ISSUE
169

IFGF

MAY
2024

# Cutting Edge

# BUT First

ALIVE in calling

ifgfbandung.org

# 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 churces.

We are building the church to become the House of :




# 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 widianto
Shinly Suzanna

**GRAPHIC DESIGNERS**

Alwin Sastrasumita
Shierlyn Tedja
Feilicia Josephine
Herman Darmawan
Ricky Tjandradinata
Valentinus Sanusi

**PHOTOGRAPHERS**

Marvel
Reinald
Felke Vianne
Ivan Sanjaya
Margareth Suherman
Nicholas Rudolf Santoso Nugraha
Putra Agung Agustinus
Richard Hans Soebiantoro
Nicky Lesmana Sugiaman

**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

04 PASTORAL DESK

05 ARTIKEL I // *Around the Corner*
*Ps. Michelle*

07 BUT FIRST
*Christian Widianto*

09 TEENS CORNER // *7 Tips to Help Your Teenager Develop Their Own Faith*
*Teens Team*

11 IFGF Women

13 7 KEBIASAAN BURUK DALAM PRIORITAS PENGELOLAAN KEUANGAN
*Gamma Tan*

15 PENTINGNYA PEMERIKSAAN KESEHATAN SECARA BERKALA
*dr. Shinly Suzanna*

17 Variety Corner : Sedia Payung Sebelum Kebakaran
*Ming Fat*

19 Variety Corner : CATAT, OBAT-OBATAN YANG HARUS ADA DI KOTAK P3K
*dr. Shinly Suzanna*

21 CAREGROUP LIST

23 BANK & PELAYANAN JEMAAT

# Pastoral Desk

MAY // 2024



Greeting Church,

Tema kita bulan ini adalah "***But First***", tetapi biarlah yang pertama menjadi yang utama dalam kehidupan kita. Seringkali seperti saya, pastilah kita ingin supaya banyak urusan selesai, banyak perkara bisa dikerjakan dan banyak pekerjaan bisa tuntas. Seringkali kita mau melangkah, seringkali kita mau cepat, seringkali kita mau terburu-buru. Tetapi ada kalanya kita, sebelum melakukan sesuatu harus setidaknya memikirkan kira-kira apa yang Tuhan mau bicarakan kepada saya dan Anda di musim yang sedang kita alami. *But first, I need to consult with God*. Tetapi yang pertama, saya harus bermitra dengan Tuhan untuk menjabarkan tentang rencana-Nya sambil mencari tahu apa yang Tuhan mau juga kerjakan dalam kehidupan saya pribadi.

Tuhan sangat baik dalam kehidupan Yosua dan saya yakin juga akan tertuang dalam kehidupan kita. Kita dapat melihatnya ketika sebelum Yosua masuk lebih dalam di dalam tanah perjanjian, dia mengalami yang namanya Yerikho. Kota yang besar itu ada di depan dia dan saya yakin sekali ketika ada tantangan yang luar biasa di depan kita, kita akan merasa bingung. Tetapi di situ Tuhan menjumpai Yosua dan memberikan kekuatan. Demikian juga dalam kehidupan kita semua, Tuhan rindu untuk menjumpai kita dalam segala macam keadaan yang sedang kita alami.

'Ketika Yosua dekat Yerikho, ia melayangkan pandangnya, dilihatnya seorang laki-laki berdiri di depannya dengan pedang terhunus di tangannya. Yosua mendekatinya dan bertanya kepadanya: ***"Kawankah engkau atau lawan?"*** Jawabnya: ***"Bukan, tetapi akulah Panglima Balatentara Tuhan*** . Sekarang aku datang." Lalu sujudlah Yosua dengan mukanya ke tanah, menyembah dan berkata kepadanya: "Apakah yang akan dikatakan tuanku kepada hambanya ini?" Dan Panglima Balatentara Tuhan itu berkata kepada Yosua: "T***anggalkanlah kasutmu dari kakimu, sebab tempat engkau berdiri itu kudus.***" Dan Yosua berbuat demikian.'
**Yosua 5:13-15**

Ketika Yosua bertemu dengan satu orang yang saat itu belum dia kenal, pertanyaan yang pertama merupakan sebuah pertanyaan sangat logis yaitu dia menanyakan, "Siapakah engkau? Apakah engkau untuk saya atau untuk mereka? Apakah Engkau untuk kami atau untuk mereka? Kamu di pihak siapa? Di pihak saya, kami orang Israel atau di pihak mereka orang-orang Yerikho?" Tetapi jawabannya adalah bukan, tetapi Aku adalah Panglima Balatentara Allah. Dan kemudian, dikatakan bahwa Yosua diminta untuk melepaskan kasutnya karena tempat dimana dia berdiri adalah kudus. Apa yang bisa kita pelajari dari firman Tuhan yang singkat itu?

*But first*, tapi yang pertama Yosua diajarkan untuk mengetahui *the authority of God* atau otoritas dari Tuhan, bahwa Tuhan adalah bukan Tuhan yang selalu atau bisa diatur oleh kita. Apakah kamu untuk saya atau untuk mereka? Apakah kamu membela saya atau kamu menentang saya? Tuhan katakan bukan. Kamu harus percaya kepada otoritas Aku, kamu harus percaya bahwa maksudKu baik, kamu harus tahu bahwa rencanaKu itu sempurna sebelum kamu berbicara banyak tentang urusan kamu, baiklah kamu mengetahui otoritas yang ada. Dan bukankah otoritas kita semuanya datang dari Tuhan? Dan ketika kita menyadari, *acknowledge*, mengakui otoritas Tuhan maka segala yang baik akan terjadi dalam kehidupan kita.

Yang kedua adalah kekudusan, Tuhan bilang sebelum kamu berbicara banyak, kamu lepaskan kasutmu karena tanah dimana engkau berdiri itu adalah kudus. Dia mengatakan bahwa sebelum kamu mengurus urusan kamu, tantangan yang ada di depan kamu, bagaimana kehidupan kamu dengan saya? Apakah kamu menjalani kehidupan yang murni dengan saya? Apakah kamu mau terus dimurnikan dengan saya? Apakah ada kerendahan hati dalam kehidupan kamu? Apakah ada pengecekan dari nuranimu? Apakah engkau mau merendahkan dirimu di hadapan Tuhan? Bagaimana dengan egomu? Bagaimana dengan segala hal yang membuat engkau berpikir bahwa engkau bisa melakukannya dengan kekuatanmu sendiri?

Dan kemudian yang ketiga adalah Tuhan menyuruh dia untuk obey karena setelah itu Tuhan menyuruh kepada Yosua untuk melakukan hal yang tidak pernah dilakukan sebelumnya dalam pertempuran manapun, yaitu orang tanpa perang 6 hari mengelilingi tembok Kota, dan kemudian tujuh hari yang ke-7, tujuh kali mengelilingi tembok itu. Dan itu semuanya membutuhkan sebuah kepatuhan, apalagi ketika orang Israel dikatakan bahwa mereka tidak boleh berbicara apapun ketika mereka memutari temboknya, sampai nantinya di saat-saat terakhir Tuhan menyuruh mereka untuk bersorak-sorai dan kemudian tembok itu menjadi runtuh.

Dalam menjalani kehidupan kita sebagai orang percaya maka kita harus memikirkan hal ini. ***But first***, bagaimana dengan otoritas ilahi dalam kehidupan kita? ***But first***, bagaimana dengan kekudusan Tuhan dalam kehidupan kita? But first, bagaimana dengan obedience kita? Dan saya rasa kalau kita memperhatikan tiga hal ini, maka apapun yang kita pegang berhasil.

Ad majorem Dei gloriam,
Sam and Naf Hartanto

IFGF
KIDS

Join us to celebrate

# Mother's Day

Sunday,
May 12th
2024

Chapel,
5th Floor

**Proverbs 31:28–29**
"Her children rise up and call her blessed; her husband also, and he praises her: 'Many women have done excellently, but you surpass them all.'"

**Session 1: 9.30 AM** **Session 2: 11.30 AM**

**Boys: DIY Scrapbook & Massage**
**Girls: DIY Scrapbook & Nail Art**

**75K/Kids**
Age: K1 - Grade 6

Last [illegible]
May 5th [illegible]
(Link in Bio)


AROUND
THE CORNER

*Memasuki tanah perjanjian merupakan perjalanan yang sangat panjang untuk bangsa israel. Perjalanan yang seharusnya ditempuh dalam 40 hari, akhirnya harus ditempuh selama 40 tahun akibat dari ketidaktaatan mereka. mungkin banyak dari kita yang saat ini sedang dalam perjalanan menuju tanah perjanjian yang Tuhan sudah janjikan kepada kita. Namun sering kita bertanya-tanya kapan akan tiba di tanah perjanjian tersebut? Kapan kita akan mulai makan susu dan madu dari tanah yang sudah dijanjikan Tuhan? Kapan janji Tuhan akan digenapi dalam kehidupan kita?*

Mungkin kita sudah berusaha melakukan bagian kita untuk tetap taat dan setia kepada Tuhan, namun janji itu belum juga kunjung datang. dari cerita bangsa Israel, karena ketidaktaatan bangsa Israel, mereka harus menunggu lebih lama dalam menerima janji Tuhan. Dan Tuhan membawa mereka ke dalam sebuah perjalanan yang membuat bangsa mereka bisa melihat betul siapa Tuhan yang membawa mereka keluar dari mesir. di saat mereka sudah sangat dekat masuk ke Kanaan, Tuhan seperti berhenti sejenak untuk mengingatkan bangsa Israel agar kembali fokus kepada Tuhan.

Di Yosua 5:2-8 kita bisa baca bahwa setelah bangsa Israel menyeberangi sungai Yordan, Tuhan menyuruh Yosua untuk menyunat bangsa israel untuk yang kedua kalinya. Mengingatkan kembali janji Tuhan untuk bangsa Israel dan memberi mereka waktu beristirahat sampai mereka sembuh ( "Setelah seluruh bangsa itu selesai disunat, maka tinggallah mereka di tempatnya masing-masing di perkemahan itu, sampai mereka sembuh."
**Yosua 5:8 TB**

Kita bisa melihat bagaimana Tuhan mengambil waktu untuk mempersiapkan bangsa Israel menjadi bangsa yang besar dan ***"put everything in order"***. selama 400 tahun mereka dijadikan budak di Mesir, mereka disiksa secara fisik dan secara mental yang membuat bangsa Israel "**lumpuh"**. Mereka tidak terbiasa dengan struktur, keteraturan, mengelola, merencanakan, dan berdiri sendiri menjadi sebuah bangsa yang dipimpin Tuhan. Tuhan peduli dengan keteraturan dalam hidup kita. Tuhan akan memastikan sebelum kita menerima janji-Nya, kita sudah dipersiapkan dengan baik sehingga kita mampu untuk tetap mengerti bahwa prioritas kita bukan ada pada janji itu, namun kepada Tuhan si pemberi janji. pada saat kita dalam perjalanan menantikan janji Tuhan, sering kali akhirnya energi kita habis perjalanan/ proses tersebut, yang akhirnya membuat kita kelelahan secara fisik dan rohani, fokus kita kepada Tuhan juga mulai blur karena kelelahan dan akhirnya kita menyerah padahal Tuhan sudah begitu dekat.

Saat ini mungkin ada **"pause"** atau rest waktu istirahat yang Tuhan sedang berikan dalam kehidupan kita. Saat dimana sepertinya tidak ada progress dan stuck. Namun di sana saya percaya Tuhan sedang mengambil waktu untuk mengingatkan kembali janji Dia kepada setiap kita, bahwa dia adalah Allah yang tidak akan pernah ingkar janji, di saat yang sama Ia juga mau memastikan bahwa kita siap dan fit dalam melangkah masuk ke tanah perjanjian. Tuhan akan memastikan mata kita tetap tertuju kepada dia pada saat kita menerima janji tersebut.

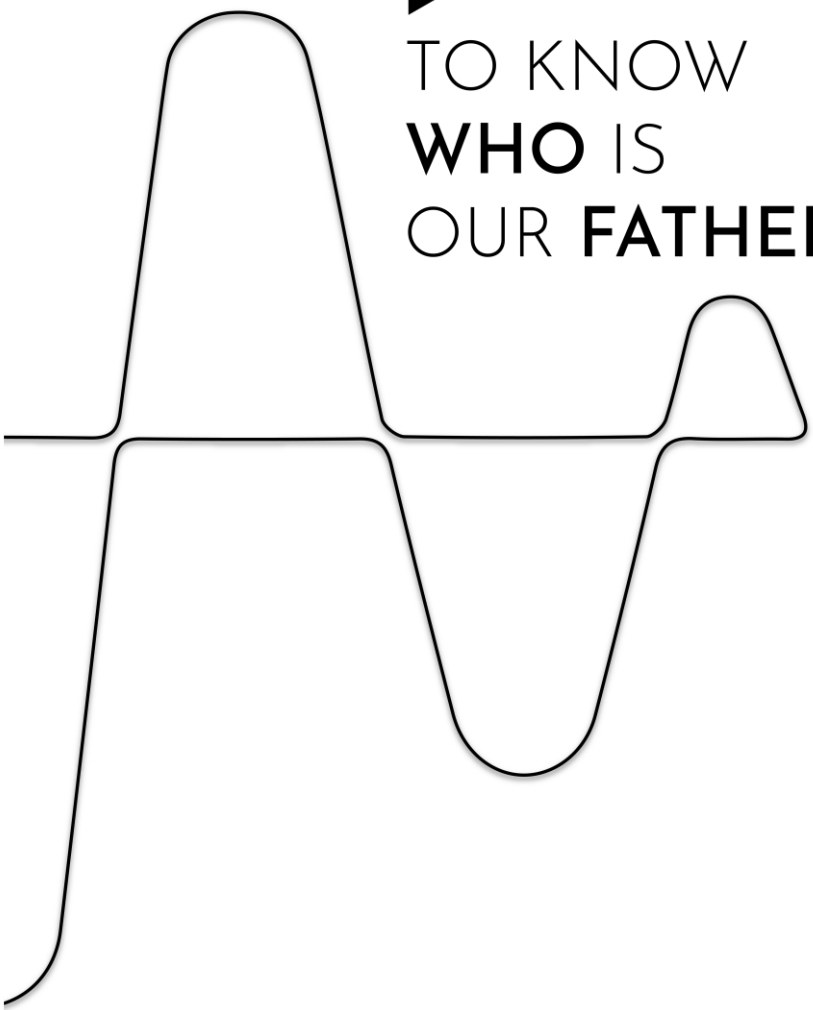
***Don't give up church,***
***His promise it's just right in the corner.***
***But first, seek Him and rest in Him.***

Oleh Ps Michelle Efferin

BUT **FIRST**

>

TO KNOW
**WHO** IS
OUR **FATHER**



Seperti yang kita ketahui tidak semua orang dikaruniakan lahir di dalam keluarga yang mengenal Tuhan Yesus, dan dalam kasus-kasus tertentu seorang Bapa tidak menjalankan fungsinya sebagai iman dan kepala keluarga.Tetapi tenang saja, karena kita memiliki Bapa di surga yang siap memimpin kita, mengajari kita dan mengasihi kita. Nah, tentu saja kita bukan robot yang tinggal pencet tombol lalu kita menjadi anak yang bijaksana. Ada banyak hal yang harus kita jalani terlebih dahulu. secara garis besar kehidupan yang kita jalani adalah untuk mengasihi Bapa di surga, dan mengasihi sesama. Untuk menjalankannya secara lancar kita perlu melakukan perintahNya dan menjauhi laranganNya.

Pertanyaannya bagaimana kita tahu mana perintahnya, mana larangannya ?
Bagaimana kita tahu mana kedagingan, mana sesuatu yang benar di mata Allah ?
Bagaimana kita tahu kapan saatnya kasih bekerja dan kapan disiplin harus dijalankan ?
Semakin kita mengenal Tuhan Yesus, semakin peka juga kita dapat membedakan hal-hal tersebut. Kita dapat memulainya dengan langkah-langkah awal:

1. Berdoa dan mendengar Firman

Langkah pertama dan yang harus kita jalani setiap hari adalah berdoa.
Berdoalah untuk banyak hal (Efs 4:6-7) sehingga kita terbiasa berkomunikasi dengan Bapa. Hal ini harus diiringi dengan mendengar Firman. Usahakan tidak hanya ibadah hari minggu saja kita mendengar Firman, sehari-hari kita juga bisa dari podcast atau lagu-lagu rohani. Atau apabila ada ibadah tengah minggu usahakan hadir. Semakin sering Firman yang kita dengar, kita semakin tahu sifat-sifat Bapa kita.
*"So the Faith comes by hearing, and hearing by the word of God."*

2. Berkomunitas

Kita bisa mendapatkan penjelasan Firman yang lebih konkrit dan praktikal dalam kehidupan sehari-hari dalam berkomunitas cell atau icare. Dengarkanlah langsung bagaimana Tuhan menyertai teman-teman icare. Bertanyalah bila masih ada hal-hal yang dipergumulkan, beradaptasilah dengan budaya yang berjalan di icare, sehingga lama kelamaan kita mempunyai sudut pandang kehidupan yang berbeda.
*"So we, being many, are one body in Christ, and everyone member one of another."*

3. Menyalibkan diri

Tuhan Yesus menjadi teladan bagaimana rela mati di kayu salib untuk menyelamatkan umat manusia. Teladan inilah yang harus kita ikuti, dimana kita rela berkorban untuk orang lain, kira rela mengorbankan energi, waktu, biaya untuk kebaikan sesama. Salah satu langkah praktis dan sederhananya adalah kita dapat melayani di gereja. Terlibat dalam pelayanan di gereja, yang didalamnya kita hidup berorganisasi, ada keteraturan, ada otoritas.
*"For to me, to live is Christ, and to die is gain."*

Maukah Anda mengenal Bapa lebih lagi ?
Maukah Anda mempunyai sudut pandang kehidupan yang berbeda ?
Yuk terlibat dalam komunitas icare, ikut juga melayani di gereja dan rasakan kemenangan iman Anda.

*Oleh Christian Widianto*



TEENS CORNER:

# 7 TIPS TO HELP YOUR TEENAGER DEVELOP THEIR OWN FAITH

Iman adalah sesuatu yang penting untuk dikembangkan sejak usia dini. Namun, ketika anak-anak tumbuh menjadi teens, tantangannya semakin kompleks. Inilah saat yang tepat bagi Parents untuk membimbing mereka dalam memperkuat iman mereka. Berikut adalah tujuh tips yang dapat membantu Parents dalam proses ini:

**1. Model It**

Sebagai orangtua, Parents adalah contoh yang paling kuat bagi anak-anak. Jadi, tunjukkan kepada mereka bagaimana Parents mengandalkan iman dalam kehidupan sehari-hari. Berdoa bersama sebagai keluarga, membaca Alkitab bersama, saat teduh dengan mezbah keluarga, dan menunjukkan kasih dan belas kasih kepada orang lain adalah beberapa cara praktis untuk menunjukkan iman Parents kepada anak.

**2. Berikan Resources yang Bermanfaat Bagi Anak**

Setiap teens memiliki cara belajar yang berbeda-beda. Berikan anak sumber daya yang sesuai dengan gaya pembelajaran mereka. Buku rohani, aplikasi, atau jurnal saat teduh adalah beberapa contoh sumber daya yang dapat membantu mereka memahami iman secara lebih baik.

**3. Partnership with Student Ministry**

Mengajak teens untuk terlibat dalam pelayanan remaja pada gereja lokal dapat memberikan mereka lingkungan yang mendukung untuk mengembangkan iman mereka. Bekerja sama dengan pelayanan remaja dapat memberikan kesempatan bagi mereka untuk terlibat dalam kegiatan rohani yang relevan dengan usia dan minat mereka.

**4. Jangan Terlalu Memaksa**

Memotivasi adalah hal yang baik, namun terlalu memaksa dapat membuat anak merasa tertekan. Berikan mereka ruang untuk tumbuh dalam iman mereka tanpa merasa terbebani oleh ekspektasi yang terlalu tinggi.

**5. Encourage Honesty**

Buka ruang untuk komunikasi yang jujur antara Parents dan anak mengenai imannya. Biarkan teens tahu bahwa mereka dapat mengungkapkan keraguan atau ketidaknyamanan mereka tanpa takut dihakimi. Kejujuran adalah langkah pertama menuju pertumbuhan iman yang lebih dalam.

**6. Pray, Then Pray Again, Then Pray Some More**

Doa adalah kunci dalam memperkuat iman anak-anak. Teruslah berdoa untuk mereka, memohon kepada Tuhan agar memberikan mereka kebijaksanaan, kekuatan, dan keteguhan iman dalam menjalani kehidupan mereka sehari-hari.

**7. Siap untuk Mendengar Ketika Mereka Siap Berbicara**

Jadilah pendengar yang baik ketika anak ingin berbicara mengenai iman mereka. Jangan paksa mereka untuk mengungkapkannya jika mereka belum siap, tetapi berikan mereka jaminan bahwa Parents akan selalu siap mendengarkan dan mendukung mereka kapan pun mereka membutuhkannya.

Dengan menerapkan tips-tips di atas, Parents dapat membantu teens dalam mengembangkan keterampilan iman mereka dan membimbing mereka menuju hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan.

***"I have no greater joy than to hear that my children are walking in the truth."***
***3 John 1:4 (NIV)***

IFGF
WOMEN



# MANAGING YOUR INSECURITY

*with Ike Sugianto*









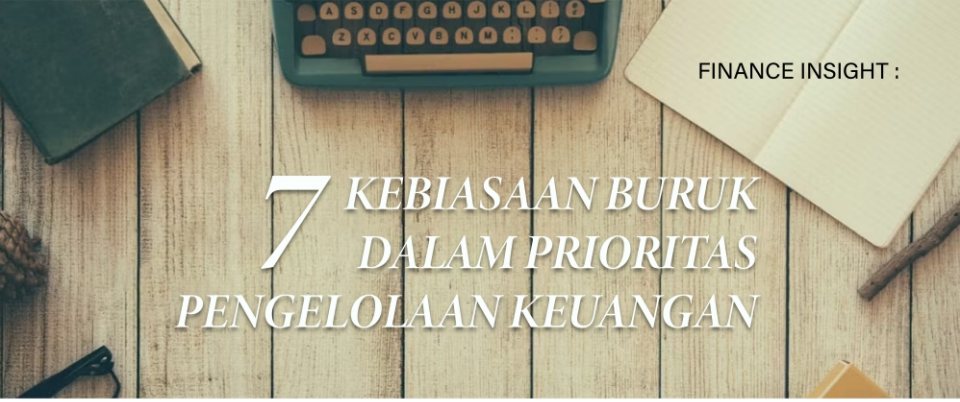






*Insecurity* atau rasa tidak aman seringkali muncul karena kita membandingkan diri dengan orang lain atau ketakutan terhadap penilaian dunia. namun, kita diingatkan bahwa setiap dari kita diciptakan unik dan ajaib oleh Tuhan. Dia mengasihi kita tanpa syarat dan di dalam-Nya kita menemukan keamanan sejati. setiap langkah hidup kita diwarnai oleh pilihan yang kita buat. Jangan menyalahkan orang lain, dirimu sendiri yang memiliki kendali atas setiap keputusan dan piihan yang dan pilihan yang kamu buat. Engkau adalah arsitek hidupmu sendiri dan tanggung jawab atas perjalananmu ada di tanganmu sendiri.

Yuk join dengan **IFGF Women** setiap hari Kamis **minggu ke 2** dan **minggu ke 4.**



# 7 KEBIASAAN BURUK DALAM PRIORITAS PENGELOLAAN KEUANGAN

Setiap hari kita bekerja untuk menghasilkan uang dan memenuhi kebutuhan kita sehari-hari. Meskipun begitu, ada yang tidak kalah penting dari menghasilkan uang dan bekerjanya, yaitu mengelolanya. Dengan memahami dan mengatasi kebiasaan-kebiasaan ini, kita dapat membuka pintu menuju pengelolaan keuangan yang lebih baik dan mencapai kebebasan finansial yang diinginkan.

## 1. Terlalu banyak pengeluaran yang tidak perlu

Sering tidak disadari, pengeluaran impulsif sering kita lakukan dan menjadi hal buruk dalam keuangan dalam jangka panjang. Banyak dari kita yang lapar mata, membeli barang yang tidak direncanakan, yang tidak diperlukan.

Salah satu cara menyiasatinya ialah bila kita ada keinginan membeli sesuatu yang kurang diperlukan, bisa tulis di dalam kertas atau note di gadget dan simpan selama beberapa hari. Dan rata-rata setelah beberapa hari kita merasa sudah tidak ingin dan tidak memerlukan barang tersebut.

Atau bila kita berencana ke suatu tempat untuk membeli barang-barang keperluan, baiknya kita menulis list belanjaan dan komitmen hanya membeli barang-barang tersebut saja.

## 2. Tidak memiliki perencanaan pengeluaran.

Banyak momen dimana kita diperhadapkan dengan pengeluaran rutin tapi dana-nya sudah terpakai untuk keperluan lain (yang mungkin kurang penting). Ada baiknya kita membuat list pengeluaran rutin apa saja yang akan keluar di tahun berjalan, dan membuat pos-pos keuangan untuk mulai menabung pengeluaran tersebut sejak awal tahun.

Contohnya, misalnya di tahun berjalan kita ada rencana pengeluaran untuk membayar uang masuk sekolah anak di bulan Juli, pajak mobil di bulan Oktober, PBB rumah di Agustus, asuransi kesehatan tahunan di bulan Mei, liburan keluarga di Juni dsb.

Ada banyak cara untuk mencicilnya, misalnya pembagian rekening keluarga. Suami dan istri punya masing-masing rekening pribadi untuk pengeluaran rutin bulanan. Tapi juga ada 1 rekening khusus untuk rekening pengeluaran tahunan yang akan dicicil setiap bulannya. Atau ada juga sekarang beberapa bank digital yang mengeluarkan produk rekening yang bisa dibagi kedalam beberapa pos tabungan di dalam 1 rekening. Sehingga kita sudah tahu jelas pos-pos apa saja yang sudah lunas dan mana yang belum. Juga dengan cara ini kita bisa memprioritaskan tabungan kita ke hal-hal yang penting terlebih dahulu,

Dengan cara ini kita akan "merasa" tidak banyak uang dan menahan pengeluaran yang kurang diperlukan.

### 3. Menabung dari sisa uang setelah pengeluaran.

Bila kita menabung dari sisa, maka tujuan-tujuan keuangan jangka panjang nanti akan tidak tercapai dan banyak pengeluaran-pengeluaran yang tidak penting. Penting kita "memaksakan" diri untuk menabung dulu sebelum melakukan pengeluaran bulanan

### 4. Tidak mempersiapkan dana darurat.

Penting untuk mempersiapkan dana khusus untuk saat-saat tidak terduga. Seringkali banyak tujuan penting yang terganggu karena tidak ada persiapan dana darurat.

Beberapa dana darurat yang perlu dipersiapkan:

**1. Tabungan jaga-jaga sebesar 3-6 bulan biaya hidup.**

Ini penting dipersiapkan untuk menghadapi kejadian tiba-tiba seperti PHK, usaha bankrut, pandemi dan kejadian lainnya yang membuat kita memerlukan "Buffer" untuk mencari kerja, memulai usaha dan mempersiapkan kesiapan ekonomi keluarga lainnya.

**2. Asuransi kesehatan**

untuk seluruh anggota keluarga, juga Asuransi Jiwa untuk pencari nafkah. Karena dengan asuransi kita membeli uang besar dengan uang kecil, dengan konsep tanggung renteng. Banyak orang yang tidak mempersiapkannya sehingga ketika terjadi penyakit serius dapat menguras tabungan hingga sampai menjual aset. Atau ada anak-anak yang kesulitan menatap masa depan ketika pencari nafkan meninggal dunia.

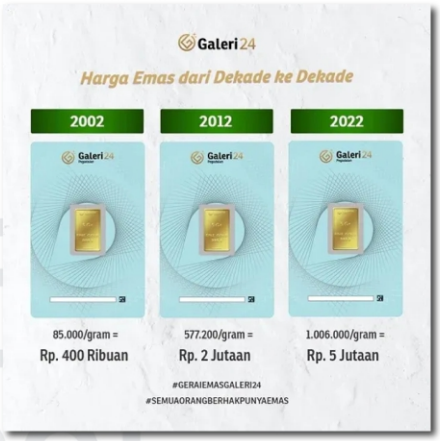
### 5. Menumpuk hutang-hutang kecil

Kebiasaan menggunakan paylater, cicilan CC untuk pengeluaran konsumtif, pinjaman online dengan bunga besar yang tidak terkontrol akan menyebabkan masalah masalah kecil yang akan menjadi efek bola salju dalam jangka panjang. Ada orang yang setelah semakin membesar hutang ini malah dihiraukan, tidak mau dipikirkan solusinya akhirnya malah jadi makin besar dan membengkak.

### 6. Menunda untuk melakukan investasi

Dalam investasi jangka panjang ada teori yang namanya dollar cost averaging. Dengan kita rutin membeli investasi dengan jumlah yang sama setiap bulannya di tanggal yang sama, tanpa melihat harganya berapa, dalam jangka panjang akan menghasilkan keuntungan.

Contohnya, harga emas per 5gr dibawah ini.




Jadi, dengan kita memilih jenis investasi yang tepat, dengan rutin berinvestasi, maka jangka panjang akan menghasilkan keuntungan. Jangan menunda waktu yang tepat karena waktu-pun yang menjadi poin penting dalam investasi.

### 7. Kurangnya pengetahuan literasi keuangan

Semua dari kita penting untuk memiliki pengetahuan yang cukup soal keuangan. Untuk literasi keuangan perlu diupdate setiap waktunya supaya kita bisa mengetahui ada instrumen investasi apa, atau proteksi apa, atau cara pengelolaan pajak yang lebih efisien. Ilmu ini sekarang mudah didapatkan, bisa dari Youtube, atau seminar-seminar keuangan, yang penting harus selalu "lapar", sama seperti yang dikatakan oleh Steve Job (pendiri Apple) untuk kita selalu "Stay foolish, stay Hungry".

Prepare by Gamma Tan, CG Newheart



HEALTH CORNER:

# PENTINGNYA PEMERIKSAAN KESEHATAN SECARA BERKALA?

Sebagian besar masyarakat hanya mengunjungi dokter ketika telah sakit. Padahal, segala jenis penyakit bisa dicegah sebelum menjadi parah di dalam tubuh kita. Dengan kita melakukan Pemeriksaan Kesehatan secara berkala, potensi penyakit yang datang ke tubuh kita pun akan diketahui lebih dini. Nah, hal ini bisa kamu ketahui dengan menjalani *Medical Check Up (MCU)* secara rutin.

**Berapa kali sebaiknya MCU dalam setahun?**

*Medical check up* direkomendasikan dilakukan setidaknya setahun sekali jika kamu berusia di atas 40 tahun, dan setiap 3 tahun sekali jika kamu berusia di bawah 40 tahun dan dalam kondisi sehat. Namun, bagi yang mengidap penyakit tertentu sebaiknya melakukan MCU lebih dari satu kali dalam setahun.

**Apa Tujuan Melakukan MCU?**

**1. Memeriksa kemungkinan penyakit, sehingga bisa mendapat perawatan lebih awal.**
**2. Mengidentifikasi masalah apa pun yang mungkin menjadi masalah medis di masa depan.**
**3. Memperbarui imunisasi atau vaksinasi yang kamu perlukan.**
**4. Melacak setiap perubahan dalam kesehatan fisik.**
**5. Menentukan apakah tes lebih lanjut kamu butuhkan.**
**6. Sebagai pemeriksaan awal sebelum operasi atau prosedur pengobatan medis lain.**

**JENIS-JENIS MCU**

Jenis pemeriksan dalam MCU biasanya akan sesuai dengan kebutuhan. Sebelum berbagai pemeriksaan kamu lakukan, petugas medis biasanya memulai dengan mengukur tinggi dan berat badan- Setelah itu, beberapa pemeriksaan lain yang juga termasuk dalam MCU adalah :

**1. Pemeriksaan fungsi jantung (Ekokardiografi/EKG)**

Ekokardiografi (EKG) merupakan salah satu pemeriksaan yang biasa kamu lakukan saat medical check up. Tujuannya adalah untuk memeriksa kondisi, struktur, dan fungsi jantung.

**2. Pemeriksaan Laboratorium**

Ada beberapa jenis tes yang bisa kamu lakukan dalam pemeriksaan laboratorium untuk melakukan medical check up adalah:
- Pemeriksaan hematologi : untuk mengetahui kualitas dan kuantitas dari sel darah merah, sel putih, trombosit, dan hal-hal lain seputar darah.
- Pemeriksaan urine : untuk memeriksa warna, pH, protein/albumin, gula, bilirubin, dan darah.
- Pemeriksaan feses : dilakukan dengan memeriksa warna dan konsistensi feses atau tinja.

**3. Pemeriksaan Kolesterol**

Mengonsumsi makanan berlemak, seperti daging dan jeroan kambing, tapi jangan sampai lupa untuk memeriksa kadar kolesterol saat pemeriksaan kesehatan berkala. Penyakit yang disebabkan oleh kadar kolesterol yang tinggi diantaranya serangan jantung dan stroke.
Kadar kolesterol bisa dikatakan normal apabila berada pada tingkat dibawah 200 mg/dL. Pastikan juga tekanan darah berada pada tingkat normal, yaitu pada 120/80 agar jauh dari serangan penyakit Hipertensi dan juga Hipotensi.

**4. Pemeriksaan Gula Darah (Diabetes)**

Kadar Gula Darah melalui prosedur medical check-up, merupakan salah satu hal yang harus diperhatikan. Disarankan berpuasa minimal 8 jam sebelum pemeriksaan dilakukan.
Hasil Pemeriksaan Gula Darah harus diperhatikan:
Kadar Gula Darah yang normal berada pada tingkat 70-100 mg/dL
Pra-Diabetes pada tingkat 100-125 mg/dL
Diabetes pada tingkat 126 mg/dL

**5. Pemeriksaan Fungsi Hati**
Pemeriksaan ini akan kamu lakukan dengan mengecek kadar enzim dan protein dari sampel darahmu. Ini penting untuk mendeteksi dan memantau perkembangan penyakit liver, menilai efektivitas dan memantau efek samping pengobatan, serta memeriksa seberapa parah kerusakan hati.

**6. Pemeriksaan Fungsi Ginjal**
Ada 4 jenis pemeriksaan untuk memeriksa fungsi ginjal, yaitu ureum, tes urine, laju filtrasi glomerulus, dan kreatinin darah. Berikut keempat fungsi masing-masing pemeriksaan:
- **Ureum atau blood urea nitrogen (BUN).** Tes ini akan menentukan kadar urea nitrogen dalam darah yang merupakan sisa zat metabolisme protein.
- **Tes urine.** Kandungan protein dan darah dalam urine bisa menandakan adanya penurunan fungsi ginjal. Nah, tes urine dapat kamu gunakan untuk mendeteksi protein maupun darah.
- **Laju filtrasi glomerulus.** Kegunaan pemeriksaan ini yaitu untuk melihat kemampuan ginjal dalam menyaring zat sisa metabolisme dalam tubuh.
- **Kreatinin darah.** Fungsi tes MCU ini adalah menentukan kadar kreatinin dalam darah. Kreatinin merupakan zat sisa hasil pemecahan otot yang akan tubuh buang melalui ginjal. Kadar kreatinin yang tinggi dalam darah dapat menjadi tanda adanya gangguan pada ginjal.

**7. Pemeriksaan Fungsi Paru**
Pemeriksaan kesehatan ini berlaku bagi wanita maupun pria. Apalagi jika memiliki kebiasaan merokok secara aktif, melakukan CT scan paru-paru perlu dilakukan untuk memastikan kondisi kesehatan paru.

**8. Pemeriksaan Pap Smear**
Pap smear adalah pemeriksaan kesehatan khusus wanita untuk melakukan skrining terhadap penyakit kanker serviks. Biasanya, pemeriksaan ini perlu dilakukan sejak wanita berusia 21 tahun dengan status seksual yang aktif.
Jika wanita dalam kondisi yang sehat, maka skrining perlu dilakukan setiap tiga tahun sekali. Setelah usia lebih dari 30 tahun, skrining ini direkomendasikan setiap lima tahun sekali hingga memasuki usia 65 tahun. Setelah memasuki 65 tahun ke atas, pemeriksaan ini tidak lagi dianjurkan secara rutin.

**9. Skrining Prostat**
Pemeriksaan lain dalam medical check up adalah pemeriksaan kesehatan prostat bagi pria yang telah memasuki usia 50 tahun. Namun, jika kamu memiliki riwayat keluarga terhadap penyakit kanker prostat, maka pemeriksaan ini perlu dilakukan lebih awal saat usia memasuki 40 tahun.

**BERAPA BIAYA UNTUK MCU?**

Biaya medical check up tertuang dalam Peraturan Menteri Keuangan Nomor 109/PMK.05/2014 sebagai berikut:
Paket dasar: **Rp757.000.**
Paket karyawan: **Rp262.000.**
Biaya MCU pranikah (dengan pemeriksaan TORCH wanita): **Rp2.019.000.**
Paket Tenaga Kerja Indonesia (TKI): **Rp711.000.**
Paket eksekutif pria: **Rp1.1664.000.**
Biaya MCU pranikah (dengan pemeriksaan sperma pria): **Rp414.000.**
Paket eksekutif wanita: **Rp 1.926.000.**
Paket MCU 100% dasar: **Rp349.000.**
Biaya MCU pranikah: **Rp 328.000** per orang.
Paket MCU 100% lengkap: **Rp471.000.**
Biaya MCU tes jantung: **Rp946.000.**

Biaya yang tercantum hanyalah acuan. Setiap fasilitas kesehatan bisa memiliki biaya yang berbeda. Selain itu, biaya MCU standar pemerintah bisa berubah sewaktu-waktu tergantung pada kebijakan pemerintah.

Oleh dr Shinly Suzanna M

# SEDIA PAYUNG SEBELUM KEBAKARAN

10 tahun yang lalu, saya tinggal di apartemen waktu awal menikah dan belum punya anak. Satu hari, sekitar jam 9 pagi, alarm kebakaran berbunyi dan ada bau asap di dalam kamar apartemen. Waktu kami (saya dan istri) membuka pintu depan dan ternyata sudah ada asap di lorong apartemen. Tentu saja, kami langsung panik karena apartemennya di lantai 8. Jadi, kami langsung ambil barang penting dan barang yang mungkin diperlukan terus langsung lari ke tangga darurat dengan tetangga-tetangga yang lain.

Puji Tuhan, yang terbakar bukan apartemennya tapi salah satu gondola yang dipakai untuk membersihkan jendela. Di gondola itu ada kain terpal yang mengakibatkan asap tebal ketika terbakar. Tapi, karena kejadian itu saya jadi menyadari kalau saya tidak siap untuk menghadapi keadaan darurat. Saya tidak menyiapkan tas darurat berisi barang-barang penting yang bisa langsung dibawa dan tidak ada alat pemadam kebakaran. Waktu yang seharusnya digunakan untuk evakuasi akhirnya sebagian dihabiskan untuk mencari dan mengambil barang-barang penting.

Waktu saya pindah dari apartemen ke rumah sekarang, saya pastikan rumah ini diperlengkapi dengan alat-alat yang diperlukan untuk menghadapi darurat kebakaran. Apa saja yang kira-kira diperlukan?

**Pertama** tentu saja APAR (Alat Pemadam Api Ringan). APAR bisa dibeli di marketplace atau toko-toko yang khusus menjual perlengkapan kebakaran. Harganya juga tidak terlalu mahal di kisaran 100-200 ribu tergantung beratnya. Beli sesuai kebutuhan dan taruh di tempat yang berpotensi kebakaran, misalnya dapur.

**Kedua,** pasang alarm kebakaran. Jika memungkinkan, gunakan alarm kebakaran yang bisa terhubung dengan smartphone. Bunyi alarm kebakaran juga tidak selalu cukup keras, apalagi jika kejadian saat kita tidur, jadi ada baiknya gunakan alarm kebakaran yang terhubung dengan alarm tambahan yang lebih keras bunyinya.





**Ketiga,** sebagai tambahan, pasang juga alarm gas LPG untuk mendeteksi kebocoran gas. Sama halnya dengan alarm kebakaran, jika memungkinkan gunakan alarm yang bisa terhubung dengan smartphone dan alarm tambahan



**Keempat,** siapkan tas darurat yang bisa langsung dibawa saat kebakaran dan taruh di tempat yang mudah terjangkau atau di dekat pintu keluar. Gunakan tas yang mudah dibawa, misalnya tas ransel, dan jika memungkinkan gunakan tas yang tahan api. Di marketplace, tas tahan api yang tersedia bentuknya koper jadi agak kurang praktis untuk jadi tas darurat yang sebaiknya mudah dibawa. Sebagai alternatif, ada juga map tahan api yang bisa digunakan untuk menyimpan dokumen penting.




Barang apa saja yang perlu masuk ke tas darurat? Harap diperhatikan bahwa kegunaan tas darurat adalah untuk menyimpan barang-barang penting tapi jangan sampai mengganggu proses evakuasi. Jika tas terlalu berat atau besar akan mempersulit proses evakuasi. Pastikan hanya membawa yang benar-benar diperlukan seperti:

1. Dokumen-dokumen penting dan surat-surat berharga
2. Obat-obatan
3. Masker N95 untuk melindungi paru-paru dari partikel asap
4. Senter. Dalam kondisi asap tebal, senter tidak terlalu berguna tapi tetap diperlukan untuk evakuasi jika listrik padam.
5. Uang dan kartu debit cadangan
6. Peluit

Jika diperlukan, bisa juga memasukan makanan/minuman dan baju ganti. Tapi, dengan asumsi lokasi rumah di perkotaan lebih baik baju dan makanan tidak perlu dimasukkan karena bisa dibeli di toko terdekat. Smartphone cadangan (bila ada) dan powerbank juga bisa dimasukkan tapi harap diingat akan menambah berat tas.

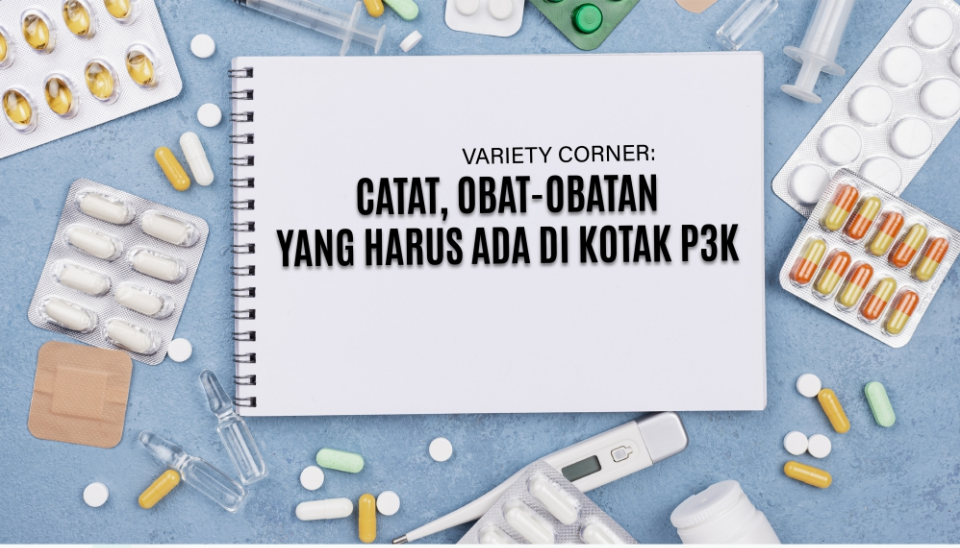
Tentu saja, bencana bukan hanya kebakaran tapi juga gempa bumi dan banjir dan isi tas darurat yang diperlukan bisa berbeda. Kondisi bencana kebakaran memerlukan evakuasi yang cepat dan karena itu tas darurat yang digunakan sebaiknya seringan dan sekecil mungkin untuk memudahkan proses evakuasi. Tapi, dalam kondisi gempa bumi atau banjir dimana pertolongan mungkin terhambat karena kerusakan infrastruktur sebaiknya sediakan juga makanan, minuman dan pakaian untuk bertahan hidup. Tas darurat untuk gempa/banjir bisa menggunakan tas terpisah dari tas darurat kebakaran karena isinya jauh lebih banyak. Barang-barang yang diperlukan untuk bertahan hidup:

1. Makanan yang tahan lama seperti makanan kaleng atau protein bar untuk 3 hari per orang.
2. Minuman sebanyak 3 hari. Seorang dewasa memerlukan 2-3 liter air perhari.
3. Pembuka kaleng
4. Baju ganti
5. Baterai cadangan untuk senter
6. Smartphone cadangan, powerbank dan kabel.
7. Jika mempunyai binatang peliharaan, sediakan juga makanan/minuman untuk mereka
8. Kacamata cadangan bagi yang meng gunakan.
9. Tissue kering dan basah
10. Kotak P3K

Terkadang, saya baca juga di berita dimana ada yang tewas dalam kebakaran di gedung karena tidak ada akses untuk evakuasi, biasanya karena hanya ada 1 pintu untuk keluar/masuk. Ketika kebakaran terjadi dan lokasinya menghalangi pintu keluar/masuk, penghuni rumah terpaksa naik ke lantai atas tanpa ada akses keluar. Ada baiknya disimulasikan jika terjadi kebakaran di rumah, jalur evakuasi mana yang bisa digunakan dan apakah ada halangan di jalur evakuasi tersebut, misalnya jendela yang dipasang teralis.

Walaupun terkesan paranoid, tidak ada salahnya berjaga-jaga. Sedia payung sebelum kebakaran/gempa/banjir.

Oleh Ming Fat



VARIETY CORNER:

# CATAT, OBAT-OBATAN YANG HARUS ADA DI KOTAK P3K

Kamu tentu sudah tidak asing lagi dengan kotak P3K, bukan? Kotak berisi obat-obatan ini penting untuk disediakan baik di rumah, kantor, maupun di mobil. Kotak P3K yang isinya lengkap bisa membantu kamu mengatasi cedera umum dan memberi perawatan pertama pada kondisi darurat secara efektif.

Sayangnya, banyak orang yang tidak terlalu memperhatikan isi kotak P3K mereka, sehingga obat-obatan yang ada di dalamnya hanya seadanya, bahkan sudah habis. Jadi, sebenarnya obat-obatan apa saja sih yang harus ada di kotak P3K? Simak ulasannya di sini.

**1. Obat Alergi**

Ini merupakan salah satu daftar obat penting bagi kamu yang memiliki riwayat alergi. Kamu bisa membawa obat antihistamin sebagai pertolongan pertama pada alergi yang muncul, seperti gatal-gatal, bengkak, atau gejala alergi lainnya.

Antihistamin oral bisa kamu beli secara bebas di apotek atau dengan resep dokter. Namun, pastikan kamu tidak mengonsumsinya saat akan mengemudi karena obat ini dapat menyebabkan kantuk dan kelelahan. Pastikan kamu mengetahui cara menggunakan obat ini dan dosis obatnya.




**2. Obat Pereda Nyeri**

Jangan lupa menyediakan obat yang satu ini. Sebab bisa dibilang, obat pereda nyeri merupakan obat-obat penting lainnya yang wajib dibawa dan harus ada di kotak P3K. Pasalnya, obat pereda nyeri merupakan pertolongan pertama untuk meredakan berbagai rasa sakit, baik dalam skala ringan, sedang, maupun berat. Misalnya, untuk membantu mengurangi sakit kepala, demam, nyeri sendi, sakit gigi, atau nyeri haid (dismenore).

Untuk nyeri ringan hingga sedang, kamu bisa memilih obat pereda nyeri yang bisa dibeli bebas di apotek, seperti paracetamol atau ibuprofen. Sementara untuk mengatasi nyeri yang berat, kamu mungkin perlu obat pereda nyeri resep dokter. Tanyakan pada dokter untuk mendapatkannya.



### 3. Obat Flu dan Batuk

Mengingat penyakit saluran pernapasan seperti flu dan batuk sangat rentan terjadi, terlebih saat cuaca ekstrem, maka penting untuk menyimpan obat flu dan batuk di dalam kotak P3K.

Untuk mengatasi batuk berdahak, kamu bisa menyimpan obat ekspektoran seperti guaifenesin. Namun apabila gejala batuk yang kamu alami juga disertai dengan flu, kamu bisa memilih obat flu dan batuk sekaligus yang kini dapat ditemukan di apotek terdekat.




### 4. Obat Anti Diare

Diare juga merupakan salah satu masalah kesehatan yang bisa muncul tanpa peringatan. Penyebabnya banyak, mulai dari keracunan makanan, intoleransi makanan, sampai infeksi virus. Harus bolak-balik toilet tentu bisa membuat kamu tersiksa dan juga mengganggu aktivitas. Karena itu, obat anti-diare seperti loperamide, bismut subsalisilat, dan diphenoxylate wajib ada di kotak P3K kamu.




### 5. Obat Asam Lambung

Bagi kamu yang punya penyakit asam lambung, tentu tidak nyaman rasanya saat gejala penyakit tersebut kumat. Oleh karena itu, jika kamu memiliki penyakit maag dan refluks asam lambung (GERD), wajib hukumnya untuk selalu menyediakan obat asam lambung di kotak P3K kamu.

Ada berbagai macam jenis obat maag, seperti antasida dan golongan Proton Pump Inhibitor (PPI). Contoh obat golangan PPI seperti omeprazole atau lanzoprazole. Kedua obat tersebut jadi favorit banyak orang karena khasiatnya yang manjur dan cepat untuk menetralkan atau mengikat cairan asam lambung.




### 6. Obat Tetes Mata

Tak bisa dipungkiri, mata yang iritasi atau terkena debu memang dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Maka dari itu, obat tetes mata merupakan salah satu dari obat-obatan yang harus ada di kotak P3K. Namun, pastikan obat tetes mata tersebut aman untuk digunakan dan tidak mengandung bahan yang dapat menyebabkan reaksi alergi.



### 7. Obat Luka

Meski sudah hati-hati, kecelakaan bisa saja terjadi sewaktu-waktu dan menimbulkan luka lecet atau goresan. Nah, sebagai langkah awal untuk merawat luka, kamu bisa menggunakan perban luka berperekat (plester) dan obat antiseptik yang kamu bawa di tas. Oleh karena itu, penting bagi kamu untuk selalu memasukkan keduanya ke dalam daftar obat-obat penting di tas saat bepergian.




Itulah beberapa daftar obat yang harus ada di dalam kota P3K kamu. Pastikan untuk memeriksa obat-obatan P3K secara teratur dan segera mengganti obat apapun yang telah kadaluarsa.

*Oleh dr Shinly Suzanna M*

IFGF

# 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 mgg sekali) |
| Upperroom | Michelle , Noviana | Jumat | 19.00 | Online | Online |
| Lighthouse | Amanda & Clairine | Sabtu | 13.00 | The House | Onsite & Online (3 mgg sekali) |
| 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) |

IFGF

# 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 Siladharma | 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 | Inhoftank / Batununggal | 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 Tanusaputra | 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 & Prisylia | 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 |

IFGF
BANDUNG

# Bank Account & Persembahan

Bagi Bapak/Ibu/Sdr/Sdri yang rindu menabur
dapat menyalurkan Persembahannya melalui Rekening:

BCA mobile gopay OVO

## PERSEMBAHAN & PERSEPULUHAN

BCA cabang BTC
ACC. NO. 5140347771

Atas nama
IFGF GISI

## 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

IFGF
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 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 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 SERVICES**
08 AM 10 AM

**KIDS SERVICES**
08 AM 10 AM

**IFGF WOMEN**
THURSDAY // 10.00 AM

**WOMEN SENIOR**
WEDNESDAY // 10.00 AM

**IFGF STAR**
SATURDAY // 10.00 AM
*every 3rd week of month*


**OFFICE:**
**THE HOUSE CONVENTION HALL**
4th FLOOR
Paskal Hyper Square Blok J
Jl. Pasir Kaliki No. 25-27
Bandung - 40172
INDONESIA


BUT First

www.ifgfbandung.org // @IFGF Bandung

ALIVE in calling