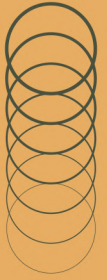


ISSUE
165



JANUARY
2024



Cutting

MAGAZINE *Edge*

NEXT
CHAPTER

*ALIVE is
calling*

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 :



PRAYER



POWER



WORSHIP



COVENANT



WORD



MISSION



PRAYER



BALANCE



EXCELLENCE



LEADERSHIP

Cutting Edge

PASTORAL EDITORS

Ps. Jonathan Kasmin
Ps. Ferry Haryanto Darmawan

EDITORS

Itin Chen
Ivan C. Hermanto

WRITERS

Eveline Chandra
Jessica Adella
Ming Fat
Nike Liando
Christian widiantio
Shinly Suzanna

GRAPHIC DESIGNERS

Alwin Sastrasumita
Sherlyn Tedja
Felicia 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



IFGF GISI BANDUNG



@ifgfbdg



IFGF BANDUNG

www.ifgfbandung.org

CONTENT LIST

- II VISI & MISI
- III DAFTAR ISI
- 05 PASTORAL DESK
- 06 ARTIKEL I // *Thou Shall Move On*
Ps. Sandy
- 08 TEENS CORNER // *Christmas Celebration: Light Up*
Teens Team
- 10 COLLEGE CORNERS // *College Meetups Recap*
College Team
- 12 PHOTO GALLERY KIDS CHRISTMAS
- 14 KEBIASAAN ROHANI YANG MEMBANGUN
- 16 PHOTO GALLERY CHRISTMAS "CAREGROUP"
- 18 BOOK CORNER // *Atomic Habit*
- 20 ARTIKEL // *IFGF Women Special Christmas*
- 22 HEALTH INSIGHT // *Tips membangun kebiasaan hidup sehat*
- 24 CARE GROUP LIST
- 26 BANK & PELAYANAN

NEXT
CHAPTER



Wish You

MERRY

Christmas

**& HAPPY NEW YEAR
2024**



ALIVE *in*
calling

IFGF

21 DAYS
PRAY & FASTING

4 - 24
JANUARY
2024

#prayerworks



Pastoral Desk

JANUARY // 2024 ISSUE // 165

Pernahkah Anda membaca sebuah buku, fiksi maupun nonfiksi, dan tidak sabar untuk menunggu bab selanjutnya? Ini yang saya rasakan menuju 2024, seperti sedang menunggu sebuah babak yang baru, yang penuh dengan *excitement*, segala macam kegairahan yang tersedia di dalamnya.

Selamat datang di 2024, *Happy New Year*, selamat tahun baru untuk kita semuanya. Tema kita di bulan Januari atau *Next Chapter* atau bab yang selanjutnya atau babak selanjutnya. Mungkin beberapa dari Anda merasa ngeri akan bab yang berikut, mungkin karena ada kejadian yang “horor” terjadi di 2023 dan sebelumnya, sehingga membuat Anda tidak mau lagi mengalami keterkejutan yang sangat di 2024. Mungkin juga ada yang seperti saya, tidak sabar menunggu 2024 dan menjalaninya karena ada sebuah keyakinan bahwa 2024 menjadi sesuatu yang lebih baik.

Saya rasa kita tidak boleh mengandalkan 2024 dari pengalaman masa lalu ataupun harapan yang berlebihan akan masa depan. Tetapi kita harus mengerti bahwa 2024 adalah milik Yesus, Dia sudah ada di sana sepanjang 2024 untuk membimbing Anda dan saya, karena Dia adalah Immanuel. Saya berdoa 2024 sungguh merupakan tahun di mana terjadi lompatan yang besar dalam kehidupan kita semuanya, lompatan iman dalam hubungan kita dengan Tuhan, lompatan pembaruan *relationship* dalam setiap keluarga, lompatan promosi dan karir yang baik dalam usaha, bisnis dan pekerjaan, lompatan dalam pelayanan di mana begitu banyak karunia-karunia dari Tuhan yang terbuka untuk kita semua dan diaktifkan di dalam nama Yesus.

Saya berdoa 2024 *The Next Chapter*, kita semuanya bersedia untuk menulisnya bersama dengan Tuhan. Jadikan 2024 sebagai sebuah lembaran yang baru di mana kita izinkan Roh Kudus bekerja bersama dengan kita, bermitra dengan kita, berpartner dengan kita, bekerja sama dengan kita, supaya kita bisa membuat lembaran-lembaran yang baru. Jangan biarkan bahwa apapun yang terjadi ke depan semua tergantung kepada “*nasib*”. Tetapi baiklah kita menulisnya dalam lembaran-lembaran kehidupan Anda dan saya dengan penuh iman dan pengharapan dan kasih, dengan kerja keras dan etika dan integritas dan moral yang tinggi berdasarkan takut akan Tuhan, kita menuliskan guratan-guratan perjalanan kehidupan kita yang baru bersama dengan Kristus.

Saya percaya Dia bukan hanya mau menakdirkan sesuatu dalam kehidupan kita, Dia mau berjalan bersama dengan Anda dan saya, membuat kisah-kisah yang baru dalam lembaran kehidupan kita, membuat cerita-cerita yang indah dalam perjalanan iman kita bersama dengan Sang Juru Selamat. Sekali lagi, mari sama-sama kita menjadi giat dan tidak menjadi lesu di dalam 2024 *truly, The Next Chapter is here, in Jesus name.*

Ad majorem Dei gloriam,
Ps. Sam and Naf Hartanto

NEXT CHAPTER

Thou Shall Move On

Ps. Sandy Harsono

1Sesudah Musa hamba Tuhan itu mati, berfirmanlah Tuhan kepada Yosua bin Nun, abdi Musa itu, demikian: **2**"Hamba-Ku Musa telah mati; sebab itu bersiaplah sekarang, seberangilah sungai Yordan ini, engkau dan seluruh bangsa ini, menuju negeri yang akan Kuberikan kepada mereka, kepada orang Israel itu. **3** Setiap tempat yang akan diinjak oleh telapak kakimu Kuberikan kepada kamu, seperti yang telah Kujanjikan kepada Musa. **4** Dari padang gurun dan gunung Libanon yang sebelah sana itu sampai ke sungai besar, yakni sungai Efrat, seluruh tanah orang Het, sampai ke Laut Besar di sebelah matahari terbenam, semuanya itu akan menjadi daerahmu. **5** Seorang pun tidak akan dapat bertahan menghadapi engkau seumur hidupmu; **seperti Aku menyertai Musa, demikianlah Aku akan menyertai engkau; Aku tidak akan membiarkan engkau dan tidak akan meninggalkan engkau.** **6** Kuatkan dan teguhkanlah hatimu, sebab engkau yang akan memimpin bangsa ini memiliki negeri yang Kujanjikan dengan bersumpah kepada nenek moyang mereka untuk diberikan kepada mereka. **7** Hanya, kuatkan dan teguhkanlah hatimu dengan sungguh-sungguh, bertindaklah hati-hati sesuai dengan seluruh hukum yang telah diperintahkan kepadamu oleh hamba-Ku Musa; janganlah menyimpang ke kanan atau ke kiri, supaya engkau beruntung, ke mana pun engkau pergi. **8** **Janganlah engkau lupa memperkatakan kitab Taurat ini, tetapi renungkanlah itu siang dan malam, supaya engkau bertindak hati-hati sesuai dengan segala yang tertulis di dalamnya, sebab dengan demikian perjalananmu akan berhasil dan engkau akan beruntung.** **9** Bukankah telah Kuperintahkan kepadamu: kuatkan dan teguhkanlah hatimu? Janganlah kecut dan tawar hati, sebab Tuhan, Allahmu, menyertai engkau, ke mana pun engkau pergi. **(Yosua 1:1-9)**

Ketika kita membaca ayat pertama dari Yosua 1 di atas, dimana dikatakan: "Sesudah Musa hamba Tuhan itu mati,..." saya percaya tidak ada diantara kita yang terhenyak dengan pernyataan tersebut. Karena sebenarnya kita tidak pernah secara emosional terhubung dengan kejadian tersebut, tetapi kita harus menyadari bahwa sosok Musa bagi bangsa Israel adalah sosok yang punya peranan sangat penting, bahkan sampai hari ini Musa disebut nabi terbesar bangsa Israel.

Ulangan 34:10-12 mengkonfirmasi hal tersebut : **10** Seperti Musa yang dikenal Tuhan dengan berhadapan muka, tidak ada lagi nabi yang bangkit di antara orang Israel, **11** dalam hal segala tanda dan mujizat, yang dilakukannya atas perintah Tuhan di tanah Mesir terhadap Firaun dan terhadap semua pegawainya dan seluruh negerinya, **12** dan dalam hal segala perbuatan kekuasaan dan segala kedahsyatan yang besar yang dilakukan Musa di depan seluruh orang Israel.

Artinya disaat itu bangsa Israel sedang mengalami kehilangan sosok pemimpin besar mereka, mereka sedang dalam kondisi berkabung, bahkan 30 hari lamanya mereka menangihi kematian Musa, mereka sedang dalam transisi besar dari sebuah bangsa yang berputar-putar di padang gurun dan akan menjadi bangsa yang akan memiliki tanah yang dijanjikan Tuhan.

Di ayat kedua, Tuhan mengingatkan Yosua dan bangsa Israel **"Your mourning should not stop your moving, thou shall move on!"** Tuhan mengizinkan masa kedukaan untuk bangsa Israel dan dalam kehidupan kita pun bisa mengalami masa tersebut, tapi tangisan kita tidak seharusnya menghentikan kita untuk tetap melangkah, karena ada Janji Tuhan yang akan digenapi dalam hidup kita.

Untuk anda yang mungkin saat ini ada dalam musim dimana anda mengalami kehilangan besar, kegagalan, hancurnya sebuah hubungan, dan mungkin anda masih meratapi semuanya itu. Tuhan mau katakan engkau bisa tetap bersedih dan menangis, tetapi Aku mau engkau tetap melangkah, **thou shall move on!**

Di ayat lima Tuhan berfirman: "...; seperti Aku menyertai Musa, demikianlah Aku akan menyertai engkau; Aku tidak akan membiarkan engkau dan tidak akan meninggalkan engkau. Ada janji penyertaan Tuhan bagi setiap kita yang mau tetap melangkah sekalipun Tuhan ijin kita mengalami musim yang penuh dengan tantangan, seperti Yosua yang akan memimpin bangsa Israel masuk tanah perjanjian Tuhan di Yosua 1 sampai harus mengulang tiga kali perkataannya; "kuatkan dan teguhkanlah hatimu"

Know the power of God's presence in your life!

Di ayat delapan Tuhan mengingatkan Yosua; "Janganlah engkau lupa memperkatakan kitab Taurat ini, tetapi renungkanlah itu siang dan malam,". Ternyata tidak cukup hanya janji penyertaannya dalam hidup kita, kita juga diminta untuk mencintai FirmanNya dan merenungkannya siang dan malam. Anda mau berhasil dan beruntung dalam perjalanan bersama Tuhan, start meditating on His Word day and night!

**tetapi yang kesukaannya ialah Taurat Tuhan,
dan yang merenungkan Taurat itu siang dan malam.
Ia seperti pohon, yang ditanam di tepi aliran air,
yang menghasilkan buahnya pada musimnya,
dan yang tidak layu daunnya;
apa saja yang diperbuatnya berhasil.**

Oleh P's Sandy Harsono

IFGF Teen's *Christmas Celebration* *Light Up*

Teens Corner

IFGF Teen baru saja melaksanakan *Christmas Celebration* perdana di The HUB pada bulan Desember kemarin. Tema natal tahun 2023 kemarin adalah **Light Up**. Hal ini memiliki makna *Jesus is the light and He is with us to light us up in the middle of the mess*.



Pada sermon yang dibagikan Ps. Ferry mengingatkan bahwa, *when you have Jesus in your life, you have more than enough. Joy is not an experience that comes from favorable circumstances but joy is God's gift to believers; Joy is a depth of assurance and confidence that ignites a cheerful heart; joy is a manifestation from God's presence*. Selain itu, terdapat beberapa *fun activities* yang dilakukan bersama-sama ketika ibadah berlangsung. Salah satunya adalah ketika menuliskan *wishlist* dan *thankful list* lalu digantungkan di pohon natal, hal ini merupakan salah satu *memorable moment* – dimana anak-anak diajak untuk dapat kembali mengingat pekerjaan tangan Tuhan yang telah membimbing dan menyertai sepanjang tahun 2023, dan tak lupa untuk terus berharap dan mengandalkan-Nya lalu menuliskan harapan di tahun 2024 ini.



Kamu adalah terang dunia. Kota yang terletak di atas gunung tidak mungkin tersembunyi. – Matius 5:14 (TB). Melalui ayat ini, kembali mengingatkan bahwa kita semua adalah terang dunia sehingga terang Tuhan di dalam hidup kita, bukan untuk disimpan untuk diri sendiri, melainkan untuk menjadi penunjuk jalan agar orang-orang berbalik kepada Yesus dan agar orang-orang percaya kepada Tuhan.

Sebelum pulang, anak-anak dapat mengunjungi beberapa booth yang telah disediakan, di antaranya yaitu *doodle booth*, *snack corner*, dan *self-photo booth*. Pada *doodle booth* anak-anak dapat menuliskan kesan pesan selama 2023, menuliskan pesan untuk Care Group-nya, menuliskan *encouragement* untuk teman-teman dan juga pembaca, menggambar, atau yang lainnya. Sebagai pelengkap, tak lupa untuk berfoto bersama teman-teman di *self-photo booth* dengan latar yang sudah didekorasi sebagai kenang-kenangan di hari natal.

Semua kesenangan dan kemeriahan acara ini ditujukan untuk merayakan kelahiran Tuhan Yesus dan menjadi terang dalam setiap perkataan dan tingkah laku, kapanpun dan dimanapun kita berada.

*Happy new year and happy holiday all,
blessings!*

College Meetups Recap

College Meetup 28 Oktober 2023: Life Hacks for a Better College Life

College Meetup perdana di tahun 2023! Acara dimulai dengan *snacking* bersama, bermain *games*, *praise and worship*, dan berdiskusi sambil mendengarkan sharing dari Ps. Ferry Haryanto mengenai *Life Hacks for a Better College Life*. *If you want a better life you need to change. A minor improvement daily can guide you to the life you wish for.*



College Meetup 25 November 2023: Thanksgiving Night

Pada *Thanksgiving Night* tahun 2023, *College Students* diajak untuk membawa makanan dari Care Group-nya masing-masing, bahkan ada juga yang merupakan hasil masakannya sendiri! Acara dilanjutkan dengan *praise and worship*, *games*, sharing dari Ko Joshua Halim, dan *discussion time*. Sharing kali ini bertemakan *Thanking by Giving*. *Why do we have to thank God? Because knowing God itself is a grace. How do we thank God: thanking God by **devoting** our life to God and only God; thanking by **doing** what God asked; thanking by **being faithful** in doing what we have.*



College Meetup 15 Desember 2023 Christmas Celebration

*It's Christmas time! Pada College Meetup di bulan Desember, diisi dengan berbagai macam acara dan juga aktivitas, yang diwarnai dengan dekorasi natal nan cantik. College Students diajak untuk menuliskan doa di prayer card lalu digantungkan pada pohon natal, yang nantinya akan diambil dan dibaca oleh College Student lain. Selain games, pada acara kali ini ada hadiah untuk best dress code! Sharing dibawakan oleh Ps. Ferry Haryanto dengan topik *Waiting in God's Presence. In a waiting time, don't just stay still. From Hannah we learned that we need to abide and worship.* Seperti Simeon, yuk kita sambut Tuhan dan menantikan penggenapan janji-Nya dengan hati yang penuh dengan penyembahan! Karena kita tahu bahwa *our God is a promise keeper. When you read His letter to you, you'll find Him; when you meditate on His words, you'll know that He is good; when you do His commands, you'll realize that His words are true.**



PRECIOUS

IFGI KIDS BONDING CHRISTMAS CONCERT 2023

THE STORY OF PETER PAN AND THE LOST KIDS

PHOTO GALLERY





KEBIASAAN YANG MEMBANGUN ROHANI

Kisah serigala hitam dan serigala putih, mengingatkan kita mana yang diberi makan, serigala itulah yang akan lebih kuat. Dalam keseharian kita, ada pilihan untuk memberi makan kedagingan atau kerohanian kita.

Dan berikut adalah kebiasaan-kebiasaan baik yang dapat memberi makan rohani kita, sehingga diharapkan dari kebiasaan baik, menjadi karakter yang baik.

1. Menyanyikan Puji-Pujian

Bernyanyi bukan hanya untuk memberikan pujian dan penyembahan bagi Allah saja, tetapi sebagai alat komunikasi dan mendekatkan hati kita pada Allah. Dalam puji-pujian pun bisa terdapat proclaim kita pada penyertaan dan janji Tuhan, sehingga hati dan pikiran kita dikuatkan



2. Fellowship

Dalam bersekutu kita dapat saling menguatkan, dan belajar memiliki cara pandang hidup yang berbeda. Pengalaman hidup kita bisa menjadi kekuatan bagi yang mendengarkan, sebaliknya kesaksian hidup orang lain pun bisa mengajarkan dan menguatkan kita. Fellowship selain saat icare, bisa juga momen saat makan bersama, yang topik pembicaraannya diarahkan berbagi pengalaman hidup dan apa yang Yesus lakukan bila dalam posisi kita.

3. Merenungkan Firman

Dalam pembacaan Alkitab kita sehari-hari, agar dapat mengakar dan menjadikan Firman gaya hidup, kita perlu merenunginya. Sehingga dalam setiap langkah hidup kita, kita jadi semakin paham do's and don'ts sesuai yang Tuhan ajarkan.

4. Mendengarkan lagu rohani

Dalam setiap lirik lagu rohani, pastinya mengandung kata-kata kekuatan, kasih dan janji setia Tuhan, sehingga secara tidak langsung hati dan pikiran kita mengarah pada Tuhan.

Oleh Christian Widiyanto





Caregroup Corner

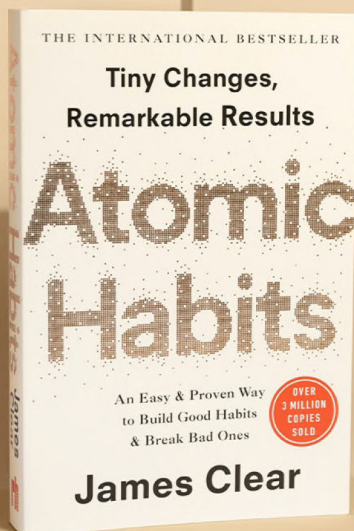
CARE GROUP
Christmas
PHOTO
GALLERY







Book Corner:

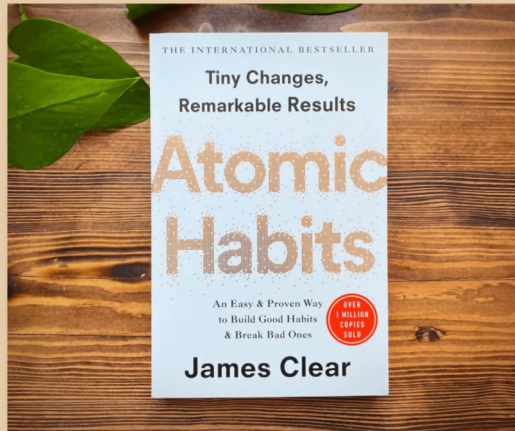


Buku "*Atomic Habits*" karya **James Clear** adalah buku self-help yang membahas tentang bagaimana membentuk kebiasaan yang baik secara efektif. Buku ini menjadi salah satu buku self-help terlaris di dunia, yang telah terjual lebih dari 15 juta eksemplar. Serta telah membantu jutaan orang untuk mengubah hidup mereka. Adapun pesan utama dari buku ini adalah bahwa **kebiasaan kecil yang dilakukan secara konsisten, dapat menghasilkan perubahan besar dalam jangka panjang**. Cara praktisnya adalah dengan membentuk sebuah siklus yang disebut dengan "**habit loop**", yang terdiri dari empat langkah:

- 1. Cue:** Ini adalah pemicu yang memulai siklus kebiasaan. Bisa berupa sesuatu yang internal, seperti perasaan atau pikiran, atau sesuatu yang eksternal, seperti waktu dalam sehari.
- 2. Craving:** Ini adalah keinginan atau dorongan untuk mengambil tindakan. Ini didorong olehantisipasi hadiah.
- 3. Response:** Ini adalah tindakan yang kita harus ambil sebagai respons terhadap cue dan craving.
- 4. Reward:** Ini adalah umpan balik yang kita dapatkan dari mengambil tindakan. Bisa berupa sesuatu yang positif, seperti kesenangan atau kepuasan.

Orang seringkali berpikir bahwa untuk mengubah hidup, diperlukan pemikiran tentang hal-hal besar. Namun penulis telah menemukan pendekatan berbeda. Dia menyadari bahwa perubahan nyata berasal dari efek gabungan ratusan keputusan kecil—mulai dari melakukan dua push-up setiap hari, bangun lima menit lebih awal yang ia sebut sebagai "*Atomic Habits*". Clear secara mendasar mengungkapkan bagaimana perubahan-perubahan yang tampak sepele ini dapat tumbuh menjadi hasil yang benar-benar mengubah hidup.

Dia mengekspos beberapa trik sederhana dalam kehidupan kita, seperti seni menumpuk kebiasaan yang sering terlupakan, kekuatan tak terduga dari aturan dua menit. Selain itu, ia merambah ke dalam teori psikologi dan neurosains terbaru untuk menjelaskan mengapa semua ini sangat penting. Dalam prosesnya, Clear membagikan kisah-kisah inspiratif tentang para peraih medali emas Olimpiade, CEO terkemuka, dan ilmuwan luar biasa yang telah menggunakan sains kebiasaan kecil untuk tetap produktif, termotivasi, dan bahagia.



Berikut adalah beberapa tips praktis dari buku ini yang dapat kita gunakan untuk membentuk kebiasaan baik:

Mulailah dengan yang kecil. Jangan mencoba untuk melakukan terlalu banyak perubahan sekaligus. Mulailah dengan perubahan kecil yang kita tahu dapat dipertahankan.


Fokus pada proses, bukan hasil. Jangan terlalu fokus pada hasil akhir. Fokuslah pada proses membentuk kebiasaan yang baik.

Jangan takut untuk gagal. Semua orang gagal dalam membentuk kebiasaan baru. Yang penting adalah untuk terus belajar dan maju.

Perubahan-perubahan kecil ini niscaya akan membawa dampak revolusioner pada karier, hubungan pribadi, dan kehidupan kita secara keseluruhan.

"Atomic Habits" telah menjadi salah satu buku terlaris dan telah membantu jutaan orang memahami dan membentuk kebiasaan baik. Buku ini dipuji karena nasihatnya yang jelas dan dapat ditindaklanjuti, serta fokusnya pada perubahan kecil yang konsisten. Ayo di tahun yang baru ini, kita meninggalkan kebiasaan buruk di tahun yang lalu dan memulai sesuatu yang baik dengan semangat dan langkah praktis yang apabila kita lakukan secara konsisten, akan membawa dampak yang luar biasa. Karena kita bisa menjadi versi terbaik dari diri kita, yang perlu kita lakukan hanyalah mengambil sebuah langkah praktis. Walk slowly, but never backwards. Happy New Year and God Bless us all.

Oleh Eveline Chandra



GOD'S FAITHFULNESS IS YOUR VICTORY

IFGF Women
Special Christmas

Ifgf Women Special Christmas, dilayani oleh Ps Beatrice Rajan, pada tanggal 2 Des 2023, dengan judul **God's faithfulness is your victory**



Ps Beatrice mengingatkan bahwa tidak ada percobaan/ *struggle* yang diijinkan terjadi dalam kehidupan kita itu melebihi kemampuan kita. Tetapi Tuhan itu setia. Dia akan memberi jalan keluar dan selalu bersama dengan kita dalam melewati masa masa yang sulit. Tuhan sendiri yang akan memberi kemenangan kepada kita.



Your mercy, O Lord, is in the heavens; Your faithfulness reaches to the clouds.



**FAITHFULNESS
IS YOUR VICTORY**



“Marilah kita teguh berpegang pada pengakuan tentang pengharapan kita, sebab Ia, yang menjanjikannya, setia.”

Ibrani 10: 23 TB





Health Corner: **TIPS MEMBANGUN KEBIASAAN POLA HIDUP SEHAT**

Membangun kebiasaan baru yang bagus tentu menjadi hal yang baik. Seperti misalnya bangun pagi, sarapan, berolahraga, minum vitamin, dan lain-lain. Sayangnya, untuk membuat hal baru menjadi sebuah kebiasaan tidaklah mudah. Ada saja hal yang membuat kita gagal menjadikan hal baru sebagai kebiasaan. Membangun sebuah kebiasaan pola hidup sehat sebaiknya dijalankan sejak dini agar terhindar dari berbagai serangan penyakit. Dengan memiliki kesehatan tubuh yang lebih baik, kita dapat merasa lebih semangat dengan menjalani hidup serta meningkatkan produktivitas.

Berikut ini ada tips membangun kebiasaan pola hidup sehat:

1. Ketahui kondisi kesehatan saat ini

Langkah awal untuk memulai pola hidup sehat adalah dengan mengenali kondisi kesehatan Anda saat ini, mulai dari riwayat kesehatan, alergi, hingga penyakit kronis yang diderita. Hal ini guna mencegah terjadinya masalah kesehatan di kemudian hari. Oleh karena itu, lakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin ke dokter untuk mengetahui kondisi tubuh Anda secara keseluruhan dan mendeteksi sejak dini kemungkinan adanya penyakit yang diderita. Hal ini dilakukan terlebih jika Anda berisiko maupun memiliki keluarga dengan riwayat penyakit kronis maupun penyakit turunan, seperti diabetes, hipertensi, dan alergi.

2. Rutin olahraga

Perhatikan kembali rutinitas Anda sehari-hari. Apakah aktivitas Anda hanya didominasi dengan duduk dan mengetik di komputer sepanjang hari? Bila iya, berarti Anda kurang aktif bergerak. Padahal, para ahli merekomendasikan setiap orang untuk berolahraga dengan durasi total sekitar 150 menit per minggu, atau setidaknya 30 menit per hari sebanyak 5 hari dalam seminggu. Oleh karena itu, luangkan waktu Anda untuk berolahraga sebagai langkah pola hidup sehat.

Anda bisa memilih aktivitas yang menyenangkan dan tentunya menyehatkan. Tidak harus berolahraga dengan intensitas berat, Anda dapat melakukan olahraga ringan, seperti berjalan kaki, bersepeda, atau naik-turun tangga di sela kesibukan Anda.

3. Konsumsi makanan sehat

Konsumsi makanan sehat, seperti sayur dan buah secara teratur, juga penting dilakukan guna mencukupi kebutuhan nutrisi tubuh. Selain itu, mengonsumsi lebih banyak sayur dan buah juga dapat menurunkan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, kanker, dan kematian dini. Sebagai langkah pola hidup sehat, konsumsilah makanan sehat. Anda juga bisa mulai mengolah makanan sendiri sebagai salah satu upaya untuk menjaga kebersihan dan kesehatan makanan yang dikonsumsi.

4. Cukupi kebutuhan cairan

Untuk menuju pola hidup sehat, Anda juga disarankan untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan cairan dengan minum air putih setidaknya 6–8 gelas setiap harinya. Terpenuhinya cairan tubuh dapat menjaga fungsi seluruh organ dan mencegah berbagai penyakit, seperti dehidrasi dan konstipasi (sembelit).

5. Perhatikan kehidupan sosial

Perhatikan kembali hubungan Anda dengan pasangan, keluarga, rekan kerja, atau atasan. Secara tidak langsung, interaksi Anda dengan orang-orang sekitar bisa berdampak terhadap kesehatan mental dan tentu saja tubuh Anda. Lingkungan sosial bisa menjadi tempat Anda bertukar pikiran, berkeluh kesah, menemukan solusi, hingga menyampaikan opini. Oleh karena itu, sebagai langkah pola hidup sehat, luangkan waktu untuk sekadar bercengkerama dengan orang terdekat.

6. Kelola stres

Stres memang sulit untuk dihindari. Meski demikian, Anda tetap bisa belajar untuk mengelolanya dengan meluangkan waktu untuk melakukan beberapa teknik relaksasi, baik dengan melakukan hobi atau melakukan meditasi. Selain itu, belajar mensyukuri hal-hal yang sudah Anda capai dan miliki juga bisa membuat jiwa menjadi lebih tenang.

7. Cukupi waktu istirahat

Istirahat cukup adalah kunci untuk mewujudkan tubuh dan pikiran yang sehat. Sebagai langkah menuju pola hidup sehat, usahakan untuk tidur setidaknya 7–9 jam setiap malamnya dan bangun di jam yang sama setiap harinya. Mandi air hangat, membaca buku, atau mendengarkan musik bisa menjadi aktivitas menjelang tidur yang membantu tubuh untuk istirahat lebih maksimal.

Menjalani pola hidup sehat memang tidak mudah. Salah satu hal yang paling sulit dilakukan adalah mempertahankan kebiasaan hidup sehat ini. Selain itu, keinginan untuk memulai pola hidup sehat juga bisa saja menurun ketika niat tersebut tidak cukup kuat. Oleh karena itu, diperlukan disiplin dan komitmen yang kuat untuk menjalaninya. Dukungan orang terdekat juga bisa membantu Anda untuk terus menjalani pola hidup sehat ini. Menjadikan pola hidup sehat sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari dapat mendatangkan banyak manfaat untuk kesehatan Anda. Sebagai langkah awal, Anda bisa berkonsultasi dengan dokter untuk menyusun menu makanan sehat yang sesuai kebutuhan dan kondisi kesehatan Anda.

Caregroup List

We Care | We Share | We Love
Komunitas yang Sehat untuk Tumbuh Bersama

Teen

Caregroup	CGL	Hari	Waktu	Tempat	Tipe
Judah	Marcell Kelvin	Sabtu	10.00	The House	Onsite & Online (2 mngg/sehapt)
Upperroom	Michelle, Noviana	Jumat	19.00	Online	Online
Lighthouse	Amanda & Clairine	Sabtu	13.00	The House	Onsite & Online
Manna	Steven Margono & Susanti Amelia	Sabtu	12.30	The House	Onsite & Online
Forerunner	Andreas Christian & Celine Natalia	Sabtu	13.00	The House	Onsite & Online
Neos	Christoffer Bryan & Vanessa Thenu	Sabtu	13.00	The House	Onsite

Single - YP

Caregroup	CGL	Hari	Waktu	Tempat	Tipe
The Ark (college)	Dianta Hasri, Anestasia	Jumat	19.00	The House	Onsite & Online
Ignite (college)	Rico Helvid Adrian	Jumat	19.00	The House	Onsite & Online
Goodness	Leonardo & Galuh	Jumat	19.00	Cileunyi	Online
Chainbreaker	Stefanus Wi & Yolanda Calista	Kamis	19.00	TKI V	Onsite
prama	Olivia	Kamis	19.00	Ahmad Yani	Online
authentic	Ovi	Kamis	19.00	Gatot Subroto	Online
Sollus (college)	Joshua Arintadi Halim, Elsie	Rabu	18.00	The House	Onsite & Online
Qualified	Marcell Kelvin & Clara Christy	Rabu	19.00	The House	Onsite & Online
God'S Grace	Yoel Kenneth	Rabu	19.00	The House	Onsite
Caregroup Online	Rico	Rabu	19.00	Online	Online (2 minggu/sekali)
Saint (college)	Mellisa, Bryan yehezkiel	Sabtu	15.00	The House	Online & Onsite
Fruitful	Ian Allen & Oktavianti	Selasa	19.30	Bandung Barat	Online & Onsite
inside out	Billy Guyana W & Cynthia	Selasa	19.00	The House	Onsite
Living Hope	Christian Clei & Sandra	Selasa	19.00	The House	Online & Onsite
Cultivate	Gloria Setia Utama	Selasa	19.30	The House	Online & Onsite
Faith factor	Ute	Selasa	19.30	The House	Online & Onsite
College Online	Indra Simorangkir	Jumat	19.30	Online	Online (2 minggu/sekali)

Single - Young Family

Caregroup	CGL	Hari	Waktu	Tempat	Tipe
Journey of Faith	Frederick Fransjaya	Jumat	19.00	The House	Hybrid
Covered	Mike Kusika & Nina Kusika	Jumat	19.00	The House	Onsite
Blessed miracle	Dicky	Kamis	19.00	Singgasana	Online
Breakthrough	Adrian Dharmawan	Rabu	19.00	The House	Online & Onsite
Level Up	Putra Agung & Kathia	Rabu	19.00	The House	Onsite
Overflow	Ivana & Ricky	Rabu	19.00	The House	Online & Onsite
Peniel 2	Andrew Tjahjadi & Shirley Tjahjadi	Rabu	19.00	The House	Onsite & Online (every 2 weeks)

Caregroup List

We Care | We Share | We Love

Komunitas yang Sehat untuk Tumbuh Bersama

Young Family

Caregroup	CGL	Hari	Waktu	Tempat	Tipe
Shema	Venus & Erni	Jum'at	19.00	Encep Kartawiria	Hybrid
Living Stones	Larisa Siladharna	Kamis	18.00	The House	Onsite (2mgg sekali)
CBF2	Teddy TS	Jumat	19.00	The House	Onsite
Dunamis	Harry & Ivana	Jumat	19.00	Sumber Endah	Onsite
Eunoia	Irvan Rita	Jumat	19.00	Taman Mimosa	Online & Onsite
Faithful Heart	Natanael & Rini	Jumat	19.00	Singgasana	Onsite
Immanuel	Butche & Ria	Jumat	19.00	Mekarwangi	Online & Onsite
One Heart Care Group	Edwan	Jumat	19.00	Hegarmanah	Online & Onsite
pondok mutiara	Yanto & Elsa	Jumat	19.00	Cimahi	Online
Protos Gen Neo	Tommy dan Irin	Jumat	19.00	Pasteur	Online & Onsite
Pure Heart	Bubun dan Davinna	Jumat	19.00	TKI III	Onsite
Shalom	Rocky Sudhanta	Jumat	19.00	Sultan Tirtayasa	Onsite
Protos Gen X	Edison	Jumat	19.00	Budi Indah	Onsite
Joyful Heart	Ega & Festyana	Jumat	19.00	Paskal Hyper Square	Online & Onsite
Big Heart	Jerry Kasenda	Jumat	19.00	Budi Asih	Online & Onsite
KBP 2: Metanoia	Raymond Wikono	Jumat	19.00	Subanglarang KBP	Online & Onsite
KBP3	Eddy Tanudarma	Jumat	19.00	Candra Buana KBP	Hybrid
Gratefulheart	Gamaliel T anusaputra	Rabu	19.00	The House	Onsite
Gatsu	Novandri Lusia	Rabu	19.00	Gatot Subroto	Online
Stone Hill	Gail & Wandy	Rabu	19.30	The House	Online & Onsite
B'seder	Uchie	Rabu	16.00	The House	Onsite
Singgasana	Jonathan Kasmin	Sabtu	09.00	Singgasana	Online & Onsite
Unity 6	Steven Hilman	Sabtu	18.00	Tampomas	Onsite
Good News	Erna Evelina NS	Sabtu	18.30	The House	Online & Onsite
Turning Point	Ricky	Selasa	19.00	Setra Duta	Online & Onsite
Reach Out	Tommy & Prisytia	Selasa	19.00	The House	Onsite
Fulfilled	David & Michelle	Selasa	19.30	The House	Onsite
Soaring	Sylvia Sutedja	Selasa	16.00	Disesuaikan	Onsite
Ohana	Erick Victorian	Selasa	19.00	Disesuaikan	Online & Onsite
CBF1	Kenny & Meilie	Senin	18.00	Setiabudi Regensi	Onsite
Our Home Cimbeluit	Hong sioe Ling	Selasa	10.00	Sangkuriang Dago	Onsite

Senior

Caregroup	CGL	Hari	Waktu	Tempat	Tipe
True Hope	Claudia & Yoel	Jumat	19.00	Cipunegara	Online & Onsite
Paramon	Tommy & Sri	Jumat	19.00	Parakan Muncang	Online
Unity5	Indra & Souw Mie Tin	Jumat	19.00	Wangsareja	Onsite
Our Home	Ernie Gunawan	Jumat	19.30	Taman Holis	Online & Onsite
Unity one	Pak Tony	Kamis	19.00	The House	Onsite
Unity 2	Suiman Bunyamin	Kamis (2 Mgg sekali)	19.30	Saad	Hybrid
Sola Gratia	Medhi Widjaja & Ruth Paulina	Selasa	19.30	Online	Online
Caregroup Mandarin	Ps Honey Lembong	Selasa	10.00	Setrasari	Onsite





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



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 FERDINAND SANTOSO

Informasi selanjutnya dapat menghubungi
SEKRETARIAT IFGF BANDUNG

WWW.IFGFBANDUNG.ORG //  @IFGFBDG



BANDUNG

Pelayanan Jemaat

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

BAPTISAN AIR

- Syarat:
- Lulus Kelas Discipleship Journey I "COME"
 - Mengisi Formulir Baptisan
 - Membawa Pakaian Ganti

DEDIKASI ANAK

- Syarat:
- Mengisi Formulir Penyerahan Anak
 - Fotokopi Akta Kelahiran Anak

PERNIKAHAN

Syarat:

- Salah satu Calon pengantin adalah Jemaat IFGF Bandung
- Lulus Kelas Dicipleship Journey "COME"
- Aktif dan bergabung di Caregroup min. 3 Bulan
- Mengikuti Wawancara Pra-nikah
- Mengisi Formulir Pernikahan
- Membawa 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 Akta Kelahiran masing-masing
 5. Fotokopi Sertifikat Baptis Selamat 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 di tandatangani di atas materai Rp. 10.000,-
- Mengikuti Konseling Pra-nikah dengan waktu yang telah ditentukan (min.6 bulan sebelum Hari Pernikahan & Pendaftaran Konseling melalui Caregroup Leader)

IFGF

SUNDAY SERVICES

GENERAL SERVICES 08 AM 10 AM 12 PM

TEENS THE HUB 08 AM 10 AM

KIDS SERVICES 08 AM 10 AM



IFGF WOMEN
THURSDAY // 10.00 AM

WOMEN SENIOR
WEDNESDAY // 10.00 AM

THE HOUSE CONVENTION HALL
4TH FLOOR

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

*ALIVE in
calling*

   IFGF Bandung
www.ifgfbandung.org