Rustenburg Gemeenskapskerk

29 November 2020

Ds. Theo Möller - 066 270 3086
Ds. Ignatius Rademeyer – 071 675 5564
Posbus / PO Box 20146
Protea Park 0305
www.rtbgkerk.org.za
E-pos / E-mail: esta1@vodamail.co.za.
Registration number: MPC: PBO 930046902

Vandag by die Kerk

09h00: Erediens: Aanneming en Voorstelling van nuwe lidmate
09h00: Nagmaal & Kleuterkerk
10h00: Kategese, tee en

Nagmaal beteken: Jy is verlos

1. Verlossing is só eenvoudig dat ons gevaar loop om dit nie raak te sien nie. Dit is só ingewikkeld dat ons dit nooit sal verstaan nie.
2. Verlossing is God se manier om die regte mense van ons te maak (Efes 2)
3. Erkenning van jou skuld, is die begin van verlossing - Martin Luther
4. Verlossing kom slegs deur die gekruisigde Jesus

Hartlik welkom aan 10 nuwe lidmate in die RGK

1. Bianca Gerber
2. Frik Havenga
3. Niël Trytsman
4. M.C. Smit
5. Tian Gorrie
6. Kyle Denton
7. Diaan Mackay
8. Janco Drescher
9. Karmea Pieterse
10. Ryno Potgieter

Ons predikante doen huisbesoek

Ons is versigtig vir Covid-19, maar ons vrees dit nie. Theo en Ignatius is binne die Covid-19 reëls besig om verlore besoeke in te haal. Hulle besoek die mense baie graag. Die hoofredes is om die vriendskapsbande te versterk, die Here te eer en die seën van God oor elke huis te bid.

Projek: Voer 'n Boer

Ons gemeente, waarvan sekere lidmate intens betrokke is, ondersteun "Voer 'n Boer", in hulle uitreik na die Droogte-geteisterde Noord-Kaap vanaf 4-6 Desember. Donasies en hulp word benodig asb.

Volgende Teebeurte

Let asb op dat die teebeurte en Kerssangdiens verskil van die kalender weens die veranderde skool -vakansies

Vandag: Wyk 4
6 Des: Wyk 3
13 Des: Wyk 13+14+5 - Kerssangdiens

Hou jou bloeddruk (bd) normaal

As dit kom by hoë bloeddruk, klop Suid Afrika meeste ander lande. Elke 3 sekondes sterf daar iemand weens 'n toestand wat aan hoë bd gekoppel kan word, soos bv.beroerte, hartaanvalle en nier-versaking. As jy 100 mense op straat sou sien, het:
50 hoë bd, 35 weet nie hulle het hoë bd nie en 8 word behandel maar kry nie hulle bloeddruk onder beheer nie.

Hoe weet jy wanneer jou bd te hoog is? Jy weet nie!! Hulle praat van bloeddruk as die "silent killer" Dit is hoekom dit belangrik is dat jy gereëld jou bloeddruk laat meet. Jy doen dit by enige apteek of elke keer as jy dokter toe gaan. Hoë bd is oorerflik, so as een of albei jou ouers hoë bd het, is die kanse goed dat jy dit ook sal kry.

Wannneer is jou bd te hoog:
140/90: Jou bd is te hoog, jy moet op medikasie wees
130-140/80-90: Jou bd is nie laag genoeg nie, jy behoort eetgewoontes en leefstyl aanpassings te maak
120/80 of laer: Jou bd is normaal

Verlaag jou bloeddruk deur:
Oefen 3 keer per week vir 20 minute. Stap, fietsry, dans of yoga is goeie voorbeelde
Slaap genoeg, bid gereëld, mediteer en lees 'n boek of tydskrif
Drink meer water en minder alkohol
Eet minder sout en meer groente
Onthou: Drink elke dag jou bloeddruk medikasie en moenie dit nie net los nie, dis lewensgevaarlik.

LEEF GESOND DIÉ FEESTYD!

Dankoffers

Ons Kerk se:
- instandhouding
- groei
- hulpverlening
kom @ 'n prys. Kan jy asb. maandeliks help? Enige bedrag is welkom!

☑ EFT
☑ Stoporder
☑ Kontant koeverte
by ⓘ toonbank

Bydraes tot Kerk en Barmhartigheid

Rustenburg Gemeenskapskerk
FNB
Tjekrekening: 62178931129
Takkode: 258055
Verwysing: Naam en van

Verjaarsdae 29 Nov - 5 Desember 2020

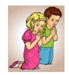
29-Quinton Eggersglusz

Desember
1-Tiana Coetzee
2-Ludwig Bouwer, Andrew Truter (J)
4-Mieke du Plessis, Loulene Jocobs Tarien Henning
5-Wanda Herbst, Mariza Gorrie

RGK Maak skoon!

Onthou asb. dat ons m.b.v. u donasies die slaggate herstel en brûe skoonmaak.

Bid asb vir ons lidmate



- Charlotte Pieterse
- Shaun Lottering
- Ditta Joubert
- Peet Dique
- Isabel Mc Donald
- Andrew Brown (s)
- Lynette Denton
- Sanette v/d Walt
- Ronel Engelbrecht
- Christelle Nel
- Cisca Hopkins