

# KOERSVAS

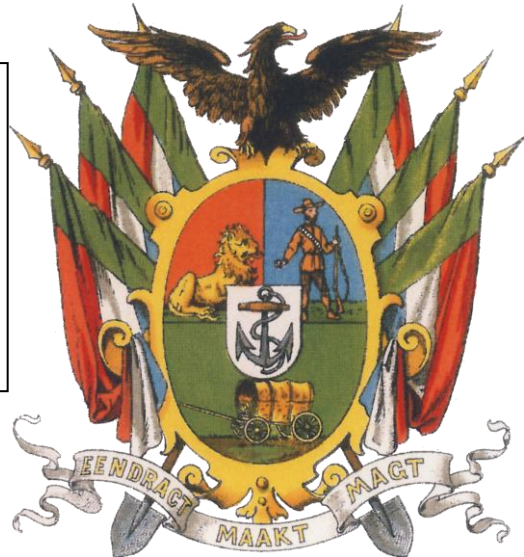
Jaargang 2    Uitgawe 44    18 Julie 2014

In hierdie uitgawe:

Redaksioneel

Nuusbrokkies

Kennisgewings



## REDAKSIONEEL

### Mona Lisa lag

*O koud is die windjie en skraal...* digwoorde wat haastig die triestigheid van winter by ons tuisbring. Ons is nou in die hartjie van die winter en dit lyk straks asof vreugde hiberneer. Dit is die tyd van toegewikkel sloffel-snuffel en vaal wees. So al asof net die son hierdie wurggreep van neerslagtige winter blou-koue kan laat wyk. Dit is tyd om almal te herinner aan die natuurlikste teenvoeter vir die yspenne van die winter: Kom ons lag 'n slag.

Spreuke 17:22 vertel ons : *'n Vrolike mens is 'n gesonde mens, 'n neerslagtige mens raak uitgeput*, of soos dit in die 1933/53 vertaling gestel word; *'n Vrolike hart bevorder die genesing, maar 'n verslae gees laat die gebeente uitdroog*.

Daar is baie navorsers wat beweer dat lag nie net terapeuties is nie, dit help genesing ook aan. Lag kan angs en spanning verlig, pyn draaglik maak en die immuunsisteem versterk. Lag is die mees natuurlike anti-depressant op die mark. Om te lag, is om intern te draf. Baie spiere, veral die hartspier, en natuurlik sirkulasie, vind baat by 'n lekker maaglag.

In die proses van lag word die hormone *katekolamines* gestimuleer, en op sy beurt bevorder die hormoon die vrystel van die lekkerkrydoepa *endorfiene*, wat beteken jy voel goed selfs na jy ophou lag het. *Endorfiene* is die intern vervaardigde middel (morfien-agtige stof) wat mens sommer net laat goed voel en selfs pyn tydelik kan verlig. Hier is 'n moeilike keuse; lekker lag om endorfiene vrygestel te kry, of met kraakstappe oor die ryp draf vir dieselfde effek.....

Volgens nog 'n studie is lag goed vir jou gesondheid op alle vlakke. Behalwe vir die effek op die immuunsisteem, laat lag jou hele liggaam ontspan en die verbeterde bloedsirkulasie (as gevolg van lag) verbeter die hart en longe se fuksies.

Om te lag het ook geestelike voordele. Lag ontlont sekere negatiewe skadumonsters. Jy kan nie lag en bly kwaad wees, angstig wees of hartseer wees nie. Dit gee jou sommer daardie huppel in jou trippel, verlig spanning en angs, laat jou in 'n beter bui met meer energie en inspireer hoop. Gereelde lag verbeter jou vermoë om terug te bons-hop en nie daar onder in die dolle drom van swartgalligheid te kreppeer nie.

Lekker saam-lag se sosiale voordele is duidelik. Lag saam met ander het dubbel alleen-lag se krag. Goeie verhoudings word gesmee en versterk, konflik ontlont en ons word nader aan mekaar getrek om 'n hegte groep te vorm.

Die vermoë om die snaakse raak te sien, help ons om perspektief te verskuif, om met ander woorde met nuwe oë na iets te kyk, altyd meer realisties en dan altyd in 'n minder bedreigende lig. Om in die krisis te kan lag, beteken dat jy die vermoë het om sielkundig afstand te skep tussen jou en die bedreiging en om selfs staande te kan bly teen dit wat eers na 'n ramp-tsunami gelyk het.

Die lewe is ernstig genoeg en siekte en dood is nie sake om oor te lag nie. Die kuns is om die vermoë te ontwikkel om te midde van hierdie donker inkwolke te lag. Lag is aansteeklik. Saam met 'n goeie gaap, is dit van die mees aansteeklike fenomene onder mense. 'n Giggel reik verder as 'n nat nies, 'n blaf-hoes of 'n self-verdrinkende snuif.

Te midde van hartseer en pyn kan 'n lekker lag jou help om moed en krag te vind vir die uitdagings waarvoor jy skielik die vermoë ontwikkel het om te lag. Dit maak die slegte nuus en pynlike verlies draaglik. As medisyne is humor aangenaam, prettig, gratis en moeilik om te oordoseer.

Dit alles moet ons aanmoedig om humor te gaan opsoek en in ons lewens in te nooi. Ons het nie almal dieselfde sin van humor nie, net soos elkeen se laggie uniek is. Gaan soek dit wat jou laat lag en kry bietjie meer daarvan in jou lewe. Die ysbreker is natuurlik die glimlag. "***Kom Mona, gee my daai smaail op jou daail, jou mooie Lisa jy***".

Moet dus die lewe nie te ernstig opneem nie. Ons gaan lewe, al sterwe ons ook. Danksy Christus kan ons eendag in die vreugde van ons HERE ingaan. Jubel saam met die gelowiges van alle eeue!

[http://www.helpguide.org/life/humor\\_laughter\\_health.htm](http://www.helpguide.org/life/humor_laughter_health.htm)

<http://christianity.about.com/od/topicaldevotions/qt/laughtertherapy.htm>

<http://science.howstuffworks.com/life/laughter-therapy.htm>

## **NUUSBROKKIES**

### **Bondsbrokkies**

#### **Trustgelde word nie vir hofsake gebruik nie.**

Alle verenigings van gemeentes word gevra om ongeveer 7% van die gemeentes se dankoffer aan die Bond toe te deel omdat groot uitgawes vir hofsake benodig word wat die NHKA teen wil en dank teen ons wil voer. Ons is dankbaar om te kan berig dat net een gemeente op hierdie stadium nie bydra tot die fonds nie. Baie dankie daarvoor. Gemeentes word vriendelik versoek om by oorbetalings onderskeid te tref tussen die 7% bydrae van die gemeente en individue wat, naas offergawes, addisioneel bydra tot die Regsfonds.

#### **BANKBESONDERHEDE:**

Naam: GHG (Geloofsbond van Hervormde gemeentes)

ENB Eerste Nasionale Bank van Suid-Afrika

Rekeningnommer: 6243 092 3088

Takkode: 250 655

**KENNISGEWINGS****Bybelvasvrae:**

Bybelkennis is onvervangbaar. Die Woord van God moedig ons deurlopend aan om die Woord te bestudeer en dit te oordink. Psalm 1: 1 & 2 sê: "Dit gaan goed met die mens ...wat in die Woord van die Here sy vreugde vind, dit dag en nag oordink." Ontvang hiermee die nodige inligting met betrekking tot die Bybelvasvrae vir 2014. Bestek:

Die briewe van Johannes. (1; 2 & 3 Johannes)

Heidelbergse Kategismus– Sondag 1 tot 8.

Pretoria se gemeentes hou hulle vasvrae 10 Augustus 2014 te Tuine. In die verband rig Dr Botma die volgende versoek:

Kan julle my asseblief b so teen volgende Sondag (27/7, dan begin die kategeese weer) laat weet hoeveel mense, en hoeveel spanne (laerskool, hoërskool en naskool) van julle daar gaan wees, ter wille van voorbereidings en tee en koffie na die tyd.

**Drukwerk**

Paul en Ella help graag met:

Gemeentekalenders	R 7.55
Verlofregister	R22.50
Kwitansieboeke	R15.35
Offergaweboeke	R6.20
Dames se kwitansieboek	R13.15
Konsistorieboek	R20.30

[ella@teamworkprinters.com](mailto:ella@teamworkprinters.com)

**.Belangrike skakels om te gebruik:****Geloofsbond van Hervormde Gemeentes**

Webblad (Audio-preke van Bondspredikante weekliks hier beskikbaar.)

<http://www.geloofsbond.co.za/>

Facebookblad

<https://www.facebook.com/geloofsbond>

**StedsHervormers**

Webblad

<http://www.steedshervormers.co.za>

Facebookblad

<https://www.facebook.com/pages/Steedshervormers/118368828245168>

**Karnaval Premiermyn:**

Premiermyn hou hulle jaarlikse warm winterfees in die vorm van 'n karnaval op **1-2**

**Augustus 2014** op die **kerk se terrein**. Vrydag gaan daar 'n Vark-op-die-spit ete en gemeentekonsert wees. **Saterdag** kom die **PENKOPPE** die vermaak verskaf. Almal baie

hartlik welkom.

**S 025° 40.672'**

**E 028 32.188'**

Stuur u gemeente se **kennisgewings en nuusbrokkies** na [j.otto@telkomsa.net](mailto:j.otto@telkomsa.net) vir opname in die volgende Koersvas.

Vir verpakkingsmateriaal, spysenieringsbenodigdhede en skoonmaakmiddels vir funksies van kerke en skole, skakel

**MW PACKAGING**  
by 018 381 1494.



Premiermyn Hervormde Kerk Cullinan

# ONS HOU KARNAVAL

Kom kyk wat doen  
die Penkoppe  
09:00 - 13:00

**Vetkoek, Pannekoek,  
Kerrie & Rys,  
Tuisgebakte Brood,  
Nagereg, Koeksisters!**

**Wanneer?**  
**2 Augustus 2014**

**Hoe laat?**  
**08:00 - 16:00**

**Adres:** Zonderwaterweg, Cullinan  
(Oorkant Landdroskantoor),  
E028°32.188 S025°40.672

**Kontak gerus vir:**  
Marie by 083 651 6721 of  
Dina by 082 410 6823

**Verskeie  
speletjies  
vir die  
kinders!**

## Buitewyk-Fondsinsameling

### Wen 'n mini-BOERDERY

U staan 'n kans om 'n mini-BOERDERY te wen deur 'n kaartjie te koop vir R100-00. Die opbrengs van die projek is ten bate van Premiermyn Hervormde Gemeente, Cullinan.



Die mini-BOERDERY bestaan uit drie jong Nguni verse en 'n jong Nguni bul.

Die wenner van die mini-BOERDERY mag ook vra dat die vier Nguni beeste op 'n veiling verkoop kan word. Die bedrag wat vir die beeste gekry word is dan ook die kontant bedrag wat die wenner sal kry.



Die trekking sal op 16 November 2014 na die erediens onder toesig van die Ouderlingevergadering geskied, waarna die gelukkige wenner telefonies in kennis gestel sal word.

**Kontak Hans 084 581 2905**