

Cutting Edge

magazine

IFGF

ISSUE

136

ITS NOT A
coincidence

ITS NOT A
coincidence



GREATER
DESTINY

AGUSTUS / 2021

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 mengasihi oleh karena Kristus terlebih dahulu mengasihi 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 :



PEACE



POWER



PROSPERITY



COVENANT



WORD



MISSION



BALANCE



LOVE



EXCELLENCE



LEADERSHIP

Cutting Edge

PASTORAL EDITORS

Ps. Sariwati Goenawan
Ps. Jonathan Kasmin

EDITORS

Itin Chen
Ivan C. Hermanto

WRITERS

Eveline Chandra
Jessica Adella
Ming Fat
Nike Liando

GRAPHIC DESIGNERS

Alwin Sastrasumita
Arline Setiary
Feilicia Josephine
Herman Darmawan
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 J
Jl. Pasirkaliki No. 25 - 27
Bandung 40172, Jawa Barat
Email : ifgfbandung@gmail.com
Senin, Rabu-Sabtu
pk 09.00-16.00 WIB

f IFGF GISI BANDUNG

ig @ifgfbdg

yt IFGF BANDUNG

www.ifgfbandung.org

CONTENTS 08/21

edition #136

5	PASTORAL DESK Ps. Sammy Hartanto
6	Don't be Afraid Ps. Andre Tjhin
8	Kata Tuhan Jangan Bimbang Ps. Sariwati Goenawan
10	Teens Corner: SMART Bridge Teens Team
12	Photo Gallery: next Gen Graduation
14	Covid Pada Anak Nike L.
16	Praise Report Love: Shunammite Woman Jessica
18	Book Corner: The 7 Habits of Highly Effective People Hanny Oktaviani
20	Praise Report: Vaccine Day IFGF
22	Praise Report: City Care Ps. Yo Kusika
25	Variety Corner: Yang Berubah dari Kita Itin
27	Health Corner: Kenali Saturasi Oksigen Hanny Oktaviani & dr. Immanuel Wiraatmaja
29	ICARE LIST
31	BANK DAN PELAYANAN

IFGF CONFERENCE 21

000 → ONLINE



GREATER



DESTINY

6-7 AUGUST 2021

JIMMY OENTORO | SAM HARTANTO | THOM RAINER
DANNY HANAFI | TAN SEOW HOW | JUDITH HALIM



ONLINE



GREATER DESTINY | @IFGFCONFERENCE | IFGFCONFERENCE.COM | +62859 4663 3636

ITS NOT A *coincidence*



Greetings!

Kita menyembah Tuhan yang tidak pernah gagal merencanakan segala sesuatunya. Bagi orang percaya yang menyerahkan kehidupan mereka kepada Yesus, tidak ada hal yang kebetulan. Melainkan Tuhan menetapkan langkah manusia yang hidup berkenan kepadaNya. Jika Ia mengijinkan ada yang jatuh, maka tidak sampai tergeletak karena Dia memegang tangan Anda dan saya.

Sungguh dari hati yang paling dalam saya mewakili segenap Pastoral mengucapkan belasungkawa yang sedalam-dalamnya untuk semua jemaat yang mengalami kedukaan di musim yang ganas ini. Doa kami, kekuatan dan damai sejahtera menjadi milik dari keluarga yang ditinggalkan. Juga terus kami berdoa untuk semua yang sedang sakit, biar kesembuhan terjadi. Semua yang sedang isoman, Tuhan berikan kekuatan dan kesabaran. Untuk yang sedang mengalami kesulitan finansial, biar Tuhan membuka jalan demi jalan. Kita akan bisa melewati ini lebih dari pemenang. Untuk yang pernah terpapar Covid dan telah sembuh, kami ikut bersukacita bersama dengan Anda.

Adalah penting untuk kita bisa belajar tentang satu hal yang disebut: NIAT BAIK (good intention). Apapun metodenya, niat dan tujuan Illahi Tuhan adalah baik. Karena Dia adalah personifikasi dari

kebaikan itu sendiri.

Bukan kebetulan bila di musim ini banyak keluarga dipulihkan, bukan sedikit kehidupan yang berubah menuju lebih baik. Bukan kebetulan jika di musim ini masih tersedia mujizat dari Tuhan dan bukan kebetulan jika sampai sekarang Anda masih kuat, tegar, bertahan, dan tidak mudah mengeluh.

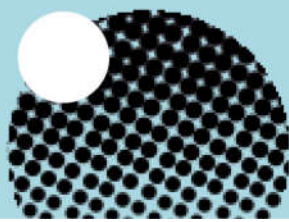
Saya berdoa serendipity terjadi dalam kehidupan kita di musim ini. Sesuatu yang kita harapkan tidak terjadi tetapi menggantikan dengan sesuatu yang jauh lebih baik di luar perkiraan kita.

It's not a coincidence. Tidak pernah ada yang kebetulan dari Tuhan. Berdoa supaya segala pilihan yang kita buat adalah sesuatu yang membawa kita lebih dekat kepada Divine Purpose, tujuan Illahi dari Tuhan.

Terima kasih untuk semua yang sedang setia mengikuti Discipleship Journey iGrow kelas Come, Grow, Serve, dan Lead. Juga untuk Anda yang tertanam dalam Care Group. Ya, kita butuh satu sama lain lebih erat lagi di musim yang penuh isolasi seperti ini.

Blessings,

Ps. Sam and Naf Hartanto



#Don't Be Afraid

Hi Church,

Saya berdoa saudara dalam keadaan yang baik dan sehat. Bulan ini kita berbicara sebuah tema

" It's Not A Coincidence " dan saya percaya dalam kehidupan tidak ada yang namanya kebetulan. Semua hal yang terjadi dalam hidup kita sudah Tuhan atur sesuai rencana-Nya, Saya percaya rencana Tuhan bukan rancangan kecelakaan tetapi rancangan damai sejahtera yang memberikan kita hari depan yang penuh harapan (**Yeremia 29 : 11**).

**NOTHING
IS
COINCIDENCE**

Bulan lalu ketika saya akan terbang bersama dengan keluarga saya menuju Manado, seharusnya pesawat kami berangkat pukul 08.00 pagi. Kami sudah mempersiapkan seluruh persyaratan untuk terbang, karena selama pandemi persyaratan untuk terbang antar kota semakin sulit. Kami berangkat dari Bandung pukul 02.00 pagi setiba kami di airport seluruh proses berjalan dengan sangat baik sehingga kami sudah check-in pukul 07.00 pagi.

Ketika kami menunggu ternyata pesawat kami tidak berangkat pukul 08.00 lalu kami menunggu tapi pada pukul 11.00 pesawat kami masih belum berangkat. Ketika saya bertanya ternyata ada kerusakan dari pesawat yang akan membawa kami dari Jakarta menuju Manado.

Beberapa penumpang sudah mulai marah, ada yang kecewa dan begitupun dengan kami yang sudah menunggu cukup lama. Akhirnya pihak maskapai mengatakan bahwa pesawat kami akan berangkat pukul 17.00.



Itu bukan waktu yang sebentar untuk kami menunggu karena kami sudah tiba di bandara semenjak pukul 06.00 pagi. Tetapi kami berdoa dan menyerahkan perjalanan kami kepada Tuhan. Tiba tiba pihak maskapai mengumumkan bahwa hanya ada 4 keluarga yang akan dipindahkan ke pesawat yang lain dan akan berangkat segera. Kami mendengar bahwa keluarga kami termasuk salah satu keluarga yang dipindahkan sehingga kami bisa terbang segera dan kami tiba di Manado pukul 17.00.

Apakah kejadian ini adalah sebuah kebetulan ?

Saya rasa tidak ada yang namanya kebetulan. Semua Tuhan yang mengatur apa yang terjadi dalam kehidupan kita. Masalahnya seringkali kita tidak percaya bahwa kehidupan kita sudah diatur oleh Tuhan dan seringkali kita mempertanyakan kekuatan Tuhan yang bisa terjadi dalam hidup kita, apalagi dalam menghadapi situasi pandemi seperti ini kita seringkali kita tidak percaya bahwa Tuhan memegang setiap kehidupan kita.

“bahkan rambut kepalamu pun terhitung semuanya. Karena itu jangan takut, karena kamu lebih berharga dari pada banyak burung pipit.” **(Lukas 12 : 27)**

Firman Tuhan katakan kita lebih berharga dari burung pipit. Tuhan akan selalu memegang kehidupan kita meskipun di saat pandemi ataupun krisis.

JANGAN TAKUT!

Tugas kita adalah **PERCAYA** kepada **TANGAN YANG BERKUASA** dia akan memegang kehidupan kita dan memelihara kehidupan kita. Tuhan Yesus memberkati saudara dan saya berdoa agar damai sejahtera Tuhan melingkupi kita melewati musim dalam kehidupan kita.

God bless you !

Oleh **Ps. Andre Tjhin**



KATA TUHAN JANGAN BIMBANG

Oleh Sariwati Goenawan

Banyak sekali orang yang sedang mengalami kebingungan hari-hari ini. Situasi saat ini seperti serba salah. Maju salah, mundur apa lagi. Jadi, banyak sekali yang merasa bingung menghadapi semua ketidakpastian ini. Apalagi ketika pemerintah menyerukan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat). Yang tadinya saja sudah membingungkan, sekarang lebih membuat bingung lagi. Yang usaha mengalami kebingungan karena mau buka usahanya pun sulit, dibatasi oleh peraturan tersebut dan kalau mau nakal pun repot karena ada sanksinya, didenda jutaan rupiah atau dipidana penjara. Kan..kalau sudah begitu, mereka akan pilih untuk terpaksa menutup sementara usahanya. Tapi kalau tutup pun artinya aliran dana akan tersendat, sementara biaya akan jalan terus. Biaya pegawai, biaya sewa, cicilan hutang, dan banyak lagi yang lainnya.

Orang yang bekerja juga bingung, karena mendadak disuruh Work From Home lagi. Ya, oke kalau gaji dibayar utuh, tapi kalau ikut terpotong, atau malah akhirnya di PHK kan lebih membingungkan lagi. Masalahnya, situasi ini bakal sampai kapan? Kalau semuanya lebih jelas mungkin lebih dapat diterima, tapi kalau tidak pasti seperti sekarang ini, bagaimana?

Kalau sudah begini, kira-kira mau menyalahkan siapa? Toh kalau ada yang bisa disalahkanpun tidak akan membawa solusi yang berarti. Sementara masalah yang dihadapi akan tetap nyata di depan mata. Banyak kebingungan yang dihadapi oleh banyak orang jadinya.

Tapi kita sebagai orang Kristen diajarkan untuk tidak menjadi bimbang dalam menghadapi segala sesuatu. Bukankah katanya orang yang bimbang itu seperti orang yang bimbang sama dengan gelombang laut, yang diombang-ambingkan kian kemari oleh angin? (Yakobus 1:6) yang artinya ketika kita bimbang maka hidup kita tidak akan pernah mengalami ketenangan. Dan Tuhan tidak mau kita menjadi orang Kristen yang seperti itu. Mengapa? Karena kita punya Allah yang maha kuasa.

Dia mau untuk kita tetap percaya kepadaNya di dalam situasi seperti apapun. Hmm..mungkin ada yang bertanya, gimana bisa tetap percaya kalau yang didepan mata saat ini sepertinya sudah diujung? Yah, memang di dalam situasi seperti itu tidak mudah. Namun jangan lupa kalau kita punya Allah yang luar biasa. Disaat kita tidak lagi merasa sanggup melakukannya, itulah saatnya kita perlu mengakui bahwa kita memang memerlukan pertolongan Tuhan. Kita tidak bisa mengandalkan kekuatan kita sendiri. Kita perlu Tuhan.

Just pray!!



Itu jawabannya. Naikkan doamu sambil terus lakukan apa yang kamu mampu lakukan, dan nanti engkau akan melihat bagaimana Dia menopangmu dan terus mendukungmu di dalam melakukannya itu sampai akhirnya kamu bisa terlepas dari situasi tersebut. Hey, saya bisa menulis begini, karena saya juga mengalaminya. Tapi disitulah saya dapat menyaksikan betapa luar biasanya kebaikan dan augerah Tuhan.

Di dalam situasi apapun, jangan bingung dan jangan bimbang. Kita punya Tuhan yang luar biasa. Walau kadang Dia akan ajak kita naik roller coaster, atau kadang Dia bawa kita melewati topan dan badai, namun Dia ada di sana bersama kita, sehingga kita aman.

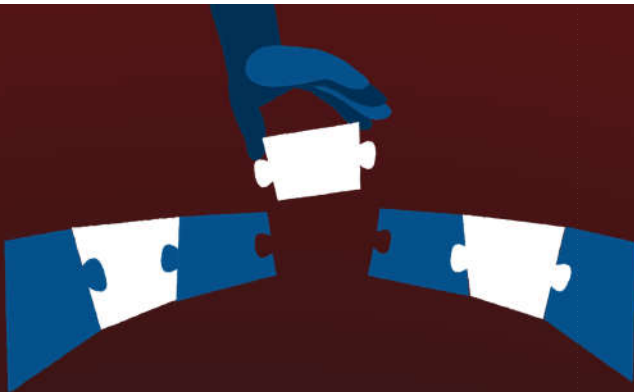
Kalau sampai kita kebingungan dan ketakutan, dan merasa tidak sanggup menghadapinya, just pray!! Berseru aja kepadaNya, dan berpegang kepada semua firman dan janji-janjiNya, ucapkan dengan keras sampai firman itu merasuk ke dalam hati kita, hal itu akan membangkitkan iman kita dan yakini bahwa Dia akan memberimu kekuatan tambahan untuk dapat menghadapi dan melewatinya.

Jadi, buat semua yang masih bingung saat ini, jangan kelamaan. Yang harus dilakukan hanya berdoa dan minta tuntunanNya. Dan tetap percaya kepadaNya. This too shall pass!!

Oleh Sariwati Goenawan

Teens Corner:

SMART BRIDGE



Mengalami kesulitan dalam menangani anak remaja anda? It's not a coincidence kalau bulan ini Teens Corner akan memberikan tips and trick untuk anda para parents! Memiliki anak yang sudah memasuki dunia remaja memang perlu beberapa penyesuaian karena anak anda pun memasuki tahap yang berbeda dari anak-anak.

Memberontak, mulai pintar dalam membalikan kata-kata, mood swings, mulai merasa mandiri, dan mulai susah di atur. Mungkin itu adalah beberapa deskripsi yang muncul ketika menghadapi anak remaja anda. Jika dapat diibaratkan, musim ini seperti roller coaster karena naik dan turun nya dinamika yang terjadi antara anda dan anak remaja anda. Tapi sesungguhnya ada cara pintar atau **S.M.A.R.T** yang dapat anda coba terapkan pada musim ini.

S - Safety

Hati anak remaja anda dapat diibaratkan seperti pintu. Pintu mereka akan terbuka pada anda jika anda dapat membuat mereka merasa aman. Mengakui bahwa anak anda mulai beranjak dewasa dengan tidak lagi terlalu mengontrol hal-hal terkecil yang mereka lakukan. Berikan waktu dan ruang yang mereka butuhkan, dan juga mulai mencoba memberikan kebebasan dengan kadar yang tepat. Dengan bertanya terus menerus anak remaja tidak akan merasa dikasihi melainkan merasa di kontrol dan itu akan membuat mereka menjadi tertutup kepada anda.

Ketika kita mendengarkan dengan penuh perhatian dan menambahkan dosis empati yang kuat, itu berarti pengertian dan cinta bagi remaja kita. Hindari menghakimi dan mencoba memperkecil masalah mereka.

A - Ask for Their Opinion

Di usia remaja ini mereka akan lebih banyak terekspos dengan hal-hal yang baru dan mereka mempunyai pendapat sendiri tentang itu. Kadang benar, dan tidak jarang pun salah. Ketika mereka sedang menyuarakan opini mereka tentang suatu hal yang anda rasa salah, jangan terburu-buru mencermah atau bahkan memarahi.

M - Make an Attentive Listening

Sebagai orang tua kadang ingin selalu memberikan solusi kepada permasalahan yang dihadapi remaja kita. Tapi kadang hanya ingin an. Ketika menceritakan & mereka untuk kan sama mereka.



oleh anak
Tapi
mereka
didengark
mereka
n masalah
persoalan
a, cobalah
memposisi
diri anda
dengan

Beri tahu mereka bahwa Anda menghargai keterbukaan dan kejujuran mereka tentang pandangan mereka. Pilih waktu dan pengaturan lain untuk berbagi perspektif Anda tentang masalah yang sama jika Anda dapat melakukannya tenang.



R - Reach Out and Affirm

Kehidupan sebagai remaja bisa menjadi stres, menuntut dan sibuk. Mulai dari urusan tugas sekolah, ekstrakurikuler, hingga pertemanan. Untuk membantu mereka tetap membumi dan tangguh, mereka membutuhkan kita untuk menjangkau dan mengingatkan mereka tentang nilai dan nilai mereka.

Ternyata walaupun anak remaja anda tidak memiliki 'Words of Affirmations' sebagai Love Language nya mereka, kata-kata penyemangat tetap memegang peranan penting dalam masa ini dan ini membuat mereka merasa dicintai tanpa syarat.

Anda bisa mencoba untuk tidak mengatakan :

"Papa dan mama bekerja sangat keras untuk kesuksesan mu"

Tapi anda bisa mencoba mengatakan :

"Kamu sangat berharga untuk Papa & Mama"



T - Take Time to Laugh

Kadar keseriusan dan santai dalam masa parenting anda pada anak remaja anda haruslah diusahakan untuk seimbang. Buatlah moment-moment tak terlupakan dengan misalnya mengajak mereka bercanda ketika sedang makan malam, menceritakan kejadian-kejadian lucu di masa kecil anda ketika anda sedang di mobil bersama dalam perjalanan.

Saat anak-anak kita melompat ke masa remaja, mereka mungkin tidak membutuhkan atau menginginkan banyak waktu kita. Namun, mereka mendambakan jaminan bahwa kita menghargai dan mencintai mereka tanpa syarat dan tersedia saat keadaan menjadi sulit. Mereka ingin tempat dimana mereka dapat merasa nyaman dan dicintai, yaitu keluarga.

Nah parents, masa-masa parenting dengan anak remaja bukanlah sesuatu hal yang harus ditakuti ataupun membuat frustrasi. Justru akan ada banyak kejutan dan juga proses yang pada akhirnya dapat berbuah manis.

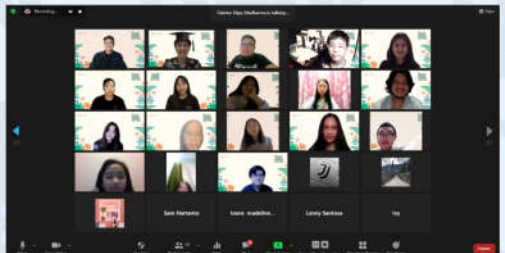
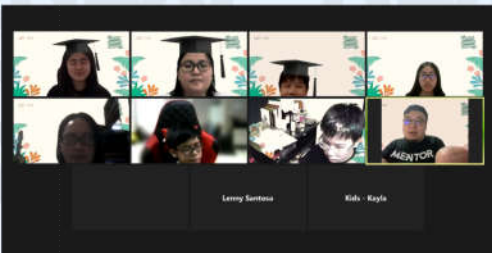
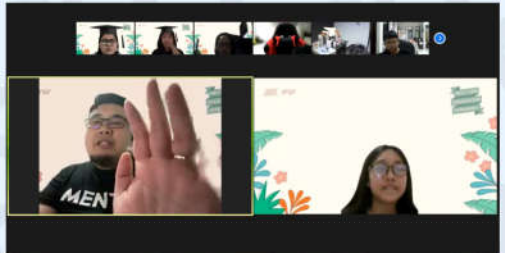
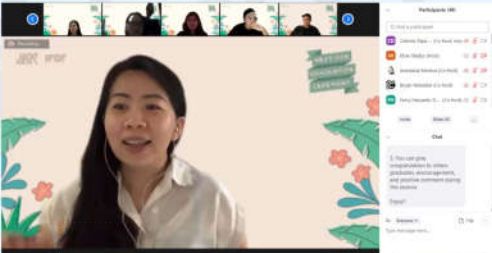
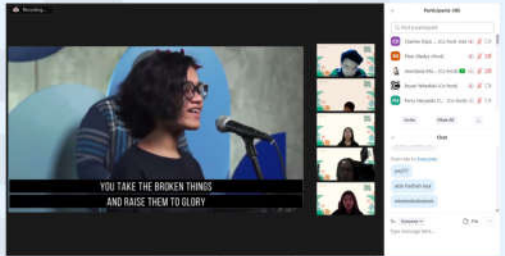
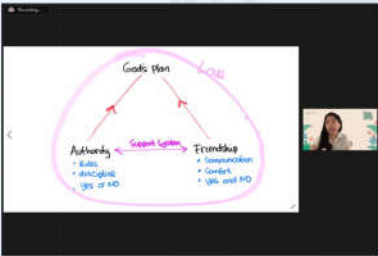
Cherish every moment with those you love at
every stage of your journey

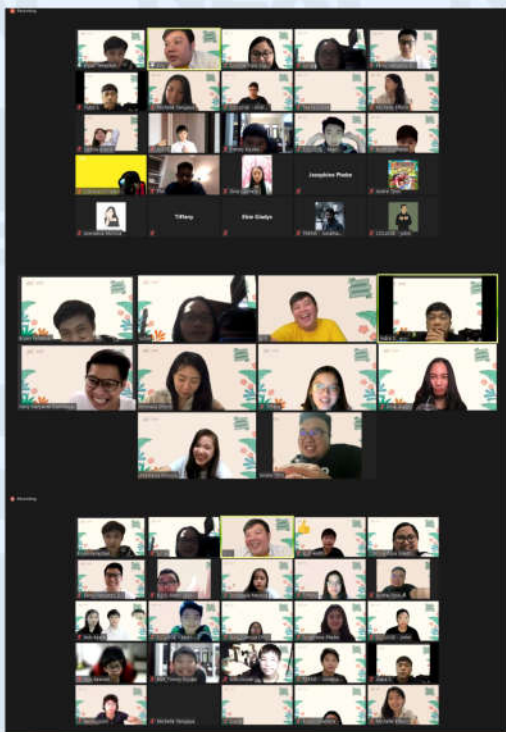
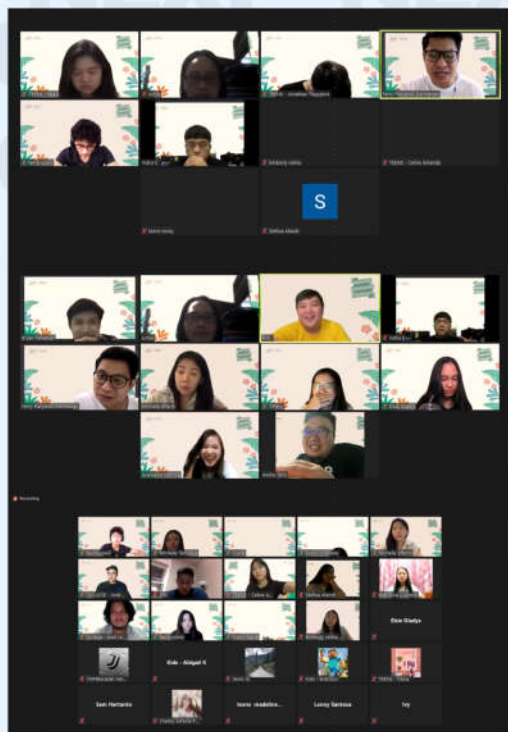
- Jack Layton -

Tim Teens



Graduation day





CONGRATULATION

Graduates 2021

COVID-19 PADA ANAK



Kasus covid-19 pada anak usia 0-18 tahun di Indonesia telah mencapai angka 12,5%, artinya 1 dari 8 orang yang terkonfirmasi positif covid-19 adalah anak, dengan tingkat kematian 3-5%, dan separuh dari yang meninggal adalah anak usia balita. Menurut data Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), dalam 3 minggu terakhir (saat artikel ini ditulis), terdapat lebih dari 100 anak yang meninggal karena covid-19.

Masalah komorbiditas pada anak kurang mendapat perhatian karena lemahnya sistem pelayanan kesehatan di Indonesia. Komorbiditas yang ditemukan pada kasus kematian anak akibat covid-19 antara lain: obesitas, TBC, kanker, malnutrisi, penyakit jantung kongenital, kelainan genetik, penyakit ginjal kronis, cerebral palsy, dan penyakit autoimun.

Masih banyak stigma dan misinformasi yang beredar di kalangan orang tua, misalnya ada orang tua yang beranggapan bahwa anak tidak bisa terkena covid-19. Anak yang hanya di rumah tetap berisiko tertular virus covid-19 dari orang tua yang masih bekerja di luar rumah atau dari pengasuhannya.

Protokol kesehatan apa saja yang bisa Parents lakukan untuk mengurangi transmisi virus covid-19?

- **Stay at home**
- **Gunakan masker (>2 tahun sudah dapat menggunakan masker)**
- **Jaga jarak (>2 meter)**
- **Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir**
- **Menerapkan etika batuk (tutup mulut dan hidung dengan tisu saat batuk)**
- **Disinfeksi ruangan, terutama pada area yang sering disentuh seperti gagang pintu, keran, toilet, sakelar, meja dan lain-lain**
- **Vaksinasi untuk anak 12-17 tahun**

IDAI merekomendasikan imunisasi covid-19 pada anak usia 12-17 tahun sebagai upaya pemutusan rantai penularan serta upaya protokol kesehatan. Vaksin yang digunakan adalah vaksin Sinovac dengan dosis 0,5 ml sebanyak 2x pemberian dengan interval minimal 28 hari.



TAKE ACTIONS TO PROTECT YOURSELF AND YOUR FAMILY



AVOID CLOSE CONTACT



AVOID TOUCHING FACE



STAY AT HOME



WEAR FACEMASK
IF YOU ARE SICK



WASH YOUR HANDS
FREQUENTLY



EAT HEALTHY FOOD

Gejala covid-19 pada anak memang mirip seperti sakit biasa: demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, sakit kepala, mual / muntah, diare, lemas, sesak nafas. Apabila anak mengalami kontak erat dengan kasus konfirmasi positif / suspek covid-19, sebaiknya melakukan karantina mandiri dan memonitor gejala yang muncul, serta melakukan tes PCR / antigen bila memungkinkan.

Apa saja tanda bahaya yang perlu diwaspadai pada saat anak isoman?

1. **Demam tinggi terus menerus (> 7 hari)**
2. **Anak tampak sesak napas, cuping hidung kembang kempis / tarikan dinding dada saat bernapas.**
3. **Napas cepat:**
 - a. **0-2 bulan: >60x/menit**
 - b. **2-12 bulan: >50x/menit**
 - c. **1-5 tahun: >40x/menit**
 - d. **Di atas 5 tahun: >30x/menit**
4. **Saturasi oksigen <95%.**
5. **Anak muntah / diare berulang, disertai tanda-tanda dehidrasi:**
 - a. **BAK berkurang / jarang**
 - b. **Mata tampak cekung dan kering**

- c. **Tidak keluar air mata saat menangis**
- d. **Bibir dan bagian dalam mulut tampak kering**
6. **Anak tampak lemas dan banyak tidur.**
7. **Tidak bisa makan dan minum / tidak mau menyusu.**
8. **Terjadi penurunan kesadaran / sulit dibangunkan / anak tampak bingung, tidak bisa mengenali orang tua dan lingkungan.**
9. **Kejang.**

Segera konsultasi ke dokter dan bawa anak ke RS / fasilitas kesehatan terdekat, jangan menunda-nunda lagi!

Yuk sama-sama jaga anak-anak kita agar tidak tertular covid-19. Jangan bosan dengan protokol kesehatan dan hindari membawa anak ke kerumunan dan area dengan ventilasi tertutup. Stay safe and healthy. Our Jesus is Jehovah Rapha, and by His wounds we are healed!

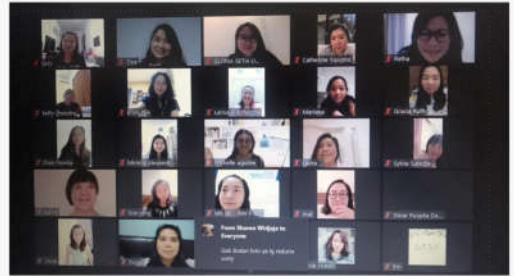
- Nike L. -

Praise Report Love Community

Shunammite Woman

Pada Kamis, 22 Juli 2021, Love Community mengadakan pertemuan melalui Zoom untuk para wanita di IFGF Bandung. Pada pertemuan ini, Love Community masih membahas tentang tokoh wanita di dalam Alkitab. Secara khusus, Ci Naf Hartanto membahas tentang Wanita Sunem yang kisahnya ada di kitab 2 Raja-raja 4 : 8 - 37. Walaupun namanya tidak disebutkan secara spesifik, ada 2 hal penting yang dapat dipelajari dari Wanita Sunem ini;

1. To respond with honor (merespon dengan hormat) - 2 Raja-raja 4 : 8 - 17. Rumah Wanita Sunem sering dilewati oleh Nabi Elisa. Melihat hal ini, Wanita Sunem membangun sebuah kamar untuk Nabi Elisa. Dia secara khusus menyiapkan waktu, tenaga dan sumber daya untuk hamba Allah ini. Hari-hari ini, Allah juga ada dan bisa bekerja dalam hidup kita. Namun kita harus menyiapkan ruang khusus di dalam hati kita agar hadirat Allah bisa hadir dan tinggal di dalam kita. Jangan biarkan Roh Kudus hanya berlalu dari hidup kita.

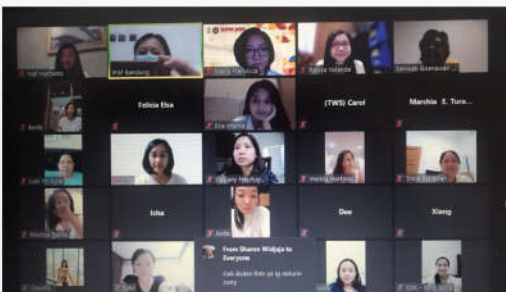


2. To respond with faith (merespon dengan iman) - 2 Raja-raja 4 : 18 - 37.

Ketika anak laki-laki Wanita Sunem jatuh sakit dan akhirnya meninggal, dia pergi menemui Nabi Elisa dan dengan iman dia berkata bahwa keadaannya “baik-baik saja” walaupun yang terjadi adalah sebaliknya. Kisah ini mengingatkan kita bahwa iman adalah kemampuan untuk berkata *all is well*, semua baik, ketika kita masih bergelut dengan kesusahan yang sedang kita alami. Saat kita berkata *all is well*, kita percaya pada kedaulatan Allah dan rencana-Nya yang sempurna untuk hidup kita.

Ladies, ingin mengundang Anda, para wanita-wanita kesayangan Allah untuk hadir dalam pertemuan Love yang diadakan pada hari Kamis, 12 Agustus. Kita akan belajar mengenai *women mentoring women* di dalam pertemuan nanti. Ajak juga teman-teman Anda agar mereka juga bisa diberkati lewat Love Community.

Oleh Jessica





LOVE
LADIES OF VIRTUE AND EXCELLENCE

Mentoring 101



Speaker :

PS. DONNA TAN

*Professional Counselor, Editor, Writer
and Pastoral Trainers from Phillipines*

12 | 08
August | Pm
- Via Zoom -

Book Corner:

THE 7 HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE PEOPLE

The 7 Habits of Highly Effective people (7 kebiasaan manusia yang sangat efektif) adalah buku mengenai pengembangan diri yang pertama kali terbit 15 Agustus 1989 dan ditulis oleh Stephen R. Covey. Sudah terjual lebih dari 15 juta kopi dalam 38 bahasa, buku ini memiliki gaya bahasa yang tidak membosankan dan mudah dicerna. Buku ini bahkan sudah ada penyempurnaannya menjadi 8 habits (8 kebiasaan).

Buku ini menceritakan 7 kebiasaan manusia yang sangat efektif dan bagaimana menjadi pribadi yang lebih baik kedepan. Berikut 7 habits :

1. Be Proactive :

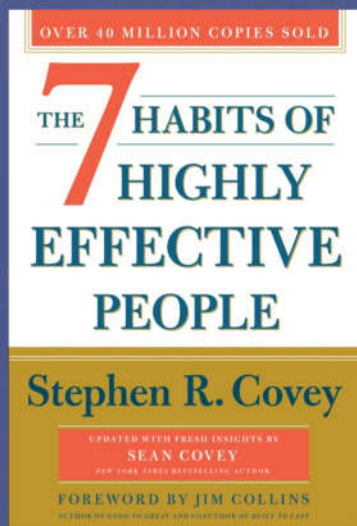
proaktif dalam merencanakan masa depan, proaktif dalam membangun kompetensi diri, proaktif dalam mengubah nasib ke arah yang lebih baik.

Ketika kita menginginkan kesuksesan dalam karir, maka kita dituntut untuk proaktif menentukan apa yang ingin dicapai, kemudian menyusun langkah apa saja yang bisa dilakukan agar tujuan tersebut dapat tercapai. Orang yang proaktif biasanya sangat mengenali yang namanya rasa tanggung jawab. Mereka tidak menyalahkan keadaan, kondisi atau pengkondisian untuk perilaku mereka.

"You create your own destiny. You design your own history."

2. Begin With The End In Mind :

membangun visi tentang jalan hidup. Dengan menentukan tujuan yang ingin dituju, kita akan memilah-milah langkah yang akan ditempuh, apakah langkah tersebut akan membantu kita mencapai tujuan.

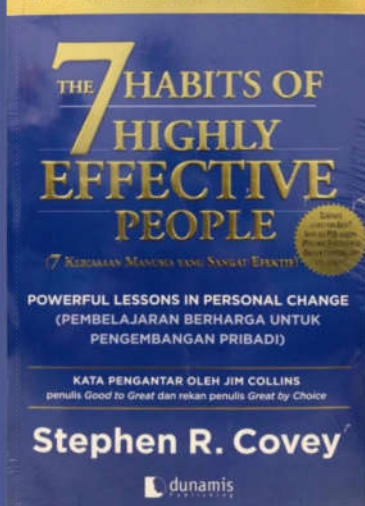


Jika tidak, sebaiknya tinggalkan dan cari langkah atau perbuatan yang lebih efektif untuk mencapai tujuan. Intinya dengan menentukan tujuan di awal itu akan meminimalisasi langkah yang tidak perlu untuk mencapai tujuan.

3. Put First Things First :

hirarki prioritas = important and urgent, important and not urgent, not important and urgent, not important and not urgent.

Buatlah daftar pekerjaan yang penting untuk dilakukan setiap minggunya, dan lakukan review harian pada daftar tersebut. Selalu utamakan hal-hal yang penting untuk dilakukan. Stephen Covey menyebutnya "batu-batu besar." Bayangkan sebuah ember, dimana ember adalah tempat kita menempatkan kegiatan, sedangkan batu diasumsikan sebuah kegiatan. Ada batu-batu besar dan ada batu-batu kecil atau kita menyebutnya kerikil. Untuk memenuhi ember dengan batu-batu tersebut kita akan mengutamakan batu-batu besar untuk dimasukan kedalam ember terlebih dahulu, kemudian mengisi ruang-ruang kosong dengan kerikil. Apabila kita memasukan kerikil terlebih dahulu, maka batu-batu besar tersebut kemungkinan tidak bisa masuk kedalam ember, mungkin saja bisa, tapi tidak bisa semua. Dari perumpamaan tersebut, Stephen R. Covey menggambarkan bahwa kita harus mementingkan yang menjadi prioritas terlebih dahulu. Prioritas adalah hal-hal yang memiliki dampak besar terhadap tujuan kita, yang menjadi target terdekat dan bisa jadi berpengaruh bagi banyak orang.



4. Think Win-win :

miliki empati terhadap pikiran orang lain, punya apresiasi terhadap perbedaan opini, selalu mencari solusi win-win yang saling menguntungkan.

Kerangka pikir menang-menang adalah kerangka pikiran dan hati yang terus menerus mencari keuntungan bersama dalam semua interaksi manusia. Hal ini menunjukkan dengan solusi menang-menang (win-win solution), semua pihak merasa senang dengan keputusan dan merasa terikat dengan rencana tindakannya. Win-win solution melihat kehidupan sebagai arena yang kooperatif dan bukan kompetitif.

5.Synergize :

miliki spirit teamwork yang kuat dalam bekerja. "The sum is greater than the parts"

Saran Stephen R. Covey untuk memiliki sinergi didasarkan pada pemahaman bahwa sangat penting untuk bekerja bersama tim dari berbagai latar belakang secara harmonis. Latar belakang yang berbeda akan memberikan ide-ide yang lebih beragam yang akan membuka jalan bagi solusi yang lebih kreatif dan menguntungkan.

6.Berusahalah untuk mengerti orang lain terlebih dahulu,

baru kemudian dimengerti Pakailah cara mendengarkan dengan empati agar yang mendorong mereka untuk balas mendengarkan anda dan berpikiran terbuka untuk dapat anda pengaruhi. Ini menciptakan suasana kepedulian, menghormati, dan pemecahan masalah secara positif.

7.Sharpen The Saw (asah terus skill-skill Anda)

Stephen Covey menggambarkan kebiasaan ini dengan ilustrasi seseorang yang sedang menggergaji sebatang pohon besar. Berjam-jam ia menggergaji, tanpa ada kemajuan yang berarti. Walaupun begitu ia terus saja menggergaji tanpa berhenti, tanpa hasil dan tanpa menyadari bahwa gergajinya telah tumpul. Jika saja ia mengambil waktu untuk mengasah gergajinya, tentu ia akan lebih mudah dan cepat menebang pohon yang sedang ia gergaji. Mengasah gergaji adalah tentang liburan, melakukan hal-hal menyenangkan, mengerjakan hobi, dan semua hal yang membantu kita mendapatkan kesegaran dan semangat baru dalam melakukan pekerjaan rutin kita.

Taburkan pemikiran, maka anda akan menuai perbuatan

Taburkan perbuatan, akan anda akan menuai kebiasaan

Taburkan kebiasaan, maka anda akan menuai karakter

Taburkan karakter, maka anda akan menuai takdir.

"Setiap orang adalah guru, setiap tempat adalah sekolah, setiap hari adalah proses belajar"

Buku ini mengajarkan kita untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi dari hari ke hari. Terlihat sederhana 7 kebiasaan ini, namun sulit untuk melakukannya, butuh tekad yang kuat. Alasan penulis membahas ini karena di era pandemi ini sangat penting sekali untuk membangun kebiasaan baik serta buku ini dapat membantu untuk mengembangkan karakter.

Oleh Hanny Oktaviani

PRaise REPORT:

VACCINE DAY



Dalam rangka membantu pemerintah Kota Bandung mengatasi pandemi Covid-19, IFGF Bandung bekerjasama dengan puskesmas Jayagiri Lembang melaksanakan program vaksinasi Covid-19.

Pelaksanaan vaksinasi ini telah dilakukan pada tanggal 21 Juli 2021 dengan pemberian vaksinasi pertama dan akan dilakukan kembali pada tanggal 18 Agustus 2021 mendatang untuk pemberian vaksinasi kedua.

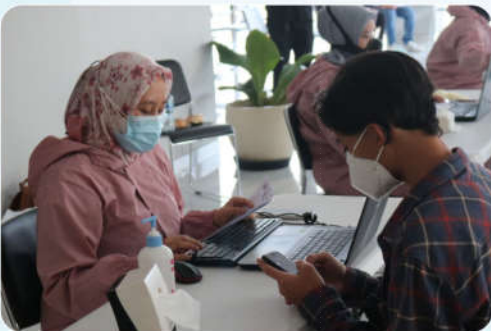


Program vaksinasi ini ditujukan untuk para volunteer, jemaat, keluarga jemaat dan juga anak-anak pada usia 12 tahun ke atas, yang mana telah diikuti hampir sekitar 230 orang. Dengan program vaksinasi yang diadakan, semoga pandemi ini bisa diatasi dan cepat berakhir.

Terima kasih untuk semua volunteers yang telah berpartisipasi. Sehat selalu,

Tuhan memberkati.





BANDUNG CITY CARE

Bandung City Care, sebuah reaksi yang diinisiasi oleh Ps. Sammy di tahun lalu untuk menghadapi pandemi covid19. Awalnya BCC (Bandung City Care) membantu penyediaan hazmat, APD dan masker medis ketika krisis alat-alat tersebut di awal-awal Pandemi setahun yang lalu.



Kita di BCC mengumpulkan dan membeli alat-alat itu dan kemudian mendistribusikannya ke rumah sakit di Bandung dan Cimahi, puskesmas-puskesmas Jawa Barat, bahkan sampai ke luar pulau. Setelah itu, BCC mengumpulkan bantuan sembako, obat-obatan dan vitamin dan didistribusikan untuk jemaat dan juga beberapa yayasan di Kota Bandung. Kita juga membantu pembiayaan beberapa operasi dan juga sekolah anak-anak yang terancam putus di masa pandemi ini.



Sampai hari ini BCC telah membantu begitu banyak orang yang terkena dampak pandemi, dan tidak pernah berhenti sampai hari ini. Gereja mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas nama seluruh orang yang terbantu lewat uluran tangan jemaat dan semua yang telah membantu berdonasi. Kemurahan hati Saudara semua telah menjadi jawaban doa bagi pribadi-pribadi yang sedang mengharapkan mujizat.





Sudah lebih dari satu bulan ini gereja fokus untuk membantu pengadaan dan pengiriman obat-obatan, mesin oksigen (oxygen concentrator) dan vitamin ke jemaat untuk membantu meringankan beban di tengah-tengah situasi yang tidak baik seperti sekarang. Kita tentu saja berharap semua ini akan berakhir secepatnya, tetapi saat ini BCC masih diperlukan, dan bantuan Saudara semua masih dibutuhkan.

Terima kasih sekali lagi untuk semua bantuan yang diberikan, it's not heavy, it's the house. We are in this together! Blessings!

Ps Yo Kusika

BANDUNG
CITY CARE



#IFGFBDCITYCARE

**BANDUNG
CITYCARE**

GREATER DESTINY 2021

*"Usahakanlah kesejahteraan kota
ke mana kamu Aku buang,
dan berdoalah untuk kota itu
kepada Tuhan, Sebab kesejahterannya
adalah **KESEJAHTERAANMU.**"*

YER 29 :7

BANK ACCOUNT
BCA 438-557-3333

ATAS NAMA
YAY GRAHA INSPIRASI S I

FOR ANY INFO & HOTLINE
0877 2211 1767



YANG BERUBAH DARI KITA

Tidak bisa dipungkiri pandemi Covid-19 tidak akan segera berakhir dalam waktu cepat. Setahun belakangan ini ada banyak cara dan kebiasaan yang berubah dari kehidupan kita mulai dari kebiasaan dan cara kita berbelanja, cara kita bekerja, cara kita bergaul, bahkan juga cara kita beribadah. Walaupun rasanya nggak nyaman, asing dan nggak sabar untuk cepat balik seperti semula, tapi ada baiknya kita beradaptasi dan bahkan menikmati 'convenient' nya era new normal ini (tentunya dengan cara yang aman dan tetap mengedepankan protokol kesehatan ya).

Relationship

Ada pepatah mengatakan, "Gadget: mendekatkan yang jauh, menjauhkan yang dekat". Pada saat kehidupan normal dan kita masih bisa bertemu satu sama lain, gadget justru menjauhkan kita. Ada 2 teman pergi makan ke café bersama-sama tapi malah sibuk dengan gadget masing-masing. Familiar? Sekarang, pertemanan dan cara kita bersosialisasi bergantung sepenuhnya dengan gadget!

Rindu dengan teman, teman caregroup, keluarga dan sanak saudara? Yuk kontak mereka, sekedar Whatsapp bertanya, "Hai, apa kabar?" atau janji chat video call bisa berarti dan menghibur banget. Ada acara ulang tahun atau sekedar ingin memberkati teman kita dengan kopi, makanan, dll – berbagai aplikasi dengan promo menarik bisa diakses kapan saja .

Caregroup via zoom mungkin tidak seseru ketemu langsung seperti dahulu. Tapi justru karena caregroup melalui zoom, berarti kita bisa punya waktu lebih banyak untuk sharing . Karena yang sebelumnya waktu kita terbatas (sudah malam harus mulai jalan pulang), sekarang kita sudah berada di rumah. Yuk tergabung dalam komunitas caregroup buat berbagi dan saling menguatkan.

Untuk gamers terutama, berbagai game bisa diakses untuk bermain bersama teman-teman. Tetap bisa seru-seruan walau dari rumah masing-masing nih! Jangan jadikan pandemi ini jadi alasan untuk jadi jauh dengan teman ya



Berbelanja

Dengan adanya PSBB/ PPKM / berbagai protokol yang membatasi mobilitas kita, cara berbelanja juga tidak seperti dahulu. Lagi, aplikasi handphone memudahkan cara berbelanja mulai dari order makanan, belanja bahan makanan, pakaian, alat elektronik, sampai furniture bisa dibeli lewat online. Yang satu ini, untuk beberapa orang ada kemungkinan gaya hidup berbelanja secara online ini akan jadi kebiasaan dan gaya hidup yang permanen. Order berbagai barang tidak perlu dengan berpergian dan hanya dengan dalam genggam tangan saja.

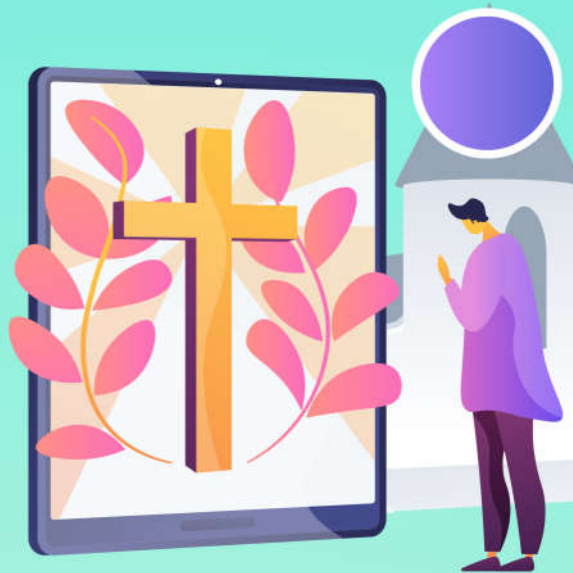
Walaupun berbelanja online nyaman dan mudah, tapi tetap harus diperhatikan keamanan dan keaslian barangnya ya. Selalu baca deskripsi barang dengan teliti supaya tidak keliru dan kecewa, tadinya mau hemat malah jadi beli 2 kali. Oh tidak!



Bekerja dari rumah

Beberapa sektor usaha sudah memberlakukan system kerja “work from home” atau kerja dari rumah sejak awal pandemi. Untuk pekerja yang bekerja dari rumah, ada beberapa keuntungan seperti hemat biaya transportasi, bisa jadi hemat uang makan siang, walaupun work from home juga ada kekurangannya seperti biaya listrik yang naik, harus pasang internet yang bagus, dan lain sebagainya.

Sebuah firma konsultan di Amerika menyebutkan bahwa sekitar 20 persen pekerja industri bisa tetap bekerja dari rumah tanpa mengurangi efisiensi kerja. Yang artinya setelah semua kembali dengan normal seperti sebelum pandemi, ada juga pekerja yang bisa tetap kerja dari rumah. Kalau anda lebih memilih kerja dari rumah atau kerja dari kantor?



Beribadah

Cara kita beribadah juga banyak berubah selama pandemi ini. Hari minggu yang sebelumnya kita selalu jadwalkan untuk pergi ibadah ke gereja, kita jadi punya pilihan untuk ibadah secara fisik di gereja atau secara online (yang akhir-akhir ini karena covid rate terlalu tinggi hanya online saja).

Ibadah melalui online untuk beberapa dari kita mungkin terasa berbeda- janggal- tidak pas. Buat beberapa dari kita juga mungkin merasa tidak se-khusyuk waktu di gereja secara fisik. Ibadah di rumah betul bisa lebih banyak godaan, tantangan. Bisa dari tontonan lain selain ibadah atau juga kerjaan rumah sehari-hari. Tapi percaya deh, dimana pun kita berada, kalau kita berdoa, memuji dan menyembah Tuhan, beribadah secara sungguh-sungguh dan fokus, Tuhan dengar doa kita.

Salah satu hal yang mungkin dirindukan dari ibadah ke gereja adalah menyapa teman-teman dan ngobrol dan hangout bareng setelah ibadah. Tahukah anda kalau di kanal youtube kita juga masih bisa melakukan hal yang sama? Saling menyapa satu sama lain

Pandemi bisa menjauhkan kita tapi selalu ada cara untuk selalu terhubung.

Tetap positif dan sehat selalu ya !

Itin

KENALI APA ITU SATURASI OKSIGEN DAN CARA-CARANYA SERTA KENALI GEJALANYA



Saturasi oksigen adalah tolak ukur kesehatan untuk menakar besarnya kadar oksigen dalam aliran darah. Pemeriksaan kadar oksigen itu penting untuk mengetahui kondisi seseorang apakah sedang kekurangan oksigen. Hal ini penting terutama bagi penderita penyakit paru-paru, asma, pneumonia, anemia, gagal jantung, dan yang terkini covid-19.

Dilansir dari News-Medical, saturasi oksigen adalah tingkat persentase hemoglobin yang terikat oksigen atau oksihemoglobin di dalam darah. Hemoglobin merupakan bagian darah yang bertugas mengikat oksigen dan mengedarkannya ke organ, jaringan, dan sel tubuh. Setiap sel darah merah di dalam tubuh kita umumnya mengandung sekitar 270 juta hemoglobin.

Verywell Health menulis ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat saturasi oksigen, antara lain:

- o Sedikit banyaknya kadar oksigen yang dihirup
- o Lancar atau tidaknya proses pertukaran gas di paru-paru
- o Konsentrasi hemoglobin di dalam sel darah merah
- o Tingkat kekuatan atau afinitas hemoglobin dalam mengikat oksigen

Saturasi oksigen paling sering diukur dengan dua cara, yakni dengan tes analisis gas darah dan alat pulse oximeter. Pemeriksaan ini akurat untuk melihat besarnya kadar oksigen dan karbondioksida di pembuluh darah arteri. Selain itu, tes ini juga bisa menakar kadar keasaman darah. Tes ini dapat melihat seberapa efektif kinerja paru-paru dalam membawa oksigen dan mengeluarkan karbon dioksida.

Cara cek saturasi oksigen dengan tes analisis gas darah dilakukan dengan mengambil sedikit sampel darah dari pembuluh darah arteri di pergelangan tangan atau selangkangan. Tes ini hanya membutuhkan waktu beberapa menit. Setelah diambil dari tubuh, sampel darah dianalisis di mesin khusus. Hasil tes analisis gas darah diukur dalam satuan milimeter merkuri (mmHg).



Cara cek saturasi oksigen dengan pulse oximeter cukup praktis, pengguna tinggal memasang alat di jari atau daun telinga. Alat kesehatan ini relatif praktis untuk digunakan secara mandiri di rumah. Hasil pengukuran pulse oximeter menggunakan satuan persen.

Besarnya saturasi oksigen normal atau di bawah normal tergantung metode pemeriksaannya.

Saturasi oksigen normal dari tes analisis gas darah : di atas 80 mmHg

Saturasi oksigen di bawah normal dari tes analisis gas darah : kurang dari 80 mmHg

Saturasi oksigen normal dari pulse oximeter : antara 95% - 100%

Saturasi oksigen di bawah normal dari pulse oximeter : kurang dari 94%

Kadar saturasi oksigen di bawah normal disebut desaturasi oksigen, yang akan menyebabkan organ kekurangan oksigen (hipoksia)

Terdapat beberapa tanda kekurangan oksigen yang umum dirasakan penderita, antara lain :

- Sesak napas
- Sakit kepala
- Gelisah
- Pusing
- Napas jadi pendek-pendek atau cepat
- Sakit dada
- Kebingungan
- Tekanan darah naik
- Badan limbung
- Penglihatan kabur
- Mengigau
- Detak jantung cepat
- Warna kulit, bibir, dan jari tangan mendadak berubah.

Penurunan saturasi oksigen di bawah level kritis harus ditanganin dengan pemberian oksigen tambahan.



Penderita yang terindikasi mengalami ciri-ciri kekurangan oksigen perlu waspada. Terutama jika sesak napas muncul tiba-tiba, kerap sesak napas saat tidur atau sesak napas saat olahraga. Selain itu, waspada apabila gejala kekurangan oksigen muncul disertai batuk, detak jantung cepat, dan bagian tubuh membengkak. Kekurangan oksigen tidak boleh disepelekan. Pasalnya, organ dan jaringan tubuh membutuhkan oksigen agar bisa berfungsi dengan baik. Apabila tidak mendapatkan penanganan tepat, organ vital di tubuh seperti jantung dan otak bisa rusak dan berdampak fatal.

Berikut beberapa tips cara mengatasi kekurangan oksigen dalam darah :

1. Benahi postur tubuh

Postur tubuh yang buruk berdampak ke pernapasan dan dapat menghambat aliran oksigen yang masuk ke tubuh. Secara alami, membungkuk atau berada dalam posisi tubuh yang banyak tekanan dapat mengurangi kapasitas paru-paru dalam menyerap oksigen sampai 5%. Ketika muncul tanda kekurangan oksigen, coba berdiri dengan tegak, lalu putar bahu ke belakang, busungkan dada ke depan, dan atur dagu dalam posisi tegak. Setelah postur tubuh sudah benar, mulai bernapas perlahan-lahan sampai kondisi membaik.

2. Rajin olahraga

Olahraga tak hanya meningkatkan kapasitas paru-paru, tapi juga dapat menjaga berat badan tetap ideal dan jantung lebih sehat. Salah satu jenis olahraga yang baik untuk pernapasan adalah latihan aerobik. Tak perlu muluk-muluk, pilih jenis aerobik ringan seperti jalan kaki. Bangun rutinitas yang baik untuk meningkatkan oksigen ini dengan olahraga rutin setidaknya 30 menit setiap hari atau minimal 5 kali dalam 1 minggu.

3. Ubah pola makan

Untuk meningkatkan kadar oksigen dalam darah, pastikan anda mengkonsumsi makanan antioksidan seperti strawberry, blueberry, kacang merah, anggur, kurma, delima, sampai jeruk ke dalam menu sehari-hari.



Prone Position (Screengrab from a video posted by AaynaClinic)

4. Rutin latihan pernapasan dalam

Selama ini banyak orang bernapas tidak beraturan. Padahal cara bernapas yang tidak tepat dalam menurunkan kadar oksigen dalam darah sampai 20%. Untuk meningkatkan kadar oksigen dalam darah, coba sering-seringlah latihan pernapasan dalam. Menghirup napas dalam-dalam dan teratur tak hanya meningkatkan kadar oksigen dalam darah, tapi juga bisa meningkatkan energi dan membersihkan paru-paru.

5. Tingkatkan kualitas udara

Kualitas udara yang buruk dapat menurunkan kadar oksigen dalam darah. Untuk mengatasinya, perbaiki kualitas udara. Tingkatkan sirkulasi udara sehingga asap dan partikulat udara kotor dapat berganti dengan udara bersih kaya oksigen. Caranya bisa dengan membuka jendela dan pintu selebar-lebarnya. Jika tidak memungkinkan, gunakan pemurni udara.

6. Terapi oksigen

Untuk kasus kekurangan oksigen dalam darah yang parah, penderita membutuhkan terapi oksigen. Dokter biasanya memberikan terapi oksigen dengan memasang alat bantu pernapasan di rumah sakit, atau menggunakan mesin portabel

Church, jangan lupa bersyukur atas setiap nafas kehidupan yang Tuhan berikan setiap hari. Bersyukur untuk kesehatan dan anugrahnya setiap saat. Tetap waspada dengan kondisi sekarang, patuhi anjuran pemerintah dengan mengikuti protokol kesehatan dan selalu menjaga jarak dan memakai masker kemanapun kita berpergian. Hindari kegiatan yang tidak perlu dan lindungi orang yang kita sayangi. Stay healthy and God bless.....

Oleh :

Hanny Oktaviani &
dr. Immanuel Wiraatmaja

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 Aurelia . Cynthia Karlina . Sandra
18.30 WIB	FULFILLED (COUPLE)	Purnawarman	David - Michelle . Gorby - Feli . 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 . Geli . 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 . Sylvia Sutedja
18.00 WIB	OUR HOME PURWAKARTA		Andi
18.30 WIB	FULL HEART 1	Setra Duta	Anton . Aifin . 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	Ciumbuleuit / Budi Asih	Johan . Donna . Agus . Yunita . Ryan . Jane
19.00 WIB	PENIEL 2	Kanayakan	Andrew . Shirley . Shiana
19.00 WIB	QUALIFIED	Paskal Hypersquare	Marcell . Clara
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	Novendri . Simon . Daniel Serafinus

THU

18.30 WIB	PONDOK MUTIARA	Pondok Mutiara Cimahi	Suharto Daniel . Jajan . Santi . Marchia
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 Bebakan Jeruk III	Tonny Mulijana . Lisna Herijanto . Lanny Iwan . Susan Swanlen . Ricky . Fella . Hendra
18.30 WIB	LEVEL UP	Singgasana Pradana	Agung . Kathya

FRI	17.00 WIB	RANCAEKEK 102	Perum SBG	Tommy L . Bayu
	18.30 WIB	COLLEGE COMMUNITY	Paskal Hypersquare	Evan . Epi . Aldo . Margareth . Cia Zefanya . Todoan
	18.30 WIB	UNITY 102	Naripan	Sulman . Lusiany
	18.30 WIB	DUNAMIS	Bug and Bear Holis	Herry . Iuana . Petrus . Mandy
	18.30 WIB	OUR HOME TAMAN HOLIS INDAH II		Ernie . Uun . Christina . Rossa
	19.00 WIB	KBP 1	Kota Baru Parahyangan	P.s. Agus . Yudhi
	19.00 WIB	METANOIA	Kota Baru Parahyangan	Raymond . Ivan Phillipus . Edy . Weny
	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 . Evan . Yola
	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	Navit . Tina . Irvan . Rita . Ego . Festy . Phody . Jessica
	19.00 WIB	PROTOS GEN-Y	Pesona Pasteur Gunung Batu	Tommy . Irin . Ria
	19.00 WIB	UNITY 103	Diponegoro	Teddy Triyadi
	19.00 WIB	IMMANUEL	City Garden Residence E-11 Antapani	Butche . Ria (2 minggu sekali)
	19.00 WIB	CIPUNAGARA	Jl. Cipunagara	P.s. Max . Larissa
	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
	16.00 WIB	CIBADUYUT RAYA 1	Cibaduyut Area	Leo . Ira
	16.00 WIB	GOODNEWS	Dahila	Edison . Erna
	18.00 WIB	UNITY 105	Setra Sari Raya	P.s. Teddy . Souw Mie Tin . Indra
	18.30 WIB	UNITY 106	Suniaraja	P.s. Teddy . Steven Hilman . Revina

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

HEAD OF CAREGROUP FACILITATORS Brik Sutanto esutanto.ahn@gmail.com Yohanes Rika ifgfbdgdisc@gmail.com	FACILITATORS CAREGROUP P.s. Max Thenu - maxthenn@yahoo.com P.s. Teddy Triyadi - teddytriyadi@gmail.com Indra Simorangkir - indrasimorangkir@rumahcemara.org Liani Christi - lianichristi@gmail.com Edwin Susanto - susantowin@yahoo.com Edison Sitonus - edisangps@gmail.com	FACILITATORS CAREGROUP Astru Prambudi - astru.prambudi@gmail.com Tedy Tedja - tedy.tedja@gmail.com Brian Sutedja - brian.sutedja@gmail.com Ferry Darmawan - ferryharyantodarmawan@gmail.com Yanto Situmorang - situmorangyanto77@gmail.com Miriele Alexandriet - m.alexandriet@gmail.com
--	--	--



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

Pelayanan Jemaat

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

BAPTISAN AIR

Telah mengikuti Kelas Engage Dasar | "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)

IFGF

SUNDAY

ONLINE SERVICE

ONLINE on YOUTUBE
8.00 AM

KIDS SERVICE

ONLINE on YOUTUBE
10.00 AM

TEENS4REAL

ONLINE via ZOOM
10.00 AM

ITS NOT A
coincidence



THURSDAY

LOVE COMMUNITY

ONLINE via ZOOM
8.00 PM
Once every 2 weeks

OFFICE at
THE HOUSE LT. 4

THE HOUSE CONVENTION HALL

Paskal Hyper Square Blok J
Jl. Pasir Kaliki No. 25-27
Bandung - 40172
INDONESIA

WWW.IFGFBANDUNG.ORG

FRIDAY

COLLEGE COMMUNITY

ONLINE via ZOOM
7.00 PM

@IFGFBDDG



IFGF BANDUNG



IFGF BANDUNG

