



**Nkosi Sikelel' iAfrika - Morena boloka setjhaba sa heso**  
**Hosi katekisa Afrika - God seën Suid-Afrika**  
**God bless South Africa - Mudzimu fhatutshedza Afurika**

12 April 2020, Paasfees

**09:00 Familiediens**  
Regstreeks op YouTube  
Ds. Philip Scholtz

Deuroffer: Trans Wêreld Radio

19 April 2020

**09:00 Familiediens**  
Regstreeks op YouTube  
Ds. Mizelle Prinsloo

Deuroffer: Gemeenteontwikkeling

### BAIE, BAIE DANKIE

Lidmate het 60% van die gewone Sondagoffers verlede week gegee deur aanlyn opsies.



### FOMO The Fear Of Missing Out

Voor die korona-virus die wêreld tot stilstand gedwing het, was baie mense deur FOMO gedrewe.

Die een na die ander Facebook-geleentheid is gemerk om by te woon, die volgende wynplaas om te besoek is op jou lysie neergeskryf, jou vriende se vakansiebestemming is noukeurig bekyk om te sien of jy niks mis nie en daar was dag-na-dag 'n dolle gejaag na die volgende plek, geleentheid of aankoop.

Sielkundiges het begin klem lê op:

### JOMO The Joy Of Missing Out

Die vreugde daarvan om nie deel te neem aan die "hamsterwiel" nie, om nie gedrewe te wees deur

kompetisie met die vriende nie, is as hoogste prioriteit, 'n tipe van selfverwesenliking beskou.

Die volgende konsepte het die lig gesien:

### "Slow Living & Mindfulness"

Toe is dit weer 'n gejaag na die een "stadige" organiese mark na die ander en o tog, onthou om in die oomblik bewustelik te leef.

Dit laat my sommer glimlag, die meeste van die tyd kan jy al die konsepte ervaar in jou eie leefruimte in jou alledaagse doen en late. Jy kan stadig lewe deur net die hoenders in jou agterplaas dop te hou. Jy kan vreugde vind deur sosiale media af te skakel en 'n koppie koffie in jou sitkamer te drink.

Jy kan jou lewe sonder al die dinge leef - en so beleef ons dit nou veral in die afsonderingstydperk.

Dit voel amper asof ons op 'n manier terug is in die jare sewentig toe winkels nog op Sondae toe was en gesinne saam aan die tafel geëet het.

In die Heilige Week wat buitengewoon **STIL** was, het ons andersoortige belewenisse.

Ek word toegegooi onder paasfees aktiwiteite vir kinders op WhatsApp groepe - die skool, die kerk en Facebook.

Ek sien min begeleiding vir grootmense - dis so bietjie dieper weggepak.

Jy moet ietsie gaan doen om daarby uit te kom. Jy moet stil word ... die geraas afskakel (dit sluit jou

familie wat gesels in jou ore in).

**Jy moet die wonder van Jesus se dood aan die Kruis vir jouself ontdek.**

**Jy moet Sy opstanding beleef en aanvaar in jou lewe.**

**Jy moet dit gaan leef en verkondig.**

Is dit vir jou moeilik? Selfs al is jy 'n Christen? Het die lewe jou so afgestomp dat jy voel jou geestelike lewe is in 'n woestyn? Jy is dalk een van vele.

Hierdie vreemde tydperk waarin ons lewe vra nuwe vrae. As jy worstel bel of e-pos gerus 'n leraar. Hul probeer om jou in die tyd by te staan. Deel ook met ons jou dankbaarheidsgetuienisse by:

[kommunikasie@bergsigdv.co.za](mailto:kommunikasie@bergsigdv.co.za)



## Vanuit die Uitreikkantoor ...

Gemeentes het verlede week R60 000 spandeer aan koop. Ons is nog R20 000 kort as ons by al die punte wil aflaai, fondse is al wat ons nodig het. Die strukture om te koop, te verpak en te versprei is reeds in plek. Fisantekraal, Morningstar en Klipheuwel is ons fokus.

Vir R200 kan mense 'n familie voed vir 'n week. Dis hoeveel een hamper ons kos.

Dit kan inbetaal word in Durbanville Gemeente se rekening: Absa Durbanville, Tjekrek 1410580019  
Verwysing: Feeding

## Bergsigprojekte op ons voorstoep

kos en beplan om hierdie week R90 000 se kos te



### Gekoördineerde betrokkenheid

Nou moet ons netwerke vorm soos nog nooit tevore nie, want die nood is groot en mense wil graag help.

Ons staan bankvas agter MES, 'n organisasie wat fokus op hawelose mense. MES werk met hawelose mense en koördineer in hierdie tyd van inperking voedselvoorsiening vir meer as 1500 mense per dag. Hulle werk hoofsaaklik in Bellville en Parow, maar ook so wyd as Kraaifontein en Kuilsrivier en Leonsdale. Ons Hulp vir Hoop projek skakel deur middel van die Durbanville Sopkombuis by MES in. Ons kerk is tans besig om in Durbanville sop saam met ander kerke te bly verskaf. Ook kospakkies word aan die haweloses gegee.

'n Groot uitdaging sal wees wanneer Stad Kaapstad hierdie hawelose mense by spesifieke plekke gaan allokkeer, want dan moet die kos na hulle toe geneem word. Om hierdie diens moontlik te maak, soek MES houertjies, soos margarienhouders, wat 'n deksel het wat dig sluit. Ons het reeds by ons plaaslike kruidenierswinkels gevra dat hulle 'n trollie by die deur sal plaas en mense kan hulle skoon, leë houders daarin gooi. MES laai dit dan weer op.

### Benodighede vir die werk onder haweloses

Die volgende lys word benodig om die werk onder haweloses voort te sit: groente, vars vrugte, rys, pastas, pap, blikkies kos, Cup a Soup, koffie/tee/suiker, Oats energiestafies, vleis vir sop of bredies, houertjies, toiletware, seep, plastiekskottels om in te was of te bad, klere, komberse en MES skuiling-bewyse.

Die kombuise benodig tafels en urns (kookwaterkanne) asook die volmaak van gassilinders.

Om betrokke te raak kontak:

prcapetown@mes.org.za or 074 692 1247.



## DONATE: Protect the destitute amid Covid-19

### Needs:

#### Food:

- Vegetables
- Fresh fruit
- Rice
- Pastas
- Pap
- Variety of tin foods
- Cup-a-soup
- Easy oats
- Oats/energy bars
- Tea/Coffee/Sugar
- Concentrated juices
- Meat for soups/stews
- Disposable containers & cutlery

Protective gear: Masks & gloves

Technology: Data bundles for staff working remotely

#### Hygienic Materials

- Toilet Paper
- Washing powder for clothes
- Soap & hand sanitizers
- Plastic basin for washing

#### Clothing:

- Bedding
- Blankets
- Clothing

#### MES Vouchers:

- Shelter booklets (R100/10)
  - Meal vouchers (R50/10)
- Kitchen:
- Urns
  - Refilling of gas cylinders
  - Tables for shelter & soup stations

### Drop off points:

To minimize contact items can be dropped off at the following places in designated trolleys provided:



**IPIC AURORA** - Corner of Burton &, Aurora St, Aurora

**IPIC SONSTRAAL** - Cnr of Langeberg and, Verdi Blvd, Durbanville

#### WILLOWBRIDGE MALL:

Woolworths or PNP



### Financial donations:

ABSA Bank  
MES Cape Town  
Account: 405 806 2432  
Code: 632005  
Swift Code: ABSAZAJJ  
Ref: CovidHelp



Contact us at [prcapetown@mes.org.za](mailto:prcapetown@mes.org.za) 074 692 1247 [www.mes.org.za](http://www.mes.org.za)

Follow us



Mould Empower Serve



@mesorgza



mesorgsa



Mould Empower Serve



MESZANATIONAL



DIE GESKIEDENIS HERHAAL DITSELF Hierdie gedig is tydloos.....  
en is deur  
Kathleen O'Meara in 1869 geskryf.  
Die gedig is gedurende die 1919 Pandemie herdruk.....

And people stayed at home  
And read books  
And listened  
And they rested  
And did exercises  
And made art and played  
And learned new ways of being  
And stopped and listened  
More deeply  
Someone meditated, someone prayed  
Someone met their shadow  
And people began to think differently  
And people healed.  
And in the absence of people who  
Lived in ignorant ways  
Dangerous, meaningless and heartless,  
The earth also began to heal  
And when the danger ended and  
People found themselves  
They grieved for the dead  
And made new choices  
And dreamed of new visions  
And created new ways of living  
And completely healed the earth  
Just as they were healed.

Reprinted during Spanish flu  
Pandemic, 1919  
Photo taken during Spanish flu

Artikel: Tygerberg Lewenskool



Bergsig het 'n gebeds-WhatsApp-groep waarop ons gebedsversoeke van individue en die gemeente deel en dan saam daarvoor bid. Indien jy deel wil wees van Bergsig se GEBEDSGROEP stuur asb. jou naam en nommer vir ds. Mizelle by 083 394 1101.

Raak deel van die groep veral nou as jy baie alleen voel. Die leraars is beskikbaar om jul te bedien - al is dit per telefoon.

## KNIELTYD



### Here God,

Alle mag behoort aan U, maar U het mag gegee aan leiers om ons te beskerm en te lei. Vandag vra ons dat U al ons leiers wysheid, onderskeiding, krag en insig sal gee. Hou hulle gesond, veilig en uitgerus, sodat hulle kan voortgaan om ons deur hierdie moeilike tyd te lei.

Gee ons **regeringsleiers** wysheid oor wat gedoen moet word om die virus te keer en ons ekonomie te stabiliseer.

Gee ons **geestelike leiers** U onderskeiding oor hoe om in mense se behoeftes te voorsien terwyl hulle U naam eer en die kerk bemoedig.

Gee ons **mediese leiers** insig oor hoe om die virus te keer. Help hulle om die regte besluite te neem en eer hulle harde werk om 'n behandeling vir COVID-19 te vind.

Gee ons **gemeenskapsleiers** inspirasie, moed, vreugde en sterkte om in hul gemeenskappe se behoeftes te voorsien.

En **help ons**, as leiers in ons gemeenskappe, om moed, hoop, vrygewigheid en vriendelikheid aan die dag te lê. Laat die manier waarop ons ander eer, die mense rondom ons inspireer.

**In Jesus se Naam, amen.** Uit: YouVersion



## Dié virus vra dieper vrae Godsdiens Aktueel Braam Hanekom

Vrydag, 27 Maart het ons in 'n ander land wakker geword. Dit is 'n ongekende tyd waarin antwoorde skaars is. Mag ek egter vir 'n oomblik my hart oopmaak.

Ek dink dit gaan tyd neem, veel meer as waarop ons hoop, maar ons gaan hierdeur kom. Ons gaan armer, maar gelukkiger wees. Broser en afhankliker, maar nederiger en wyser. Ons gaan meer omgee vir mekaar en die aarde gaan dankbaar sug. Ons het 'n kans gekry om nuut en dieper te dink, te bid en te glo. Die stopknoppie is ferm gedruk. Mag ons die oomblik reg gebruik.

Intussen is ons vasgevang in teenstrydige ervarings en vrae. Daar is die bykans doodse stilte in die woonbuurt waar ek woon, terwyl ek wonder hoe dit gaan in ons arm, informele nedersettings, waar te veel mense ingehok is in klein ruimtes. Die stilte en rus voel soos 'n vakansie, maar my denke bly maal, geïnfiltreer en oorspoel met ontstellende nuusberigte en sosiale media. Waar lê die grootste gevaar? By die virus of wankelende ekonomie? Hoe gaan dinge uitspeel? Als voel soos 'n groot oorlog, sonder bomme en geweeskote. Ons baklei maklik, maar skielik besef ons hoe nodig ons mense om ons het. Ons is verder van mekaar, maar voel nader aan mekaar. Bure word skielik iets baie kosbaars. Ek wou dikwels al net wegbreek en die stilte gaan opsoek in die Karoo, weg van alles en almal. Nou is dit anders.

### Daar is egter ook dieper vrae waarmee ons worstel.

Is daar regtig 'n lewe na die dood? Skielik is dit nie meer net nog 'n dogmatiese gesprek nie. Het die mens die ding oor onself gebring? Is die natuur besig om sy eie gang te gaan en is ons besig om 'n massiewe ekologiese korreksie te sien? Is God besig om met ons te praat? Ou vrae waaroor die kerk reeds eeue te vore gedebatter het, doem weer op. Hoe direk betrokke is God by ons lewens? Laat Hy soms toe dat dinge gebeur? Gryp Hy soms in en hoe direk? Hoe bid ek en wat vra ek in 'n tyd soos die? Of is dit 'n tyd vir blote stil word en luister? Dalk wil God vir ons iets sê.

Die ou kerkvaders het 'n gebed gebid wat my nog altyd inspireer het. Hulle het die woorde, "*Jesus Christus, Seun van God, wees ons genadig*", oor en oor gebid. Eers 300 keer per dag en later tot 3000 keer per dag. Ek glo dit is 'n tyd om die gebed weer te bid. 'n Vriend herinner my in die dae weer aan Psalm 94:18: "*Toe ek met baie onrus in my binneste sit, het U vertroosting my tot rus gebring.*"

Mag ons vrede groter wees as ons vrees. Mag ons in Sy liefde rus.

**Dr Hanekom is direkteur van die Sentrum vir Publieke Getuienis**

## GEMEENTE KOMMUNIKASIE

Daar is baie maniere om selfs gedurende die tyd van afsondering by ons as Gemeente ingeskakel te bly, die gemeenskap van die Gelowiges is baie belangrik:

Besoek gerus Durbanville-Bergsig se web: [www.bergsigdv.co.za](http://www.bergsigdv.co.za) vir algemene inligting.



### Vind en "like" ons op Facebook

Durbanville-Bergsig kerk - Sy ligdraers

Om vrywillig deel te word van die kerk se algemene WhatsApp groepe stuur jou naam en nommer na: 071 529 9491 of klik op die skakel om te "join":

<https://chat.whatsapp.com/EahShOVHw1zKC0ZLyGd1mp>

Om Sondag regstreeks in te skakel op die YouTube kanaal om 9:00 na eredienste te lustier klik hier:

<https://bit.ly/DurbanvilleBergsigYouTube>

Databasis: Dateer selfoon en e-pos adres op sodat ons gemaklik met jou kan kommunikeer: [kommunikasie@bergsigdv.co.za](mailto:kommunikasie@bergsigdv.co.za)

As jy nuut is by Bergsig en ons aanlyn gevind het voel vry om in te skakel:



### NUUT HIER?

Onseker hoe om in te skakel? Gebruik die skakel: <http://bit.ly/nuwelidmate> of skandeer die QR kode of

Tik dit in die "search bar" van enige "search engine" soos bv. Google. Dit sal jou na 'n vorm neem waar jou besonderhede ingevoeg kan word.

Die kerk sal jou spoedig kontak om beter te leer ken.

Skakel gerus ons is steeds hier vir jou in die moeilike tydperk.

**Perspektief op die uitdagings van COVID-19: 1 Enige vorm van verlies kan neerslagtigheid veroorsaak**

Die 21 dae van inperking is nie net 'n eenmalige tree na die onbekende nie. Soos wat die reis voortgaan, mag daar daaglik nuwe uitdagings opduik waarvoor ons nie begroot het nie. Sò byvoorbeeld is moeilik om voor te berei vir die *emosionele reaksie* wat wag wanneer die groeiende besef van *verlies* op ons neerdaal.

Laat ek verduidelik. Enige vorm van verlies kan neerslagtigheid en selfs depressie veroorsaak. Elisabeth Kübler-Ross se *On Death and Dying* (1969) het die 5 fases van rou verduidelik wanneer ons met die dood gekonfronteer word. Depressie is een daarvan. Dit is egter 'n ekstreme voorbeeld. Elke vorm van verlies, hoe klein of hoe groot ook al, kan lei tot neerslagtigheid. In sommige

gevalle duur dit net langer. As ek byvoorbeeld 'n spoedboete kry en besef dat ek R200 verloor het, voel ek vir 'n rukkie sleg. Die slegte gevoel gaan egter redelik vinnig verby. Die lewe gaan aan. As ek 'n lewensmaat verloor, is dit 'n ander storie. Op die spektrum van verlies kan daar baie dinge voorkom.

Die staat van inperking bring talle vorme van verlies mee. Dit is: verlies aan fisiese kontak met familie en vriende, verlies aan beweging en aktiwiteit waarvoor jy dalk mal was, verlies aan inkomste, verlies aan vorme van ontspanning, soos jou gunsteling koffiewinkel of boekwinkel, ensovoorts. Oor die sportmalles praat ons nie eers nie.

Jy mag jousef betrap dat heimwee jou vang wanneer dinge en plekke in jou huis jou herinner aan tye toe daar saam gelag en gekuier is.

Die belangrike is om te verstaan dat neerslagtigheid, wat gekoppel is aan enige vorm van verlies, nie permanent hoef te wees nie. Die ou spreekwoord geld ook hier. Ek en jy kan nie die verloop van die pandemie beheer nie, maar ons kan besluit hoe ons daarop gaan reageer.

'n Paar dinge kan help:

Gebruik die PAP beginsel en vra jousef die volgende vrae af: is die verlies Permanent, raak dit Alles en is die gebeure Persoonlik op jou gemik? Daarmee relativeer jy dit.

Vind plaasvervangende aktiwiteite. Meer as ooit tevore is dit belangrik om tyd aan gebed en Bybelstudie te spandeer. Lees egter ook 'n goeie boek of kyk na 'n opbouende program.

Reik uit na mense op die maniere waarop jy kan.

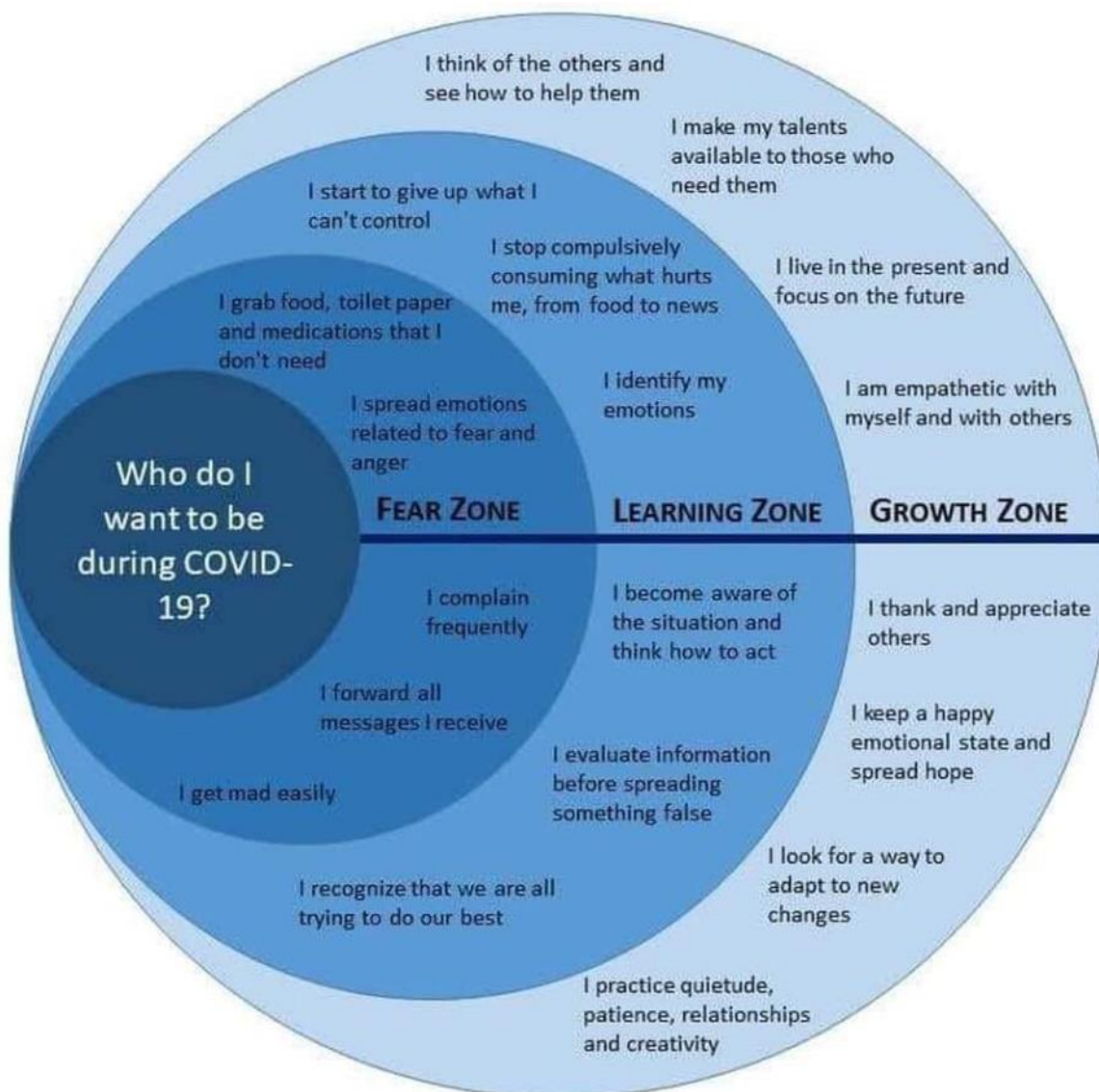
Dink terug aan vorige tye in jou lewe waar jy vir drie weke of selfs drie maande deur 'n moeilike tyd moes gaan. Dit het verby gegaan.

Oefen, eet gesond en kry genoeg rus.

Ten slotte. 'n Paar jaar gelede het ek 'n konferensie bygewoon waar Henry Cloud gepraat het (*Google* hom gerus). Daar het hy iets gesê wat ek nooit sal vergeet nie. Hy het gesê dat elke donker vallei vir jou 'n geskenk aanbied. Dat net jy die geskenk kan ontdek en oopmaak en dat ons moet onthou dat elke vallei 'n begin en 'n einde het.

Gaan lees gerus weer Ps 23 en mag jou vrede groter wees as jou vrees

**Braam Hanekom**





# BLY BY DIE HUIS

# STAANSAAM

# BROKKIES

# HOE LEEFONS NOU



*clockdown 2020 Durbanville / Qudtshoorn*

Die De Jongh Gesin bring hoop op Facebook saam met hul vriende!



Die Fick Gesin se Paasfees tuin



Die De Villiers Gesin hou saam met Ds. Johan kerk op 5 April. Paul de Villiers wys hier sy GlowKidz aktiwiteit.



Du Plessis kids Palmsondag



Ds. Kobus bel sy seniorlidmate

## WOORD VAN DIE WEEK:

### Essensieël

Wat gaan deur jou gedagtes? Deel met ons by:

[kommunikasie@bergsigdv.co.za](mailto:kommunikasie@bergsigdv.co.za) / 0715299491



Nog Bergsig kinders se prentjies



## NG Kerk Durbanville-Bergsig

021 976 4106 • [administrasie@bergsigdv.co.za](mailto:administrasie@bergsigdv.co.za) • [www.bergsigdv.co.za](http://www.bergsigdv.co.za)

**Facebook:** Durbanville-Bergsig kerk - Sy ligdraers  
**Straatadres:** H/v. Boland- en Proteaweg, Durbanville 7550

**Posadres:** Posbus 479, Durbanville, 7551

**Kantoor-ure:** Ma tot Vry 08:00 - 14:00

Leraars en kantoorpersoneel kan daagliks by die kerkkantoor gebel word.

**24 uur nood** vir geestelike & emosionele ondersteuning [bergsig911@bergsigdv.co.za](mailto:bergsig911@bergsigdv.co.za)

**S33 48.966 018 39.728**

**Bankbesonderhede:** NGK Durbanville-Bergsig, ABSA, 1410590154, Tak: 334810



Snap here to pay

SnapScan

<https://pos.snapscan.io/qr/ALS0527>