



SA GEMEENTE  
SA CONGREGATION



“....want elkeen wat in die rus van God ingaan, rus van sy werk,  
net soos God van Syne.” Hebreërs 4:10

30  
YEARS

## Maandelikse Bybel Bespreking

### Belangrikheid van rus

Die Olimpiese Spele in Parys bied 'n skouspel van menslike prestasie, waar die wêreld se beste atlete die toppunt van fisiese krag en uithouvermoë toon. 'n Element van hierdie indrukwekkende prestasies, wat dikwels oor die hoof gesien word is “rus”. By die 2008 Olimpiese Spele in Beijing het Usain Bolt die 100m en die 200m gewen, albei wêreldrekords gebreek en so die titel van vinnigste man ter wêreld bekom. Na sy prestasies het Usain Bolt gesê dat die belangrikste deel van sy intense oefenprogram slaap was: *“Sleep is extremely important to me – I need to rest and recover in order for the training I do to be absorbed by my body”*. Net soos atlete optimale rus nodig het om te herstel en te presteer, benodig gewone mense ook rus om hul beste self te wees.

Vir kinders is fisiese rus noodsaaklik vir groei en ontwikkeling. Voldoende slaap en pouses tussen aktiwiteite help hul liggame om te herstel, energie op te bou en die immuunstelsel te versterk. Volwassenes, moet ook genoeg slaap kry om hul liggaamlike gesondheid te behou. Rus help om uitbranding te voorkom en verbeter fisiese prestasie en algemene welstand. Gereelde middagslapies of ontspanningstyd kan help om beide kinders en volwassenes se fisiese gesondheid te bevorder.

relax



## Belangrikheid van rus

(vervolg)

Rus is krities vir beide kinders en volwassenes. Psigiese rus bevorder kinders se kognitiewe funksionering, soos verbeterde geheue en verhoogde aandagspan. Volwassenes wat genoeg rus kry, ervaar verhoogde konsentrasie en produktiwiteit in hul werk en daaglikse take. Gereelde pouses is noodsaaklik vir ons om geestelik skerp te bly. Emosionele rus is noodsaaklik vir gesonde verhoudings en 'n stabiele gemoedstoestand.

Uitgeruste kinders kan hul emosies beter beheer; en genoeg rus maak dit vir volwassenes moontlik om stres en emosionele uitdagings te hanteer. Ontspanningsoefeninge en tyd saam met ons geliefdes, kan ons emosionele welstand bevorder.

Bowenal word ons geestelike gesondheid versterk deur tyd vir refleksie te neem om ons innerlike vrede te bevorder. Vir beide kinders en volwassenes, bied aktiwiteite soos stilte-tyd, gebed, en tyd in die natuur 'n manier om geestelike rus te vind. Hierdie geestelike vrede en balans help ons om vervuld te voel.

Soos die atlete by die Olimpiese Spele ons herinner aan die waarde van rus vir fisiese prestasie, moet ons ook die waarde van rus vir ons hele wese erken—fisies, psigies, emosioneel en geestelik. Daarom bly net een vraag oor: Waar vind jy rus vir jou gemoed?

Andrè Harmzen

*relax*





SA GEMEENTE  
SA CONGREGATION

## Tema vir die Maand

### Rus vir jou

Rus is 'n diepgaande konsep in die Christelike geloof, gewortel in die voorbeeld wat God self gestel het. In Genesis lees ons dat God op die sewende dag van die skepping gerus het, en hierdie daad beklemtoon die heiligheid en noodsaaklikheid van rus. Hierdie rus is nie net fisies nie, maar ook geestelik, 'n tyd om te reflekteer oor die voltooide werk en die goedheid van God. Vir my en jou as Christene dien hierdie rus as 'n voorbeeld en 'n herinnering dat ons geroep is om tyd opsy te sit om ons te vernuwe en ons verhouding met God te verdiep.

Jesus nooi ons uit tot 'n dieper vorm van rus. In Matteus 11:28 sê Hy,

*"Kom na My toe, almal wat vermoeid en belas is, en Ek sal julle rus gee."*

Jesus se uitnodiging is 'n oproep tot 'n geestelike "oomblik van stil-wees", waar ons, ons laste en bekommernisse aan Jesus kan oorlaat. Die kerk dien as 'n plek van troos en herstel, waar gelowiges in God se teenwoordigheid kan kom om rus vir hul siele te vind. Deur deel te neem aan die eredienste, gebed en gemeenskap met ander gelowiges, kan ons elkeen die verkwikkende rus ervaar wat net God kan bied.

Ek wil jou uitnoui – Kom, vind jou rus in die veilige hawe van God se Kerk en beleef die vernuwing van jou gees.

Mag jy rus vind in die weiveld wat God aan jou gee.

Andrè



SA GEMEENTE  
SA CONGREGATION

## IN HIERDIE UITGAWE

SAG LOUGHTON PARTYJTJIE

RESEP VAN DIE MAAND

DIE BESTE DAG OOIT

NEVER GIVE UP

TEN TOP FACTS ABOUT THE OLYMPICS...

EK WIL NET GRAAG WEET?

AUGUSTUS INSPIRASIE

KONTAK ONS

## SAG LOUGHTON hou saam partytjie!



Dana en Elmarie vd Westhuizen

deel goeie herinneringe

van die afgelope 30 jaar by SA Gemeente



30



'Gemeentelede die langste by SA Gemeente'

Giepje Bosch, Dana vd Westhuizen,

William Baxter, Petra Nel, Riaan Prinsloo,

Elmarie vd Westhuizen en Ena Wassermann





SA GEMEENTE  
SA CONGREGATION



30<sup>th</sup>



Klein en groot  
help om die dag  
 baie spesiaal  
 te maak.  
Almal kuier en eet  
 heerlijk saam.







SA GEMEENTE  
SA CONGREGATION







SA GEMEENTE  
SA CONGREGATION





## Resep van die Maand

### Gluten vrye sjokoladekoek (Bundt)

#### Bestanddele

- 1 koppie ongesoute botter
- 1 koppie sterk gebroude koffie
- 3/4 koppie kakaopoeier (ongesoute)
- 1 & 3/4 koppies glutenvrye meel (gesif)
- 1 teelepel xantangum (los uit as jou meel dit reeds bevat)
- 3/4 teelepel bakpoeier
- 1/4 teelepel koeksoda
- 3/4 teelepel sout
- 2 koppies suiker
- 2 groot eiers
- 2 teelepels vanielje-ekstrak
- 1/2 koppie volroom suurroom/ ek het ook al mayonnaise gebruik



#### Instruksies

1. Voorverhit die oond tot 180 grade Celsius.
2. Spuit 'n 10 – 12 koppie bundt koekpan met spray and cook. Doen dit ordentlik!
3. Kombineer botter, koffie en kakaopoeier in 'n mikrogolfbak en verhit tot die botter gesmelt is (ongeveer 1 minuut).
4. Verwyder van hitte en laat afkoel vir 5 – 10 minute.
5. In 'n mengbak, kombineer meel, xantangum, bakpoeier, koeksoda, sout en suiker.
6. Giet die sjokolade mengsel by die meelmengsel en roer goed.
7. Met 'n elektriese menger of handmenger, klits die eiers tot wit en donsig.
8. Kombineer eiers met vanielje en suurroom en meng goed.
9. Giet in die sjokolade- en meelmengsel en kombineer goed.
10. Giet die beslag in die voorbereide bundtpan en bak vir 40 – 45 minute of tot 'n toetsers skoon uitkom.
11. Verwyder uit die oond en laat dit vir 5 minute in die pan afkoel.
12. Keer die koek uit op 'n afkoelrak en laat die koek afkoel voor jy dit versier.

*Baie dankie Liesl de Klerk dat jy jou staatmaker resep met ons gedeel het!*





SA GEMEENTE  
SA CONGREGATION

## Resep van die Maand (Vervolg)

### Botterroom Sjokolade Versiersel

#### Bestanddele

- 125 g ongesoute botter by kamertemperatuur
- 1 & 1/2 koppies versiersuiker
- 1/4 koppie kakaopoeier (klontvry)
- 1/2 teelepel vanielje-ekstrak
- 2 eetlepels dik room
- Klein knippie sout na smaak



#### Instruksies

1. Voeg kakaopoeier in 'n groot staan menger. Klits deur om enige klonte te verwyder.
2. Room botter en kakaopoeier saam tot goed gemeng.
3. Voeg suiker en room by die kakaomengsel deur 'n 1/2 koppie suiker by te voeg, gevolg deur 1 eetlepel dik room. Herhaal tot al die suiker en room bygevoeg is.
4. Voeg vanielje-ekstrak en sout by en meng goed.
5. Voeg 'n bietjie meer room by as die versiersel te droog is, of 'n bietjie meer versiersuiker as die versiersel te nat is.
6. Plaas die afgekoelde koek op jou keuse van bord. Jy kan nou die versiersel op die koek aanwend.
7. (Opsioneel) Sprinkel met 'n paar amandelvlokkies of sjokoladeskyfies.



*Baie dankie Liesl de Klerk dat jy jou staatmaker resep met ons gedeel het!*





SA GEMEENTE  
SA CONGREGATION

# Die beste dag ooit

(erkenning aan Stephan Joubert- Goeie Nuus Beeld)

Charles Francis Adams was die Amerikaanse ambassadeur in Brittanje gedurende Abraham Lincoln se presidentskap.

Een inskrywing in sy dagboek lui: "Wasted the whole day fishing with Jimmy. Didn't catch a thing." Jimmy was Adams se seun, wat self ook 'n dagboek gehou het. Sy inskrywing lui: "Went fishing with my dad. Best day of my life."

Een persoon se vermorste dag is partykeer 'n ander een se beste dag tot nog toe. Elke dag wat die Here aan ons gee, is propvol geleenthede. Dikwels daag hierdie geleenthede onverwags op. Ons is dus nie net aan diens vir die Here wanneer ons dink ons is nie. Hy gebruik ons dikwels sonder dat ons dit eens weet.

Ons hoef nie eens die regte vrugte te sien voordat ons reg vrug vir die Here dra nie. Tydig en ontydig gebruik hy ons.

Soms is dit net ons teenwoordigheid wat die verskil maak. Ander keer weer is dit 'n glimlag, 'n sagte woord of klein daad van omgee. Wees net aanwesig en laat die res aan Hom oor.

## Uit die Woord

*Laat ons daarom nie moeg raak om goed te doen nie, want as ons nie verslap nie, sal ons op die regte tyd oes. Laat ons dan, terwyl ons die geleentheid het, aan almal goed doen, maar veral aan die huisgesin van die geloof.*

Galasiërs 6:9-10





SA GEMEENTE  
SA CONGREGATION

**Never give up.**

**EVERY MISTAKE**  
*is a progress*

“If milk is wasted, it becomes yogurt.  
Yogurt is more valuable than milk.  
If it gets any worse, it becomes cheese.  
Cheese is more valuable than yogurt and milk.

And if grape juice turns sour, it turns into wine, which is even more expensive than grape juice.

You're not bad because you made mistakes.  
Mistakes are experiences that make you more valuable as a person.

Christopher Columbus made a navigation error that led him to discover America.  
Alexander Fleming's mistake led him to invent penicillin.

Don't let your mistakes depress you.  
It's not practice that makes perfect. It's the mistakes we learn from that make perfect!”

### Famous Mistakes:

Penicillin: Alexander Fleming accidentally discovered penicillin when he left a petri dish uncovered. This mistake led to the development of the first antibiotic, saving millions of lives.

Post-it Notes: Spencer Silver was trying to create a super-strong adhesive but ended up with a weak, reusable adhesive instead. This “failure” became the incredibly popular Post-it Note.

The Microwave Oven: Percy Spencer was working on radar technology when he noticed a chocolate bar in his pocket melted. This led to the invention of the microwave oven.

Coca-Cola: John Pemberton created Coca-Cola as a medicinal tonic. It turned out to be a popular soft drink instead.

*Moral of the story: Never give up.*







## Are you excited for the next Olympic Games?!

### Let's celebrate this epic event with TEN TOP Facts about the Olympics...



#### 1. The first Olympic Games took place in 776BC

The original Olympics began as part of an Ancient Greek festival, which celebrated Zeus, the Greek God of sky and weather. The whole competition lasted for up to six months, and included games like wrestling, boxing, long jump, javelin, discus and chariot racing.

#### 2. In 393 AD, the Olympic Games were cancelled and didn't start up again for over 1,500 years!

Emperor Theodosius I, a Roman ruler, banned the Greek Olympics due to the religious element of the celebration. He considered the Olympics to be a pagan festival, which had no place in his Christian country. So, that was the end of the Olympics until 1896, when a man named Baron Pierre de Coubertin started a revival of the Games. He called this new event the 'modern Olympics' – and it's still going today!

#### 3. The Olympic torch is a reminder of the Games' Greek origins

In ancient times, a flame burned throughout the Games as a tribute to the goddess, Hestia. Since 1928, this tradition has continued in the modern Games, but instead of an altar, the flame burns in a special torch. The torch flame is always lit by the sun in Olympia, Greece, as this is where the first Greek Games was held. Then, it's passed from torch to torch in a massive international relay that ends in the host city – wow! New torches are designed for each Olympics, and several thousand copies are made. It's a great honour to become a torchbearer, and lots of inspiring people get a turn each time.



#### 4. The first Summer Olympic Games had just 14 participating countries

Teams from 11 European countries originally joined those of Australia, Chile, and the USA at the first host city, Athens. Now, more than 200 countries compete in the Olympics each year!





## Facts about the Olympics...

### 5. The Olympic symbol was designed to include everyone

The Olympic rings were first produced in 1913, from a design created by the Games' modern founder – Baron Pierre de Coubertin! Their five colours (along with the white backdrop) reflect colours found on the flags of all participating nations, so everyone is represented. The overlaps also represent international cooperation, and the coming together of athletes from all over the world.



### 6. Motor boat sailing, hot air ballooning, and tug of war all used to be Olympic sports!

Over time, different sports and events are voted into (or out of) the Olympic Games. Some disappear, then return (like golf, or rugby), while others (like running deer shooting, or duelling pistols) go out of fashion forever!

#### DID YOU KNOW?

**Olympic Games organisers can choose to include additional sports! Look out for skateboarding, surfing, sport climbing, and breaking at Paris 2024.**

### 7. The first Winter Olympic Games were held in 1924, in a different year to the Summer Olympics.

At first, the Winter Olympics took place in the same year as the Summer ones, but organisers soon realised that it made more sense to hold them in different years! As a result, the Winter Olympics now occur two years after the Summer Olympics.



### 8. From 1921-1948, artists participated in the Olympics too

In these games, painters, sculptors, architects, writers, and musicians all took part! They competed for medals by creating works of art, that often celebrated the sporting successes going on at the same time. While artists stopped officially competing in 1948, many still design posters and other merchandise for the Games today!





## Facts about the Olympics...

### 9. Until 1912, first-place Olympic medals were made of solid gold!

Possibly one of our favourite facts about the Olympics! Sadly though, it's no longer the case. Recent Games have given out around 5,000 bronze, silver, and gold medals in total – that's a lot of metal! So instead of being created from solid gold, the heavy first-place medals are now covered in 6 grams of it.



#### DID YOU KNOW?

**At the Paris 2024 Olympics, medals will contain a piece of original iron from the Eiffel Tower – one of Paris' most famous landmarks. How cool is that?!**

### 10. The modern Olympic Games aren't just about sporting glory – they're about making friends, too!

While competitive spirit is important, the Games are also about international cooperation. They're a great chance for people from countries around the world to meet up and get to know each other! For the 16 days of competition, athletes from all sports, religions, nationalities and cultures live and work together – and they often leave as good friends.





SA GEMEENTE  
SA CONGREGATION

## Ek wil net graag weet.....

Johan Botes- FB blad

Soms wonder ons oor sekere dinge en Google help nie altyd nie.....

- As 'n skilpad sy dop verloor, is hy kaal of haweloos?
- As 'n persoon doof gebore word, in watter taal dink hulle?
- As 'n kamera se lens sirkelvormig is, hoekom is die foto's reghoekig?
- Hoe lank sal dit 'n kameelperd neem om op te gooi?
- As jy skoon is na jy uit die stort/ bad geklim het, hoekom word handdoeke vuil?
- As Aspoestertjie se skoen perfek gepas het, hoekom het dit dan uitgeval?
- As vegetariërs so lief is vir diere, hoekom eet hulle die diere se kos?
- Hoekom sit 'superglue' nie in die houertjie vas nie....?

Hoop nie dit hou jou uit die slaap nie.....





SA GEMEENTE  
SA CONGREGATION

## KALENDER

4 AUGUSTUS HUISKERK 9 UUR

11 AUGUSTUS EREDIENS 9 UUR

18 AUGUSTUS HUISKERK 9 UUR

25 AUGUSTUS HUISKERK 9 UUR

## Augustus Inspirasie



**It is nice finding that place  
where you can just go and relax**

Moises Arias

### Bid saam:

Jabes se Gebed:

Here,

Stort U seën oor my uit,

ver groot my grondgebied,

neem my onder U beskerming

en weerhou onheil van my,

sodat geen smart my tref nie.

Amen

1 Kronieke 4:10





SA GEMEENTE  
SA CONGREGATION

## Kontak Andre Harmzen



Andrè Harmzen  
16 Baldocks Road  
Theydon Bois  
CM16 7EB  
Epos: andre@sagemeente.com

### Kontak ons:

**Webblad:** noordwyk.sagemeente.com  
**Facebook Blad:** SA Gemeente Loughton

### Erediens Tye

Ons Eredienste is elke 2de en 4de Sondag van die maand om 09:00

### Adres:

Theydon Bois Village Hall, Coppice Row  
Theydon Bois, CM16 7ER

### Dankoffers.

**Vir £10 Text RSAG002 na 70191**

Vir direkte inbetaling:

SA Congregation

HSBC

40-22-05

91374265

**Jy kan ook deur Paypal betaal by:**

Paypal.me/SAGemeente

Sit net 'n beskrywing in die nota sodat ons weet waarvoor dit is.

Sê ook vir watter wyk- Loughton

**Stuur asb ook 'n epos na Marlene by**

**bank@sagemeente.com**

**met jou naam en wyk. (Loughton)**



Scan. Pay. Go.

## Kontak Ena



Ena Wassermann

Epos: ena@sagemeente.com

noordwyk@sagemeente.com