



Rustenburg Gemeenskapskerk

21 MAART 2021

Posbus / PO Box 20146
Protea Park 0305
www.rtbgkerk.org.za

Ds. Theo Möller - 066 270 3086
Ds. Ignatius Rademeyer – 071 675 5564
E-pos / E-mail: esta1@vodamail.co.za
Registration number: MPC: PBO 930046902



- Erediens 09h00,
- Bespreek asb by Ds. Theo, of op Omgeegroep
- Geen kategese
- Hoërskool Rustenburg skoolsaal



Hemel fiks

Liggaamlike oefeninge het wel waarde, maar geestelike oefening is baie belangriker, want dit hou die belofte in van beloning, sowel in hierdie lewe as in die volgende. (1 Tim 4:8) Om fiks te word kan jou net goed doen. 'n Sterk en fikse liggaam sal jou nie net beter



laat lyk nie, maar ook beter laat werk, voel, dink en slaap.

Maar waarom gebruik jy nie die moeite wat jy fisiek doen as 'n herinnering daaraan dat jy ook aan jou geestelike fiksheid moet werk nie? Onthou 'n mens se geestelike fiksheid is selfs belangriker as jou fisieke welstand, want al is jy hóé gesond, gaan jy nie vir altyd lewe nie. En al is dit hóé belangrik om fisiek gesond te wees, moet ons net soveel of meer aandag aan ons geestelike welsyn skenk. Die gedagte aan ons sterflikheid hoef jou nie bang te maak nie, laat dit eerder 'n herinnering wees dat jy voluit moet leef, binne en buite jouself. Terwyl jy draf, fietsry of touspring, kan jy ook bid en God loof en dink aan maniere om onselfsugtig en met liefde en deernis te leef!

Huweliksverrykings - Naweek

Ontdek weer opnuut die mooi in julle verhouding

Datum : 23 April 2021 tot 25 April 2021

Kostes : R 2500 per paartjie

Kontak asseblief vir Ds. Ignatius Rademeyer
Op 071 675 5564 vir enige verdere navrae



RGK Jeug

Ons Jeugbediening kom aan die gang. Sondag 09h00 -09h30. Bring asb die kinders, ons wag vir hulle!



Pas jou rug op!!

- Pas jou lewenstyl vroegtydig aan om slytasie van rugwerwels te voorkom.
- Moenie swaar goed optel nie.
- Buig jou knieë as jy iets optel, in plaas van jou rug
- Doen die regte strek- en versterkende oefeninge. Sterk maagspiere is die beste manier om jou rug op te pas.
- Moenie op jou maag of rug slaap nie. Slaap op jou sy met 'n kussing tussen jou knieë.
- Maak seker jy slaap op 'n ferm matras.
- Staan en loop regop, trek jou skouers terug, hou jou kop regop en kom in die gewoonte om jou maag in te trek.



Teebeurte

Omgeegroep moet asb let op hulle teebeurte.

Teebeurte kan veskil van die almanak aangesien die skoolvakansies verander het.

Alhoewel ons nie eetgoed bedien nie, sal daar wel koffie en tee by beide dienste wees.

28 Maart: Omgeegroep 8

11 April: Omgeegroep 10

18 April: Omgeegroep 9



Bid asb vir ons lidmate

- Charlotte Pieterse
- Lien Pelser
- Sanette v/d Walt
- Peet Dique
- Isabel Mc Donald
- Nicolene Pieters
- Marius Pieterse
- André Burger
- Cisca Hopkins
- Ronel Engelbrecht
- Christelle Nel
- Riette Mc Donald

Dankoffers

Ons Kerk se:

- instandhouding
- groei
- hulpverlening

kom @ 'n prys. Kan jy asb. maandeliks help? Enige bedrag is welkom!



- EFT
- Stoporder



Bydraes tot Kerk en Barmhartigheid

Rustenburg Gemeenskapskerk
FNB
Tjekrekening: 62178931129
Takkode: 258055



Verjaarsdae 21 - 27 Maart 2021

23-Miané Neethling
Arno Nel
Anzél van Wyk
27-Herman Helberg



Kosmos

Kosmos is genade blomme
Jy saai dit nie,
plant dit nie, gee
nie water nie,



maar as jy kyk staan hul langs die pad.

So is die Here se genade
Sonder dat jy iets doen om dit te verdien, is dit langs jou pad. "Mag jy dit elke dag so raaksien"
Deel die Here se liefde met ander want liefde kosmos niks!