



PREEKNOTA

Datum: 16/03/2025

1) Voel jy moeg?

Suid-Afrika is volgens die "Mental State Organisation" 69ste uit 71 lande geplaas.

By 45,8% van verpleegkundiges is hoë vlakke van emosionele uitputting gerapporteer.

1 uit elke 3 Suid-Afrikaanse werknemers ly aan uitbranding.

2) Wat beteken dit om moeg te wees?

Fisies.

Verstandelik.

Emosioneel.

Matteus 11:28-30 (NLV) – ²⁸"Kom na My toe, julle almal wat moeg is en swaar laste moet dra, en Ek sal julle lewens verkwik. ²⁹Neem my juk op julle skouers. Kom leer van My, want Ek is sag en nederig van hart, en julle sal rus en nuwe moed vir julle lewe kry. ³⁰Want my juk sal sag op julle skouers rus en my las is lig om te dra."

3) Hoe bou ek 'n ritme van rus in my lewe?

Genesis 2:2-3 (NLV) – ²Op die sewende dag was God klaar met alles wat Hy gemaak het en Hy het op die sewende dag na al sy werk gerus. ³God het ook die sewende dag geseën. Hy het bepaal dat dit afgesonder moet word van die ander dae omdat Hy op daardie dag gerus het nadat Hy sy skeppingswerk gedoen het. Wat verteenwoordig die Sabbat?

a) Ons is swak, ons het God nodig.

b) Ons is verslaaf, God maak my vry.

c) Ons is skuldig, Jesus het betaal.

Moet 'n mens die Sabbat as 'n reël volg?

Kolossense 2:16-17 (NLV) – ¹⁶Moet dus nie toelaat dat enigiemand julle veroordeel oor wat julle eet of drink, of oor die vier van sekere feesdae of die Nuwemaanfees of Sabbatte nie. ¹⁷Al hierdie dinge is net 'n skaduwee van wat sou kom. Die ware werklikheid is Christus!

*"Sabbath is not about resting perfectly,
but about resting in the One who is perfect."
Shelly Miller*

4) Jy het die keuse om te rus, of rus sal vir jou kies wanneer jy dit moet neem!



Dienste word aanlyn uitgesaai op Facebook en YouTube asook op IFM 102.2 en via klankstroom op www.ifmradio.co.za / www.kg.org.za



KONTAKPERSONE:

Gemeentepredikant:
MARIUS MALAN - 016 004 0016
marius@kg.org.za

Gemeentebestuurder:
RIAAAN PELSER - 082 775 7147
riaan@kg.org.za

Faktotum:
ANDRÉ VAN DER WALT - 073 960 9499
andre@kg.org.za

PREDIKANTE:

13 - 18 jaar:
LOUWRENS & TEAGAN-LEIGH VENTER
016 004 0016 |

STEFAN VAN GRAAN
072 111 7409 | stefan@kg.org.za

19 - 29 jaar: TOMMIE ARPIN
082 342 6245 | tommie@kg.org.za

30 - 39 jaar: JONATHAN MÜLLER
064 658 6636 | jonathan@kg.org.za

40 - 49 jaar: EDOHAN BURGER
084 570 0669 | edohan@kg.org.za

50 - 59 jaar: NICO VAN AS
082 973 3895 | nico@kg.org.za

60 jaar en ouer: LUCAS NIEMAND
083 233 4000 | lucas@kg.org.za

Hoek van Ravel- en Abrahamstrate
Mantevrede, Vanderbijlpark
016 004 0016 / navrae@kg.org.za

**KONTANTLOSE
BYDRAES**



BANKBESONDERHEDE:
Kompas Gemeente
Eerste Nasionale Bank
Rekeningnommer: 62609813846
Takkode: 250 655