



HEERLEN NEWSLETTER

A MONTHLY CHURCH NEWSLETTER

JULY 2020 • ISSUE 3



*Als de lasten u drukken
en u vermoeid bent,
kom dan bij Mij. Ik zal u
rust geven.*

MATTHEÛS 11:28

Zevende-dags Adventisten
Geloofspunten

ZEVENDE-DAGS ADVENTISTEN
ZIEN DE BIJBEL ALS DE ENIGE
BRON VAN ONZE
OVERTUIGINGEN. Wij beschouwen
onze beweging als het resultaat van
de protestantse overtuiging SOLA
SCRIPTURA - DE BIJBEL ALS DE
ENIGE NORM VAN GELOOF EN
PRAKTIJK VOOR CHRISTENEN.

Op dit moment hebben Adventisten 28 fundamentele overtuigingen die in zes categorieën kunnen worden onderverdeeld: de leerstellingen van God, de mens, redding, de kerk, het christelijke leven en de gebeurtenissen in de eindtijd. In elke leer is God de architect, die in wijsheid, genade en oneindige liefde een relatie met de mensheid herstelt die eeuwig zal duren.

Zevende-dags Adventisten aanvaarden de Bijbel als hun enige geloofsbelijdenis en zijn van mening dat bepaalde fundamentele overtuigingen de leer van de Heilige Schrift zijn. Deze overtuigingen, die in de komende maand zullen worden gepresenteerd, vormen het begrip en de uitdrukking van de leer van de Schrift door de kerk. Herziening van deze verklaringen kan worden verwacht tijdens een Algemene Conferentiesessie wanneer de kerk door de Heilige Geest wordt geleid tot een vollediger begrip van de Bijbelse waarheid of een betere taal vindt om de leringen van Gods Heilige Woord uit te drukken



bratingWeakness.com



LIEVE BROEDERS EN ZUSTERS,

BY ESTHER

Het is mooi weer! Sterker nog, hier in Zuid-Limburg is het soms te mooi weer! Gaat u ook veel naar buiten deze dagen? Wij proberen vooral in de ochtend een wandeling te maken wanneer het nog wat koeler is maar er toch al zon schijnt. Want zonlicht is niets voor niets opgenomen in de 8 natuurlijke medicijnen.

U bent zich ongetwijfeld bewust van de noodzaak van de zon voor het leven op aarde. U weet dat de zon zorgt voor warmte, licht en het groeien van voedsel. Wat kan zonlicht betekenen voor uw persoonlijke gezondheid?

Zonlicht doodt bacteriën. Daarom is het belangrijk om dekens, kussen en andere voorwerpen die niet vaak gewassen worden, in de zon te leggen en te laten luchten. Open zo vaak mogelijk de ramen van uw huis. Dit geeft het zonlicht de gelegenheid de bacteriën in uw huis te doden en voorkomt schimmel.

Immuniteit wordt verhoogd door blootstelling aan zonlicht en de weerstand van uw lichaam tegen infecties wordt versterkt. Bij blootstelling aan de zon is er een toename van witte bloedcellen en vooral van de lymfocyten die uw lichaam verdedigen. Antistoffen worden ook vermeerderd. De effecten hiervan kunnen wel drie weken aanhouden. Zelfs slechts tien minuten zon tweemaal per week kan het aantal verkoudheden sterk verminderen. Een huid die licht verkleurd is door de zon kan infecties ook beter tegen gaan.

Botten worden versterkt door zonlicht. Het zorgt ervoor dat uw lichaam vitamine D aanmaakt, wat goed is voor de absorptie van calcium in de darmen en de calciumafzetting voor de aanmaak van gezonde botten. Zonlicht voorkomt rachitis en helpt osteoporose te voorkomen en terug te draaien. Er is ook een verband met een verminderd voorkomen van gaatjes in de tanden.



Rode bloedcellen functioneren beter als u zich bloot heeft gesteld aan de zon. Hun vermogen om zuurstof te transporteren naar de cellen verbetert. Dit zal uw lichaam meer energie en uithoudingsvermogen geven en helpt veel ziekten te voorkomen.

Uw cholesterolgehalte vermindert lichtelijk als u zich blootstelt aan de zon. Bij direct contact van het zonlicht op de huid wordt cholesterol in de huid omgezet in vitamine D.

Een gevoel van welzijn wordt door zonlicht bevorderd en het verbetert het humeur. Een dagelijkse blootstelling aan de zon bevordert de aanmaak van melatonine, wat ook de slaap bevordert. Voor de meeste mensen is zonlicht een goede therapie, vooral als deze gecombineerd wordt met beweging, voor het voorkomen en behandelen van acute en chronische depressie. Zorg ervoor dat u tijdens de koude en donkere wintermaanden kunt profiteren van elke mogelijke zonnestraal.

Zonlicht heeft ook een **genezende werking**. Huidwonden genezen veel beter als ze dagelijks korte momenten worden blootgesteld aan zonlicht. Zonlicht helpt ook de pijn te verlichten bij opgezwollen gewrichten veroorzaakt door artritis en kan zelfs sommige symptomen van premenstrueel syndroom verminderen.

Borstkanker, darmkanker en prostaatkanker zijn minder waarschijnlijk bij mensen die regelmatig worden blootgesteld aan de zon.



Waarschuwing

Kleine hoeveelheden zonlicht zijn weldadig. Grote hoeveelheden zijn gevaarlijk! Beperk uw blootstelling aan de zon. Ongeveer 30 minuten per dag in de zon is een realistisch streven voor de meeste mensen. In het begin is het wellicht nodig om dit te beperken tot 5 minuten als u een lichte huid heeft of 15 minuten als uw huid donkerder is. Zo kunt u dit geleidelijk opbouwen. Vergeet niet dat een natte huid sneller verbrand en ultraviolette stralen van de zon worden gereflecteerd door sneeuw, zand en water. De mate van blootstelling is dan ook meer. Ultraviolette stralen kunnen, zelfs als het een bewolkte dag is, branden.

Zorg ervoor dat uw huid nooit verbrand. Zonnebrand verhoogt namelijk het risico op huidkanker. Aan Melanoom, een kwaadaardige vorm van huidkanker, stierven in Nederland in 2010 ongeveer 683 personen. En vergeleken met het jaar 2000 is de kans om aan huidkanker te overlijden met 50% gestegen.

We weten dat zonlicht zowel helend als beschadigend kan zijn, afhankelijk van hoe we er gebruik van maken. Geniet van de zon met mate en het zal u vitaliteit en een goede gezondheid geven.

Bron: <http://completerisbeter.nl/zonlicht/>

Heeft u zin om een keertje samen te wandelen? Gezellig! U kunt me bereiken op 0610144048.

Lieve groet,
Esther

Testimony - Getuigenis



Zondag drie mei, gebeurde er in Nederland een wonder. Helemaal in het Zuiden van het land, daar is een kleine stad genaamd Heerlen.

Leroy Smit en zijn gezin wonen in het centrum van de stad, in een appartementencomplex.

Hij en zijn vrouw komen terug van een mooie wandeling in het bos. Tijdens het rijden, overleggen ze wat ze gaan doen hierna. "Laten we richting oma gaan", zei Leroy.

"Dat is een goed plan", zegt zijn vrouw, "maar laten wij eerst nog naar huis rijden, om de katten eten te geven."

We reden met de auto naar huis, en parkeerden de auto voor het gebouw - eigenlijk is die plek voor laden en lossen, maar omdat we toch maar een paar minuten thuis zijn, leek het mij niet zo'n probleem.

We pakten de lift omhoog, en gingen naar onze voordeur. We hebben thuis gepakt wat we moesten pakken, en zijn het huis uitgegaan.

Terwijl ik loop voel ik, dat ik mijn sleutels binnen ben vergeten. Ik vraag mijn vrouw snel, "heb je je sleutels?"... "Nee", zegt ze.

"Nee!!" Riep ik.

"Wat nu!?? Hoe krijg ik het open? Mijn auto staat ook fout geparkeerd!"

Ik heb zelfs nog tegen de deur aan getrapt, wat totaal nutteloos was. Misschien krijgen we het met een pasje open, dachten we. Het had ook geen schijn van kans.

We waren ook zo stom bezig.

Ik was mijn vriend vergeten.. Jezus.

Mijn vrouw en ik gingen op onze knieën, en hebben de Heer gevraagd voor een snel wonder. Dat Hij alles ten goede wilde brengen. Als het Zijn wil was.

Nadat we gebeden hadden, heb ik nog een twee vrienden van de kerk gebeld, en een van hen kon over een uur bij ons zijn.

Tijdens het gesprek zei mijn broeder; dat is een goed beveiligd slot, dat kunnen we alleen maar kapot boren.



Ik was allang blij dat hij kon komen, want een deur open breken kost veel meer geld en nu was alleen het slotcilinder beschadigd.

In de tussentijd heeft mijn vrouw honger gekregen, we zijn toen naar beneden gelopen, want wij wonen op drie hoog.

Er is voor ons appartement een restaurant, en ze wilde daar wat eten halen. Zo kon ik de voordeur open houden van het gebouw, en dan kon zij het eten halen.

Nadat het eten in ontvangst was genomen liepen we naar de lift om terug naar boven te gaan.

Tot onze grote schrik en blijdschap tegelijk, zagen wij dat onze voordeur helemaal open stond!

Halleluja! Prijs de Heer!

Hoe kan dat! We wisten wel dat Jezus er voor gezorgd heeft. Maar toch! Wij tweeën waren zo verbaasd dat we het bijna niet konden geloven.

Omdat we zo'n klein geloof hebben, zijn we toch nog binnen in ons huis gaan kijken of er niet was ingebroken.

Natuurlijk was er niemand aanwezig.

De Heer is Goed, altijd!!

Dit is werkelijk weer een wonderbaarlijke gebeurtenis voor ons. En ik wil iedereen meegeven: Bid tot Jezus, vraag Hem of Hij anderen kan helpen die het moeilijker hebben.

En dat ons karakter veranderen mag, dat het mag lijken op die van Jezus, door de Heilige geest, en ook alleen maar door genade en een gave van God.

Doe er alles aan, met je hele hart, ziel en geest bidden, praten met Jezus.

Van Leroy Smit



HUISHOUDELIJKE VERGADERING

BERICHT VAN HET CORE TEAM

De Huishoudelijke
Vergadering is zondag
9 Augustus 2020 van
10.00 - 12.00 uur.

Registreer u bij uw teamleider of
voorganger voor deelname.





Message from the core team:

Dear brothers and sisters,

A few weeks ago you have filled out a short questionnaire about restarting the church services. Thank you for participating! It's safe to say that the opinions vary: a small majority is in favor of restarting the services. Attached to this newsletter you find the results from the questionnaire. As core team we are trying to get a clearer picture of the needs from the congregation and what is in fact achievable. This is why we would like to ask you to fill out this second short questionnaire. It will take approximately 2 minutes. Please fill it out before Wednesday, 22nd of July, 8 PM. You will find the questionnaire here: [2nd questionnaire restarting services Heerlen church](#).

Thank you for your participation!

Bericht van het kernteam:

Lieve broeders en zusters,

Een aantal weken geleden heeft u een korte enquête ingevuld over het opnieuw starten van de kerkdiensten. Hartelijk dank hiervoor! We kunnen stellen dat de meningen verdeeld zijn: een kleine meerderheid is voor het samenkomen van de diensten. In de bijlage bij deze nieuwsbrief vindt u de resultaten van de enquête. Als core team (kernteam) proberen we nog wat beter in kaart te brengen wat gewenst is vanuit de gemeente en wat haalbaar is. Daarom willen we u vragen om nog één korte vragenlijst in te vullen met een paar vervolgvragen. Het invullen kost ongeveer 2 minuten. Graag invullen vóór woensdag 22 juli, 20:00. U vindt de vragenlijst via deze link: [Tweede enquête opstarten diensten Heerlen](#).

Hartelijk dank voor het invullen!

Met vriendelijke groet, Het kernteam (Tabitha, Ekamma, Ana, Donato, Mikail, Ellen, Peter, Harrie, Gieljam, Esther)