

The background of the entire page is a dense, overlapping collage of various vintage cassette tapes. The tapes are in shades of yellow, gold, and dark brown, creating a textured, nostalgic visual. Some visible text on the tapes includes 'BASF', '120', '60', 'LH 90', 'Ferro Extra I 90', 'chromalox II', and 'SM'.

Cutting Edge

IFGF

#122 JUNE 2020

WISDOM SPEAKS

WHO ARE YOU
LISTENING TO ?

OUR DNA

COVENANT

- Melalui anak-Nya Yesus Kristus, Tuhan telah membuat sebuah ikatan perjanjian kekal dengan gereja-Nya. Oleh karena itu, kita rindu untuk dapat saling berkomitmen sebagai mitra untuk membentuk sebuah hubungan yang otentik, terus berkembang, dan bertumbuh di bawah kepemimpinan apostolik.

GREAT COMMISSION

- Tuhan tidak hanya menolong kita agar kita dapat berdamai dengan-Nya, tetapi Dia juga memberikan kesempatan yang tak ternilai untuk kita dapat bermitra dengan-Nya dalam membawa orang-orang datang kepada-Nya. Sebagai duta besar Kristus, kita hidup untuk menjadi saksi di dunia ini melalui teladan dan gaya hidup yang kita berikan. Kita sedang membangkitkan generasi orang-orang percaya, menggali potensi, dan membawa perubahan positif dalam kehidupan manusia melalui kuasa Injil.

COMPASSION

- Kita mengasihani oleh karena Kristus terlebih dahulu mengasihani kita. Dan kita mengekspresikan kasih ini bersama dengan melayani komunitas kita di dalam, anugerah, dan kemurahan hati; yaitu dengan menjadi saluran berkat kepada sesama.

CUTTING EDGE

- Melalui Kuasa Kasih Karunia dan Roh KudusNya, Tuhan telah memampukan kita untuk menjadi gereja yang progresif dan relevan dalam pelayanan, terlibat aktif dengan masyarakat, dan inovatif dalam fungsinya. Kami berinvestasi dalam melatih para murid agar menjadi pemimpin generasi penerus di dalam gereja dan masyarakat.

CHAMPION

- Selama bertahun-tahun telah menjadi keyakinan sungguh-sungguh bahwa di dalam Kristuslah kita berkemenangan. Sejak awal penciptaan, Tuhan telah memampukan kita untuk memiliki kuasa atas seluruh bumi. Dia memberikan kita kuasa untuk menjadi dampak di dalam kehidupan sesama dan membawa pengharapan serta tujuan hidup bagi mereka.

OUR VISION

To lead all people to become fully devoted followers of Jesus Christ through Biblically based churches.

We are building the church to become the House of :



PRAYER



POWER



WORSHIP



COVENANT



WORD



MISSION



BALANCE



GIVING



EXCELLENCE



LEADERSHIP

Cutting Edge

PASTORAL EDITORS

Ps. Sariwati Goenawan
Ps. Jonathan Kasmin

EDITORS

Itin Chen
Ivan C. Hermanto

GRAPHIC DESIGNERS

Alwin Sastrasumita
Arline Setiany
Feilicia Josephine
Ricky Tjandradinata
Valentinus Sanusi

PHOTOGRAPHERS

Andre
Billy Wahyudi
Felke Vianne
Ivan Sanjaya
Margareth Suherman
Nicholas Rudolf Santoso Nugraha
Putra Agung Agustinus
Regina Stella
Richard Hans Soebiantoro
Tedy Tedja
Teofilus Gunawan

KANTOR SEKRETARIAT

Paskal Hyper Square, Blok D 66 - 67
Jl. Pasirkaliki No. 25 - 27
Bandung 40172, Jawa Barat
Email : ifgfbandung@gmail.com
Senin, Rabu-Sabtu
pk 09.00-16.00 WIB



IFGF GISI BANDUNG



@ifgfbdg



IFGF BANDUNG

www.ifgfbandung.org

CONTENTS 06/20

edition #122

5	PASTORAL DESK Ps. Sammy Hartanto
6	Mengasihi Tuhan Ps. Max Thenu
8	College Corner : The Clock Is Ticking Philemon Kharis
10	A Moment To Ponder Ivan
12	Teens Corner : Origin Story Ps. Ferry Haryanto Darmawan
14	Mama Juga Manusia Melinda Sadikin
16	Parenting Corner : Margaretha Stefani S.Psi Mengurangi Stress Menghadapi Anak saat #dirumahaja
19	7 Seeds
21	Olah Raga Di Rumah Sandy Gunawan
25	ICARE LIST
27	BANK & PELAYANAN



MARRIAGE GETAWAY 2020

forever i do

10-12 SEPTEMBER

PS. JEFFREY RACHMAT
PS. SAM HARTANTO

Hilton Bali Resort

Registration

bit.ly/MG2020ifgfbdg



BANDUNG



WISDOM SPEAKS

Amsal 11:20-23: Hikmat berseru nyaring di jalan-jalan, di lapangan-lapangan ia memperdengarkan suaranya, di atas tembok-tembok ia berseru-seru, di depan pintu-pintu gerbang kota ia mengucapkan kata-katanya. "Berapa lama lagi, hai orang yang tak berpengalaman, kamu masih cinta kepada keadaanmu itu, pencemooh masih gemar kepada cemooh, dan orang bebal benci kepada pengetahuan? Beralinglah kamu kepada teguranku! Sesungguhnya, aku hendak mencurahkan isi hatiku kepadamu dan memberitahukan perkataanku kepadamu."

Greetings, Church!

Saya berdoa kita semua dalam keadaan sehat, kita masuk di bulan yang baru dimana kita akan membicarakan selama satu bulan penuh tentang **Wisdom Speaks** atau **Hikmat Berbicara** di dalam kehidupan Anda dan saya. Saya percaya bahwa bulan-bulan ini kita bukan hanya dihadapkan pada situasi dimana kita tidak bisa bergerak dengan sangat bebas, tetapi kita juga diajarkan untuk banyak berpikir untuk masa depan kita.

Saya percaya Tuhan ingin memberikan hikmat kepada kita tentang bagaimana caranya untuk mempunyai strategi yang baru di depan. Saya rasa, hikmat itu mampu untuk melewati begitu banyak lapangan, tembok, pintu gerbang, dan hati. Untuk itu saya berdoa, semua keluarga mencari hikmat Tuhan hari-hari ini. Semua usaha dan pekerjaan juga

meminta apapun marifat dari Tuhan, supaya segala pekerjaan dapat terlaksana bukan hanya dengan baik, tetapi juga mempunyai buah-buah yang nyata.

Saya berdoa bahkan dalam pelayanan pun begitu banyak hal yang ingin kita ubah, bukan sekedar mau menjadi berubah tetapi betul-betul berpikir untuk menjadi lebih efisien, baik, dan bisa menjangkau lebih banyak orang. Saya percaya beberapa saat lagi kita akan bisa melewati ini.

Saya berdoa supaya sungguh bukan hanya kita berdoa minta keberhasilan, kesuksesan, dan kesehatan saja, tetapi di depannya hikmat menjadi janji Tuhan yang betul-betul harus kita raih dan kita dapatkan. Saya berdoa sungguh setiap dari kita menjadi orang yang tidak benci kepada pengetahuan dan tidak berpaling dari teguran, karena Tuhan rindu untuk mencurahkan isi hati-Nya kepada Anda dan saya.

Terima kasih untuk semua *Care Group Leaders* yang telah melayani jemaat selama ini di dalam situasi yang sulit, juga untuk semua *coach* yang telah membantu penggembalaan supaya semua jemaat bisa terlayani dengan baik. *God bless you, church!* Kita akan bertemu muka dengan muka dalam waktu yang tidak lama lagi.

***Ad Majorem Dei Gloriam,
Living the dream,***

Ps. Sam and Naf Hartanto

Mengasahi Tuhan

oleh Ps. Max Thenu

"Aku memberikan perintah baru kepada kamu, yaitu supaya kamu saling mengasahi; sama seperti Aku telah mengasahi kamu demikian pula kamu harus saling mengasahi. Dengan demikian semua orang akan tahu, bahwa kamu adalah murid-murid-Ku, yaitu jikalau kamu saling mengasahi." Yohanes 13:34-35 (TB)

Salah satu pokok pembicaraan yang menarik di bicarakan adalah hubungan antar manusia, namun kadangkala kita menjadi "alergi" di saat diberitahu bahwa perintah yang terutama adalah mengasahi Tuhan terlebih dahulu.

DI TENGAH SEGALA GUNCANGAN, PERGUMULAN, TEKANAN, BAHKAN KESUKARAN HIDUP, APAKAH TUHAN MENEMPATI TEMPAT YANG TERUTAMA DALAM KEHIDUPAN KITA?

Kita yang merupakan ciptaan Tuhan yang sempurna perlu bertanya, tolak ukur apa yang membuat kita benar-benar mengasahi Tuhan atau pernahkah kita memalingkan kehidupan kita dari Tuhan karena adanya tekanan, pergumulan, kesukaran bahkan rasa tidak suka kepada orang lain pun muncul.

Kabar baik yang perlu kita yakini adalah perlunya latihan dan usaha yang keras untuk memiliki kebiasaan berpikir dan bertindak yang sejalan dengan apa yang sudah diteladankan oleh Tuhan Yesus, kadang kita juga harus jujur sering kali kita hanya mengikuti dorongan hati saja.

Berapa banyak dari kita yang mau belajar membiarkan Tuhan Yesus melatih cara berpikir dan bertindak kita?

BERAPA BANYAK DARI KITA SEBAGAI ORANG PERCAYA MAU MERENDAHKAN HATI KITA UNTUK BERTOBAT DAN MEMBIARKAN TUHAN YESUS BEKERJA MENGONTROL HIDUP KITA?

Tuhan Yesuslah yang menjadikan kita orang-orang kudus-Nya yang penuh hikmat, kita sedang berpuasa atau belajar menahan diri di tengah ketidakpastian yang dunia tawarkan. Hal-hal dunia membenci orang-orang kudus yang penuh hikmat, mereka mengolok-olok segala tindakan dan cara berpikir yang tidak sama dengan hal-hal dunia tawarkan.

Tetapi orang-orang kudus yang penuh hikmat tahu cara untuk menjaga hidup mereka dari janji yang dunia tawarkan. **Orang-orang kudus yang penuh hikmat memiliki pikiran Kristus, mengisi pikiran mereka dengan hal-hal yang benar, membawa dan menyerahkan tubuh, jiwa dan rohnya kepada Tuhan Yesus.**

Mari mulai saat sekarang kita mendeklarasikan tindakan kita, menetapkan hati kita, mendedikasikan hidup kita kedalam ketaatan kepada Tuhan Yesus.

Tuhan memberkati semua yang sedang kita kerjakan dan lakukan.

Amin.



the victim of “clock is ticking”

Seperti yang kita ketahui, *time management* adalah salah satu hal yang menjadi tanggung jawab, terutama bagi *college students* yang baru saja mulai mendapatkan sedikit *autonomy* dalam kehidupannya. Dan berbicara mengenai *time management*, salah satu ide umum yang dimengerti adalah mengenai bagaimana cara saya agar tidak kehilangan waktu yang saya miliki, dengan cara melakukan segala sesuatu se-efisien mungkin. Bagaimana mengakali waktu yang setiap harinya terus mengejar kita.

Mungkin ada dari teman-teman *college* yang pandai dalam hal multitasking, walaupun saya yakin tidak semua orang dapat multitasking. Saya pun tidak. Namun ada pemahaman lain terhadap *time management* yang tidak menempatkan kita pada posisi korban jajahan dari waktu yang terus berjalan.

Dalam salah satu *talk* yang diadakan **Laura Vanderkam**, seorang penulis buku-buku mengenai *time management*, menunjukkan bahwa :

“Time management bukanlah mengenai bagaimana caranya kita melakukan segala sesuatu dengan cepat dan berharap ada waktu lebih untuk kita dapat melakukan hal yang kita ingin lakukan. Tetapi, kita lakukan yang kita ingin lakukan, dan waktu akan tersimpan dengan sendirinya.”

Untuk menjelaskan hal tersebut, beliau mengambil contoh dari seorang wanita sukses yang sangat sibuk. Seluruh jadwalnya terisi dengan padat, tetapi suatu ketika, ketika wanita ini pulang setelah bekerja, ia mendapati alat pemanas air di *basement*-nya rusak dan menyebabkan banjir dimana-mana. Sehingga suka tidak suka, akhirnya wanita ini meluangkan waktu 7 jam selama 1 minggu tersebut untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. Jika pada awal minggu tersebut, sebelum wanita ini mengetahui alat pemanasnya akan rusak, kita bertanya, "Bisakah anda meluangkan 1 jam 1 hari untuk melakukan A, B, atau C?" kita tahu kemungkinan besar jawabannya adalah "Tidak", karena beliau sangat sibuk. Namun ternyata karena ada suatu "urgensi", wanita ini dapat meluangkan waktu 7 jam dalam 1 minggu.

Sehingga kita dapat melihat bahwa waktu sangat elastis, waktu akan menyesuaikan dengan pilihan kita mengenai apa yang kita lakukan. Sehingga isu mengenai *time management* disini adalah **bukan mengenai seberapa efisien kita dapat melakukan segala sesuatu, melainkan mengenai seberapa baik susunan prioritas kita untuk kita lakukan.** Mengenai apa yang penting dan layak untuk dilakukan.

You are not a victim of time.

**You are free to choose what you are
going to do with the time you have.**

Sehingga kalau kita ingin memiliki *time management* yang baik, yang bisa kita lakukan adalah memeriksa kembali apa yang menjadi **prioritas** dalam kehidupan kita. ***What is your goal by the end of this year? What do you want to see by the end of this year?*** Hal-hal itulah yang sebenarnya merupakan "alat pemanas air yang rusak" yang perlu kita taruh pertama kali dalam jadwal kita. Dan saya rasa, adalah baik untuk berkata tidak pada hal yang memang bukan merupakan prioritas.

Pada saat ini kita sedang ada dalam masa karantina, kita berdoa agar masa-masa ini bisa cepat selesai dengan baik. Namun saya melihat, masa ini sebenarnya merupakan masa yang baik untuk kita bisa bersama-sama kembali *evaluate* mengenai apa yang menjadi prioritas dalam kehidupan kita, baik dalam kuliah, pekerjaan, hubungan, bahkan secara spiritual. Apa yang penting dalam kehidupan mu, apa tujuanmu yang terpenting, taruhlah itu terlebih dahulu dalam jadwal yang kamu miliki.

Dan kalau boleh saya katakan, **hubungan pribadi dengan Tuhan adalah hal terpenting** dalam kehidupan siapapun. Ketika kita bilang kita tidak ada waktu atau terlalu sibuk untuk membina hubungan tersebut, seringkali artinya hubungan tersebut bukan merupakan prioritas kita. Karena kalau hal itu penting, kita akan selalu bisa mengutamakan hal tersebut.

Apakah memang tidak sempat?

Atau karena belum menjadi prioritas?

Mari kita gunakan waktu isolasi ini dengan sebaik mungkin, kita bisa kembali *evaluate* dan *readjust* apa yang menjadi prioritas kita, sehingga kita dapat memasuki *the new season* dengan lebih siap.



a Moment to Ponder

Secara resmi, pandemi Covid-19 dimulai di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 ketika kasus *coronavirus* pertama kali ditemukan di Indonesia. Dan sejak saat itu pula, kehidupan kita sebagai rakyat Indonesia berubah drastis. Banyak dari kita yang bertanya-tanya kapankah pandemi ini bisa dinyatakan selesai, atautah bagaimana kehidupan kita berlangsung setelah semua ini berakhir. Satu hal yang pasti, perubahan dan lembah kekelaman akan muncul selama kita hidup di dunia ini.

Pada saat pandemi Covid-19 dimulai banyak artikel yang memuat bagaimana kita dapat tetap terus menjadi manusia yang produktif, bagaimana bagi mereka yang cukup beruntung masih memiliki pekerjaan untuk dapat produktif bekerja dari rumah, bagaimana kita dapat terus mengasah diri agar menjadi manusia yang lebih baik setelah keluar dari krisis ini. Tapi, bagaimana dengan mereka yang tidak sanggup atau tidak memiliki privilege untuk tetap produktif di masa krisis ini?

Percakapan dengan seorang kawan beberapa waktu yang lalu membuat saya berpikir bahwa menambahkan hal-hal ke dalam otak kita, ke dalam pikiran kita itu adalah hal yang baik, namun alangkah lebih baiknya ketika hati kita terisi.

Mengisi hati di masa krisis seperti ini ?!

Dimana tidak ada hal yang menentu?

Ketika berita hari ini membawa kabar baik kemudian kabar buruk keesokan harinya?

Ketika para ahli dan manusia-manusia luar biasa dengan sederet gelar pun terus berdebat akan apa yang harus dilakukan, akan apa yang terjadi di masa depan?

Saya pun berpikir, "Bagaimana mungkin ?!"

Penulis pun diingatkan dengan kehidupan Daud. Di Alkitab diceritakan bahwa kehidupan Daud adalah hidup yang sangat keras, diantara mencoba kabur dari musuh-musuhnya atau pergi untuk berperang. Bahkan acap kali Daud berbicara tentang dirinya merasa letih dan tidak

lagi berpengharapan, merasa sendiri dan ditinggalkan bahkan oleh Tuhan.

Namun dalam Mazmur 23, Daud berkata,

"...Tuhan adalah gembalaku Ia membaringkan aku di padang yang berumput hijau, Ia membimbing aku ke air yang tenang."

Sungguh suatu gambaran yang luar biasa! Bukan atas keinginan pribadi Daud untuk dia dapat beristirahat dengan tenang, tapi karena inisiatif dari Tuhan sendiri yang membawa Daud agar dia dapat beristirahat!

Kita merasa bahwa makna dari produktif adalah berhasil melakukan sesuatu hal atau bahkan banyak hal dalam satu periode tertentu. Namun yang lebih baik adalah kita melakukan hal yang benar. Seorang CEO perusahaan multinasional dapat saja bekerja untuk mengirim dan menerima surat yang masuk dari setiap perusahaannya. Tapi hal tersebut menghindarkan dia dari melakukan hal yang benar, mengikuti rapat-rapat pemegang saham dan dengan badan pemerintah.

Begitu juga kita sebagai anak Allah, kita ditugaskan untuk melakukan misi yang diberikan Tuhan kepada kita masing-masing, untuk tetap setia. Mungkin ini waktu bagi kita untuk dapat mengatur ulang prioritas dalam hidup kita kembali; keluarga, pelayanan di dalam gereja maupun di luar wilayah gereja, pekerjaan yang kita lakukan. Apa yang seharusnya kita lakukan dan hal-hal yang bisa kita tangguhkan.

Mungkin juga waktu-waktu ini disediakan oleh Tuhan bagi beberapa dari kita untuk beristirahat; Sabat. Sabat sendiri lebih dari sekedar waktu untuk beristirahat, untuk mencukupkan diri dengan apa yang sudah kita miliki, itu adalah waktu untuk kita berdamai dengan diri kita

sendiri, berdamai dengan fakta bahwa manusia tidak diciptakan hanya untuk bekerja, hanya untuk didera oleh permasalahan dan beban terus menerus. Sabat memberikan kita waktu untuk merefleksikan diri, untuk mengambil waktu tenang, waktu untuk kita dapat merasakan damai yang sudah diberikan oleh Tuhan.

Jadi tidak perlu merasa rendah diri atau bingung ketika kita melihat diri kita tidak se-produktif orang lain di media sosial. Setiap dari kita berada di musim yang berbeda meskipun kita dalam kondisi global yang sama. Mari kita tarik harapan kita kembali kepada Tuhan, sumber harapan yang tidak pernah berhenti untuk memancar.

Tidak ada yang bisa dengan pasti menentukan kapan musim ini akan berakhir. PSBB akan berakhir dan banyak dari kita yang akan kembali bekerja di kondisi yang masih belum jelas bagaimana. Tapi satu hal yang pasti bahwa masa depan kita akan berubah untuk waktu yang lama karena Covid-19. Untuk sekarang, kita berada di waktu untuk dapat beristirahat, berkreasi, merestorasi, berdiam, berjuang, sesuai dengan apa yang Tuhan sudah berikan di tangan kita masing-masing.

Mazmur 91:4-6

Dengan kepak-Nya Ia akan menudungi engkau,
di bawah sayap-Nya engkau akan berlindung,
kesetiaan-Nya ialah perisai dan pagar tembok.
Engkau tak usah takut terhadap kedahsyatan malam,
terhadap panah yang terbang di waktu siang,
terhadap penyakit sampar yang berjalan
di dalam gelap, terhadap penyakit menular
yang mengamuk di waktu petang.

oleh : Ivan

ORIGIN STORY

“THE WORLD IS NOT ALWAYS A SAFE PLACE”

Siapa yang setuju dengan pernyataan ini? Benar, seringkali dunia tidak adil dan kehidupan memang tidaklah mudah. Banyak hal yang menjadi pertanyaan dan kita tidak tahu semua jawabannya. Sebagai orang tua pasti ingin melindungi anak-anaknya sekuat tenaga supaya mereka tidak perlu mengalami kekecewaan atau terluka hatinya, tetapi mungkin tidak banyak yang dapat dilakukan untuk melindungi mereka dari kenyataan yang terjadi di dunia ini. Kabar baiknya untuk Anda sebagai orang tua adalah anak-anak dan kita dapat belajar sesuatu. Resilience atau ketahanan.

Resilience adalah kemampuan yang dapat kita bangun dan kembangkan ketika sesuatu menjadi sangat menantang, sulit dan luar biasa, ketika rasanya kita tidak bisa melanjutkannya lagi tetapi kemudian kita belajar dan secara luar biasa ternyata kita bisa. Walaupun terkadang ada hal-hal yang terjadi tidak sesuai dengan keinginan yang kita mau, kita menemukan bahwa diri kita ternyata memiliki kemampuan yang lebih dari apa yang kita pikirkan.

Banyak keluarga yang kehilangan banyak hal: kehilangan hal normal yang biasa dilakukan, struktur, olahraga, pesta ulang tahun, tidak dapat bertemu dengan teman bermain, tidak bisa merayakan kelulusan, tidak dapat pergi ke gereja, kita kehilangan banyak hal kecil dan besar yang menjadi milik kita, yang membentuk hidup kita. Kita mungkin mengakui ada banyak hari dimana kita merasa kewalahan dan secara emosional terpukul, merasa kalah dan gagal. Tapi banyak hal yang bisa disyukuri, dan di hari-hari ini adalah baik untuk kita belajar ketahanan tersebut – resilience. Sebagai orang tua, satu keluarga, sebuah komunitas, gereja, kita harus bertumbuh. Seringkali pertumbuhan harus mengalami stretch yang menyakitkan dan tidak nyaman tetapi kita jauh lebih mampu daripada yang kita pikirkan karena Tuhan menyertai kita semua.

Anyway! Bulan Juni, IFGF Teens akan memasuki seri yang baru dengan tema “Origin Story”. Anda dapat melihat detail pelajaran yang akan kami bagikan kepada anak-anak Anda dibawah ini:

WEEK 1

Kebanyakan anak-anak pada saat masih kecil memiliki mimpi yang besar. Anda juga pasti mengalaminya. Diantara mereka bermimpi untuk menjadi superhero. Tetapi bagaimana jika impian mereka untuk menyelamatkan dunia itu tidak jauh dari kenyataan? Dalam kitab Kejadian, dijelaskan bahwa kita diciptakan sesuai dengan rupa dan gambar Allah. Dalam kitab Kolose, dikatakan bahwa melalui kuasa Yesus, kita dapat mengalami transformasi hidup dan menjadi serupa dengan Kristus. Kenapa? Karena Allah menciptakan diri kita, Dia mengetahui dengan pasti siapa identitas kita sebenarnya, dan akan menjadi seperti apa kita. Dengan mudahnya, Ia dapat mengubah kehidupan kita yang “biasa” menjadi luar biasa bahkan mengubahnya seperti superhero. Hal ini dimulai saat kita percaya bahwa kehidupan kita berharga dan unik di mata Tuhan karena kita diciptakan sesuai dengan gambaran Allah, begitu juga dengan orang lain. ***Heroes embrace who God made them to be.***

WEEK 2

Pernahkah Anda mendengar cerita bagaimana seseorang menolong orang lain? Cerita yang benar-benar menyentuh dan menggerakkan hati Anda? Ada hal inspirasional yang terjadi ketika kita melihat seseorang melakukan tindakan heroik kepada orang lain. Banyak diantara kita tidak akan pernah bisa menyelamatkan dunia, tetapi kita dapat memiliki kesempatan untuk membuat perbedaan dalam diri seseorang. Tindakan inilah yang sering Yesus tunjukkan sebagai teladan. Yesus dapat menyelamatkan dunia, tetapi bukan hanya itu saja. Tindakan kepahlawanan Yesus ditunjukkan melalui kasih, kebaikan, dan kepedulianNya kepada orang-orang tertentu, seperti pada hari dimana Yesus mencuci kaki murid-muridNya. Dengan cara yang sama Yesus menunjukkan kepahlawananNya dengan peduli kepada orang-orang disekitarNya dan Ia mengajak kita untuk melakukan hal serupa. ***Because heroes care for the people in front of them.***

WEEK 3

Hey, pernahkah Anda berada dalam satu tim? Bagaimana tim Anda apakah tim tersebut berjalan dengan lancar? Dalam film superhero, misalnya Justice League atau the Avengers, banyak contoh yang menunjukkan satu tim yang bekerjasama untuk menyelamatkan dunia. Saya rasa ide tersebut muncul pertama kali dari Yesus, karena Dia membangun sebuah tim yang dapat mengubah dunia. Tim atau pengikut, atau Anda dapat menyebut mereka murid-murid terdiri dari orang yang berbeda-beda dan mereka orang biasa. Tapi inilah yang membuat mereka special: mereka diberikan misi khusus yang luar biasa dan mereka berjuang hingga misi tersebut selesai. Anda juga diundang untuk menjadi bagian dalam misi yang sama untuk menyelamatkan dunia, tetapi Anda tidak bisa sendirian. ***Heroes are stronger when they're on a team.***

WEEK 4

Saat kita berpikir tentang superhero, seringkali kita memikirkan cara bagaimana menyelamatkan dunia dengan hal-hal yang besar, seperti mengalahkan penjahat seperti di film Batman atau menghancurkan alien yang menyerbu bumi. Tetapi dalam kehidupan yang sebenarnya, menjadi superhero lebih berbicara tentang apa yang Anda lakukan pada saat ini. Superhero terkenal karena mereka memperbaiki sesuatu yang salah, terkenal karena mereka memegang kebenaran, tetapi terkadang kesalahan yang sulit untuk diperbaiki adalah kesalahan yang kita perbuat sendiri. Dalam kitab Yakobus, kita diajarkan untuk mengakui kesalahan kita kepada sesama sehingga kita dapat dipulihkan. Dan dibutuhkan suatu keberanian yang besar untuk mengakuinya. Tindakan kepahlawanan yang besar seringkali bukan tentang pengorbanan yang luar biasa atau keberanian dalam menghadapi musuh. Dalam minggu ini, mari kita lakukan tindakan kepahlawanan. Mari mengambil keputusan untuk berdamai (rekonsiliasi) dengan seseorang yang mungkin telah terluka karena perbuatan kita dan memperbaiki kesalahan yang kita perbuat. ***Because heroes are heroic in ordinary moments.***

Oleh: Ps. Ferry Haryanto Darmawan

ORIGIN STORY

MAMA *juga* MANUSIA



Courtesy : Kevin Liang on Unsplash

"She is clothed with strength and dignity; she can laugh at the days to come."

Proverbs 31:25

Sepuluh Mei lalu adalah peringatan Hari Ibu dan tentu saja, banyak yang membagikan rasa sukurnya terhadap ibunda mereka dengan melakukan sesuatu atau dengan kata-kata cinta. Tahukah bahwa bulan Mei juga adalah bulan untuk memperingati *World Mental Health Awareness*? Maka pada kesempatan ini, saya mau mengingatkan bahwa, Mama juga manusia dan tidak harus menjadi supermom setiap saat.

Mama juga manusia dan membutuhkan ruang bagi dirinya. Ketika bersedih, Mama boleh kok berdiam di kamar, mengambil jarak, dan menenangkan diri. Dan itu bukan berarti Mama menghindari masalah. Justru Mama telah menjadi sosok seorang manusia yang memiliki emosi. Dengan mengambil jarak, Mama telah memberikan contoh bagi anak bagaimana mengatasi emosi secara sehat daripada lalu *membludak* dan dilampiaskan pada anak.

Mama juga manusia, bisa senang, marah, sedih, kecewa, takut dan jijik. Biarkan sang anak mengetahuinya. Menjelaskan emosi diri ke anak tidak lantas menjadikan sosok Mama menjadi lemah di mata anak. Justru kemampuan mengungkapkan emosi itu membuat anak semakin mengenal pribadi Mamanya dan dengan demikian membantu membangun kemampuannya.

Tak mengapa jika Mama sedang tidak ingin untuk menjelaskan kepada anaknya. Sama seperti anak yang tidak mau dipaksa bercerita, Mama juga tidak harus cerita saat memang belum siap. Yang anak butuhkan adalah kejelasan agar mereka belajar apa yang terjadi dengan Mamanya dan menghindari salah paham. Mungkin anak tidak mengerti masalah sepenuhnya, tapi mereka mendengar kok, dan mereka memiliki kemampuan yang cukup untuk mengerti emosimu.

Mama juga manusia, dengan segala kekurangan dan kelebihan. Mama juga tidak bisa selalu menghadirkan kondisi yang ideal; bisa kelepasan marah atau tidak mengikuti aturan yang telah dibuat. Mengaku salah dan meminta maaf serta menjelaskan alasan berperilaku demikian, akan membangun empati dan kepercayaan diri anak dikemudian hari dan belajar bahwa ***it's okay to admit your fault and say sorry.***

Mama juga manusia dan memiliki kebutuhannya sendiri. Apa yang membuat dirimu nyaman dan apa yang sedang kamu butuhkan, tidak apa-apa untuk mengatakannya kepada anakmu. Hal itu tidak menjadikanmu kurang dewasa untuk menjadi sosok yang melindungi.



Courtesy : The Honest Company on Unsplash.

Kalau Mama butuh dipeluk, ungkapkanlah itu. Kalau Mama butuh istirahat, ungkapkanlah itu. Mama tidak harus selalu mengikuti keinginan anak, sama seperti manusia lainnya diluar sana tidak harus selalu mengikuti keinginan kita.

Mama juga manusia, tidak melulu harus berkorban dan memberikan kasih sayang. Mama pun butuh kasih sayang. Russel A Barkley, seorang psikologis klinis, mengatakan bahwa anak yang paling membutuhkan kasih sayang akan memintanya dengan cara yang paling sulit untuk dikasihhi.

Sebenarnya, seorang Mama pun tidak jauh berbeda dengan seorang anak, karena kita sama-sama manusia. Jangan terlalu menyalahkan diri kalau pernah bersikap menyebalkan hanya karena ingin mendapat perhatian, karena Mama juga manusia. ***Mengungkapkan kebutuhan pribadi tidak menjadikanmu sosok yang egois.***

“Orang tua yang mengatakan perasaannya telah memanusiakan seorang anak yang memiliki kemampuan emosional dan memahami perasaan dirinya serta orang lain” – Dan Siegel

Pada akhirnya, Mama adalah sosok yang luar biasa bagi anak. Sosok yang lembut namun kuat dan cintanya lebih besar dari apapun juga.

"As one whom his mother comforts, so I will comfort you."

Isaiah 66:13

Happy Mother's Day!
Meilinda Sadikin, Therapeutic Play & CBT Practitioner



[Parenting Corner]

Mengurangi Stress Menghadapi Anak saat #dirumahaja

oleh Margaretha Stefani, S. Psi

Hai parents, tanpa terasa sudah 2 bulan lebih anak-anak kita belajar di rumah saja. Mungkin sebagian orang tua sudah mulai terbiasa dengan situasi ini, walau sebagian lagi mungkin masih mengalami kesulitan dalam mendampingi anak.

Lelah, kesal, marah, jenuh seringkali menghampiri kita sebagai orang tua. Wajar memang, karena saat ini kita tidak hanya harus menghadapi perubahan situasi ekonomi yang tidak terprediksi entah sampai kapan, tapi juga tiba-tiba harus mendampingi anak belajar di rumah.

Hal ini menjadi tantangan tersendiri karena **tidak semua orang tua memiliki kesabaran yang cukup besar dalam mendampingi anak**. Akibatnya seringkali kita sebagai orang tua tidak dapat menahan emosi pada anak saat mendampingi mereka belajar. Orang tua tidak happy... anak-anak pun sama tidak happy nya dengan orang tua. Kalau dibiarkan berkepanjangan **bisa menyebabkan stress bagi orang tua maupun anak**. Lalu apa yang bisa kita lakukan untuk mengatasi situasi ini? Yuk coba beberapa tips berikut ini:

1. Kenali tahap perkembangan kemampuan berpikir (kognitif) anak anda

“**Gitu aja gak bisaaa?!**” mungkin ini adalah salah satu kalimat yang sering kita lontarkan pada anak saat mendampingi mereka belajar. Gemes banget ya saat menghadapi situasi demikian. Padahal perlu disadari, **kemampuan berpikir anak tidak sama dengan kemampuan berpikir orang dewasa**. Menurut Piaget, seorang ahli psikologi perkembangan, ada 4 tahap perkembangan otak manusia. Periode sensori motoric (usia 0-2 tahun), pra-operasional (usia 2-7 tahun), operasional konkrit (7-11 tahun), dan terakhir adalah operasional formal (11 tahun-dewasa). Ada banyak referensi yang menjelaskan dengan lebih detail hal-hal apa saja yang berada di tiap-tiap tahapannya.

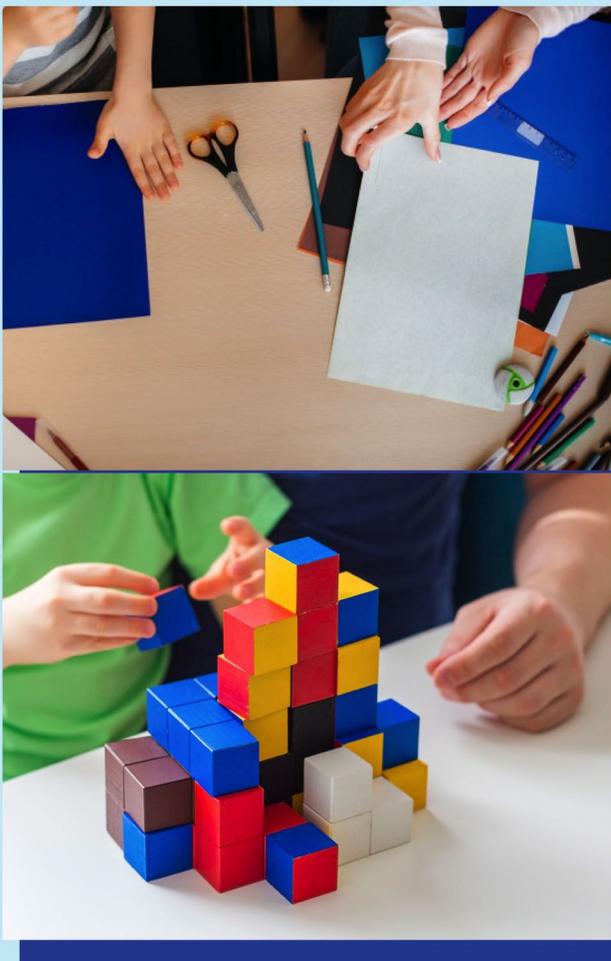
Inti dari studi ini adalah semakin muda usia seseorang, semakin sederhana kemampuan & cara berpikirnya. Semakin dewasa seseorang, semakin kompleks kemampuan dan cara berpikirnya. **Jadi kita sebagai orang tua tidak bisa memaksakan cara berpikir kita pada anak-anak**. Mereka harus diberi penjelasan sesuai dengan kemampuan usia berpikir mereka saat itu. Harapannya, dengan mengenali kemampuan berpikir anak, orang tua bisa **menyesuaikan “tuntutan” atau harapan** terhadap masing-masing anak.



“Kita sebagai orang tua tidak bisa memaksakan cara berpikir kita pada anak-anak.”

2. Ajak anak membuat jadwal kegiatan

Sebagian dari kita mungkin termasuk tipe orang spontan yang tidak suka dengan rutinitas yang cenderung membosankan. Tapi percayalah, **membuat jadwal tetap untuk kegiatan sehari-hari adalah sesuatu yang sangat membantu dalam mendampingi anak** sehingga kita juga bisa mempunyai "me time" yang efektif. Ajak anak untuk membuat jadwal kegiatan bersama. Dengan melakukan ini, anak akan berlatih untuk disiplin dan menghargai waktu orang lain juga. Faktanya mungkin tidak selalu mulus berjalan sesuai dengan jadwal, tapi setidaknya jadwal akan memberi panduan dan memberikan rambu bagi anak dan kita untuk lebih disiplin dalam menggunakan waktu.



3. Make it fun !!!

Pada akhirnya hal yang paling efektif dalam mempelajari sesuatu adalah saat perasaan kita lagi bahagia dan tidak tertekan. Banyak penelitian yang telah membuktikan bahwa **perasaan anak saat belajar berkorelasi dengan keberhasilan studi mereka**. Jadi, carilah cara proses belajar yang paling efektif dan menyenangkan bagi Anda dan anak Anda. Salah satunya dengan mengenali tipe cara belajar anak.

Ada 3 tipe cara belajar, pertama adalah **tipe visual** yaitu tipe orang yang lebih menyukai belajar dengan cara melihat atau membaca. Kedua adalah **tipe audio**, tipe orang yang mudah menangkap materi pelajaran saat mendengarkan sesuatu. Terakhir adalah **tipe kinestetik**, yaitu tipe orang yang cenderung harus melakukan suatu aktivitas untuk menangkap materi belajar. Misalnya sambil bermain, menulis atau menggambar sesuatu.

Demikian tips mendampingi anak-anak belajar di rumah selama masa PSBB ini. Harus diingat juga bahwa **pekerjaan utama anak-anak adalah bermain**. Anak belajar banyak hal dari segala pengalaman kegiatan yang mereka lakukan. Jadi **jangan terlalu khawatir saat kita melihat anak-anak main terus**. Hendaknya kita sebagai orang tua yang bantu mengarahkan mereka melakukan permainan atau aktivitas yang kaya pembelajaran. Permainan olah raga, permainan board game, memasak di dapur adalah beberapa contohnya . Yuk dicoba... Tetap semangat yah mummies and daddies. Gbu!



JADI BERKAT DENGAN MASKER KAIN

Mutiara

iCare Full Heart

Di masa sekarang banyak orang yang memilih untuk tidak banyak beraktifitas. Namun, salah satu jemaat IFGF Bandung, Mutiara menolak untuk diam saja dan mengajak beberapa penjahit untuk memproduksi masker kain.

Ketika pandemic Covid-19 mulai berdampak ke kota Bandung, dan pemerintah mulai menghimbau untuk melakukan social distancing, banyak bisnis yang merumahkan karyawannya. Mutiara mendengar cerita dari asisten rumah tangganya kalau tetangganya banyak yang terkena PHK atau dirumahkan sehingga mereka mulai kesulitan untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Selain itu, kelangkaan dan tingginya harga masker (surgical mask) membuat Mutiara dan keluarga mencoba mencari alternatif. Sisa stok kain dari produksi produk anak dan baby menimbulkan ide untuk pembuatan masker kain. Masker yang diproduksi adalah masker 3-ply atau masker dengan filter di bagian tengah dengan lapisan anti air sehingga diharapkan dapat menyaring partikel semaksimal mungkin.

Suami dari Mutiara menjadi penggerak dari produk ini. Beliau lah yang mengukur dan membuat pola, juga membuat sample produk. Setelah rasanya pas ketika dicoba, barulah para penjahit membuat masker-masker tersebut sesuai dengan pola yang sudah dibuat sebelumnya. Anak-anak mereka juga turut dilibatkan dalam pembuatan masker ini. Menjadi model untuk sample, untuk foto, serta ikut membantu dalam pengemasan barang juga. Seluruh anggota keluarga terlibat dengan sepenuh hati.



"Walaupun secara bisnis mungkin susah tapi Kebaikan Tuhan terus ada."

Rasa syukur akan berkat Tuhan mendorong Mutiara untuk membantu orang lain melalui pembuatan masker kain ini. "Saya masih punya keluarga, semua sehat. Walaupun secara bisnis mungkin susah tapi kebaikan Tuhan terus ada. Dari situ, saya, suami dan anak-anak juga berpikir kita sudah diberkati banyak sama Tuhan. Walaupun masa ini sulit, tapi kenapa gak coba berkat orang lain juga. Mulai dari yang dekat, apa yang kita bisa bantu buat mereka..."

Ibrani 13: 16, "dan janganlah kamu lupa berbuat baik dan memberi bantuan, sebab korban-korban demikianlah yang berkenan bagi Allah."



7 SEEDS

Behind IFGF Online Services Experience



Tim online service pertama dihubungi oleh Pastor Sam untuk bersiap-siap melakukan ibadah secara online. Akhirnya diputuskan untuk memakai ruang ibadah teens di lantai 2. Setup audio, video, lighting hingga siap untuk record and broadcasting dilakukan dalam satu hari.

Tim online service seringkali harus meminjamkan alat recording, mengajarin orang satu persatu bagaimana teknik dan cara-cara untuk recording. Selain itu keterbatasannya adalah tidak semua orang juga punya kamera DSLR, jadi akhirnya beberapa berakhir menggunakan handphone.

Tim online service IFGF Bandung bersyukur bahwa selama online service telah dikelilingi tim yang solid; yang tidak hanya mau bekerja keras (*hard work*), tapi juga bekerja dengan hati (*heart work*). Semua cukup dengan internet, kita bisa tetap kebaktian dan mengerjakannya dengan excellent juga. Ini juga bisa berjalan karena ada tim yang sudah berjalan dengan luar biasa.



**IT'S NOT
HARD
IT'S THE
HOUSE**

“Apapun juga yang kamu perbuat, perbuatlah dengan segenap hatimu seperti untuk Tuhan dan bukan untuk manusia. Kamu tahu, bahwa dari Tuhanlah kamu akan menerima bagian yang ditentukan bagimu sebagai upah. Kristus adalah tuan dan kamu hamba-Nya.” Kolose 3: 23-24

Christopher Evan, Christian Ciel, Nurcahyo Eko, Jonathan Jireh, Valent (Tim Online Service IFGF Bandung)



OLAHRAGA DI RUMAH

Salah satu yang IFGF Bandung percayai adalah bahwa tubuh kita adalah mezbah Roh Kudus yang harus dijaga dan dipelihara.

Oleh karena itu, kami juga mengadakan IG Live renungan dan olahraga pagi 2 kali dalam seminggu dengan harapan kita menjadi manusia yang sehat secara jasmani, jiwa, dan rohani.

MANFAAT OLAH RAGA YANG PENTING BAGI TUBUH KITA :

1. MENCEGAH TERKENA PENYAKIT

Penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes dll. Juga memperlambat proses penuaan.

2. MENAMBAH STAMINA

Semakin lama dilatih jantung semakin kuat, otomatis energi yg dikeluarkan lebih sedikit selama beraktivitas, dan kita tidak mudah capek.

3. MENGUATKAN ANGGOTA TUBUH

Latihan beban dan latihan resistansi akan mengembangkan massa otot, tulang dan ligament lebih kuat dan ketahanan tubuh lebih sehat dan lebih kuat.

Serta, tubuh akan terlihat lebih baik.

4. MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS

Membuat tubuh tidak kaku selagi kita melakukan gerakan membungkuk, berputar, loncat, atau melipat tubuh.

5. MENGONTROL BERAT BADAN

Selain memberi kekuatan dan menyehatkan, berolahraga juga membakar kalori tubuh kita, sehingga kita jauh dari obesitas/kegemukan.

6. MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP

Setelah berolahraga badan kita jadi lebih segar, tidak mudah stress, mood lebih baik, dan merasa lebih muda sepanjang masa.

SIMPLE WORKOUT

SELAMA DIRUMAH SAJA :



WARM UP

Penting agar otot tidak kaget ketika melakukan gerakan, mengurangi cedera ketika *workout*.

Contoh: meregangkan semua otot menggerakkan anggota badan, *stretch* semua anggota badan; tangan, kaki, leher. Menaikan *heart rate/pulse* jantung, agar lebih cepat. Seperti *squat n jump*, lari di tempat, *heart rate* naik otomatis semua otot anggota tubuh merespon siap untuk *workout* (suhu badan naik).

WORKOUT

SQUAT

posisi *hips*/pinggul kebelakang gerakan naik turun. Berguna untuk mengencangkan paha belakang dan *glutes*/bokong



PUSH-UP

posisi badan menghadap lantai BUKA tangan hingga siku, tangan 90 derajat lutut di lantai atau diangkat. Gerakan naik turun berguna untuk otot bahu, dada, dan perut.



LUNGES

posisi satu kaki dibelakang membentuk sudut 90 dan 90, gerakan naik turun. Berguna mengencangkan paha belakang (*hamstring*), mengencangkan betis. Dan berguna untuk *stability* tubuh dengan menguatkan *core*/bagian perut.



BURPEES

gerakan *continues* dari *squat*, *plank*, *squat* dan *jump*. Berguna untuk menguatkan otot jantung atau *heart rate*.



Gerakan dasar yg bisa dilakukan di rumah oleh siapa saja tanpa menggunakan beban ini selain untuk menguatkan otot jantung, juga bisa untuk bakar kalori dengan latihan rutin.

COOLING DOWN

Lakukan setelah *workout* agar semua otot yg dilatih tidak terasa kencang dan menurunkan *heart rate*/menstabilkan detak jantung.



TAMBAHAN INFO

1. untuk beban latihan bisa melakukan gerakan bersama anggota keluarga
2. untuk *stretching* bisa pasangan saling berbelakang lalu tarik tangan pasangan ke arah depan kita.

oleh : Sandy Gunawan  coolsonyeh9



BANDUNG

PRAYER

REQUEST FORM

bit.ly/formdoaifgfbdg



CHURCH BUILDING

BCA 438 68 77777
AN. YAYASAN GRAHA INSPIRASI
SEJAHTERA INTERNASIONAL



WE CARE | WE SHARE | WE LOVE

KOMUNITAS YANG SEHAT UNTUK TUMBUH BERSAMA

DAY | TIME | ICARE | ADDRESS | CG LEADERS & CORE TEAM

TUE

11.00 WIB	ICARE PA MANDARIN	Setrasari	Ps Honey
18.30 WIB	INSIDE OUT (SINGLE)	Purnawarman	Billy . Michelle Aurella . Cynthia Karlina . Sandra
18.30 WIB	FULFILLED (COUPLE)	Purnawarman	David - Michelle . Gorby - Fell . Amri - Desi
18.30 WIB	FAITH FACTOR	Suryani Dalam	Ute . Joseph
18.30 WIB	REACH OUT	Paskal Hypersquare	Cliff - Yunita . Mike - Devina
18.30 WIB	LIVING HOPE	Sumber Sari Area	Christian Clei . Sandra Yulia
18.30 WIB	PROTOS STONE HILL	Gunung Batu	Wandy . Sherly . Gail . Yudita
19.00 WIB	LIGHTHOUSE	Paskal Hypersquare	Kent . Nicholas Pradana
20.00 WIB	TURNING POINT	Setra Duta	Alex Foe . Alex Santoso Rudy . Ricky . Jemmy

WED

09.30 WIB	SINGGASANA PRADANA		Lenny
15.00 WIB	SOARING	Paskal	Claudia . Larisa . Sylvia Sutedja
18.00 WIB	OUR HOME PURWAKARTA		Andi
18.30 WIB	FULL HEART 1	Setra Duta	Anton . Alfin . Yudhi . Gama
18.30 WIB	KAIROS	Paskal	Erwin . Lita
18.30 WIB	OVERFLOW	Holis	Ricky . Ivana
19.00 WIB	BREAKTHROUGH	Setraduta	Adrian . Melissa . Frederick . Amalyn
19.00 WIB	PENIEL 1	Clumbuleuit / Budi Asih	Johan . Donna . Agus . Yunita . Ryan . Jane
19.00 WIB	PENIEL 2	Kanayakan	Andrew . Shirley . Shiane
19.00 WIB	QUALIFIED	Paskal Hypersquare	Marcell
19.00 WIB	RANCAEKEK TEEN	Perum SBG	Ps. Max
19.00 WIB	UNITY 104	Lengkong	Ps. Teddy
19.00 WIB	GATSU	Gatot Subroto no. 110	Novandri . Simon . Daniel Serafinus

THU

18.30 WIB	PONDOK MUTIARA	Pondok Mutiara Cimahi	Suharto Daniel . Jajan
18.30 WIB	PROTOS KARANG SARI	Jl. Karang Sari	Aribawa . Dora
19.00 WIB	NEXT LEVEL	Jl. Sayuran	Dedy Sumartono . Karina (2 minggu sekali)
19.00 WIB	PRAMA	Simpang Lima Area	Edison . Novandri
19.00 WIB	MEKARWANGI		Ps. Agus . Yudhi . Ricky . Fella
18.30 WIB	UNITY 101	Dago Pakar Permai I Dadali Istana Regency Babakan Jeruk III	Tonny Mulijana . Lisna Harijanto . Lanny Iwan . Susan Swanlan . Ricky . Fella . Hendra
18.30 WIB	LEVEL UP	Singgasana Pradana	Agung . Kathya

DAY

TIME

ICARE

ADDRESS

CG LEADERS & CORE TEAM

FRI

17.00 WIB	RANCAEKEK 102	Perum SBG	Tommy L . Bayu
18.30 WIB	COLLEGE COMMUNITY	Paskal Hypersquare	Theophilus Kevin . Geri Nathan Runtuwene . Alexander Leslie
18.30 WIB	UNITY 102	Naripan	Suiman . Lusiany
18.30 WIB	DUNAMIS	Bug and Bear Holis	Harry . Ivana
18.30 WIB	OUR HOME TAMAN HOLIS INDAH II		Ernie . Uun . Christina . Rossa
19.00 WIB	KBP 1	Kota Baru Parahyangan	Ps. Agus . Yudhi
19.00 WIB	METANOIA	Kota Baru Parahyangan	Raymond . Ivan Philipus
19.00 WIB	SHEMA	Cimahi Area	Venus - Erni
18.30 WIB	PURE HEART	TKI	Bubun - Davina . Natan - Rini . Johannes - Lucy
18.30 WIB	OUR HOME CIUMBULEUIT	Ciumbuleuit	Hong Sioe Ling
18.30 WIB	COVERED	Holis	Michael Kusika . Nina
18.30 WIB	FULL HEART 2	Setra Duta	Rocky . Erick . Tony
19.00 WIB	BIG HEART	Setra Duta	Jerry Kasenda . Emilia . Iman . Hiansun
19.00 WIB	ONE HEART CENTRAL	Green Ciumbuleuit	Andry . Laura . Edwan . Sharon . David . Nancy
19.00 WIB	ONE HEART SOUTH	Taman Sakura	Edwin . Margaret . Navit . Tina
19.00 WIB	PROTOS GEN-Y	Pesona Pasteur Gunung Batu	Tommy . Irlin
19.00 WIB	UNITY 103	Diponegoro	Teddy Triyadi
19.00 WIB	IMMANUEL	City Garden Residence E-11 Antapani	Butche . Ria . Aries (2 minggu sekali)
19.00 WIB	CIPUNAGARA	Jl. Cipunagara	Ps Max
19.00 WIB	AUTHENTIC	Gatot Subroto no. 110	Aries . Bintang (2 minggu sekali)

SAT

10.00 WIB	TEENS4REAL	Paskal Hypersquare D66-67	Marcell . Clara
13.00 WIB	TEENS4REAL	Paskal Hypersquare D66-67	Steven . Susanti
13.00 WIB	TEENS4REAL	Paskal Hypersquare D66-67	Andreas . Celine
15.00 WIB	LUCKY		Yanto . Ricky Haslim
16.00 WIB	CIBADUYUT RAYA 1	Cibaduyut Area	Leo . Ira
16.00 WIB	GOODNEWS	Dahlia	Edison . Erna
18.00 WIB	UNITY 105	Setra Sari Raya	Ps. Teddy . Souw Mie Tin . Indra
18.30 WIB	UNITY 106	Suniaraja	Ps. Teddy . Steven Hilman . Revina

SUN

12.00 WIB	PASKAL AREA	The House	Indra . Novandri
-----------	-------------	-----------	------------------

HEAD OF CAREGROUP FACILITATORS

Erk Sutanto
esutanto.agn@gmail.com

Yohanes Kusika
ifgfbdisc@gmail.com

FACILITATORS CAREGROUP

Ps. Max Thenu - maxthenu@yahoo.com
Ps. Teddy Triyadi - teddyrachel92@gmail.com
Indra Simorangkir - indrasimorangkir@rumahcemara.org
Liani Christi - lianichristi@gmail.com
Edwin Susanto - susantoedwin@yahoo.com
Edison Sitorus - edisonprs@gmail.com

FACILITATORS CAREGROUP

Astria Prambudi - astria.prambudi@gmail.com
Tedy Tedja - tedy.tedja@gmail.com
Brian Sutedja - brian.sutedja@gmail.com
Ferry Dermawan - ferryharyantodarmawan@gmail.com
Yanto Situmorang - situmorangyanto77@gmail.com
Mirielle Alexandriet - m.alexandriet@gmail.com

FOR MORE INFORMATION :

ifgfbandung@gmail.com . ifgfbdisc@gmail.com



@ifgfbdg



IFGF BANDUNG



BANDUNG

Bank Account & Persembahan

Bagi Bapak/Ibu/Sdr./Sdri. yang rindu menabur,
dapat menyalurkan persembahannya melalui rekening :

PERSEMBAHAN & PERSEPULUHAN

BCA cabang BTC
ACC. NO. 5140347771
atas nama
IFGF GISI



BCA mobile gopay OVO

PERSEMBAHAN DPW

BCA cabang LINGKAR SELATAN
ACC. NO. 4533028180
atas nama
IFGF GISI DPW Jabar

PERSEMBAHAN DIAKONIA

BCA cabang ASIA AFRIKA
ACC. NO. 0083889770
atas nama
ALEX FERDIAN SANTOSO

Informasi selanjutnya dapat menghubungi SEKRETARIAT IFGF Bandung Raya



BANDUNG

Pelayanan Jemaat

Konseling, Kunjungan, Pengudusan Rumah, Baptisan Air, Pernikahan,
Penyerahan Anak, Diakonia, Rumah Sakit, Kedukaan / Pemakaman

BAPTISAN AIR

Telah mengikuti Kelas Engage Dasar I “*Anda Pasti Selamat*”
Mengisi Formulir Baptisan
Membawa pakaian ganti

PENYERAHAN ANAK

Mengisi Formulir Penyerahan Anak
Fotokopi Akte Kelahiran Anak (bila ada)

PERNIKAHAN

- Salah satu calon pengantin adalah jemaat IFGF Bandung
- Telah mengikuti kelas Engage
- Sudah bergabung dan aktif di icare minimal 3 bulan
- Mengikuti wawancara pra-nikah
- Mengisi formulir pernikahan
- Membawa berkas-berkas yang telah di fotokopi pada saat wawancara pra-nikah; berupa :
 1. Pas Foto Berdampingan 4x6 (2 lembar)
 2. Fotokopi KTP masing-masing
 3. Fotokopi Kartu Keluarga masing-masing
 4. Fotokopi Akte Lahir masing-masing
 5. Fotokopi Sertifikat Baptis Selam masing-masing
 6. Fotokopi Surat Keterangan belum pernah menikah dari Kelurahan (bagi yang belum pernah menikah)
 7. Fotokopi Surat Kematian atau sejenisnya (bagi yang sudah pernah menikah)
- Membuat Surat Persetujuan Menikah dari orang tua masing-masing dan ditandatangani di atas materai Rp 6.000,-
- Mengikuti konseling pra-nikah dengan waktu yang telah ditentukan (min. 6 bulan sebelum hari pernikahan - pendaftaran konseling melalui iCare Leader)



BANDUNG

SERVICE SCHEDULE

Do not be wise in your own eyes; Fear the LORD and depart from evil.

- Proverbs 3:7

sunday

SUNDAY SERVICE 1 & 2

08.00 & 10.00 AM

IFGF HALL, THE HOUSE

KIDS CHURCH 1 & 2

08.00 & 10.00 AM

IFGF HALL, THE HOUSE

TEENS4REAL

10.00 AM

IFGF HALL, THE HOUSE

wednesday

WOMAN OF VIRTUE (WOV)

10.00 AM

THE HOUSE 2nd FLOOR

thursday

(once every 2 weeks)

LOVE COMMUNITY

09.00 AM

THE HOUSE 2nd FLOOR

friday

COLLEGE COMMUNITY

06.30 PM

THE HOUSE 2nd FLOOR

the house.

IFGF HALL Bandung

Paskal Hyper Square Blok J

Jl Pasirkaliki No 25-27 Bandung 40172, Indonesia

GREATER
BLESSING



IFGF GISI BANDUNG



@ifgfdg



IFGF BANDUNG