KAMMA-KLETS

Julie 2026 Kwartaal Twee Uitgawe Ses

IN HIERDIE UITGAWE

- Ons grootste avontuurweek nog
- Fonteinvriende eet beskuit
- Kampioen ker-mis
- ViA se getuie-nisaand
- Oopkop ouerskap
- Agt vrae aan Brendon na sy agtste Comrades
- Ds MG besoek sy tuisdorp
- En nog baie meer, loer binne...

Ds Toit's Story….

'n Kers moan nie omdat dit donker is nie, dit skyn net. Hierdie is een van my gunsteling aanhalings uit die pen van Jaco Strydom. Juis wanneer dit donker is, dan skyn die kers op sy helderste. 'n Klein kers kan deur sy stil skyn-getuienis die hele vertrek verlig. Jy kan ook met een kers in jou hand (en bietjie lig wat voor jou skyn) baie ver in die donker vorder. Van die eerste verbale opdragte wat God in die Bybel gee, is *laat daar lig wees*. Op die vierde dag word die lig van die donker geskei. Dit is interessant dat Jesus nooit sê ons moet die lig vir die wêreld wees nie, Hy sê ons is die lig vir die wêreld (Matteus 5:14). Mag ek en jy dit word wat God sê ons is.

Hierdie afgelope propvol kwartaal het ons op Sondae voortdurend by die lig en donker tema stilgestaan. Ons het deur verskeie aksies God se lig helder probeer laat skyn en hierdie Kamma-klets uitgawe wil dit uitlig. Die kwartaal het afgeskop met die Groot Lydensweek, waar ons baie sterk met die ruik metafoor gewerk het. Tussendeur was daar Pinkster, Kermis en die kwartaal het geëindig met die grootste Avontuurweek nog. Lees gerus ook binne van een van ons Kerkraadslede wat sy agtste Comrades voltooi het, Dominee MG se besoek aan sy grootworddorp en kry vir jou twee unieke Kraggakamma Kermisresepte.

Ons hoop dat jy hierdie uitgawe meer lig as donker sal beleef. Ons is voortdurend op soek na terugvoer en medewerkers vir ons Kamma-klets. Indien jy wil deelneem, kontak ons gerus via die kerkkantoor.

Wat het als in ons gemeente gebeur hierdie kwartaal

Fonteinvriende eet saam beskuit

Omtrent sestig Fonteinvriende het op 21 Mei heerlik saamgekuier rondom beskuit en ontbyt.
Ds. MG open die geleentheid met gebed asook ‘n paar wyshede oor beskuit:

“Beskuit is vir stil tye, en saamwees;
Vakansies, jagtogte,
Vroegoggend,
na werk
en dan die laataand bederf.”

Marthle van KRAAK Beskuit kom deel haar hoop-en geloofsreis rondom haar beskuitbesigheid en oor hoe die Here voorsien het in ‘n tyd van nood. Sy bederf ook elkeen met n geskenkpakkie beskuit.
Lynne sluit af met ‘n keurspel van musiek waarvan die titels in ‘n spyskaart verskyn. Voorwaar ‘n fees van seën, geloof, hoop en samesyn!
Ons maak DV 21 Augustus weer so - die oggend beloof om groot sport(s) te wees . . . Kry solank daardie groen-en-goud uitrustings reg . . .
Fonteingroete!

Indien jy meer inligting rakende die Fonteinvriende benodig, kontak Linda Rossouw by 082 402 4396.

Avontuurweek 2026

Ons Avontuurweek het hierdie jaar op 6-10 Julie plaasgevind. Die tema vir die jaar was ***<u>Rainforest falls: Exploring the nature of God</u>***. Elke dag het ons by die volgende temas stilgestaan en d.m.v. *Crafts*, *Cinema*, *Games*, *Bible Adventures* en *Munchies* probeer om die boodskap tuis te bring:

Dag 1: God ons Skepper (Genesis 1: Die eerste 7 dae)

Dag 2: God weet alles (Genesis 3: Adam en Eva)

Dag 3: God ons veilige Plek (Genesis 6:9-22: Noag en al die diere binne die ark)

Dag 4: God is liefde (Genesis 7 en 8: Noag stuur 'n duif uit die ark)

Dag 5: God is vir altyd (Genesis 9:1-17: Reënboog. God se verbond met Noag)

Donderdagaand het ons 'n oueraand gehou waar die kinders almal vir Mamma en Pappa iets kon laat beleef van wat die maats elke dag gedoen het. Hierdie jaar het ons die wonderlike probleem gehad dat ons soveel inskrywings ontvang het, dat ons genoodsaak was om nog 'n ekstra stasie vir elke dag by te voeg. Maats kon soos in die verlede ook elke dag vir mekaar pos skryf sodat die Pospadda saam met Mr Jumanji, Rufus die beer en Simba die leeu dit aan die einde van elke dag kon aflaai. Die week was 'n reusesukses en ons is baie dankbaar vir elkeen wat deelgeneem het.

Avontuurweek in getalle:
240 kinders (5-17 jr.)
14 studente
12 kombuisspanlede
10 volwasse fasiliteerders

Ds MG se lesse oor mens- en kerkwees na Steytlerville kerk se 150 jaar

My ouers was onderwysers en ons is vier kinders. My suster is die oudste, gevolg deur ’n broer, en daarna my tweelingbroer en ek. Van ons tweeling se doekdra-dae tot ná matriek het ons op Steytlerville gewoon.
Die naweek van 22–24 Mei 2026 het Steytlerville sy 150-jaarfees gevier. Drie van ons broers, ons vrouens, my tweelingbroer se dogter en kleindogter, asook ons dogter het die fees bygewoon.
Dit was een van daardie bergtopervarings wat ’n mens altyd sal onthou. Ek deel graag ses lesse oor mens- en kerkwees wat die naweek weer bevestig is.

1. Ons bou op Jesus Christus as hoeksteen.
Ek het die voorreg gehad om die afsluitingsdiens in die pragtige kerkgebou te lei. Die fokus was Efesiërs 2:20, wat op die hoeksteen van die kerk aangebring is: *"Julle is ’n gebou wat opgerig is op die fondament van die apostels en die profete, ’n gebou waarvan Christus Jesus self die hoeksteen is."*
Ons verlede, hede en toekoms word deur die Here en die Bybel gerig. As ons wil roem, laat ons in Hom roem.

2. Verhoudings is kosbaar, koester dit.
Wat mense ná 150 jaar onthou, is nie geboue of projekte, mooi- of droogtejare nie, maar mense wat liefgehad, gedien en omgegee het. Sewe van ons nege oorlewende matriekmaats was by die fees. Ons is ‘n uiteenlopende klomp wat te min tyd gehad het om regtig diep te gesels, maar dit was asof ons eenvoudig die drade van ons vriendskap kon optel waar ons dit jare gelede gelos het.

3. Voorvatters maak ’n reuse verskil.
Daar is ‘n paar voorvatters op Steytlerville. Hulle kry vir seker hul deel van kritiek en wonder waarskynlik soms of dit die moeite werd is. Tog wil ek voorvatters aanmoedig om vas te byt. Julle passie laat dinge gebeur en dra grootliks daartoe by dat Steytlerville een van die mooiste klein dorpies in ons land is.

4. Ons staan op die skouers van reuse.
Geen mens kom alleen waar hy of sy is nie. Ek dink met dankbaarheid aan my ouers, onderwysers, predikante, Sondagskool-, Kinderkrans- en CSV-leiers, vriende en baie ander wat die groot Pottebakker gebruik het om my lewe te vorm. Ek is dankbaar vir elkeen van hulle.

5. Kleiner is nie slegter nie.
Ons dink maklik groter is beter, maar Steytlerville bewys dit verkeerd. Dit is ’n klein dorpie met ’n groot hart. Hier kan niemand agter die skare wegkruip nie; elkeen dra by om die gemeenskap te laat floreer.

6. Tyd loop vinnig, geniet elke oomblik.
Dit is amper onwerklik dat 43 jaar verloop het sedert ons matriek in Hoërskool Carel du Toit geskryf het. Dit was goeie jare wat ons help vorm het vir die toekoms en waarvoor ek baie dankbaar is.

Maar die sorgvrye skooldae is verby en die volgende 150 jaar ken niemand nie. Ons het net vandag as genadegeskenk uit die Here se hand ontvang. Ons kan nie die tyd terugdraai of môre beheer nie, maar ons kan vandag voluit leef.
Daar waar ons is, kom ons gryp die dag – tot eer van die Here en tot seën van die mense om ons.

Pinkster 2026

Pinkstergebed 2026

Die opregte liefde is hartlik … dit skep graag 'n warm atmosfeer!
Die opregte liefde is vergewensgesind … dit vergeef altyd eerste en ten spyte van!
Die opregte liefde is eerbiedig … dit laat ons duur en gesog voel!
Die opregte liefde is geesdriftig …. ons glo ons is God se geskenke aan mekaar!
Die opregte liefde is ruimhartig … jy mag maar wees wie jy is en ek mag maar wees wie ek is!
Die opregte liefde lag en huil saam … ek kan jou lewe nie verander nie, maar ek is saam met jou in die lewe!
Die opregte liefde is nederig … ek is sonder houding en jy is sonder vrees!
Die opregte liefde is respekvol intiem … ek vat en raak aan jou soos en wanneer jy daarvan hou en my toelaat!
Die opregte liefde help … my oë sien jou, my ore hoor jou, my hande help jou!
Die opregte liefde bid … ons is drie in die huwelik: ek, jy en God!
Die opregte liefde is 'n duursame liefde!

Groot Lydensweek

My nooi is in 'n nartjie, my ouma in kaneel.
Daar's iemand … iemand in anys,
Daar's 'n vrou in elke geur!
(D.J. Opperman, 1917-1985)

Geure omring ons gedurig. Dit betower ons. Dit herinner ons. Dit stoot ons af. Ons wêreld is vol reuke en reuke lok herinnerings uit soos niks anders nie. Nog voor jy kan keer, is jy terug in die laerskool met die reuk van potloodskerpmakers en bordkryt, of in jou ma se huis, in jou pa se arms.

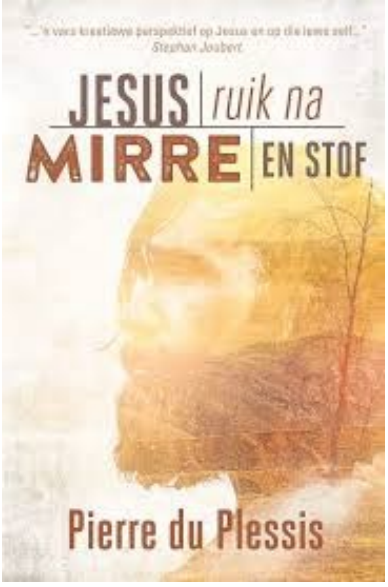
Dit het blykbaar iets te doen met jou brein se limbiese stelsel wat direk gekoppel is aan jou reuksintuig, met ander woode daar is geen filter nie. Nog voor jou kop kan sê: *"Nee, wag!"* is jy reeds daar.

Hierdie jaar het ons vir Groot Lydensweek stilgestaan by ses idees vanuit die topverkoperboek *Jesus ruik na mirre en stof*. Dit is geskryf deur Pierre du Plessis.

Sondag 29 Maart (Jesus ruik na vis) Jesus hang uit met vissermanne.

Maandag 30 Maart (Jesus ruik na stof en sweet) Stap mense se lewens binne. Loop saam met mense. Uitstuur van 72.

Dinsdag 31 Maart (Jesus ruik na hout en klip) Timmer aan mense se lewens.



Woensdag 1 April (Jesus ruik na kos en wyn) Maak mense se lewens vol.

Donderdag 2 April - Nagmaal (Jesus ruik na bloed) Jesus offer sy lewe op vir mense.

Vrydag 3 April 09:00 (Jesus ruik na die dood) Bied vir mense alles, selfs in die lewe hierna en die tussenin-tye.

Leef@kerk uitreik

Oud en jonk kan leer by mekaar oor God en ons lewe saam met God.

Op Sondagaand 19 April 2026 het ons Leef@kerk tieners by Tannie Sarie Lahout in haar woonstel gaan kuier. Tannie Sarie het op 15 April 91 jaar oud geword. Tannie Sarie het die 25 tieners in haar propvol sitkamer toegespreek met 'n pragtige boodskap oor hoe die lewe bestaan uit geloof (jou belangrikste verhouding), gebed (jou belangrikste gesprek) en vergifnis (die belangrikste geskenk wat jy vir jouself en ander kan gee).

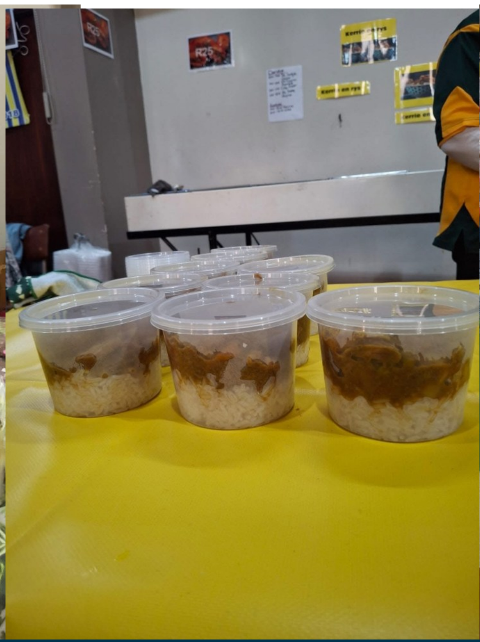
Van Kraggakamma na Perth...Tanya Claassen se getuienis

Ons woon in Maida Vale, Perth, Wes-Australië. Ek is die Kinderbedieningsleier (Children's Minister) by Mundaring Church of Christ, waar ek verantwoordelik is vir die beplanning, organisering en koördinering van al die Kinderkerk-aktiwiteite. Sedert April het ek ook die administratiewe verantwoordelikhede van die kerk oorgeneem en dien ek as die kerkkantoor se administrateur. Ons bak nogsteeds pannekoek, maak vetkoek en maalvleis en braai sal ons nooit kan verruil vir 'n gasbraaier nie, ons braai dan eerder op die roker (*smoker*). Ons praat en bid nogsteeds in Afrikaans, al het ek nou geleer om in Engels te bid en dat die Here Engels ook kan verstaan.
Die afgelope jaar en 'n half in Australië het ons nie net nuwe plekke ontdek nie, maar ook baie oor onsself geleer. Ek het ook geleer om in Engels my Bybel te lees. Hierdie lesse sal my vir die res van my lewe bybly.

Ses dinge wat ek die afgelope jaar oor myself en God geleer het:
1. God se tydsberekening is altyd perfek, al verstaan ek dit nie altyd nie.
2. Ek is sterker as wat ek dink, want God gee my krag om uitdagings te hanteer.
3. Ek hoef nie alles alleen te dra nie; ek kan my bekommernisse en vrese by God neerlê.
4. God is getrou in elke seisoen van my lewe, in goeie én moeilike tye.
5. My identiteit lê in wie God sê ek is, nie in wat ander mense van my dink nie.
6. Dankbaarheid verander my perspektief, omdat dit my help om God se seëninge raak te sien, selfs in klein dinge.
Dankbaarheid maak 'n verskil. Ek het geleer om die geleenthede, veiligheid en nuwe ervarings wat ek ontvang het, te waardeer.
Wel, daai was sewe dinge, want sewe is volmaak en ek is volmaak nes ek is.

"Trust in the Lord with all your heart and lean not on your own understanding."- Proverbs 3:5
"Vertrou volkome op die Here en moenie op jou eie insigte staatmaak nie." - Spreuke 3:5

Ons hou Kampioen Kermis!



Op Saterdag 21 Junie het ons gemeente ons jaarlikse kermis gehou. Dit was 'n gesellige oggend wat begin het met die gebruiklike pretdraf. Daarna het ons heerlik saam gekuier- en geëet! Kan jy raai hoeveel bakkies poeding en hoeveel pannekoeke is verkoop? Loer op die volgende bladsy vir die antwoorde! Dankie aan almal wat gehelp het om die dag so 'n groot sukses te maak.

Kampioene by ons kermis - al die wenners

Stefan de Jager (skootrekenaar)
Francois van der Walt (Zuurberg geskenkbewys)
Eugene Pretorius (lam)
Hester Geissler (R1000 Sunridge Village geskenkbewys)
Caty Pieterse (R1000 Sunridge Village geskenkbewys)
Peter Crouse (R350 Ray's Biltong geskenkbewys)

Ons kermis in getalle . . .

Pretdraf 170
Lootjies 1788
Brekkie buns 170
Kerrie en rys 250
Spitkoeke 500 (300 met vleis, 200 skoon)
Jaffels 580
Vetkoek 170
Koffiewinkel cuppuccino 207 (totaal met ander drinkgoed 304)
Potjiekos 12 potte
Pannekoek 2600
Poeding 430

ViA se aand van hoop en getuienis

Donderdagaand 28 Mei om 18:00 het die gemeente saamgekom vir die getuienisse van verskeie gemeentelede. Elke gas kry `n vashoukruisie met Skrif. Heidi Jansen het vir ons die voorafsang behartig. Ons deel in hierdie uitgawe Lukas Snetler se getuienis. Mieke Dolphin, Johan van der Merwe en Dirk Kotze het ook getuienis gelewer. Ons deel hul stories in volgende uitgawes.

Lukas Snetler het ons meegedeel van sy longkanker-stryd.
Ons kon saam met hom sing aan die lied *Hoe groot is U*.
PC van Rooyen het namens Lukas voorgelees en ons meegedeel van sy pad met die Here: "My 'eie ek' het te groot geword en toe ek in 2020 my werk verloor, het my lewe tot stilstand gekom. Ek het die stem van die Heilige Gees meer duidelik gehoor en my Here opnuut aangeneem as my Verlosser. Daagliks loof en prys ek die Here en nieteenstaande my sondeverval seën die Here my met my eie finansiële konsultasiebesigheid.

"In 2023 word ek gediagnoseer met Fase 3B longkanker, 'n 7cm gewas. Die Here lei my na oorwinning van die kanker na 6 maande, nie uit my eie verdienste nie. Einde 2025 met opvolgtoetse word die kanker weer opgetel in die linkerlong en deur Sy genade ontvang ek weer behandeling. Ek loof en prys 'n grote God."

Koffie en koeksisters is geniet en Niekie, Elizma en Annelie het pannekoek gebak en verkoop vir There4-Bedieninge! ***Vir meer inligting oor VIA kontak vir Marisa van Wyk op 082 493 6258.***

Uit my kombuis

OSSTERT POTJIEKOS

Hier onder volg ons potjiekos-ghoeroe, Frans Stapelberg, se gunsteling potjiekosresep wat hy met ons gedeel het op voorwaarde dat elkeen wat dit maak, 'n potvol na die volgende kermis bring om verkoop te word!

Bestanddele

3 groot uie
50 ml sonneblomolie
2 kg osstert
1,25 liter Coke
2 blokkies Knorrox
4 naeltjies
2 teelepels sout
2 teelepels peper
1 liter water

pakkie boontjies, gekerf
pakkie wortels, gekerf
pakkie klein uie
6 klein aartappels
blikkie sampioene
blikkie mielies (opsioneel)
2 pakkies bruin uiesop

Metode

Kook die olie in die pot en verbruin die groot uie, wat in ringe gesny is, daarin.
Los dit onder in die pot en voeg die osstert by, asook die 1,25 liter Coke.
Voeg nou ook die Knorrox, naeltjies, sout en peper by en laat dit vir so 3 ure stadig prut op die vuur.

Gooi water by as die pot droog lyk – sorg vir genoeg vloeistof, maar moenie roer nie.
Steek net so nou en dan 'n houtlepel in om seker te maak die vleis brand nie.
Kook die vleis so 90% gaar - die kleiner stukke moet al reg wees.
Haal die pot van die vuur af en los vir sowat 10 minute om effens koud te word. Skep die vet bo-op af met 'n soplepel (ongeveer 500 ml).

Plaas dan die pot terug op die vuur en voeg die boontjies en wortels by.
Sit, ná ongeveer 10 minute van kook, ook die klein uitjies en die artappels by en kook vir nog sowat 30 minute.
Gooi dan die blikke mielies en sampioene by en kook vir nog so 10 minute - voeg ook die 2 pakkies uiesop by om die sous te verdik.

Verwyder die pot van die vuur en laat staan vir 10 minute om af te koel.
Bedien die inhoud saam met rys of stampmielies.

KERRIEVLEIS VIR KERRIE-EN-RYS

Hierdie resep van Zelda Bakkes, ons kermis kerrie-en-ryskoningin, is dieselfde as wat in groter maat vir die kermis gebruik word.

Bestanddele

1 kg blokkiesvleis
400 g aartappels
200 g uie
1 blikkie gemengde groente, selfs 2
sout en peper na smaak
90 g blatjang
25 ml bruin/wit suiker
50 ml asyn
4 ml borrie
25 ml appelkooskonfyt
10 ml kerriepoeier

Metode

Kook EERS die aartappels, in blokkies gesny, op hul eie saam met die borrie totdat die aartappels gaar is, en hou eenkant.

Kook die uie en vleis saam totdat dit amper reg is – minstens 1 uur, maar langer indien die tipe vleis dit benodig.
Voeg dan al die ander bestanddele by. Die blikkie gemengde groente hoef nie gedreineer te word nie, tensy daar reeds baie vloeistof by die vleis is. Laat deurkook vir so 10 minute.

Skep heel laaste die gaar aartappels uit die borriewater uit en voeg by die vleismengsel. Kook alles saam vir nog sowat 10 minute.

Bedien met rys.

Uit die argiewe

'n Kykie na van ons vorige leraars . . .

Dr. Leon en me. Ruby Steenkamp - 1 Mei 1994
Dr. Steenkamp het op 31 Desember 2010 demissie ontvang.

Ds. Matie van Niekerk het saam met sy vrou, me. Santjie van Niekerk as polisiekapelaan in 2001 na Port Elizabeth gekom.
Ds. Van Niekerk het demissie ontvang op 11 Maart 2007 wat in werking getree het op 31 Maart 2007.
Hy is op 25 Julie 2017 oorlede.

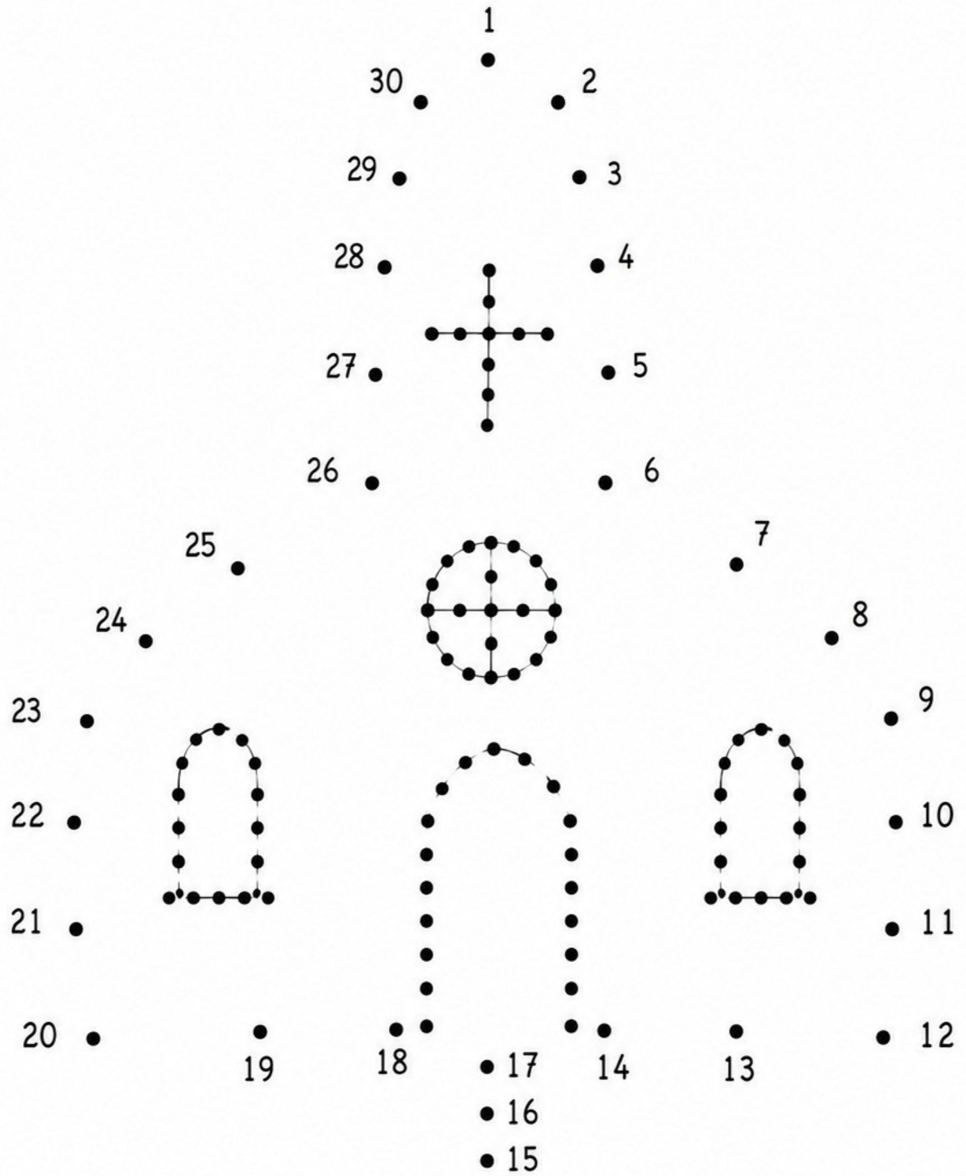
Ds. Veneto en me. Francisca Keyter - 22 Junie 2002
Ds. Keyter het op 8 Mei 2014 demissie ontvang.
Hy is op 24 April 2026 oorlede.

Dr. Deon en me. Liesel Els - 8 Februarie 2016 tot 30 Maart 2021

Kinderspeletjies . . .

Verbind die kolletjies van 1 tot 30

Verbind die kolletjies in die regte volgorde
en ontdek wat dit is!



Oopkop ouerskap

Wat skool ons kan leer

Aan die einde van die eerste helfte van die jaar is almal (ouers, kinders en onderwysers) móég vir skool. Meeste van die kinders met wie ek werk, vertel my dat hulle nie van skool hou nie. Veral nie van die **skoolwérk** nie. Iets wat ek gereeld by kinders hoor is dat **YouTube skool kan vervang** en dat skool daarom 'n mors van tyd is. In 'n sekere sin stem ek saam - jy kan alles en meer van al jou vakke op Youtube leer, by mense wie tien teen een meer kundig as jou onderwysers is. Die volgende ses dinge sal jy egter nie op die internet leer nie. Deel dit gerus met die jonges in jou lewe.

Selfdissipline

Om te kan stilsit, luister, een-op-'n-slag-praat en saamwerk is alles moeilike, maar noodsaaklike vaardighede wat meeste beroepe van jou sal vereis.

Deursettingsvermoë

Of dit nou is dat jy moet aanhou uitwerk aan 'n Wiskundesom wat jou kelder, of dat jy oor en oor oefen om jou klarinet te bespeel - deursettingsvermoë is 'n vaardigheid wat mense wie werke kry, onderskei van mense wie werke hóú.

Jy kan NIE altyd NET doen wat vir JOU lekker is nie

Op Youtube kan jy die "ad skip" en die volgende video kliek as jy verveeld is - die lewe werk ongelukkig nie so nie. Soms moet ons dinge doen wat vir ons sleg is om ons einddoel te bereik. Om te leer om *lemonade* te maak van die lewe se *lemons* is 'n baie belangrike vaardigheid.

Sosialisering

Daar is baie te leer deur tyd te spandeer met jou vriende, maar selfs meer om te leer deur tyd te spandeer met mense van wie jy nie hou nie. Skool forseer jou om te meng met mense wie anders is as jy en leer jou, in 'n gekontroleerde omgewing, hoe om saam met hulle (of óm hulle) te werk.

Outoriteit aanvaar

Min mense geniet dit om gesê te word wat om te doen, maar tot jy eendag self die baas is, is die lot van 'n kind in 'n klaskamer om hul onderwysers te gehoorsaam. Hierdie vaardigheid sal jou baie help na skool, omdat die meeste van ons iewers in ons lewens vir 'n baas sal moet werk.

Geleenthede

Op YouTube kan jy **kyk** hoe ander mense sokker speel, instrumente bemeester, medaljes wen en rekords breek. Skool gee jou die geleenthede om **self** sport en instrumente te speel, pryse te wen en vaardighede te bemeester.

Geniet die vakansie (en al die tyd vir YouTube), maar wanneer die kwartaal weer begin, onthou dat skool oor veel meer as die inhoud van jou vakke gaan.

Candice van Rooyen

Sorg vir jou as ouer . . .

Wie sorg vir kinders ? Ouers, natuurlik. Maar wie sorg vir ouers?

Jy kan nie uit 'n leë koppie gooi nie … net so moet jou lewensemmer vol wees om vir jou kinders te kan voorsien. Met voorsien bedoel ek nie net materiële dinge nie, ek bedoel meer die emosionele komponente waarvan ons wegskram.

Verlaag jou verwagtinge en wees aanpasbaar. Beplanning is fantasties, maar wees voorbereid dat elke dag nie 100% uitwerk soos jy beplan nie.
Moenie vergelyk nie. Nie jouself as ouer nie en ook nie jou kinders nie. Julle is almal uniek – omarm dit!
Wees dankbaar. Elke dag! Ons raak verlore deur ons konstant te bekommer en vergeet so om stil te raak en jou *blessings* raak te sien.
Laat jou kind toe om meer te doen – hulle verbaas mens gereeld.
Moenie 'n helikopter-ouer wees nie, jy maak jou kind en jouself moeg.
Jou kind is nie perfek nie. Hoe vinniger ons as ouers dit aanvaar hoe beter vir alle betrokke partye.

Ellenette Meiring

Doopgeleenthede

Bo links: Milan Watson (30 Mei 2026)
Bo regs: Louw de Beer (2 Mei 2026)
Onder links: Reitz Nel (24 Mei 2026)
Onder regs: Sophia Mari Burger (5 Julie 2026)

Wanneer jou bene moeg is, hard-loop met jou hart

"Wat julle nodig het, is om te volhard sodat julle kan voortgaan om God se wil te gehoorsaam. Dan sal julle ontvang wat God beloof het." – Hebreërs 10:36 (NLV)

Deesdae is *endurance sport* (langafstandsport in goeie Afrikaans) volop aan die gang. Die mooi Afrikaanse vertaling vir *endurance* is volharding. Ek het al per geleentheid vir jongmense wat ek afrig in middelafstande gesê dat daar 'n punt in die wedloop aanbreek wanneer dit voel of jou lyf jou oortuig dat dit onmoontlik vir jou bene is om teen daardie pas te kan aanhou en klaarmaak. Dit is waar van enige *endurance sport*. Wanneer jy daardie punt bereik, moet jy volhard – hardloop met jou hart.

Fisiologies is dit onmoontlik om met jou hart te hardloop, hoewel jou hart baie belangrik is in die proses. Dit beteken dat jou vermoë om aan te hou uit 'n ander bron kom as jou liggaam se vermoë of jou vermoë om jou poging rasioneel met jou brein te bestuur. Om met 'n vol hart te hardloop beteken dat jy hardloop vir meer as jouself in daardie oomblik – vir 'n hoërskoolatleet is dit jou skooltrots en jou spanmaats. Vir 'n Olimpiese atleet is dit die reputasie gekoppel aan die medalje. Vir die Springbokspan in die Wêreldbeker was dit vir gewone Suid-Afrikaners. Vir die Jan Alleman deelnemer aan *endurance sport* is dit vir familie of karakter of 'n verdienstelike saak.

Hierdie tyd van die jaar voel die meeste van ons waarskynlik ook soos 'n atleet. Ons liggame voel of dit nie meer kan byhou nie. Sommige van ons loop al langer met daardie gevoel en dis dalk al die tema van jou lewe. Ons het nie meer "bene" vir dit wat oor is nie.

Nou moet jy volhar(t)d. Nou moet jy klaarmaak met jou hart.

Wanneer die Hebreër-skrywer oor volharding skryf, gaan dit oor geloof: die vaste vertroue in dit wat ons nie sien nie; die volledige oorgawe aan God. Aan die een kant vir jouself en die beloning van 'n ewige lewe saam met God, maar aan die ander kant ter wille van ander. Die lewe van geloof gaan oor betekenis wat verder strek as bloot oorleef of om te doen wat verwag word. Die Hebreër-skrywer verduidelik dat ons 'n vol hart het as gevolg van alles wat God reeds gedoen het, want geloof kyk terug na wat God vir ons gegee en gedoen het in Jesus Christus (en die geloofshelde, Hebr. 11).

Maar geloof laat ons ook hoop. Hoop gee vir ons 'n vol hart, want ons weet dat God al beloftes nagekom het en daarom kan ons vertrou dat God se ander beloftes ook waar sal word in die toekoms. Ons weet dat die swaarkry en seer wat ons nou beleef nie die laaste sê sal hê nie, maar die vreugde en die beloning van die eindstreep (Hebr. 11:1-2, 13)!

Tussen geloof en hoop is liefde. Die liefde van God, deur Jesus, gee vir ons 'n vol hart. Jesus staan by ons in ons swaarkry en seer en in besonder wanneer ons voel ons nie meer kan nie. Jesus herinner ons aan alles wat hy sy dissipels geleer het. Jesus herinner ons aan die versoekings en stryd wat hy moes deurgaan. Jesus herinner ons aan sy lyding, sy dood en bo alles aan sy opstanding. Soos Jesus by ons staan, kan ons by ander staan, hulle liefhê en aanmoedig (Hebr. 10:24-25, 33-34).

Wat waar is van Jesus, is waar van ons – God belowe dit. Daarom leef ons met 'n vol hart. Daarom kan ons volhard.

Laat ons dan "… hardloop met alles wat ons het. Laat ons maar net die wedloop hardloop deur op Jesus te konsentreer. Hy het vir ons gewys wat dit beteken om op God te vertrou en Hy sal ons tot aan die einde daarmee help, sodat ons geloof sal bly wat dit behoort te wees …" (Hebreërs 12:1-2— Die Boodskap).

Ds. Christi Thirion is 'n predikant by Kenridge-gemeente.

Agt vrae aan Brendon na sy agtste Comrades

1. Watter jaar was jou eerste Comrades? My eerste Comrades was in ***2001***.

2. Wat beteken dit vir jou om 'n Comrades te kan voltooi? Om 'n Comrades te voltooi is 'n voorreg. Dit herinner my telkens daaraan dat ons enigiets kan bereik as ons ons gedagtes daarop instel en dit met geloof aanpak.

3. Watter tipe ondersteuning kry jy van jou klub en die groter hardloopgemeenskap? My hardloopklub is 'n Christelike klub en voel soos een groot familie. My sukses is ook hulle sukses. Hulle moedig my die hele tyd aan, en ek weet hulle bid vir my veiligheid terwyl ek op die pad is. Daardie ondersteuning dra my deur.

4. Wat gee jou energie om te oefen? Ek geniet die buitelewe baie, en dit maak oefening makliker. Selfdissipline is egter baie belangrik, want dit is nie elke dag lekker of maklik om te gaan oefen nie. Ek besef ook dat as ek nie oefen nie, gaan ek op *race day* swaarkry en Comrades is reeds moeilik genoeg! Oefentyd is ook vir my 'n geleentheid om met die Here te praat. Ek bid baie en ervaar Sy teenwoordigheid oral rondom my.

5. Waar het jy jou liefde vir langafstandhardloop ontdek? Dit was nie aanvanklik 'n liefde nie. My vrou het my uitgedaag om Comrades te hardloop. Agt maande later, op 30-jarige ouderdom, het ek my eerste Comrades voltooi. Dit was ongelooflik uitdagend, maar die gevoel toe ek klaarmaak was onvergeetlik. Daarna het ek eenvoudig nooit weer ophou hardloop nie.

6. Elke Comrades is anders. Watter een staan vir jou uit en waarom? Die ***2010 Comrades*** staan vir my uit. Ek het 'n tyd van ***7:45:53*** gehardloop. Hoewel ek 'n silwermedalje met net 15 minute gemis het, het ek verskriklik goed gevoel. Dit was ook die eerste keer dat ek 'n ***Bill Rowan-medalje*** (vir 'n tyd onder nege uur) gekry het.

7. Aangesien Comrades 'n groot *mental challenge* is, hoe help jou geloof jou daarmee? My geloof dra my van die begin af tot oor die eindstreep. Ek bid baie tydens die wedloop en sê Bybelverse op terwyl ek hardloop. Dit gee my krag om aan te hou, selfs wanneer dit baie moeilik raak.

8. Wat is jou gunsteling Bybelvers waaraan jy vashou wanneer dit swaar gaan? ***Filippense 4:13:*** *"Ek is tot alles in staat deur Hom wat my krag gee."*

Dit is ook die leuse en Bybelvers van my hardloopklub.

Leer ken Frans Krause

Wanneer 'n mens die naam, Frans Krause hoor, dink jy musiek. Tog kom hierdie finansiële adviseur, wat al die langste met die band en musiekbediening in die gemeente betrokke is, nie regtig uit 'n familie waar instrumente bespeel word nie. Frans vertel dat sy pa, Steven, baie lief was vir musiek en dat die radio altyd op musiek aan was, selfs al het hy in die motorhuis gewerk. Sy pa het ook graag in die koor gesing. Frans het ook eers regtig begin kitaar (akoesties) speel nadat hy by die musiekbediening betrokke geraak het. Let wel, hy speel links kitaar en daardie kitaar is ook net speelbaar vir 'n linkshandige.

Die huidige musiekbediening by die eietydse diens het uit die sanggroep wat by die informele dienste opgetree het, gegroei. Frans het ongeveer 20 jaar gelede by die destydse sanggroep begin inskakel.

Hy het egter beleef hoe hierdie bediening verander het van groep by die informele diens en aanddiens tot 'n volwaardige band wat nou altyd hulle plek volstaan by die eietydse diens en ander kerkbyeenkomste.

Hy sê dat hulle mikpunt altyd is om die uur by die kerk vir almal daar die lekkerste uur van hul week te maak. Hy glo dat hulle met musiek deel is van die baie boodskappe wat deur mense op 'n Sondag beleef word – natuurlik saam met die boodskap van die dominee.

Musiek speel 'n baie groot rol in Frans se geloofslewe. Dis vir hom heerlik om te sing en hy *praise and worship* sommer so op sy eie. Hy vertel ook dat hy oor die jare baie gegroei het as Christen en dat deel daarvan toegeskryf kan word aan die musiekbediening. Tog is dit ook vir hom lekker as hy soms net as toehoorder dit kan beleef en nie deel hoef te wees van die bediening nie.
Die slegste deel van musiekbediening is natuurlik die frustrasies as daar tegniese probleme is of as die skerm met die woorde nie wil saamspeel nie. Die vroeg opstaan om voor kerk te oefen is darem nie die slegste deel nie. Die lekkerste deel is natuurlik om te sien en te hoor hoe die gemeente die musiek beleef, saam sing en betrokke is.

Frans se droom vir die band se musiekbediening, saam met die ander lede van die bediening, is dat almal 'n diep aanbiddingservaring tydens die erediens het (met baie erkenning dat almal se aanbiddingstyl verskil). Hulle hoop vir meer mense om betrokke te raak sodat almal nie elke Sondag hoef op te tree nie. Dit is ook heerlik om jong mense betrokke te hê soos Eben en Paul. Hulle sal heel moontlik aanbeweeg universiteit toe, so nuwe bloed is baie nodig.

Frans noem dat dit 'n voorreg is om so jonk al ondervinding op te doen van musiekbediening deur die band. Hy vertel dat hulle geen ondervinding gehad het toe hulle begin het nie en hulle moes maar self leer, ook uit hulle foute.

Die groep gee ook graag erkenning aan die mense wat agter die skerms werk met die klank, almal wat help met die data asook die wat die direkte uitsendings en ander opnames behartig. Die groep self bestaan uit 14 mense wat alles doen van klawerbord, dromme, bas-, akoestiese en elektriese kitaar tot die sangers. Jannie Peens (elektriese kitaar) saam met Frans neem die leiding met die band en dan is Gustel Aggenbag, die kerk se amptelike orrelis, natuurlik ook baie betrokke en 'n groot hulp. Sy is ook saam met Karl Lokotsch een van hul klawerbordspelers.

As jy dit dus geniet om na die band te luister en lekker saam te *praise and worship*, dink daaraan dat jy werklik deel daarvan kan word en so ook die Here op 'n vreugdevolle manier met jou talente kan dien.

Baie dankie aan die mense van die musiekbediening by die eietydse diens wat soveel van hul tyd en talente met die gemeente deel. Die name wat nie genoem is nie, is Eben Peens en Pottie Potgieter op dromme, Berdus J van Rensburg en Tiaan Peens op baskitaar, Paul van Heerden en Jannie Peens op akoestiese kitaar en die vier sangers, Johan van der Merwe, Hester Geissler, Linda Gough en Elani Jordaan.

Indien jy betrokke wil raak by die musiekbediening kontak Frans Krause by 083 452 6396 .

Wie het almal 90 en ouer geword?

Baie geluk aan:

15 April - Sarie Lahoud
20 April - Thelma Nel
7 Mei- Willem Stassen
8 Mei - Elria Stanford
13 Junie - Suzie Bruwer
22 Junie - Elaine Greyling
1 Julie - Ericka Landman
7 Julie - Gert Oosthuizen
18 Julie - Judy Viljoen

Waarna sien ons uit?

- 1 Aug: MTR Smit tee by kerksaal
- 22 Aug: Via Vrouedag saam met Jessi Art
- 16 Aug - 6 Sep: 4 weke reeks
- 20 Aug: Fonteinvriende funksie
- 13 Sep: Gesinsuitreik
- 20 Sep: Gemeente-ete