ISSUE
175

IFGF

OKT
2024

Cutting Edge

STILL GOT IT

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

STILL GOT IT

CONTENTS

November, 2024

II Visi & Misi

III Content List

04 Pastoral Desk

05 Remain in God - Ps Andre Tjhin

07 Teens Corner: Personal Actions Speak Louder Than Personal Words

09 Kesuksesan Tiada Batas Waktu:
Kisah Inspiratif Orang-Orang yang Berhasil di Usia Lanjut
Christian Widianto

11 Mengatasi Bullying dengan Kasih

13 Book Corner: Saat Anda Lelah Memimpin

15 Proxmox Di Laptop Lama

18 Tips Perawatan Kulit Berdasarkan Usia

20 Caregroup List

22 Bank & Pelayanan Jemaat

ALIVE in calling

Pastoral Desk

November 2024

Greeting Church,

Selamat datang di bulan November, tidak terasa kita sudah akan mengakhiri 2024 seperti yang saya katakan di beberapa bulan lalu bahwa waktu berjalan begitu sangat cepat dan sampailah kita di bulan ini. Saya berharap Anda semua tetap semangat dan siap memasuki musim yang baru. Dan saya berdoa Anda selalu dalam keadaan yang baik dan selalu menjaga kesehatan masing-masing.

Tema kita di bulan ini adalah *"Still Got It"* atau "Saya Masih Punya Sesuatu yang Baik." Saya masih punya sesuatu yang dahsyat, sesuatu yang besar, energi di dalam diri, dan keinginan yang kuat. Still Got It berbicara mengenai determinasi untuk mengambil satu langkah lagi dalam menghidupi panggilan dan janji yang Tuhan sudah berikan bagi kita.

Dalam Yosua 14, kita melihat kisah Kaleb bin Yefune, yang masih memiliki tekad untuk melangkah lagi meskipun pembagian tanah sudah dilakukan oleh Yosua. Dalam ayat 10-12, Kaleb berkata kepada Yosua, bahwa ia masih sama kuat seperti dulu, seperti ketika Musa mengutusnya. Karena itu, Kaleb meminta pegunungan yang dijanjikan Tuhan kepadanya.

Kaleb mampu berkata, *I Still Got It.* Aku masih punya tenaga, energi, kemampuan, dan keinginan. Dalam masa tunggu 45 tahun, Kaleb telah melihat pemeliharaan Tuhan, dan semakin lama ia menunggu, semakin banyak bukti pemeliharaan Tuhan yang ia kumpulkan.

Kaleb pun terbiasa berkata, *I Still Got It* — masih ada satu kemenangan lagi, masih ada satu langkah lagi yang bisa diambil.

Ada kalanya mungkin Anda berpikir bahwa sepertinya tidak ada jalan, tidak ada harapan, mustahil untuk dilakukan tapi marilah kita untuk bisa merenungkan kembali, mengingat kembali semua bukti penyertaan dan pemeliharaan-Nya yang telah kita alami baik kita rasakan maupun tidak. Mungkin saat ini Tuhan mengizinkan Anda untuk masuk ke dalam masa tunggu, namun kita memiliki pilihan untuk diam atau mengambil langkah dan berkata, *I Still Got It.*

Sekali lagi saya mengajak Anda semua untuk kita percaya bahwa

Masih ada tenaga
Masih ada keluarga
Masih ada pengharapan
Masih ada mujizat
Masih ada Tuhan

Dan saya berdoa agar Anda bisa terus berkata *I Still Got It* dalam menghadapi pergumulan yang kita hadapi, permasalahan yang kita hadapi, tantangan yang kita hadapi karena walaupun sepertinya tidak ada yang baik kita miliki, kita masih memiliki Dia, Tuhan yang baik dalam hidup kita.

Ad majorem Dei gloriam,
Ps. Sam & Naf Hartanto

Ps Andre Tjhin

Remain in GOD'S Promises

Dalam kehidupan orang percaya, kita diingatkan akan pentingnya tetap setia menanti penggenapan janji-janji Tuhan, bergantung sepenuhnya pada kuasa-Nya, dan berakar dalam firman-Nya. Seperti dalam Yosua 14, kita melihat bagaimana Tuhan tetap setia dalam memenuhi janji-Nya kepada umat Israel dengan membagi tanah Kanaan kepada suku-suku mereka.

Menjadi pengikut Kristus berarti lebih dari sekadar terisi penuh oleh kuasa Tuhan, tetapi juga berakar, bertumbuh, dan menghasilkan buah yang memiliki dampak bagi orang-orang di sekitar kita. Tuhan ingin, kita sebagai orang percaya dapat tumbuh dalam iman, meskipun seringkali prosesnya terasa tidak nyaman. Tuhan memangkas kita bukan untuk membuat kita merasa nyaman, tetapi untuk memastikan kita bertumbuh dengan baik. Tuhan mempersiapkan kita untuk menjadi lebih kuat dan menghasilkan buah yang lebih baik.

Dalam perjalanan iman sering kali kita tidak akan melihat seluruh tangga menuju tujuan akhir, tetapi Tuhan selalu menunjukkan langkah demi langkah yang harus kita ambil. *Faith doesn't show you the whole staircase, just enough to take the next step.* Iman adalah keyakinan untuk melangkah meskipun belum melihat gambaran penuh, karena kita tahu bahwa Tuhan memegang kendali atas hidup kita. Dengan kata lain, iman mengajarkan kita untuk percaya pada proses dan bergantung sepenuhnya kepada Tuhan, meskipun kita tidak selalu tahu apa yang akan terjadi selanjutnya. Tetaplah setia menanti janji-Nya.

Tuhan menciptakan kita bukan hanya untuk terhubung dan menerima kuasa Tuhan, tetapi untuk benar-benar berakar dalam Firman-Nya, mempercayai janji-janji-Nya, dan bergantung sepenuhnya pada kuasa-Nya. Sama seperti Yosua yang mengalami kemenangan karena ia percaya dan bersandar pada Tuhan, kita juga dipanggil untuk menjalani hidup dengan kepercayaan penuh kepada Tuhan. Ketika kita berakar dalam Tuhan, kita tidak hanya bertumbuh, tetapi juga menghasilkan buah yang berlimpah dan membawa dampak positif bagi orang-orang di sekitar kita. Dengan demikian, marilah kita terus berakar dalam Tuhan, percaya pada janji-janji-Nya, dan menjadi saluran berkat bagi dunia di sekitar kita.

Dengan menjaga hati kita tetap terpusat pada janji-janji Tuhan, kita tidak hanya sekadar menunggu, tetapi juga secara aktif berpartisipasi dalam rencana-Nya. *Church*, marilah kita terus bertumbuh dalam iman, melakukan kehendak-Nya, dan dengan sabar menantikan saat-Nya tiba untuk menggenapkan segala janji-Nya.

Let us hold tightly without wavering to the hope we affirm,
for God can be trusted to keep his promise.
Hebrew 10 : 23 (NLT)

Personal Actions Speak Louder Than Personal Words

Buah jatuh tidak jauh dari pohonnya. Anak-anak lebih cenderung meniru apa yang Parents lakukan daripada mendengarkan apa yang Parents katakan. Kita tahu bahwa anak-anak belajar dari contoh yang mereka lihat dari orang tuanya, karena mereka sering bersama dengan Parents. Your action speaks louder than words dan hal itu menunjukkan bahwa Parents harus benar-benar mempraktikkan apa yang Parents ajarkan pada anak-anak. Jika Parents ingin anak-anak memiliki iman yang mendalam dan otentik, maka Parents harus menunjukkan bahwa iman Parents juga merupakan hal yang nyata dan Parents jalani setiap hari.

- ***If we want our kids and students to have a personal faith, we should make our faith personal by living in community.***

Sebagai Parents, kita tentu memimpin keluarga kita, namun keluarga bukanlah satu-satunya komunitas kita. Parents juga memerlukan komunitas yang terdiri dari orang dewasa yang berada pada tahap kehidupan yang serupa. Komunitas ini seharusnya terdiri dari orang-orang yang mengasihi Parents, peduli pada kesehatan rohani Parents, dan ingin mendorong Parents menjadi seperti yang Tuhan inginkan. Kami percaya bahwa pertumbuhan rohani terjadi melalui hubungan, dan hubungan dengan orang-orang yang sejalan dalam iman sangat penting bagi perkembangan dan pertumbuhan spiritual Parents sebagai orang tua.

- ***If we want our kids and students to have a personal faith, we should make our faith personal by setting priorities.***

Salah satu masalah terbesar dalam hubungan keluarga adalah ketika orang tua kehilangan koneksi dengan anaknya. Ini terjadi ketika Parents gagal menetapkan prioritas. Prioritas membantu Parents mengingat apa yang benar-benar penting. Penting bagi Parents untuk hadir secara konsisten dalam kehidupan anak-anak. Menetapkan prioritas berarti Parents mencintai Tuhan, keluarga, dan gereja-Nya, sambil mengingat bahwa gereja itu milik Tuhan. Oleh karena itu, penting untuk menetapkan prioritas serta batasan yang memberi keseimbangan dalam kehidupan Parents dan anak-anak.

- ***If you want your teens to have a personal faith, we should make our faith personal by being real.***

Anak-anak sangat pandai mengetahui apakah Parents sedang bersungguh-sungguh atau tidak. Parents harus memastikan bahwa Parents telah memimpin mereka ke arah yang benar-benar kita jalani sendiri. Mereka butuh melihat pengalaman nyata Parents bersama Tuhan yang sesuai dengan usia mereka. Mereka perlu tahu bahwa terkadang hidup itu tidak selalu mudah, tapi Tuhan selalu ada dan mengasihi. Mereka akan menghormati Parents jika Parents jujur, dan Parents hanya bisa jujur jika Parents telah menjalani iman kita secara pribadi.

Jadi, hal terpenting untuk membimbing anak adalah memastikan diri Parents sehat, autentik, dan menjalani iman secara pribadi. Cara terbaik untuk mencapai hal tersebut adalah dengan menjadi teladan bagi kehidupan anak-anak.

And you yourself must be an example to them by doing good works of every kind. Let everything you do reflect the integrity and seriousness of your teaching.

Titus 2:7 (NLT)

Kesuksesan Tiada Batas Waktu:

Kisah Inspiratif Orang-Orang yang Berhasil di Usia Lanjut

Tuhan yang punya cara unik untuk menghadirkan peluang, bahkan di tempat dan waktu yang tak terduga. Karena itu sangat penting untuk kita memiliki mindset bahwa kita pun bisa mencapai apa yang kita cita-citakan, berapapun usia kita saat ini.

Penting juga untuk memahami bahwa sukses adalah perjalanan, bukan tujuan. Dengan bertambahnya usia, kita memperoleh pengalaman, kebUijaksanaan, dan tujuan hidup yang lebih jelas. Kualitas-kualitas ini memungkinkan kita menghadapi tantangan dengan perspektif yang mungkin tidak dimiliki oleh orang yang lebih muda.

Berikut adalah enam contoh orang yang terkenal yang meraih sukses di usia lanjut:

1

Colonel Harland Sanders - Mendirikan jaringan restoran *Kentucky Fried Chicken (KFC)* pada usia 65. Sembilan tahun kemudian, dia menjual sahamnya dengan harga jutaan dolar. Terkenal dengan slogan **"Finger Lickin Goods",** sejak awal beroperasi sebagai restoran franchise di tahun 1952, KFC sudah ada di 150 negara dengan lebih dari 30,000 cabang.

2

Laura Ingalls Wilder - Mulai menulis "Little House on the Prairie" pada usia 65; buku tersebut kemudian menjadi serial televisi yang terkenal. Cerita yang berfokus pada para toko keluar Ingalls ini tayang selama 9 musim dari 30 September 1974 hingga 10 Mei 1982. Hingga sekarang, **"Little House on the Prairie"** tetap menjadi salah satu serial keluarga klasik yang dicintai, dan terus ditayangkan ulang di berbagai saluran televisi di seluruh dunia.

3

Julia Child - Menjadi koki, penulis, dan pembawa acara televisi terkenal di usia 50-an. Beliau terkenal karena memperkenalkan masakan Prancis kepada khalayak Amerika melalui acara televisinya yang sangat populer dan buku masakannya yang berpengaruh **"Mastering the Art of French Cooking"** (1961), yang ditulis bersama Simone Beck dan Louisette Bertholle.

4

Ray Kroc - Bergabung dengan McDonald's sebagai agen waralaba pada usia 52 dan kemudian mengubahnya menjadi kerajaan makanan cepat saji global. Berkat Ray Kroc lah, kita dan orang-orang di 100 negara dapat menikmati lezatnya Big Mac dari sekitar 38,000 cabang MCDonald terdekat

5

Vera Wang - Memulai karier sebagai desainer mode terutama gaun pengantin pada usia 40 setelah sukses sebagai skater dan jurnalis. Dengan gaya yang inovatif dan sentuhan klasik, Vera telah merevolusi industri mode pengantin sejak memulai bisnisnya pada tahun 1990.

6

Sam Walton - Mendirikan Walmart pada usia 44 dan mengembangkannya menjadi salah satu pengecer terbesar di dunia. Strategi bisnisnya yang fokus pada efisiensi operasional dan harga rendah membuat Walmart berkembang pesat menjadi salah satu perusahaan terbesar di dunia.

Dalam Alkitab, ada juga banyak cerita tentang individu yang menemukan sukses di usia lanjut:

Abraham - Dipanggil oleh Tuhan untuk meninggalkan tanah kelahirannya dan menjadi bapak dari banyak bangsa pada usia 75 tahun (Kejadian 12).

Musa - Memimpin bangsa Israel keluar dari Mesir dan melalui padang gurun pada usia 80 tahun (Keluaran 3).

Nuh - Membuat Bahtera dan menyelamatkan keluarganya serta banyak hewan dari Air Bah pada usia 600 tahun (Kejadian 6:9-22) .

Sarah - Melahirkan Ishak pada usia 90 tahun, menunjukkan bahwa iman dapat membawa mukjizat tanpa memandang usia (Kejadian 17:15-21, Kejadian 18:9-15, Kejadian 21:1-7).

Ada banyak cerita tentang individu yang menemukan sukses di usia lanjut. Baik itu memulai karier baru, mempelajari keterampilan baru, atau sekadar menemukan kebahagiaan dalam hobi baru, kemungkinannya tidak terbatas. Yang terpenting adalah kemauan untuk mengambil langkah pertama dan keberanian untuk melanjutkan perjalanan.

Jadi, apakah Anda berusia 50-an, 60-an, atau lebih, ingatlah bahwa sukses selalu dapat diraih. Nikmati perjalanan, rayakan pencapaian Anda, dan jangan pernah berhenti bermimpi.

Oleh Christian Widianto

MENGATASI BULLYING DENGAN KASIH

Bullying atau perundungan adalah masalah yang memengaruhi banyak orang, dari anak-anak hingga orang dewasa. Bullying tidak hanya merusak hubungan, tetapi juga dapat menyebabkan trauma emosional jangka panjang bagi korban dan pelaku. Mengatasi bullying membutuhkan pemahaman mendalam tentang penyebabnya dan pendekatan yang sesuai dengan nilai-nilai Kristen. Artikel ini akan menguraikan penyebab bullying dari sudut pandang psikologi, menyertakan ayat-ayat Alkitab yang relevan, dan memberikan langkah-langkah praktis untuk menghadapi dan menghentikan bullying.

Memahami Penyebab Bullying

1. KEBUTUHAN UNTUK MERASA LEBIH BAIK

Bullying sering kali terjadi ketika seseorang merasa tidak aman atau kurang percaya diri. Mereka mencoba menindas orang lain untuk merasakan kekuasaan atau pengakuan. Dalam Alkitab, kita diajarkan untuk tidak mencari pengakuan melalui tindakan yang merugikan orang lain. Amsal 16:18 mengingatkan kita, *"Kecongkakan mendahului kehancuran, dan tinggi hati mendahului kejatuhan."* Ini mengingatkan kita bahwa mencari kekuasaan dengan cara yang merugikan orang lain akan berujung pada kehancuran diri sendiri.

2. LINGKUNGAN YANG TIDAK MENDUKUNG

Lingkungan tempat seseorang tumbuh dapat mempengaruhi perilaku mereka. Jika seseorang berada dalam lingkungan yang penuh konflik, kekerasan, atau kurangnya kasih sayang, mereka mungkin lebih cenderung melakukan bullying. Dalam Kolose 3:14, kita diajarkan, *"Dan di atas semuanya itu; kenakanlah kasih, sebagai pengikat yang mempersatukan dan menyempurnakan."* Menciptakan lingkungan yang penuh kasih dan dukungan dapat mencegah munculnya perilaku bullying.

3. KURANGNYA EMPATI

Kurangnya kemampuan untuk memahami perasaan orang lain adalah faktor penting dalam bullying. Anak-anak atau orang dewasa yang tidak diajari cara menghargai perasaan orang lain mungkin lebih cenderung untuk melakukan bullying. Roma 12:15 mengingatkan kita, *"Bersukacitalah dengan orang yang bersukacita, dan menangislah dengan orang yang menangis!"* Pendidikan dan teladan dalam empati sangat penting untuk mencegah perilaku ini.

Nilai-Nilai Alkitabiah dalam Mengatasi Bullying

1. KASIH YANG MENDALAM

Kasih adalah inti dari ajaran Kristiani. Dalam 1 Yohanes 4:7, kita diajarkan, *"Saudara-saudaraku yang kekasih, marilah kita saling mengasihi, sebab kasih itu berasal dari Allah; dan setiap orang yang mengasihi, lahir dari Allah dan mengenal Allah."* Mengasihi sesama adalah cara kita menunjukkan kasih Tuhan. Kasih sejati berarti memperlakukan orang lain dengan hormat dan tidak menyakiti mereka.

2. MENGHINDARI BALAS DENDAM

Balas dendam bukanlah solusi untuk mengatasi konflik. Roma 12:19 mengingatkan kita, *"Saudara-saudaraku yang kekasih, janganlah kamu sendiri menuntut pembalasan, tetapi berilah tempat kepada murka Allah, sebab ada tertulis: Pembalasan itu adalah hak-Ku. Akulah yang akan menuntut pembalasan, firman Tuhan."* Mengatasi konflik dengan kebaikan dan pengertian, bukan dengan membalas dendam, mencerminkan ajaran Kristus dan membantu menciptakan hubungan yang lebih sehat.

3. MENGAMPUNI DAN MEMINTA MAAF

Pengampunan adalah prinsip dasar dalam iman Kristen. Efesus 4:32 mengatakan, *"Tetapi hendaklah kamu ramah seorang terhadap yang lain, penuh kasih mesra dan saling mengampuni, sebagaimana Allah di dalam Kristus telah mengampuni kamu."* Baik sebagai pelaku maupun korban, kita dipanggil untuk meminta maaf dan mengampuni. Mengampuni mereka yang menyakiti kita adalah langkah penting dalam penyembuhan emosional.

Langkah-Langkah Praktis Menghadapi dan Menghentikan Bullying bagi anak-anak

1. BERBICARA DENGAN ORANG DEWASA

Jika anak-anak mengalami bullying, penting untuk berbicara dengan orang dewasa yang dipercayai, seperti orangtua, guru, atau konselor. Dukungan dari orang dewasa dapat membantu menemukan solusi dan memberikan bantuan yang diperlukan.

2. MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI DAN EMPATI

Bagi pelaku bullying, penting untuk belajar menghargai perasaan orang lain dan membangun kepercayaan diri yang sehat. Latihan empati dan pengertian terhadap orang lain dapat membantu mengurangi perilaku bullying.

3. CIPTAKAN LINGKUNGAN POSITIF

Lingkungan yang penuh kasih dan dukungan sangat penting untuk mencegah bullying. Lingkungan yang positif di rumah dan sekolah dapat membantu mencegah bullying dan mendorong interaksi yang sehat.

4. MENCARI BANTUAN PROFESIONAL

Kadang-kadang bantuan profesional seperti terapi atau konseling mungkin diperlukan untuk mengatasi dampak psikologis dari bullying. Bantuan profesional dapat membantu individu mengatasi trauma dan membangun keterampilan sosial yang sehat.

Mengatasi bullying memerlukan pendekatan yang penuh kasih. Dengan menerapkan ajaran Alkitab, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dan saling menghargai. Melalui kasih, pengampunan, dan empati, kita dapat mengatasi dan menghentikan perilaku bullying dengan cara yang membangun.

Selalu ingat untuk mengutamakan kebaikan dan pengertian, seperti yang diajarkan dalam Roma 12:21, *"Janganlah kamu kalah terhadap kejahatan, tetapi kalahkanlah kejahatan dengan kebaikan!"* Dengan cara ini, kita berkomitmen untuk menciptakan lingkungan yang aman dan penuh kasih bagi semua orang. Semoga kita semua dapat menerapkan prinsip-prinsip ini dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi duta perubahan yang positif. Tuhan memberkati usaha kita dalam mengatasi bullying dan membangun dunia yang lebih aman.

Sumber: Luciana Christina (Tim IFGF Kids Global)

SAAT ANDA LELAH **MEMIMPIN**

Saat Anda Lelah Memimpin" adalah sebuah terjemahan buku "Leading on Empty" karya Wayne Cordeiro , seorang pendiri dan gembala senior New Hope Christian Fellowship di Honolulu, Hawaii, serta seorang yang aktif membantu menanam 100 gereja di kawasan Pasifik. Dalam bukunya, Wayne menceritakan kisahnya yang mengalami kelelahan saat memimpin, namun dia tidak meninggalkan Tuhan dan dapat bangkit kembali dengan menemukan cara baru melayani Tuhan, meski masih dalam kondisi yang terbatas akibat kelelahan yang dia pernah alami.

Pada bagian awal buku ini, Wayne menuliskan bahwa ada **banyak pemimpin yang mengalami kelelahan saat memimpin**, baik itu pemimpin pemerintahan maupun pemimpin rohani di dalam gereja. Seperti misalnya;

Bunda Teresa (1910-1997) mengatakan *"Aku diberi tahu bahwa Allah mengasihiku – tetapi realitas yang gelap, dingin, dan kosong begitu besar sehingga tidak ada satu hal pun yang dapat menyentuh jiwaku",*
Charles Haddon Spurgeon (1834-1892) seorang pengkotbah terkenal pernah mengatakan *"Pelayanan adalah hal yang menggunakan otak, merentangkan hati, dan menguras kehidupan seseorang jika ia melakukannya karena keharusan",*
Abraham Lincoln (1809-1865) dan Martin Luther King Jr. (1929-1968) adalah beberapa contoh pemimpin terkenal lain yang pada suatu titik dalam hidup mereka merasa kelelahan.

Tujuan Wayne menulis kisah-kisah mereka adalah untuk mengingatkan kita bahwa adalah tidak akurat pernyataan *"orang Kristen tidak seharusnya bergumul dengan depresi"* karena ada begitu banyak kisah orang-orang milik Allah yang bergumul dengan depresi. Serta agar Wayne dapat
menjelaskan penyebab depresi yang dialami oleh seorang pemimpin pada umumnya:

1. Stress berkepanjangan
2. Kerugian besar
3. Berbagai masalah yang tak terselesaikan
4. Tekanan finansial
5. Tekanan untuk menjadi cemerlang

Tanda-tanda peringatan depresi:

1. Putus asa
2. Sering menangis
3. Sulit berkonsentrasi
4. Sulit mengambil Keputusan
5. Cepat marah
6. Insomnia
7. Tingkat aktivitas menurun
8. Merasa sendirian
9. Kurang tertarik pada kehidupan pernikahan
10. Kelainan pola makan
11. Rasa sakit atau nyeri

Selanjutnya Wayne mengingatkan para pemimpin dengan mengutip surat Rasul Paulus untuk jemaat di Filipi (Fil 4:4-7) ***"Bersukacitalah senantiasa dalam Tuhan!*** Sekali lagi kukatakan: bersukacitalah! Hendaklah kebaikan hatimu diketahui semua orang. Tuhan sudah dekat! Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan Syukur. Damai sejahtera Allah, yang melampaui segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus"

Selain itu Wayne mengusulkan pentingnya pemimpin untuk menjadwalkan waktu pribadi atau dia sebut sebagai retret pribadi, yaitu waktu beristirahat dari rutinitas total tanpa terhubung dengan cara apapun, tanpa dikejar-kejar atau dihubungi saat melakukan retret pribadi untuk mengisi kembali bahan bakar kita.

Dia juga mengingatkan kita bahwa dari total kegiatan keseharian kita, sebenarnya 85% kegiatan tersebut dapat didelegasikan pada orang lain, 10% nya dapat didelegasikan pada orang yang sudah menerima pelatihan atau didikan khusus untuk melakukannya, sedangkan 5% nya adalah hal yang hanya kita yang dapat melakukannya. Setiap orang memiliki hal penting yang 5% ini berbeda satu sama lainnya. Wayne mengingatkan kita untuk dapat menemukan hal ini, apa hal terpenting dalam hidup kita, apa hal yang telah Tuhan perintahkan untuk saya lakukan, lalu mengatur ulang hidup kita untuk berkonsentrasi pada prioritas-prioritas ini. Skala prioritas inilah yang akan menghindarkan kita dari kelelahan.

Setelah medapati skala prioritas yang paling mendasar, berikutnya Wayne mengisahkan yang dia lakukan adalah membuat list mengenai, apa panggilan Allah kepadanya untuk dia lakukan. Dan ketika depresi menghantam, pandanglah tugas Ilahi tersebut dan katakan "di situlah saya perlu memulai lagi". Wayne menentukan dasar yang kokoh untuk dapat berdiri kembali setelah dia mengalami kelelahan.

Dengan demikian Wayne mulai menata kembali irama hidupnya, dia menjadwalkan aktivitas hariannya, mingguannya, serta bulanannya agar tidak terjatuh lagi dalam irama yang menguras tanki energinya. Dia membatasi keterlibatannya dalam setiap aktivitas dan mulai mendelegasikan tugas-tugas yang dapat dilakukan oleh orang lain, karena aset terbesar pemimpin bukanlah waktu mereka, melainkan energi mereka. Sehingga konservasi energi wajib dilakukan oleh seorang pemimpin.

Wayne diakhir bukunya mengisahkan bahwa dia tidak melanjutkan beberapa pelayanan yang biasa dilakukan dan sangat menguras energinya, namun dia mulai medapati pelayanan baru yang Tuhan rancangkan sehingga dia lebih berdampak yaitu dengan membimbing lebih banyak dan melakukan lebih sedikit.

Bagi Wayne secara pribadi merasakan apa yang ditulis dalam Yoh 15:2 BIS "Setiap cabang pada-Ku yang tidak berbuah, dipotong-Nya, dan setiap cabang yang berbuah, dikurangi daunnya dan dibersihkan-Nya supaya lebih banyak lagi buahnya."

Sumber:
Cordeiro, Wayne. (2013). Saat Anda Lelah Memimpin. (Eko Pradana, Terjemahan). Yogyakarta: Andi Offset

Tech Corner:

Proxmox di Laptop Lama

Microsoft memutuskan untuk menghentikan dukungan bagi Windows 10 di tanggal 14 Oktober 2025. Menghentikan dukungan disini bukan berarti pada tanggal 14 Oktober 2025 maka semua komputer yang menggunakan Windows 10 akan otomatis berhenti bekerja. Menghentikan dukungan disini berarti Microsoft tidak akan lagi menyediakan update keamanan bagi Windows 10 yang berarti Windows 10 akan menjadi lebih rentan untuk disusupi virus atau malware. Tentu saja Windows 10 masih tetap akan berfungsi sesudah tanggal 14 Oktober tapi resiko yang dihadapi akan lebih besar.

Microsoft sendiri menganjurkan pengguna Windows 10 untuk migrasi ke Windows 11. Masalahnya, tidak semua hardware komputer didukung oleh Windows 11. Komputer keluaran 5 tahun terakhir kemungkinan besar masih bisa migrasi ke Windows 11 tapi komputer yang lebih lama kemungkinan tidak akan didukung. Bagaimana nasib komputer-komputer lama sesudah Oktober 2025 kalau begitu? Tetap menjalankan Windows 10 tapi rentan virus?

Solusi paling gampang tentu saja beli komputer baru tapi rasanya sayang kalau komputer lama masih bagus tapi harus ganti bukan karena rusak. Lagipula, sesudah beli komputer baru terus komputer lama mau dipakai apa? Artikel kali ini ini akan membahas bagaimana mendayagunakan komputer lama, terutama laptop, yang tidak dipakai lagi.

Laptop lama yang tidak terpakai bisa diinstall Linux dan digunakan sebagai laptop cadangan ataupun digunakan oleh anak untuk bermain dan mengenal komputer. Ada banyak jenis linux yang bisa digunakan, pilihan saya pribadi adalah Zorin OS atau Linux Mint. Zorin OS punya tampilan yang bagus dan mudah untuk digunakan, Linux Mint punya banyak pengguna dan forum yang aktif sehingga masalah apa pun biasanya ada solusinya di forum-forum. Menginstall Linux gampang-gampang susah dan sebaiknya dilakukan oleh pengguna yang sudah pernah menginstall Windows.
Bagaimana kalau laptop sudah rusak layarnya atau batrenya? Jangan kuatir, laptop masih bisa digunakan sebagai server. Apakah pengguna rumahan biasa memerlukan server? Umumnya tidak, tapi akan ada banyak kemudahan yang bisa didapat dengan mendayagunakan laptop lama sebagai server, misalnya membangun smart home untuk mengendalikan alat-alat listrik di rumah, merubah printer kabel menjadi printer wireless yang bisa diakses dari mana saja termasuk dari smartphone, mengakses jaringan rumah dari luar dengan aman, mengurangi iklan yang muncul di handphone kita, membatasi akses jaringan di rumah untuk layanan-layanan seperti Tiktok, Instagram, Facebook, Netflix dll.

Untuk memudahkan perawatan, 1 hardware atau laptop biasanya digunakan untuk satu jenis server saja tapi artikel kali ini akan membahas 1 laptop digunakan untuk berbagai macam jenis server menggunakan teknologi virtualisasi. Aplikasi yang akan kita gunakan untuk menjalankan multiple server adalah Proxmox.

Proxmox adalah platform virtualisasi yang dikembangkan di Jerman untuk menjalankan multiple Virtual Machine (VM) dan/atau linux container (LXC) dalam 1 komputer. Dengan Proxmox, kita bisa menjalankan beberapa VM atau LXC di dalam 1 laptop dan masing-masing VM atau LXC ini akan menjalankan server dan layanan yang berbeda-beda. Setiap VM dan LXC ini berjalan sendiri dan saling terpisah sehingga ketika salah satu VM/LXC mengalami error, VM/LXC lain tidak akan terpisah. Kita bisa me-reboot atau mematikan salah satu VM/LXC dan VM/LXC lain bisa terus berjalan.

Sebelum menginstal Proxmox, ada beberapa hal yang harus diperhatikan ketika menggunakan laptop untuk Proxmox.

Yang pertama, keluarkan baterai dari laptop karena laptop akan terus menyala 24/7 sebagai server dan baterai akan beresiko rusak.

Kedua, pengaturan Proxmox menggunakan aplikasi web jadi layar laptop hanya digunakan saat pertama kali install tapi tidak lagi digunakan sesudah Proxmox berjalan. Jika layar laptop sudah rusak, gunakan output HDMI laptop ke TV atau monitor untuk install pertama kali.

Ketiga, menjalankan server di laptop 24/7 akan mengakibatkan laptop kepanasan jadi pastikan kipas pendingin berjalan dengan baik dan bersihkan kotoran yang menutupi lubang exhaust.

Keempat, untuk menghindari laptop mati ketika laptop ditutup, pastikan merubah setting di /etc/systemd/logind.conf dengan mengganti HandleLidSwitch=suspend ke ignore.

Kelima, Proxmox sendiri menggunakan RAM 2GB jadi upgrade RAM di laptop sebanyak mungkin untuk mengakomodasi VM/LXC.
Keenam, pastikan laptop mendukung virtualisasi (Intel VT/AMD-V) dan diaktifkan di BIOS/UEFI.

Cara menginstal Proxmox dan setting logind.conf di atas bisa dilihat langsung di website Proxmox (https://www.proxmox.com/en/).
Apakah Proxmox gratis? Ya, tapi sesudah menginstal Proxmox, kita harus menon-aktifkan Enterprise Repo. Cara yang paling mudah adalah dengan menggunakan script dari tteck (https://tteck.github.io/Proxmox/#proxmox-ve-post-install). Tteck juga menyediakan berbagai script untuk menginstall VM atau LXC yang bisa langsung dipakai sehingga sangat memudahkan pemula.

Jumlah VM dan LXC yang bisa kita jalankan di Proxmox tergantung dari spesifikasi laptop yang kita gunakan dan server apa yang akan kita jalankan. Script tteck di atas sudah otomatis mengalokasikan memori dan prosesor sesuai kebutuhan masing-masing server. Sebagai contoh, Proxmox sendiri membutuhkan 2 GB RAM untuk berfungsi dengan lancar, server Home Assistant membutuhkan 4GB RAM jadi minimal laptop yang kita gunakan mempunyai 6GB RAM. Bisakah mengurangi kebutuhan RAM? Bisa, Home Assistant masih bisa berfungsi dengan 2 GB RAM walaupun jumlah plugin/addon yang bisa ditambahkan terbatas. Alokasi RAM bisa diatur dari web UI Proxmox atau jika menggunakan script dari tteck pilih "advance" saat menjalankan script.

Apa saja server atau aplikasi yang bisa kita jalankan di Proxmox? Banyak, di tteck saja ada 192 script, belum termasuk aplikasi dari Docker dan Runtipi. Sebagai contoh, laptop lama saya dibeli tahun 2016 dan menggunakan prosesor Intel Celeron N3050 dengan 8 GB RAM. Proxmox di laptop saya menjalankan 2 VM, Home Assistant OS dan Debian yang digunakan sebagai print/scan server/tunnel Cloudflare. Juga 3 LXC yang masing-masing menjalankan Adguard Home, PiAlert dan Runtipi-Monica.

Home Assistant OS (HA OS) adalah sistem operasi yang ditujukan untuk merancang Smart Home. Dengan HA OS kita bisa mematikan lampu, pompa air, AC, TV dll dari luar rumah via internet. Kita juga bisa mengatur jadwal atau kondisi tertentu untuk mematikan menyalakan alat listrik, misalnya menyalakan lampu dan musik ketika kita pulang dan membuka pintu rumah. Kita juga bisa mengatur HA OS untuk mengirimkan pesan lewat aplikasi Telegram mengenai kondisi rumah, misalnya ketika sensor mendeteksi ada asap/api/banjir dll.

Dengan print/scan server, kita bisa print dokumen dari gadget mana saja secara wireless sekalipun printer kita menggunakan kabel USB. Print server menggunakan CUPS, scan server menggunakan scanservjs, SANE dan Tesseract untuk OCR.
Tunnel Cloudflare bisa kita gunakan untuk mengakses jaringan rumah kita dari luar dengan aman. Cara ini lebih aman daripada membuka port di router dan lebih mudah daripada menggunakan reverse proxy.

Adguard Home adalah aplikasi untuk membatasi atau mengurangi iklan yang muncul di gadget kita. Biasanya, kita menggunakan adblock di browser kita atau menggunakan browser khusus yang memang dirancang untuk itu seperti DuckDuckGo. Tapi, iklan yang muncul di aplikasi non-browser tidak akan terblokir. AdGuard Home langsung memblokir iklan dari DNS yang kita gunakan jadi iklan akan berkurang dari aplikasi browser atau non-browser. Selain itu, AdGuard juga bisa digunakan untuk membatasi akses ke layanan TikTok, Youtube, Instagram dll pada jam-jam yang sudah ditentukan.

PiAlert akan mengawasi jaringan rumah kita dan akan memberikan peringatan jika ada gadget yang tidak dikenal terhubung dengan jaringan rumah kita. Curiga kalau tetangga nebeng wifi kita? PiAlert akan memberitahu kita jika ada gadget tidak dikenal menggunakan wifi rumah kita.

Monica adalah sistem untuk me-manage relasi kita dengan orang lain. Dengan Monica kita bisa mengatur kenalan kita bukan hanya soal nomor telepon dan ulang tahun tapi kita juga bisa memasukkan informasi relasi kita dengannya (keluarga, teman kerja, teman bisnis dll), dikenalkan oleh siapa, kapan pertama dan terakhir kali bertemu dll. Buat orang seperti saya yang sangat pelupa, aplikasi ini sangat berguna.
Masih banyak aplikasi lain seperti Plex dan Jellyfin untuk mengatur koleksi film kita. Jika ingin menggunakan fungsi transcode di Plex dan Jellyfin, VM/LXC di Proxmox harus bisa mengakses GPU. Pastikan laptop yang kita gunakan mendukung teknologi IOMMU dan Proxmox mengaktifkan PCI Passthrough.

Jangan cepat-cepat dimasukkan ke gudang jika punya laptop lama. Biarpun tua, mereka masih punya banyak kegunaan yang bisa dipakai.

Oleh Ming Fat

Beauty Corner:

Tips Perawatan Kulit Berdasarkan Usia

Kulit merupakan organ terluar tubuh yang mengalami perubahan seiring dengan pertambahan usia. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk merawat kulit mereka sesuai dengan usia agar tetap sehat dan tampak cantik. Namun, kapan seseorang harus mulai melakukan perawatan kulit?

Sebetulnya tidak ada batasan bagi seseorang untuk melakukan perawatan kulit. Justru, kulit harusnya dirawat sejak bayi. Hanya saja, cara dan peralatan yang digunakan untuk merawat kulit di setiap usia dan individu akan saling berbeda satu sama lain. Hal yang perlu diperhatikan adalah merawat kulit bukan hanya soal menghilangkan jerawat, menghilangkan flek hitam, atau keriput saja, tapi juga menjaga kondisi kulit agar tetap sehat dan terawat.

Berikut ini adalah beberapa tips perawatan kulit berdasarkan usia yang dapat membantu kamu menjaga kulit dalam kondisi optimal.

1. Bayi dan Anak-anak (0-12 Tahun)

Fokus utama perawatan kulit bayi dan anak adalah menjaga integritas skin barrier karena kulit mereka masih tipis. Untuk menjaganya, orang tua bisa mengaplikasikan sabun, lotion, atau sunscreen berformula ringan (khusus anak) yang aman untuk kulit sensitif sehingga kulit mereka bisa terproteksi dan tetap terhidrasi dengan baik.

2. Remaja (12-20 Tahun)

Saat remaja, siklus hormonal mulai fluktuatif. Di masa ini, baby skincare tidak lagi cukup untuk merawat kulit. Butuh skincare yang lebih mild untuk menjaga kesehatannya, seperti mild peeling untuk tipe kulit berminyak, mikrodermabrasi untuk mengatasi kulit kasar, eksfoliasi ringan, atau light therapy untuk mengatasi peradangan akibat jerawat. Pentingnya memilih produk skincare yang tepat dan tidak mengandung parfum atau pewangi dan bahan berbahaya lainnya.

3. Young Adult (20-30 Tahun)

Pada usia-usia young adult, seseorang cenderung lebih aktif sehingga rentan terpapar radikal bebas yang memicu berbagai permasalahan kulit. Untuk itu, perawatan sesuai jenis kulit mutlak diperlukan. Kamu butuh cleanser, moisturizer, sunscreen, dan serum untuk diaplikasikan secara rutin. Di usia ini kamu mungkin juga butuh perawatan yang lebih ekstra dari sebelumnya sebab masalah kulit yang muncul bisa semakin beragam.

4. Mature Adult (30-45 Tahun)

Memasuki usia 30-an, tanda-tanda penuaan mungkin mulai tampak. Kulit kusam, tidak elastis, dan mengendur bisa saja terjadi karena produksi kolagen dan elastin cenderung menurun. Itulah mengapa fokus utama perawatan kulit di usia ini adalah delay aging.

Tips merawatnya, kamu butuh bahan aktif yang lebih kuat. Selain rutin menggunakan pembersih, pelembap, dan tabir surya dengan SPF minimal 30 saat beraktivitas, kamu juga disarankan memakai produk anti aging atau melakukan perawatan seperti peeling, facial untuk mengangkat sel-sel kulit mati pada wajah, maupun perawatan lainnya yang dapat kamu temukan di klinik-klinik kecantikan sesuai dengan masalah kulit yang sedang kamu alami.

5. Senior Adult (45 Tahun ke Atas)

Di usia ini, tanda penuaan seperti kulit kusam, garis-garis halus, hingga bintik hitam semakin tampak. Kondisi ini terjadi karena adanya penipisan kulit seiring bertambahnya usia yang membuatnya jadi lebih sensitif, kering, berminyak, atau kemerahan. Tetap rutin menggunakan skincare setiap hari dengan produk yang tepat. Melakukan perawatan di klinik kecantikan juga dapat menjadi pilihan untuk membantu mengatasi berbagai kondisi kulit kamu hadapi, sehingga kamu dapat aging gracefully.

6. Umur Berapapun:

Tidak peduli berapa usia kamu, perlindungan terhadap sinar matahari tetap penting. Penggunaan tabir surya dengan SPF yang sesuai dengan aktivitas sehari-hari adalah langkah kunci dalam melindungi kulit dari kerusakan akibat sinar UV.

Selain itu, gaya hidup sehat seperti makan makanan bergizi, cukup tidur, dan menghindari stres berlebihan juga memiliki dampak positif pada kesehatan dan penampilan kulit. Jangan lupa untuk memilih produk perawatan kulit yang sesuai dengan jenis kulit kamu dan selalu konsultasikan dengan dokter yang ahli di bidangnya untuk melakukan perawatan yang lebih intensif.

Dengan merawat kulit berdasarkan usia, kamu dapat membantu menjaga kulit tetap sehat, bercahaya, dan cantik.. Ingatlah bahwa setiap individu memiliki kebutuhan perawatan yang berbeda, jadi pastikan untuk selalu memperhatikan respons kulit kamu terhadap produk dan perawatan yang kamu gunakan.

Oleh 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 (2 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

STILL GOT IT

Sunday Services

General Services	08AM 10AM 12PM
Teens Services	08AM 10AM
Kids Services	08AM 10AM 12PM

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

ALIVE or calling

www.ifgfbandung.org // @IFGF Bandung