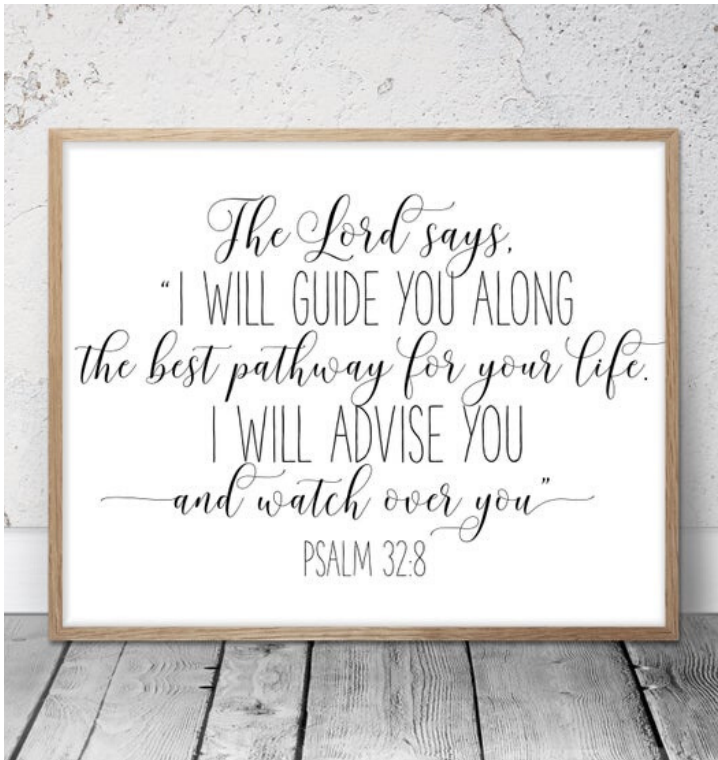




HEERLEN NEWSLETTER

A MONTHLY NEWSLETTER

MEI 2020 VOLUME 2



CHURCH LINKS

https://www.youtube.com/channel/UCCNCSbGiYT-131UBYTF_bog

WhatsApp Gebedsgroep

Facebook: Advent Church Heerlen

PSALM 94:19

INSPIRATION

Whenever my busy thoughts were out of control, the soothing comfort of your presence calmed me down and overwhelmed me with delight.

Passion Translation

Toen mijn gedachten binnen in mij zich vermenigvuldigden, verkwikten Uw vertroosting mijn ziel.

Psalms 94:19 HSV



De Kindersabbatschool van Eindhoven
nodigt jou uit voor de

SUPERHELDEN FEEST

WANNEER:
Zaterdagen in
mei {9, 16, 23, 30} & juni {6, 13}

HOELAAT:
In de middag van 13:00u tot 14:00 u

WAAR:
Online via Cisco Webex

[KLIK HIER! ...DEELNAME LINK](#)



ZOOMBIJEENKOMSTEN OP WOENSDAG EN ZATERDAG

BY WIM SCHUTGENS

Op de woensdagavonden zijn we met een groepje, soms zijn we met 3 mensen een andere keer weer met 6 of 7, via ZOOM bij elkaar om hoofdstukken uit De grote Strijd van Ellen White te bespreken. Voor woensdagavond 27 mei lezen we van te voren hoofdstuk 7 <Luther breekt met Rome>. Ieder kan dan zeggen wat haar of hem opgevallen is aan het leven en het geloof van Maarten Luther of een commentaar geven op de omstandigheden waaronder de christenen toen leefden of iets zeggen over zaken die inspirerend voor ons kunnen zijn. De ZOOM meeting is om 20.00 uur. We proberen iedere week een hoofdstuk van het boek te bespreken. Iedereen is welkom. Voor 3 juni staat hoofdstuk 8 op ons programma.

Laat Donato of mij via Whatsapp of op een andere manier weten dat je mee wilt doen, dan nodigt Donato je uit voor de ZOOM bijeenkomst.

Op Sabbatmorgen hebben we om 10 uur de Zoombijeenkomst waar we de Sabbatles van de week bespreken. Het is dan ook Donato die uitnodigt. Iedereen is van harte welkom bij alle bijeenkomsten



BERICHT VAN HET DEPARTEMENT GEZONDHEID

BY ESTHER SCHUTGENS

Bericht van het departement Gezondheid

Lieve broeders en zusters,

In deze tijd is het extra belangrijk dat we werken aan onze fysieke, mentale en geestelijke gezondheid. Sommige aanpassingen in onze leefstijl die moeilijk lijken, kunnen we met Gods hulp uitvoeren!

Wat kunnen we doen om ons immuunsysteem te versterken?

1. Zorg voor goede voeding: verse groenten & fruit, granen, bonen, zaden, noten en kruiden. Eet veel voedsel dat rijk is aan antioxidanten. Deze vinden we in fruit (vooral bessen, pruimen) en groenten (vooral broccoli, spruitjes, spinazie, kool, knoflook). Eet zoveel mogelijk plantaardig voedsel.
2. Beweeg elke dag 30 minuten. Dit hoeft niet per sé hardlopen of joggen te zijn! Stevig wandelen of fietsen is ook heel goed.
3. Drink dagelijks twee tot drie liter water tussen de maaltijden door. Wisselbaden (wisseldouches) stimuleren het immuunsysteem. Dus warm (3 minuten) en koud (30 seconden), drie keer wisselen en stoppen met koud. Rust dan uit en warm weer op.

4. Zonlicht is antiviraal en helpt ons immuunsysteem met vitamine D. We hebben nu regelmatig zonnige dagen, het is goed om de gordijnen open te doen en waar het mogelijk is ook de ramen.

5. Buiten in de frisse lucht wordt het virus nauwelijks verspreid. Ga veel naar buiten, lucht alle kamers minstens om de 2 uur en oefen de buikademhaling.

6. Matigheid (zelfdiscipline) betekent het vermijden van schadelijke stoffen (zoals alcohol en tabak) en het met mate gebruiken van goede dingen.

7. Neem voldoende rust. Stress en gebrek aan slaap verzwakt het immuunsysteem zeer. Laat je niet door het virus gestresst raken en neem genoeg tijd om op tijd naar bed te gaan.

8. Vertrouwen in Goddelijke kracht bevordert ons immuunsysteem. In Jesaja 41:10 lezen we: "Wees niet bevreesd, want Ik ben met u, wees niet verschrikt, want ik ben uw God. Ik sterk u, ook help Ik u, ook ondersteun Ik u met Mijn rechterhand, die gerechtigheid werkt."

Lees- en kijktips:

<http://completerisbeter.nl/coronavirus/>

Wilt u een keertje praten over uw gezondheid?

U mag altijd Esther Schutgens bellen op 0610144048.