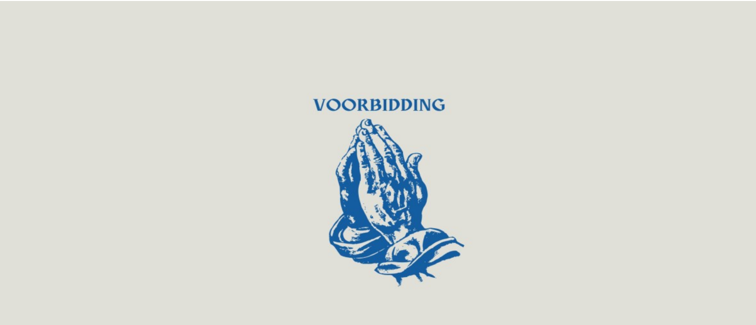
**Goeie roetine** wat ouderdomstoepaslik is, is Roetine bring ‘n voorspelbaarheid wat kinders baie veilig laat voel.

**Skep gesinsrituele**. Dit is rituele met ‘n groot pretelement, bv. Vrydagaande kan pizza/ bordspeletjie-aande word, Saterdagoggend ontbyt iewers, ens. Rituele gee kinders iets om na uit te sien en versterk die gesin se band en kommunikasie.

‘n Ritueel met ‘n individuele kind, soos dat jy en jou tiener na ‘n paar video’s kyk op Vrydae as sy van die skool af kom, of julle naels laat doen, storie lees vir kleiner kinders met slaaptyd, gee hulle tyd met jou as ouer. Dit laat hulle gevoel van selfwaarde styg en gee hulle kans om dinge waaroor hulle wil praat, na die oppervlakte te bring.

**Moenie die konstante “wat is fout” holrug ry nie**. Wees beskrywend in jou kommunikasie: “Ek kan sien jy het baie werk, ek sien al die kommunikasie van die skool, hou jy kop bo water? Kan ek help met iets?” is beter opsies.

**Genoeg vrye tyd** kan nie genoeg onderstreep word nie. Gee tyd in julle roetine waar die kind tyd het om self sy eie aktiwiteit te kies al is dit niks doen of televisie kyk. Gee jou kind vryheid van keuse.




- Lohette de Wet (Freesia)
- Releen Swart (Veldblom)
- Barendes Groenewald (Sentrale)
- Jan van Brakel (Goudini)
- Heleen Rossouw (Waboomskloof)

Baie geluk!

Geniet julle dag.

| Naam | Van | Verjaardag | Selfoon |
|---|---|---|---|
| Markus | Eksteen | 10/25 | |
| Mari | Fourie | 10/25 | |
| Marilee | Lourens | 10/25 | 27734040583 |
| Isabella | Marais | 10/25 | |
| Maryné | Smith | 10/25 | 27834443557 |
| Hennie | Matthee | 10/26 | 27833054387 |
| Elréne | Van Deventer | 10/26 | 27839604294 |
| Naomi-Lize | Lubbe | 10/27 | |
| Jaco | Steyn | 10/27 | 27829300968 |
| Lina | De Waal | 10/28 | 27784585580 |
| Maria | Kroes | 10/28 | 27827198864 |
| Suzette | Coetzee | 10/29 | 27823403840 |
| Anita | Erasmus | 10/29 | 27765021724 |
| Johlette | Matthee | 10/29 | 27794320923 |
| Casper | Pieters | 10/29 | 27835596003 |
| Nicolus | Simonis | 10/30 | |
| Willie | Theunissen | 10/30 | 27836604418 |
| Magda | De Villiers | 10/31 | 27845200018 |
| Andries | Goosen | 11/01 | 27832948802 |
| Jaco | Jordaan | 11/01 | 27842525251 |
| Emily | Meets | 11/01 | |
| Miem | Pieters | 11/01 | 27820540341 |
| Teresa | Coetzee | 11/02 | 27793933862 |
| Deidré | Fick | 11/02 | 27839434093 |
| Ina | Coetzee | 11/03 | |
| Anna | De Kock | 11/03 | 27824990229 |
| Sanet | Meintjies | 11/03 | 27845889416 |

Wanneer: 26-29 Januarie 2025

Waar: Bergkroon (Wellington)

Koste: R1350

**Preekskets 27 Oktober 2024**

**Rigters 4**

- Ons trap gereeld, soos die Israeliete, in dieselfde strik.
- Hoekom bly God so genadig?
- God se genade gaan selfs by alle waarskynlikhede verby.
- Debora was op die regte tyd op die regte plek.
- Bly kalm by die palm.

In die verhaal sien ons hoe God Sy volk help wat weer vir die soveelste keer in sonde verval het.  Hy red hulle uit genade.  Barak se vrees is duidelik in die verhaal, en dit weerspieël iets van die vrese wat ons soms ervaar.  Ons is soms vasgeloop en wonder hoe ons uitkoms sal vind.  God se genade is groot.  In die tyd was daar iemand wat God opgerig het, iemand wat met God in verhouding geleef het.  Haar naam was Debora.  God kan ons ook so gebruik.  Daarom moet ons ook op die regte tyd op die regte plek wees.

***Protea Dienssentrum***

Caledon

Graag wil ons as lede, personeel en bestuur van die Protea Dienssentrum aan die NG Moedergemeente Caledon sê:

Baie, baie dankie vir die donasie wat ons ontvang het uit die wins van die melodrama hierdie jaar.  Ons waardeer dit geweldig baie en dit gaan beslis baie gaatjies vul. Baie dankie aan die organiseerders, elkeen wat deelgeneem het en ook die persone wat die funksie bygewoon het. Dit was beslis ’n reuse sukses.

Dankie ook vir al julle omgee gedurende die jaar .... partykeer sommer net inloer om te hoor hoe dit gaan.

Mooi Loop!

# So hou ons kontak!

**Kerkkantoor: 028 212 1202**
**ngkcaledon@twk.co.za**

**Kantoor Whatsapp-nommer:**
**072 807 3192**

**Ds. Dewald du Toit:**
**028 212 1332 |082 940 4901**
**dutoitdewald@yahoo.com**

**Ds. Willem Lubbe:**
**082 718 7298**
**willemlubbe@hotmail.com**

**Webblad: ngcaledon.co.za**

**Facebook: NG Kerk Caledon Moedergemeente**

**Bankbesonderhede: N.G. Kerk Caledon,**
**NEDBANK Tjekrek: 1835 010 229**
**Takkode: 183509**

Snap here to pay
SnapScan

**Kerkkantoor is oop vanaf :**

**Maandag-Donderdag 7:00AM-1:00PM- 2:00pM-3:30PM**

**Vrydae 7:00AM-1:00PM**