

NG HEUWELKRUIN

VROUEBLAD



SEMESTER 1 VAN 2020

**HIERDIE VROUEBLAD IS MET BAIE LIEFDE SAAMGESTEL DEUR
CHRISNA VAN WYK, CHRISTELLE TALJAARD, JUDY HAVENGA EN
ADELE DEMPERS. UITLEG : SONJA JANSEN**

Finansies

BAIE DANKIE AAN ELKE VROUELIDMAAT VIR GEREELDE MAANDELIKSE BYDRAES OM DIE VROUEDIENS SE SOMME TE LAAT KLOP. VERAL IN HIERDIE MOEILIKE TYD WAT ONS NOU BELEEF, WORD ELKE SENT OPREG WAARDEER.

Bydraes vir die Vrouediens kan as volg gedoen word:

Dankofferkoeverte—spesifiseer die bedrag vir Vrouediens op die koevert asb.

OF

Elektroniese inbetalings :

NG Gemeente Heuwelkruin
ABSA, reknr 470 583 266,
takkode : 632005

Verwysing: Vrouediens





VRIENDIN

Miskien dink jy dat jou lewe nutteloos is,
maar iewers drink iemand koffie uit die beker
wat jy vir hul gegee het,
luister iemand na 'n liedjie op die radio wat hulle
aan jou herinner,
lees iemand 'n boek wat jy aanbeveel het,
glimlag iemand na 'n harde dag se werk want hulle
onthou 'n grap wat jy vertel het,
hou iemand 'n bietjie meer van hulself omdat jy vir
hulle 'n kompliment gegee het.

So moet nooit dink dat wat jy doen geen invloed
het nie. Die spoor van elke goeie daad wat verrig
word kan nooit weer uitgewis word nie.

Die lewe van ‘n leraar tydens “lockdown”



Die *Karona*-virus en *Covid-19* het ons almal onkant gevang. Eers was die vreeslike virus net daar ver in China, en ons was sommer so bietjie vies vir die klomp wat so vlermuise eet. Toe tref die ramp Europa, en ‘n mens besef skielik hierdie ding is ernstig, want skielik word daar van ‘n pandemie gepraat. Maar ons is kindertjies van Afrika, ons skrik mos lankal nie meer vir elke ou virussie wat hier verby waai nie.

Toe gebeur die ondenkbare: die Korona-virus tref Suid-Afrika! En waar? By ‘n interkerklike gebedsbyeenkoms in Bloemfontein van alle plekke! En skielik is alles deurmekaar. Ons almal raak liggies paniekerig en koop toiletpapier en handsanitizer, en sommer ‘n paar ekstra blikkies kos. Dan word alles toegemaak – die land gaan onder “lockdown” en niemand mag hulle neuse by die deur uitsteek nie. Die president praat mooi met ons; en die weermag word ontplooi ...

Skielik is die kerk ook sommer toe! Geen eredienste, kleingroepe, g’n niks meer by die kerk nie. My wêreldtjie is behoorlik geskud, want in die kweekskool het hulle ons niks geleer oor *lockdowns* en pandemies nie. Die wind is behoorlik uit my seile. Skielik mag ek net met lidmate via *whatsapp* kommunikeer. Ek moet begin om oor ‘n video op *Youtube* te preek (en ek’s oortuig ek’t ‘n gesig vir radio, en nie vir TV nie!).

So tussen my eie ontnugtering en skok deur, ontdek ek my eie geloofstryd wat *Covid-19* voor my deur kom neersit. Ek moet nuut oor my eie geloof begin dink; nuut dink oor kerkwees en oor my rol as predikant. En so deur my eie worstelinge heen, begin ek dit maar via Whatsapp en Facebook met die gemeente deel. Want sien: die kerk kan nie toegemaak word nie. Die kerk is mos nie 'n gebou nie, dis mense! Mense wat glo! Mense wat hulle geloof uitleef! En die Bybel kan nie toegemaak word nie, solank ek kan lees weet ek waar om hoop en troos te kry. Ek ontdek weer opnuut watter geweldige belangrike draer van hoop die kerk is.

Ek raak so 'n bietjie betrokke by Torings van Hoop se sopkombuis En as ek gemeentelede vra vir toebroodjies, of vir mense om pap-en-sous, of samp-en-bone te maak, dan moet ek waglysië opstel, want die reaksie is oorweldigend. Mense wil net gee en bydra. Mense word aangegryp deur die nood van ander. Ek ontdek in gemeentelede se reaksies dat die kerk sterk staan. Ja, dat die kerk inderdaad 'n draer van hoop is; van geloof in dié God wat groter as enigiets is wat hierdie lewe na ons kan gooi.

Covid-19 tref ons in Lydenstyd, oor Paasaweek (en ons hou nagmaal oor Youtube!). Ek word herinner dat Jesus in ons plek gely en gesterf het. 1 Petrus 2 : 21: *“Juis hiervoor is julle ook geroep, omdat Christus self vir julle gely en so vir julle 'n voorbeeld gestel het, sodat julle in sy voetspore kan volg.”* Inderdaad kon ek (en ek glo ons almal) beleef hoe God ons in hierdie krisistyd nader trek en verseker van sy troue liefde en genade.

Ek weet nie hoe die pad vorentoe gaan lyk nie. Maar gemeet aan wat ek die afgelope paar maande beleef het, weet ek net: God is goed; God is getrou; God sal ons nie laat los nie.

Groete

Ds Mauritz

Geen ander boek soos die Bybel nie

Stoffel Cilliers

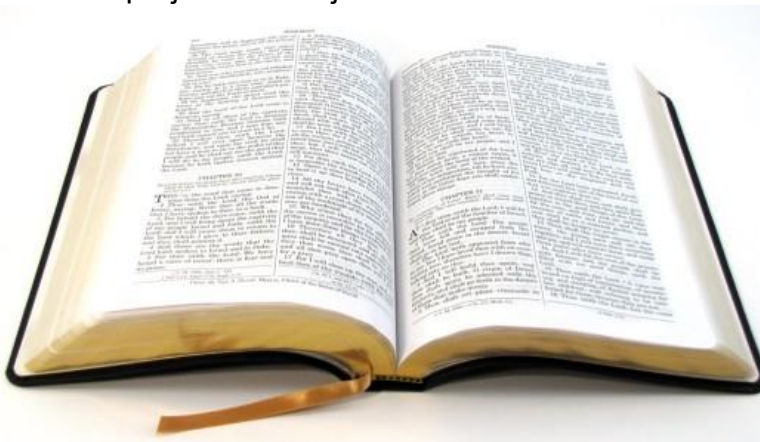
Die Jaar van die Bybel – 2020. Want die SA Bybelgenootskap is op 23 Augustus 1820 gestig.

Op 23 Augustus 2019 het die direkteur-generaal van die Wêreldbond van Bybelgenootskappe, Michael Perreau, gesê die volledige Bybel moet nog vertaal word in 6000 van die 7350 tale wat wêreldwyd gepraat word.

Ds. Dirk Gevers, die Bybelgenootskap se uitvoerende hoof, reken 23 miljoen Bybels word nog vir Suid-Afrika benodig. Daarom wil die Genootskap, met die toepaslike tema *Hoop vir almal*, vanjaar tweemiljoen Bybels en tweemiljoen Bybelgebaseerde geletterdheidsboekies versprei.

In die somer 2019-uitgawe van die organisasie se tydskrif, *Die Saaier*, verskyn etlike artikels oor mylpale en bedrywighede rakende Bybelverspreiding. Oor 'n paar, die volgende:

In Malawi het Elhomwe-sprekers van blydskap gedans toe hulle die eerste keer die volledige Bybel in hul eie taal ontvang. In Suid-Afrika, weer, is pas begin om die Bybel in twee Santale te vertaal. Die projek sal tien jaar duur.



Bybelverspreiding het eintlik meer as twee eeue gelede begin. Mary Jones, 'n twaalfjarige Walliese meisie, het sowat veertig kilometer na 'n pastorie geloop in die hoop dat sy daar 'n Bybel sal kry. Dit het gelei tot die stigting van die Britse en Buitelandse Bybelgenootskap, waaruit die S.A. Bybelgenootskap gespruit het.

David Robson (11), van Midrand, het verlede jaar R1400 ingesamel waarmee hy veertien Tshivenda-Bybels gekoop het. Vlieëniers van die Mission Aviation Fellowship het dit in Limpopo versprei.

Sowat 270 motorfietsryers en 500 mense het in 2019 aan die Bike Run in Bloemfontein deelgeneem. Op 14 September het ses motorfietsryers 1000 myl in 24 uur vir Bybelverspreiding afgelê.

Altesaam 61 Oudiobybels is in Augustus landwyd aan gesiggestremdes uitgedeel.

Daar word uitgesien na die koms van die volledige Bybel as 'n Direkte Vertaling in November 2020. Jare word al daaraan gewerk. Die Nuwe Testament as Direkte Vertaling is reeds etlike jare beskikbaar.

Daar moet 'n rede wees waarom soveel mense agter die skerms en met soveel deursettingsvermoë hulle tyd en kragte aan Bybelwerk wy. Bloot omdat daar geen ander boek soos die Bybel is nie!

In Heuwelkruin dra gemeentedele by wyse van gereelde kollekte, Bybelbasaarbydraes en op ander maniere tot Bybelverspreiding by. Gooi gerus daardie muntstuk of noot in die rooi-en-swart-Bybelbussie as jy weer in Spar of in die kerkkantoor kom. Jy gaan êrens iemand help wat nog nooit 'n Bybel besit het nie!

My lekker kuier in Allie-Kwandoe

- Stoffel Cilliers

Ek is nog nie in die skool nie. Dis hoekom ek in die kerk vorentoe gaan as oom Dominee ons roep. Vandag is daar 'n ander oom Dominee. Hy sê ek moet die maatjies help wat sukkel. Die ander oom Dominee het seker vergeet om vir ons swieties te bring. Toe loop ons uit die kerk uit.

Ek vat tannie Sonja se hand. Ek wys vir haar my pa se kar. My pa se kar is mooi. Ons kom by 'n hek. Die hek skree vreeslik. Ons almal skrik. Die hek gaan na Allie-Kwandoe.

In Kwandoe-Ker bly oumas en oupas. Ons gaan vir hulle elkeen 'n Paaseier gee. Dit gaan lekker wees. Ons gaan self praat.

Ek en my twee maatjies loop saam. Ek sê vir die ouma in die kamer op die bed die Here is lief vir haar. Ek sê ook vir haar die kerk is lief vir haar. Ons gee al drie vir al die oumas en al die oupas drukkies.

Een ouma sê drukkies is die taal van die liefde. Ek sê ja, die ander oom Dominee in die kerk het ook so gesê.

Toe ons klaar is, bid ons vir al die oumas en oupas wat daar bly. Ons bid ook vir die mense wat hulle versorg. Om te bid help sommer baie. Dit help meer as om Paaseiers uit te deel.

Tannie Ria Marais gee vir ons elkeen ook 'n Paaseier. Elke Paaseier het ook 'n Bybelteksie op 'n Bybelmerk daarby. By die huis vra ek my ma om my versie vir my te lees.

Daar staan toe: "My lewe behoort aan die Here. Daarom vertrou ek op Hom." My ma sê dis darem 'n mooi teks. Om te dink dit kom uit Klaagliedere. Hoofstuk 3, vers 24.

Ek gaan my Bybelmerkies in my Bybel bêre. En dan bid ek vanaand vir al die oumas en al die oupas in Kwandoe-Ker.





Affêring vir **Tagtigplussers uit** **die boek!!!**

Oom Stoffel Cilliers vertel:

Hoe ouer 'n mens word, hoe lekkerder word dit as ander mense nog van jou notisie neem, jou grys hare ten spyt. Al is jy lid van die Kieriekommando. Daarom het ons Tagtigplussers dit opreg waardeur dat die Vrouediens ons op 16 Februarie, net ná Valentynsdag, in die kerksaal trakteer het.

Ou broer, was daai tafels opgemaak – net vir ons! Sewe of agt ballonne, geanker deur 'n stapeltjie boeke, aan elke tafel – so kleurryk! Ek het skoon koninklik gevoel. Dat my gemeente soveel moeite vir ons doen! En dit wys my ons gemeente is nog na al die jare lief vir ons.

Boonop het 'n gasvrou aan elke tafel ons tuis laat voel – asof ons nie al jare der jare tuis is in Heuwelkruin nie! Hulle het ons sap en tee en die heerlikste versnaperings te drink en te ete laat kry.

Voor ons behoorlik weggelê het, het ons applous gegee vir 'n al te mooie sangsolo deur die talentvolle, jonge Rehanjo Swanepoel. Daarna het ds. Mauritz ons almal laat skater met sy kwinkslae. Waar krap hy tog al sy stories en grappies uit?

Toe het Sonja ons ou klomp goed laat voel. Sy het gesê ons gebruik al jare lank ons gawes ten bate van Heuwelkruin. Ons is steeds 'n goeie voorbeeld vir die res van die gemeente. Daarom wil die Vrouediens graag erkenning gee aan ons as oudstes van die gemeente.

Die jig in my linkerduim het sommer 'n oomblik gewyk toe sy sê die jong mense sien op na ons en sal ons altyd voor oë hou.

Sonja het daarop gewys dat Martie Lambrecht, wat aan die Koekedoor-program op TV deelgeneem het, vir elke gas 'n heerlike kolwyntjie gebak het. Dit pas mos by Valentynsdag. (Myne was sekerlik die mooiste van almal s'n – so fraai versier met sulke klein rosies! Ek het hom huis toe gevat en as poeding geëet.)

Ou broer, een ding is nou nie twee nie. Hierdie affêring van die Vrouediens was sommer uit die boek uit. En lekkerste van alles, Sonja het belowe volgende jaar hier met Valentynsdag rond maak hulle, as die Here wil, weer so!



Tannie Elsa Krantz vertel:

Dit is `n plesier om te getuig van die heerlike teeparty wat alle inwoners van die NG Heuwelkruin-gemeente wat bo 80 is, kon geniet. Al hierdie bejaardes het uitgedos in hulle allermooiste uitrustings, hulle opwagting gemaak. Die saal het pragtig gelyk! Die kleurvolle taferversierings het beeldskoon vertoon onder `n wolk van gekleurde ballonne wat van die plafon gehang het. Die eetgoed was uit die boonste rakke, en `n gesellige atmosfeer het geheers. Elke gasvrou het met deernis en empatie die gaste welkom laat voel, en die borde was tot boordens gevul met die heerlikste eetgoed waarmee die Vrouediens ons trakteer het.

Ons wat die verkeerde kant van tagtig gesien het weet wat Prediker 12 beteken: Ons sien dat die son donker word, dat die malers te min word en die deure na die straat toegemaak word. Ons hoor nie meer die lied van die voëls nie, is bang vir die hoogtes, skrik vir alles op die pad, maar die amandelboom staan steeds in blom, want die tyd kom nader dat ons na ons ewige woning sal gaan en die silwer draad afgebreek sal word. Dan sal ons na die aarde terugkeer, maar ons sal dit met `n lied in ons harte en gejubel doen, want ons weet dat ons daar veilig sal wees.

Ons sê baie dankie aan ons geliefde dominee Mauritz en Sonja en aan elkeen wat meegehelp het om soveel warmte en liefde in ons lewens te bring. Dankie dat ons deel van so `n wonderlike gemeente kan wees.





TOE IS DIT WINTER ...

Jy weet ... tyd het 'n manier om vinnig te loop en jou onverhoeds te betrap sonder dat jy aan die verbygaande jare dink. Dit voel soos net gister wat ek jonk was, net getroud en is my nuwe lewe saam met my maat begin. Tog, op 'n manier, voel dit soos 'n leeftyd gelede en ek wonder waar al die jare heen is. Ek weet dat ek almal geleef het, ek kry terugflitse van hoe dit tóé was, en ook van al my hoop en drome.

Maar hier is dit ... die winter van my lewe, en ek is verras ... hoe het ek so gou hier gekom? Waar is die jare heen, en wat het van my jeug geword? Ek onthou so goed hoe ek deur die jare na ouer mense gekyk en gedink het dat ek baie jare agter daardie ouer mense is, en dat die winter so ver weg was ... dat ek myself nie kon indink hoe dit moes wees nie.

Maar, hier is dit ... my vriende word grys, en tree af ... hulle beweeg stadiger ... en ek sien nou ouer mense. Sommige lyk beter en ander slegter as ek, maar, ek sien die groot verandering. Nie meer dié wat ek onthou wat jonk en lewenslustig was nie maar, soos ek, begin hulle ouderdom wys en óns is nou daardie ouer mense wat ek gesien, maar nooit gedink het ek ook sal word nie. Nou vind ek dat net om in die stort te klim 'n regte prestasie vir die dag is. En 'n middagslapie is nie meer 'n bederfie nie, maar 'n vereiste! Want as ek dit nie uit my eie vrye wil doen nie ... raak ek bloot aan die slaap net daar waar ek sit!

En so betree ek 'n nuwe seisoen van my lewe ... onvoorbereid op al die skete en kwale, en die verlies van krag en die vermoë om te gaan doen wat ek nog altyd wou, maar nooit het nie! Maar ten minste weet ek, hoewel my winter gekom het, dat ek nie seker is hoe lank dit sal duur nie. Weet ek dat, wanneer dit hier op aarde verby is, is dit verby ... 'n nuwe avontuur sal begin!

Ja, ek het verwyte, en ek is jammer oor dinge wat ek wens ek nie gedoen het nie, dinge wat ek moes gedoen het, en baie dinge wat ek gedoen het waarvoor ek bly is. Dit is alles deel van 'n leeftyd.

So, as jy nog nie in die winter van jou lewe is nie, laat ek jou herinner dat dit vinniger hier sal wees as wat jy dink. So, wat jy ookal graag in jou lewe wil bereik, doen dit asseblief gou! Moenie dinge te lank uitstel nie! Die lewe gaan gou verby. Doen vandag wat jy kan want jy kan nooit seker wees of hierdie jou winter is of nie! Jy het geen belofte dat jy al die seisoene van jou lewe gaan sien nie, so leef vir vandag en sê vir jou geliefdes al die dinge wat jy wil hê hulle moet onthou ... en hoop dat hulle jou waardeer en liefhet vir al die dinge wat jy vir hulle in jou leeftyd gedoen het!

Die lewe is 'n geskenk aan jou, en die manier waarop jy jou lewe leef, is 'n geskenk aan dié met wie jy dit deel. Leef goed! Leef voluit! Geniet vandag, elke dag! Doen iets wat jy geniet! Wees lief vir ander! Déél wat jy het, moet net nie daarmee "brag" nie.

Goeie gesóndheid is ware rykdom, nie goud en silwer nie.

Vriendskap met familie en vriende is rykdom. As julle om watter rede ookal uitmekaar gedryf het, vergewe, vergeet en jy hoef nie terug te gaan na wat voorheen was nie; leef vorentoe en nie in die verlede nie, want môre mag dalk nooit aanbreek nie!

Vandag is die oudste wat jy nóg was en tog ook die jongste wat jy ooit sal wees - so, geniet hierdie dag vir solank dit duur!

Jou kinders is goed ... maar jou kleinkinders is volmaak!

Om uit te gaan is goed, maar om by die huis terug te kom is beter!

Jy vergeet name ... maar dis *okay* want daar is mense wat vergeet dat hulle jou ooit geken het!

Jy besef dat jy nooit regtig goed sal wees met enigiets nie ... veral gholf ...

Die dinge wat jy altyd graag gedoen het, doen jy nie meer nie, maar jy dink nogal daaraan dat jy nie regtig meer omgee dat jy dit nie meer doen nie ...

Jy slaap beter in 'n leunstoel voor die blêrende TV as in jou bed ...

Jy mis daardie dae toe alles met net 'n AAN of AF skakelaar gewerk het ...

Jy is geneig om meer kort woordsinne te gebruik soos "waar?", "hoesê?" ...

Nou dat jy duur juwele kan bekostig, is dit nie veilig om dit enigiewers heen te dra nie ...

Jy merk dat alles wat in winkels verkoop word, is "mouloos" ...

Wat altyd sproetjies was, is nou "lewervlekke" ...

Almal fluister wanneer hulle praat ...

Jy het 3 groottes klere in jou hangkas ... 2 daarvan is wat jy nooit weer sal kan dra nie ...

Maar OUD is goed in sommige dinge: **OU liedjies, OU flieks, OU wyn, en beste van alles ... OU VRIENDE!!!**

Mooi bly, my OU VRIEND(IN)



Wie is die Bloemfontein Fynproewers?



Dis altyd 'n heerlike samekoms van vriendskap, koesterkos en saam-saam leer wanneer die dames van die Bloemfontein Fynproewers bymekaarkom by NG Heuwelkruin-gemeente. Die konsep is geskoei op 'n kook-en-kykklas waar lede vyf keer per jaar demonstrasies deur top sjefs, bekende kospersoonlikhede en plaaslike restaurant-ghoeroes bywoon.

Die demonstreerder kies vyf of ses resepte volgens 'n tema en terwyl hy/sy die resepte demonstreer is daar 'n span komiteelede in die kombuis wat happies van die betrokke dis voorberei en aan lede bedien sodat jy terselfdertyd dit wat demonstreer word, kan proe. Die heerlike happies word keurig voorgesit en is altyd 'n lus vir die oog.

Ons het al menige bekendes hier gehad en lede sal kan vertel van Herman Lensing se lekkerlag-stories, Lientjie Wessels se pampoenkoek en die Lekkerbekkers se groentetert wat steeds op baie lede se tafels pronk.

Ons het hierdie jaar weer 'n vol program - en by ons eerste oopvergadering in Junie (waar nie-lede ook welkom is) gaan Errieda du Toit ons trakteer op resepte uit haar nuwe kookboek *Saam*. Hou die pers en ons Facebook-blad dop vir inligting oor kaartjieverkope - dié is 'n vergadering wat jy nie sal wil misloop nie.

Ons verwelkom ook graag nuwe lede, en u is welkom om ons te kontak om meer inligting te bekom. (info@mduitoit.com)

Saam sien ons uit na 'n jaar vol lekker lag, smaaklike happies en kuier saam met vriendinne!

Thai hoendersop met basil en lemmetjiesap

- 1 eetl Canola/Olyfolie
- 1 eetl Thai Rooi Kerrie pasta
- 2 knoffelhuisies (fyngemaak)
- 3 kop Hoenderaftreksel
- 1 kop “Coconut milk”
- 2 eetl Vissous
- 2 teel bruinsuiker
- 10 Groenboontjies – in baie dun stukkies gesny
- 1 kop “Bean sprouts”
- 1 kop fyn geskeurde gaar hoender
- 1 eetl fyn gekapte basiliekruid
- 2 eetl lemmetjiesap
- 1 rooi rissie vir garnering

Verhit olie in groot souspan

Voeg rooi kerriepasta en knoffel by en braai/kook vir 1 min.

Voeg hoenderaftreksel, “coconut milk”, vissous en bruinsuiker by en laat kook.

Voeg groenbone by en laat kook tot bietjie van die vog wegkook... so 3-5 min.

Voeg “bean sprouts” en hoender by en laat stadig prut vir ‘n rukkie tot die sop begin dik raak.

Verwyder van die hitte en roer die basiliekruid en lemmetjiesap by.

Bedien in bakkies en garneer met basiliekruidblaar en rooi rissie.



KANSELLEER

PAASFEEES

- deur Carolina Botha

Een na die ander bly hulle in die slag. Die reuse van die sportwêreld, die bakermatte van ons kulturele landskap. Die KKNK. Die Two Oceans. Formule 1 wedrenne. Wimbledon en die Olimpiese Spele het probeer vasbyt. Gebid vir 'n wonderwerk. Maar self daardie wêreldgeleenthede is nou uitgestel of selfs afgestel. Jare se beplanning, maande se werk en kluipe vol geld. Maar meer nog, duisende mense se drome is verpletter. Vir die eerste keer sedert die Tweede Wêreldoorlog sal daar nie aarbeie en room op Wimbledon bedien word nie. Dit is hoogs waarskynlik dat nie een van die Williams susters of Roger Federer dan ooit weer daar sal speel nie. Dat baie atlete volgende jaar te oud gaan wees vir die Spele waarvoor hulle 'n leeftyd lank geoefen het. Dat niemand op 'n podium gaan staan terwyl 'n goue medalje om sy nek gehang en sy land se volkslied gespeel word nie.

En oral om ons word meer en meer geleenthede gekanselleer. Kerkdienste, konserte, fondsinsamelings, troues. Begrafnisse word skielik beperk tot 'n handjievol mense. Mense het allergies vir mekaar geword. 'n Gesonde fisiese afstand moet gehandhaaf word.

Maar in die lig van al hierdie ongekende veranderinge en selfs verwarring in ons lewens, is daar een sekerheid wat vasstaan. Niemand kan Paasfees kanselleer nie. Niemand kan die gebeure op Golgota verklein tot 'n wêreldse gebeurtenis waarvan die toekoms in die hande van 'n komitee of 'n paar mense lê nie.

Ons mag dalk nie vir die volgende paar maande juig oor iemand wat oor 'n wenstreep bars of 'n gunsteling rugbyspan wat 'n drie druk nie, maar ons het beslis rede om te juig!

Die gebeure rondom Jesus se kruisiging is nie afhanklik van 'n klein virusmolekule of besluite van wêreldleiers nie. Die grootste Leier het hierdie gebeure al lank voor die mensdom se koms beplan. Vir meer as tweeduisend jaar kon geen wêreldgebeurtenis nog Paastyd ontwig nie. En ons geestelike ervaring daarvan is nie verbind aan 'n kerkdienst op Goeie Vrydag nie. Ons intens persoonlike ervaring van Paastyd word nou op die voorgrond geplaas. Niemand kan Paasfees kanselleer nie. En hierin lê ons troos. Ongeag wat die nuus berig, wat statistieke voorspel, onsekerheid oor wanneer ons weer werk toe en skool toe sal kan gaan, die vrees vir siekword, staan die volgende waarheid vas: Paasfees kom. Tyd om ons te herinner dat die kruis vir ons verlossing bewerk het. En dat geen aardse siekte dit van ons kan wegneem nie. En in hierdie lig verander die manier waarop ons dink oor wenners wat trots op 'n podium staan. Die grootste wenners is dan skielik nie meer die topatlete by die Olimpiese Spele nie, maar ek en jy. Want ons ontvang meer as 'n goue medalje. Ons ontvang die prys wat die kruis bring. Ons ontvang die Lewe.





Hande...

Een van die verrassende wendings van die grendeltyd was dat baie mense terugkeer het na die eenvoudigste vorm van arbeid – handearbeid. Talle foto's van varsgebak, hekel- en breiwerk, tuinwerk, houtwerk en lapmaskers by dosyne het op sosiale media verskyn om te bevestig “dis met my hande gemaak”.

Hande is onbesonge helde. Ons aanvaar hulle as vanselfsprekend om die nederigste, selfs onbenydenswaardige en ondankbare, take uit te voer. Tog word hande dikwels in die Bybel genoem. “Regterhand” word byvoorbeeld 166 keer genoem en word met heerskappy, gesag, soewereiniteit, seëning en krag geassosieer, volgens pastoor Jack Wellman van die Mulvane Brethren Church in Kansas, op

www.patheos.com. God inspireer Jesaja om in Jes. 41:13 te skryf: “Ek, die Here jou God, gryp jou regterhand aan, Ek wat vir jou sê: Wees nie bevrees nie, Ek help jou.”

Elena Bernabé van die Indigenous Peoples Cultures, besing hande in die volgende (vryelik vertaalde) uittreksel:

“Ouma, hoe hanteer ‘n mens pyn?

Met jou hande, Liefste. As jy dit met jou denke probeer beheer, vererg pyn.

Met jou hande, Ouma?

Ja. As jy jou hande beweeg – brei, kook, verf, speel of in die grond vroetel – word jou pyn verlig.

Is hande regtig so belangrik?

Ja, my dogter. Dink aan babas: hulle begin die wêreld verken deur die aanraking van hul hande. As jy na bejaardes kyk, vertel hul hande jou meer van hul lewe as enige ander liggaamsdeel. Die hart en die hande is verbind, wat met die hand gedoen word, word met die hart gedoen. Terapeute weet as hulle iemand met hul hande aanraak, ontstaan ‘n verbintenis. Herstel kom deur hierdie verbintenis. Dink aan minnaars, wanneer hul hande aan mekaar raak, vat die liefde vlam.

My hande, Ouma... ek het hulle nog nooit so gebruik nie.

Gebruik jou hande, my liefling. Begin skep en jou wese kom in beweging.”

Wanneer ons na ons handpalms kyk, het Charles Spurgeon gesê, vind ons ‘n gerusstellende bevestiging van Jes. 49:15-16: Ek sal jou nie vergeet nie. Ek het jou naam in my handpalms gegraveer.” Soos wat God belowe het om die name van Sy mense in die palms van sy hande te graveer, so het Jesus Sy arms aan die kruis uitgestrek en die spykers in sy hande ontvang sodat ons van sonde vrygemaak kan wees.

WÊRELDBIDDAG VIR VROUE 2020

“STAAN OP! NEEM JOU SLAAPMAT..”

Op 6 Maart 2020 het Heuwelkruinvroue en -vriendinne net voor tienuur bymekaar gekom, vol opgewondeheid om mekaar te sien en om natuurlik hierdie spesiale gebedsgeleentheid by te woon. Dit was so lekker om drukkies te kan gee en langs mekaar te sit. Geen gesigsmaskers, handreinigers of ander bekommernisse.

Die program het afgeskop met 'n lied van Josh Groban:

'When I am down, and oh, my soul, so weary;..

When troubles come, and my heart burdened be..

You raise me up, so I can stand on mountains;..

You raise me up to walk on stormy seas

I am strong when I am on your shoulders

You raise me up to more than I can be..'



Ons aanbid U, hemelse Vader, wat U oor ons ontferm, Jesus Christus, die Lam wat geslag en ons Ewige Lig is, asook Gees van Wysheid en Genade. Ons wil u Naam groot maak. Soveel kosbare dames wat ook eggenote, moeders, oumas, susters en vriendinne is, het U kom aanbid. Spreuke 31 getuig voorwaar van hul lofwaardige eienskappe.

Die Wêreldbiddag vir Vroue het in 1887 ontstaan toe vroue van Amerika en Kanada besluit het om n gebedsdag vir sending te hou. Vandag neem 176 lande en streke regoor die wêreld daaraan deel. Die eerste byeenkoms in Suid Afrika vind gedurende 1930 in Kaapstad plaas. Hierdie biddag vier dus in ons land vanjaar sy negentigste verjaarsdag.

Jaarliks berei 'n land die gebedstema vir daardie spesifieke jaar voor. Die temas dui op die spesiale verhouding tussen vroue en die Here Jesus. Gedurende 1930 bied Korea die onderwerp "Sodat Jesus Verhoog Mag Word" (Joh.12:32), aan. Suid Afrika is die gasheerland in 1934 met die tema "Gebed Vir Die Vrede Van Jerusalem" (Ps.122:6).

Vanjaar is die gasheer- en skrywerland Zimbabwe wat "*Huis van klippe*" beteken. Op 18 April 1980 het die land onafhanklikheid van Brittanje verkry. Ons is almal bewus van die jare lange politieke spanning en geweld wat daar geheers het. Die tema spruit voort uit die vrouemishandeling wat gedurende hierdie tydperk plaasgevind het.



Die kleurrike skildery van Nonhlahla Mathe illustreer die tema van 2020. Die boonste deel van die agtergrond, van regs na links, stel die oorgang van 'n moeilike, donker verlede as 'n nasie, na 'n meer voorspoedige en belowende toekoms voor. Die onderste groepering is meer 'n uitbeelding van liefde, genesing en versoening, soos geïnspireer deur die storie van Joh.5:2-9a.

In Joh.5:2-9a vertel die dissipel Johannes ons van die wonderwerk wat op 'n sabbatdag by die bad van Bethesda plaasgevind het. As die water by die bad in beweging kom, word die eerste een wat in die water gaan, gesond. Jesus vra vir 'n man wat agt en dertig jaar lank siek was: "Wil jy gesond word?" Hy antwoord dat hy nooit betyds by die water kon kom nie. Toe sê Jesus: "Staan op! Neem jou slaapmat en loop."

Betekenis van die verhaal: Jesus het gekom om dié wat total verlore was en hulself nie kan red nie, te kom red. Hy gee ons die geleentheid om fisies, geestelik, verstandelik en emosioneel genees te word. Dan kan ons in vrede leef met God, onself en ons gemeenskap. Jesus stuur ons ook na die wêreld: "Soos die Vader My gestuur het, stuur Ek julle." As ons self genees is, kan ons God se liefde op verskillende maniere teenoor ons medemens uitleef.

'n Tweede Bybelvertelling, Naäman word van melaatsheid genees 2Kon.5:1-14, ondersteun die verhaal van die genesing by Bethesda. Naäman, die bevelvoerder van die Siriese leer, het aan melaatsheid gely. Hy besoek die profeet Elisa op aanbeveling van 'n jong slavin van Israel. Aangesien Elisa wou demonstreer dat die God van Israel die geneesheer is, stuur hy 'n boodskapper na Naäman met die opdrag: "Gaan was jou sewe maal in die Jordaanrivier." Naäman was vererg o.a. omdat Elisa nie self uitgekom het nie, en buitendien is die riviere van Damaskus groter as die Jordaanrivier. Sy dienaars het gepleit dat hy dit tog moet doen.

Wat sê God vir ons deur hierdie verhaal? Deur homself in die Jordaanrivier te gaan was, het Naäman die enigste lewende God ontmoet, is hy van melaatsheid genees en met sy vyand, die volk Israel, versoen. Moontlik is 2020 die jaar waar vroue, ook in SA, self genees kan word deur sy Woord en genade. Voorts kan hul genesing vir die wêreld deur klein en eenvoudige aksies bring deur woorde soos 'dankie', 'asseblief', 'ek vergewe jou' te gebruik en natuurlik deur gebed!

Ons slaan ons oë op na die berge, waar sal ons hulp vandaan kom? Ons hulp kom van die Here wat hemel en aarde gemaak het Ps.121:1,2. Here, op hierdie Wêreldbiddag wil ons gesamentlik en twee-twee langs mekaar op ons slaapmatte kniel en by U smEEK vir onself, ons geliefdes, ons kerk en ons land. Vader, dankie dat Jesus Christus en u Gees saam met ons pleit Rom.8:26, 34. Ons bid vir die **vroue** hier teenwoordig, hulle in ons kerk, stad en land – dat almal Jesus waarlik sal ontmoet, in Hom sal glo en in sy voetspore sal volg. Ons bid vir **gesinne**, dat daar liefde en geloof in die huise sal wees. Ons vra vir goeie skole en onderwysers. **Gebroke gesinne** dra ons aan U op – dat daar versoening en genade sal wees. Beskerm ons gesinne met n muur van vuur Sag.2:5.

Ons bid vir **Heuwelkruin** en die **kerk** – dat ons leraars gevul met u Gees die Woord sal bedien en die gemeentes sal versorg. Ons bid vir versoening en eenheid in die Liggaam van Christus.

Ons plaas ons **president** en die **regering** in die lig van Jesus Christus. Gee vir hulle u wysheid oor die hantering van sake soos Covid-19, grondbesit, die staatsbegroting en korrupsie.

Seën **wêreldleiers** met u wysheid en insig oor die Covid-19 pandemie. Beskerm ons onder u vleuels en gee uitkoms Here.

Dankie vir u liefde en genade Vader. Dankie vir alles wat ons kan vra in die Naam van die Here Jesus. Amen

Ten slotte, wat het U ons vandag geleer? Ons kan opstaan van ons slaapmatte deur u krag en genade om ons medemens met liefde en deernis te dien en lief te hê, asook op ons matie te kniel en vir almal te bid. Netso het ons U weer as die Here wat ons liefhet, lei en wonderwerke doen, leer ken – die siek man by Betesda en Naäman met melaatsheid is volkome genees. Ook die huidige wêreldpandemie van Covid-19, kan ons in u hande plaas. Here, U is waarlik ons Ewige Vader, Magtige God, Wonderbare Raadsman en Vredevoers Jes.9:5! Loof die Here, want Hy is goed. Aan sy liefde is daar geen einde nie Ps.136:1.

“Ko lat ons sing”, het Adam Small jare gelede geskryf. Ek onthou die meesleurende sang in die kerkie van my kleintyd. Met die swart Gesangeboek net ‘n bietjie onderkant harthoogte en met stralende gesigte effe na bo het die doodgewone stemme van doodgewone mense die een lied na die ander ten hemele aangehef. As ek opkyk, kon ek die ligte trilling in die kele van die ooms en tannies sien.

Dit was asof die sang by hulle blink oë uitgestroom het. Die mure en die balke het saamgesing: “Nader, my God by U”. Ai, hoe leef die gawe van daardie gesange steeds in my. ‘n Ou liedjie vra juis: “what good is a song if it can’t inspire?” Dit is wat sang, veral in die kerk, vir my beteken ... die aansteek van ‘n lig vir die siel.

Vincent Oliphant



Spekboomkoek

DEUR KASSELSHOOP KAAS

Bestanddele:

- 3 groot eiers
- 1 k sonneblomolie
- 2 k bruinsuiker
- 100ml melk
- 5ml koeksoda
- 5ml bakpoeier
- 1 t sout
- 2 k koekmeel, gesif
- 2 eetlepels fyn kaneel
- 5 ml vanielje geursel
- Handvol rosyne
- Handvol gekapte neute
- 2 k gekapte spekboomblaartjies

Metode:

1. Voorverhit die oond tot 160 °C.
2. Klop eiers, olie en bruinsuiker tot romerig.
3. Meng melk en vanielje by.
4. Sif koekmeel, kaneel, bakpoeier, koeksoda en sout saam. Voeg nat bestanddele daarby.
5. Meng rosyne, neute en spekboomblaartjies in beslag.
6. Bak vir ongeveer 'n uur.
7. Gebruik 'n basiese maaskaasversiersel om koek mee te versier.

KASSELSHOOP KAAS
028 754 2430
INFO@KASSELSHOOP.CO.ZA

MOEDERSDAG 2020

SURVIVAL KIT VIR MA:

1. **KERSIE**: om Ma te herinner om jou liggie te laat skyn, sodat Jesus in jou kan sien.
2. **REKKIE**: om Ma te herinner om *flexible* met ons te wees wanneer nodig.
3. **UITVEËR**: selfs die beste Ma's maak foute, en dis OK.
4. **PLEISTER**: Ma maak alles beter.
5. **TISSUES**: Ma sal altyd daar wees om my trane af te droog.
6. **PUZZLE STUKKE**: om Ma te herinner dat jy altyd 'n belangrike deel van my lewe sal wees.
7. **KITKAT**: Wanneer Ma 'n "break" nodig het.
8. **TOOTH PICK**: omdat Ma altyd my goeie kwaliteite raaksien en uitsoek.
9. **KRUISIE**: om Ma te onthou om ons van Jesus te leer.
10. **NUM 6: 24-26**: om Ma te onthou om hierdie gebed elke dag oor ons as gesin te bid.



Die **beste**
LEERMEESTERS
is hulle
wat jou wys
waar om te **KYK**
maar **NIE**
vir jou **VERTEL**
wat jy
moet
sien nie.

VADERSDAG 2020

‘n Blik op trauma

***The Choice* deur Edith Eger**

Dr. Edith Eger was byna 90 jaar oud toe *The Choice* gepubliseer is. Sy is ‘n Amerikaanse sielkundige bekend vir haar werk oor post-traumatiese stressindroom.

The Choice is veel meer as die memoirs van ‘n Auschwitz-oorlewende. Die boek val in drie dele. Die eerste deel handel oor Edith se jeug, haar en haar gesin se wegvoering na Auschwitz en haar beleving van die konsentrasiekamp waar sy onnoembare grusaamhede beleef. Daarna volg die moeilike na-oorlogse jare voordat Edith, haar man, Bélo, en klein dogtertjie na Amerika emigreer.

Laastens handel die boek oor Edith se sielkundestudie en werk as traumaberader in die Amerikaanse weermag. Hier help sy nie net soldate om posttraumatiese stressindroom te bowe te kom nie, sy herken haar eie trauma in haar pasiënte en sy leer deur en saam met hulle gaandeweg hoe om vrede met haar verlede te maak. Juis hierin lê die uniekheid wat *The Choice* meer maak as die gewone Holocaust-verhaal wat fokus op die lyding in die konsentrasiekampe.

In *The Choice* kom ‘n mens diep onder die indruk van die permanente letsels wat trauma op die siel laat. Ontstellend is ook die ooreenkomste tussen die getraumariseerde mense net na die oorlog en Suid-Afrikaners in post-apartheid Suid-Afrika, waar die merke van trauma ooglopend in die nasionale siel ingekerf lê.

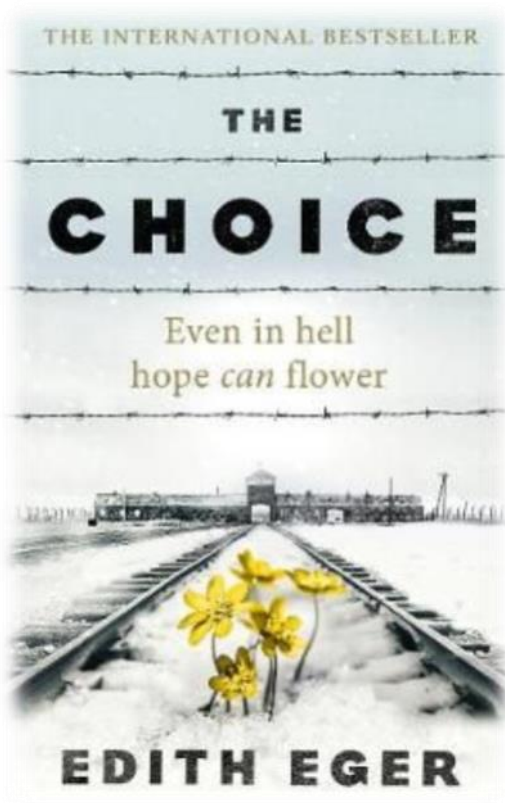
Eger kyk met ‘n nugter oog na haarself en mense. Wanneer ‘n 14-jarige wetsoortreder, wat deur die regstelsel na haar vir berading verwys word, rassistiese opmerkings na haar slinger, moet sy haar eie vooroordele oorkom. Sy kom tot die gevolgtrekking: “We have the

BOEKRESENSIE...BOEKRESENSIE...BOEKRESENSIE

capacity to hate and the capacity to love. Which one we reach for is up to us.”

Dit is ook die kruks van die boek – ons elkeen het ‘n keuse oor hoe ons trauma en die lewe hanteer. Dis eers wanneer Edith teruggaan na Auschwitz en haar verlede konfronteer dat sy vrede en vergifnis vind.

The Choice is ‘n aangrypende verhaal oor die onblusbare lewensdrang van die mens. Meer nog, dis ‘n boek wat balsem bied vir getraumatiseerdes en almal wat worstel met moeilike lewensbesluite en vergifnis, geskryf in ‘n uiters leesbare styl.



*“Die Here is my lig
en my redder,
vir wie sou ek bang wees?
Die Here is my toevlug,
vir wie sou ek vrees?”*

Psalm 27:1