

Suggesties voor verwerken.

Organiseer

een kerk(dank)dienst rond genoemd of zelf gekozen thema naar aanleiding van Matth. 9:9-13, Tit. 2:1-8 of een ander Schriftgedeelte.

stimuleer elkaar om de preekschets te gebruiken in de voorbereiding van deze speciale dienst.

Bidt voor

- Alle mensen dat ze zicht krijgen uit welke geestelijke bronnen zij drinken?
- Eigen gezond geestelijk leven.
- zieken in het algemeen en zieke gemeenteleden in het bijzonder
- mensen die in de gezondheidszorg werkzaam zijn, verpleegkundigen, artsen, fysiotherapeuten, mantelzorgers etc.
- een zegen voor leidinggevendenden in de zorg, voor de minister, staatssecretaris van Volksgezondheid, directeuren van gezondheidscentra, bestuursleden, managers etc.
- ziekenhuispredikanten en geestelijke verzorgers, dat zij hun werk goed kunnen uitvoeren.
- meer zicht op een Bijbelse visie op ziekte en genezing.

Bespreek

na de dienst onder het genot van een kop koffie of thee met wat lekkers erbij de preek naar aanleiding van genoemde gespreksvragen. Verdeel de aanwezigen in groepjes van hooguit 6 à 8 deelnemers. Vraag of iemand in dat groepje gespreksleider wil zijn. U kunt na afloop nog plenair het gesprek voortzetten naar aanleiding van wat uit de groepjes gerapporteerd wordt.

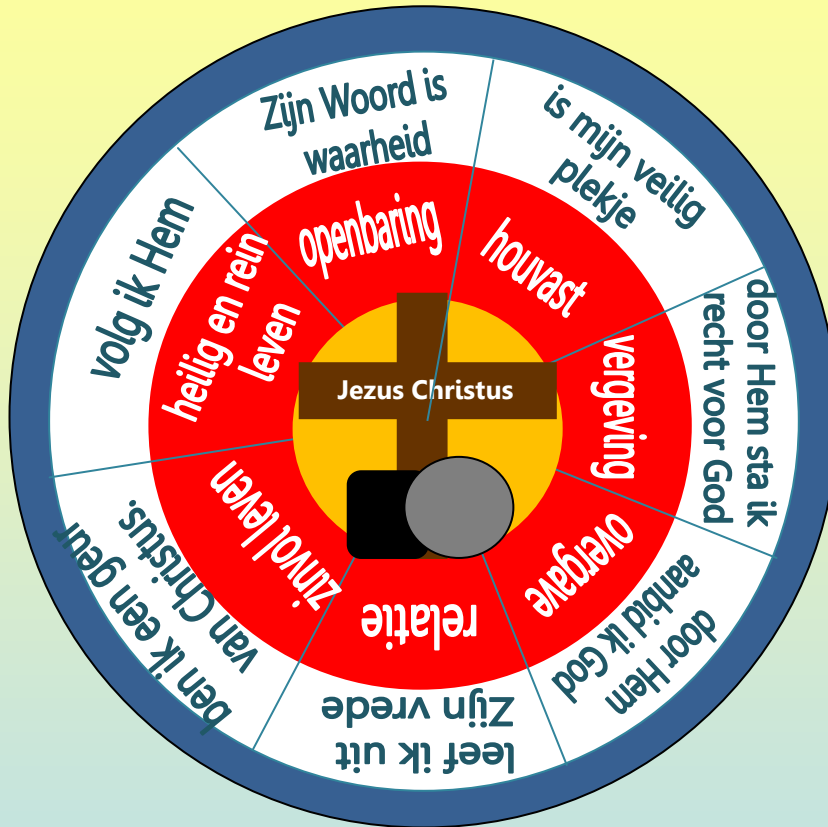
Vraag

of iemand (die werkzaam is in de gezondheidszorg) een kort getuigenis wil geven over hoe hij of zij omgaat met ene gezond geestelijk leven .

Hartelijk bedankt kaarten.

Deel voorafgaand aan de dienst, speciale 'hartelijk-bedankt 'kaarten uit aan alle gezondheidszorg werkers in uw gemeenschap. Nodig hen uit om op de derde zondag van de maand oktober naar de dienst in uw gemeente te komen waarin er speciaal voor hen gebeden zal worden. Als voorbereiding op de dienst kunt u vooraf gebedspunten op papier zetten en deze voor de dienst op de stoelen leggen.

EEN GEZOND LEVEN MET DE SCHIJF VAN ZEVEN



DE SCHIJF VAN VIJF MET 7 VOEDINGSADVIEZEN



BIJLAGE II. EEN GEZOND GEESTELIJK LEVEN MET DE SCHIJF VAN ZEVEN (praktisch uitgewerkt)

1. Luister elke dag naar Zijn stem.

- a. Wees trouw in Bijbellezen, bidden en kerkgang. Hand. 2:42
- b. Bidt daarbij om te mogen onderscheiden wat waarheid en wat leugen is. 1 Joh. 2:20,27
- c. Bemoedig elkaar om open te staan voor wat God te zeggen heeft door Zijn Woord en Geest. Ps. 25:4,5 (lied; Ps 25:2), Ps. 119:105 (lied:Ps. 119:40)

2. Laat Jezus Christus altijd het middelpunt van je leven zijn.

- a. Schuil elke dag bij Hem met je zorgen en verdriet, met je zonde en verkeerde dingen. Ps. 37:3-5, Ps. 55:23. Bij Hem ben je veilig. Bij Hem vindt je geborgenheid Ps 91:1
- b. Weet zeker dat je van Hem bent, Zijn eigendom. Zd. 1 HC, Rom. 14:8, 1 Pt. 1:18,19
- c. Dat is jouw houvast, geloofszekerheid. Joh. 6:47.

3. Wees elke dag dankbaar voor Gods vergeving die Hij je in liefde uit genade schenkt door Jezus Christus.

- a. Blijf niet lopen met je zonde, maar belijdt ze direct aan de HERE. Spr. 28:13, Ps. 32:1-6
- b. Ontvang zijn vergeving door het bloed van Christus. Jes. 53:5,6, 1 Joh.1:7 en schenk anderen vergeving Mt. 6:13,14
- c. Weet dat Jezus je bevrijd heeft van alle macht van de boze. Kol. 1:13,14, 2:15
- d. Geloof dat je recht voor God staat door Christus gehoorzaamheid, lijden, sterven en opstanding. Rom. 3:20-24

4. Probeer elke dag Gods wil te begrijpen en te doen.

- a. Geef je elke dag over aan Hem. Rom. 12:1. Hij is zo barmhartig en genadig voor je. Bij Hem is er leven. Joh 14:6, Joh. 10:10.
- b. Wees zeker dat God je wil leiden, ook als je het niet ziet en voelt. Gez. 427:1,2,5
- c. Vraag in gebed of Hij je gehoorzaam wil maken om Zijn wil te doen. Matth. 26:39, Hebr. 10: 7,10, Matth. 6: 10b. Gez. 473: 5
- d. Wordt vervuld met de Heilige Geest Luk. 11:13, Ef. 5:18

5. Neem elke dag tijd om je relatie met God en met de naaste door Jezus Christus te versterken.

- a. God roept je elke dag tot die gemeenschap met Christus, Joh 15:5, 1 Kor. 1:9. en met elkaar Ef. 2:14ev, 1 Joh. 3:14, Volhardt daarin. Hand. 2:42
- b. Leef als een bevrijd en blij kind van God. Joh 1:12, Ef. 1:5,6, Rom. 8:14-16, Gal. 4:6.
- c. Wees blij met Gods genade in Jezus Christus en leef eruit. Ef. 2:8,9
- d. Wees op je hoede voor alles wat deze goede relatie met God en de naaste kapotmaakt. Ef. 6:10ev, 6^e bede O.V. Matth. 6: 13

6. Ontdek en benut de gave die God jou in Christus gegeven heeft.

- a. Jezus is en geeft je een zinvol leven. 2 Kor. 2:15
- b. Hij komt op de eerste plaats in je leven. Hij is jouw Heer Joh. 20:28
- c. Getuig van Hem in woord en daad. Hand. 1:8
- d. Zet je gave in ten dienste van de gemeenschap Fil. 2:4-8, 1 Kor. 12:12ev, Rom. 12:3-8, 1 Pt. 4:10.

7. Wees gehoorzaam aan Hem op alle terreinen van je leven.

- a. Leg alles af wat tot het oude leven behoort. 1 Pt. 2:1-10, Kol. 3:1ev
- b. Geef geen gehoor aan wereldse invloeden. 1 Joh. 2: 15-17,
- c. Strijd tegen alles wat boos en zondig is door de kracht van Gods Geest Gal. 5: 16-25.
- d. Laat je leiden door Gods Liefdeswoord om te onderscheiden wat goed en kwaad, rein en onrein is . Lev. 19:2, 1 Pt. 1:16

BIJLAGE III. 7 ADVIEZEN MET BETREKKING TOT SCHIJF VAN 5

4

- ▶ **1. Eet gevarieerd.**
Voor een gevarieerd menu zie de Schijf van 5.
 - Kies elke dag uit ieder vak van de schijf iets anders.

- ▶ **2. Wees matig met vet.**
Kies voor vloeibaar vet en halvarine.
 - Halfvolle of magere producten verdienen de voorkeur.
 - Pas op voor vetrijke tussendoortjes als pinda's, worst, kaas
 - Bepaalde soorten vette vis is aan te raden.

- ▶ **3. Eet volop zetmeel en voedingsvezel.**
Zetmeel is een belangrijke energiebron. Voedingsvezels zorgen ook voor een goede stoelgang.
 - Kies voor bruin-, volkoren-, en roggebrood.
 - Eet voldoende aardappelen, pasta's of rijst.
 - Kies vaker voor peulvruchten, fruit.

- ▶ **4. Beperk cholesterol.**
Te veel cholesterol verhoogt de kans op hart- en vaatziekten.
 - Wees matig o.a. met eieren (max 3 per week), orgaanvlees, schaal- en schelpdieren.

- ▶ **5. Wees zuinig met zout.**
Het gebruik van kruiden en specerijen is een goed alternatief
 - Kies voor broodbeleg niet altijd voor zoet, zoals honing, jam.

- ▶ **6. Vermijd te veel suiker.**
Wees matig met koekjes, gebak en frisdranken.
 - Drink voldoende water, thee en koffie zonder suiker.

- ▶ **7. Alcohol, overdaad schaadt.**
Het gebruik van alcohol kan verslavend werken, ook bij u!
 - Drink weinig, hooguit 1 à 2 glazen per dag.

1 Timotheüs 4:3b-5