

CONTACT
JAARGANG 67
SEPT 2017
NR 3



contact

Driemaandelijks magazine van de stichting ESDA



- 02 Redactioneel Batterij opladen
- 03 Meditatie Broddelen
- 04 Relaties Heel verschillend en toch samen
- 06 Verdieping Plusminus of gewoon plus?
- 08 Bijbels gezien Plus of min?
- 10 Gezondheid Geen beroep van plussen en minnen
- 12 Voedsel voor de geest Een onse extra
- 14 Dialoog Paulus' plus-minus
- 16 Interview Voor wiskundige Aicha Martijn kan 1+1 ook 11 zijn
- 18 Groen! Onethische praktijken
- 19 Tenslotte Plus zonder min
- 20 ESDA Contactgegevens

plus
minus

BATTERIJ OPLADEN
Lydia Lijkendijk

batterij opladen

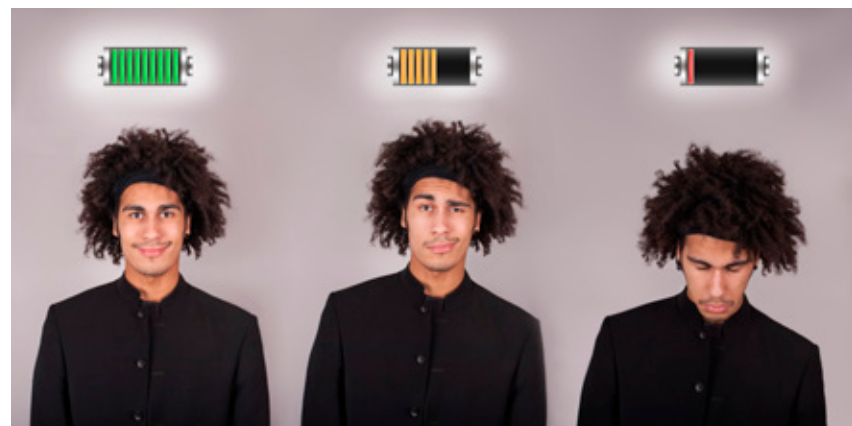


Toen ik zover was dat ik natuurkunde kreeg op de middelbare school, vroeg de leraar mij hoopvol of ik 'van Els en Lex' was. Dat was ik. Broer en zus waren héél goed in bètavakken. De opvallende achternaam die wij delen, deed een sprankje hoop oplichten in de ogen van de natuurkundeleraar die een horde ongeïnteresseerde pubers in de klas had. Hij meende met mij iemand in de schoolbank te hebben die vast en zeker uitstekend met de wetten van Newton, Archimedes en Pascal overweg zou kunnen. Hij kwam bedrogen uit. De natuurkunde heeft voor mij grote geheimen.

Neem nou een batterij. Er zit een plus- en een minkant aan. Door deze plus- en minpolen met elkaar te verbinden, ontstaat er een elektrische stroom.

Waardoor het licht aan gaat, bijvoorbeeld. Dat kan ik best in woorden vatten, maar begrijpen doe ik er niets van. Wel is mij inmiddels duidelijk geworden dat ik zelf ook ergens een ingebouwde batterij heb. Een plusje en een minnetje met een elektrische stroom ertussen die mij dag in, dag uit in beweging zet. Als zo'n Duracell-konijn. Als het licht uit dreigt te gaan in mijn hoofd, weet ik: de interne batterij moet opgeladen worden.

Onlangs heb ik qua leeftijd een mijlpaal bereikt. Niks schokkends, alleen bij kaas en wijn doet leeftijd er immers toe zegt men, maar ik wilde er toch op passende wijze bij stilstaan. Samen met familieleden en een uitgelezen gezelschapje aan vrienden toog ik naar de zon. In een Villa Felderhof-achtige setting met nu en dan een uitstapje, goede gesprekken en lekker eten kwamen we de dagen wel door. Op ligbedden sudderden we zij-aan-zij in de zon, lazen we boeken, genoten we van de adembenemende omgeving.



Paranamir/Shutterstock.com



Ja-oo/Shutterstock.com

Merkwaardigerwijs lag er een den-nenappel midden op het gazon achter het huis. Heel merkwaardig, want er was geen dennenboom te zien. Palmen, zover het oog reikte, alleen palmen. Ik vroeg me af hoe dat ding daar terecht was gekomen, en brak daar mijn hersens over. Ik was niet de enige. Na verloop van dagen bleek dat het hele gezelschap zich toch wat zorgen maakte over de dennenappel.

Een jong mensch uit ons midden maakte er korte metten mee: 'Als dit het enige is wat jullie bezighoudt, dan zijn jullie wel weer opgeladen hoor!' Ze nam een aanloop en schoot het ding naar de eeuwige jachtvelden voor dennen-appels. Probleem opgelost, plusminus.

In deze **Contact** kunt u meer lezen over plus, minus en plusminus. En als u 'm uit heeft, bent u hopelijk helemaal opgeladen!

BRODDELEN
Joanne Balk-Geerlings

broddelen

➤ God ziet ons
broddelwerk met
liefde aan

Blend Images/Shutterstock.com



Na een flink aantal jaren heb ik mijn oude hobby weer opgepakt. Handwerken. Het schijnt dat je, als je ouder wordt, weer meer terugdenkt aan 'vroeger'. In mijn kinderjaren leerde ik weliswaar op school de fijne technieken van het handwerken, maar aangezien één van mijn oma's bij ons inwoonde, hoefde ik nooit te breien of te haken. Dat deed zij. De hele dag, als het aan haar lag. Ik had dan ook altijd een acht voor haar huiswerk. Ik vraag me nog steeds af of mijn handwerkjuf dat nou echt niet in de gaten heeft gehad.

Het tikken van de breipennen en het hardop tellen van mijn oma waren een vast onderdeel van het dagelijks ritueel. Daar er drie bij op en daar er drie vanaf. Ik heb nog steeds washandjes, handdoeken, beddenspreien en pannenlappen van haar hand. Want ze ging wel voor duurzaam. Net als een overgrootmoeder van mij. Als meisje van vijf haakte ze al prachtige kanten stroken aan haar onderjurken. Ik heb een foto waar we samen op staan. Ik was toen drie. Mijn overgrootmoeder was tijdens het fotomoment nagenoeg blind, maar haar verfijnde haakwerk vertoont geen enkel foutje. Kennelijk kun je, door iets je hele leven te doen, dat op het laatst op gevoel. Een soort automatische piloot vanwege de constante herhaling van handelingen.

Pietje Precies

Hoogstwaarschijnlijk heb ik de handwerkgenen uit beide families geërfd. Tel daar bij op dat ik een ongelooflijk Pietje Precies ben en u zult snappen dat ik niet anders doe dan uithalen en opnieuw proberen. Want het moet wel goed. En ook als een ander nergens een foutje kan ontdekken, dan weet ik waar



het niet goed is gegaan en zie ik alleen dat stukje nog maar. Dus weg ermee en opnieuw. De grootste ergernissen, overigens, zijn niet eens de fouten die opnieuw moeten, maar is het ontdekken dat je nét een beetje garen te kort komt als je aan het eind bent. En dat ik het dus verkeerd heb ingeschat. Ik heb wel eens garen bijbesteld om iets af te kunnen maken. Maar het kleurbad van hetzelfde product bleek totaal anders, dus het was geen gezicht en de hele boel ligt nu uitgehaald te wachten. Als iets het net niet is, dan verdwijnt het in een donkere doos en kijk ik er pas weer naar om als ik er een andere bestemming voor bedacht heb. Dat geldt ook voor dingen die ik wel heb afgemaakt, maar waar ik vervolgens toch niet tevreden over ben. Ik doe eindeloos met mijn garens. Dat dan weer wel.

Verbroddeld

Bij God is dat anders. Ik denk wel dat hij nog secuurder is dan ik me voor kan stellen. Maar uithalen en er niet meer naar omkijken is niet hoe hij werkt. Hij kijkt dagelijks naar mij om. En aan het eind van de aardse geschiedenis beginnen we weer helemaal opnieuw. Dan worden alle foutjes uit dit leven weggewerkt doordat er een hele nieuwe hemel en nieuwe aarde komen. Openbaring 21:1 vertelt daarover. Dan wordt alles zoals het in het begin bedoeld was. Een perfect patroon.

In de tussentijd blijven we broddelen. Maar God ziet ons broddelwerk met liefde aan. In zijn ogen zijn we enorm waardevol. Natuurlijk ziet hij onze onvolmaaktheden, maar hij keert zijn oog er niet vanaf zoals ik dat doe met mijn handwerkjes. Integendeel. Wij zijn zijn oogapels, hoe verbroddeld ook.

heel verschillend en toch samen



Ik ben altijd nieuwsgierig naar de partners van mijn collega's. Wat voor types staan er naast hen? Wie zijn hun wederhelften? Passen ze wel bij elkaar? Mijn collega's ken ik goed omdat we al jaren samenwerken. Ik hoor verhalen over hun thuisfront en vorm mij dan een beeld van de wederhelft. Geregeld is het voorgekomen dat ik bij de kennismaking dacht: een heel ander type dan ik had verwacht.

Partners kunnen op elkaar lijken, maar kunnen ook heel verschillend zijn. Tegenpolen. Wat maakt dat tegenpolen het goed hebben samen? 'Mijn ouders zijn de meest tegengestelde personen, die ik ken', vertelt een vriendin me. 'Ze vullen elkaar op alle fronten aan. Soms denk ik: zo verschillend en toch samen.'

Tegenpolen

Een tegenpool is iemand met een tegengesteld karakter. Een introvert persoon kan genieten van een extravert persoon en andersom. Mensen waarderen vaak juist het anders-zijn van de ander. Weet u dit nog? Toen u verliefd was op uw partner, vond u alles geweldig van hem of haar. Zijn of haar perfectionisme sprak u aan, omdat u zelf slordig bent. Het zo nu en dan te laat komen van die ander leidde nog niet tot irritaties, omdat u er naar verlangde hem of haar weer te zien. De ander nam altijd initiatief, wat u aantrekkelijk vond, zodat u kon volgen.

Fotos pagina 4: fantom_rd/Shutterstock.com
Foto pagina 5: KieferPix/Shutterstock.com

Drie stadia

Bernhard Murstein stelt dat relaties drie stadia hebben. In het eerste stadium is een relatie gebaseerd op overeenkomsten in uiterlijke kenmerken zoals leeftijd en afkomst. In het tweede stadium gaat het om normen en waarden. Het laatste stadium van een relatie wordt gekenmerkt door overeenkomsten in de rolverdeling, zoals ouderschap en het huishouden. Partners kunnen bijvoorbeeld perfect overeenkomen in hun waarden en normen, maar wezenlijk verschillen in hun opvattingen over de opvoeding van de kinderen. In het laatste stadium komen partners er dan ook vaak achter dat zij twee totaal verschillende personen zijn, wat dan ontzettend kan botsen.

Botsingen

Het spreekt voor zich dat tegenpolen kunnen botsen. Belangrijk is dan om open te blijven staan voor elkaar. Om te luisteren naar de aanpak van de ander en te kijken waar de gulden middenweg is.

Een paar voorbeelden:

- 1 Wanneer u heel geordend bent, is het moeilijk te begrijpen dat de chaoot alles kan vinden in de berg rotzooi. Soms is een compromis de beste oplossing, en soms is een eigen gedeelte voor beide partners om spullen te bewaren, de beste optie.

➤ Tegenpolen kunnen elkaar aanvullen en veel van elkaar leren

De ander veranderen is niet mogelijk. Wel kunt u allebei een stap nemen om dichterbij de ander te komen.

- 2 Hulpmiddelen kunnen ook botsingen voorkomen. Bent u vergeetachtig en is uw partner heel punctueel, gebruik dan een elektronische agenda of hang een weekplanner in de keuken op. Hier kunt u alle afspraken kwijt die u anders misschien zou vergeten.
- 3 Komt uw partner geregeld even net te laat, bouw dan extra tijd in als u afspraken maakt. Zo kunt u een conflict heel eenvoudig voorkomen.
- 4 Bent u attent en uw partner is dat niet? Blijf attent, maar verwacht het niet terug. De ander is niet zo en zal het ongetwijfeld in u blijven waarderen.
- 5 Bent u degene, die altijd met leuke ideeën moet komen om iets samen te ondernemen? Maak een lijst van leuke activiteiten en laat die ander er minimaal twee uitkiezen. Zo betreft u de ander erbij en hij of

zij kan de activiteiten kiezen die hem of haar aanspreken.

- 6 Als de ene partner van een rustige omgeving houdt en de andere van een levendig interieur, is het zoeken naar een compromis waarin u zich allebei fijn voelt. Kijk waar u elkaar tegemoet kunt komen.

Zo zullen er nog genoeg momenten zijn waarop de verschillen sterk naar voren komen. Blijf in gesprek met elkaar en let vooral op de overeenkomsten die u heeft.

Kernkwaliteiten

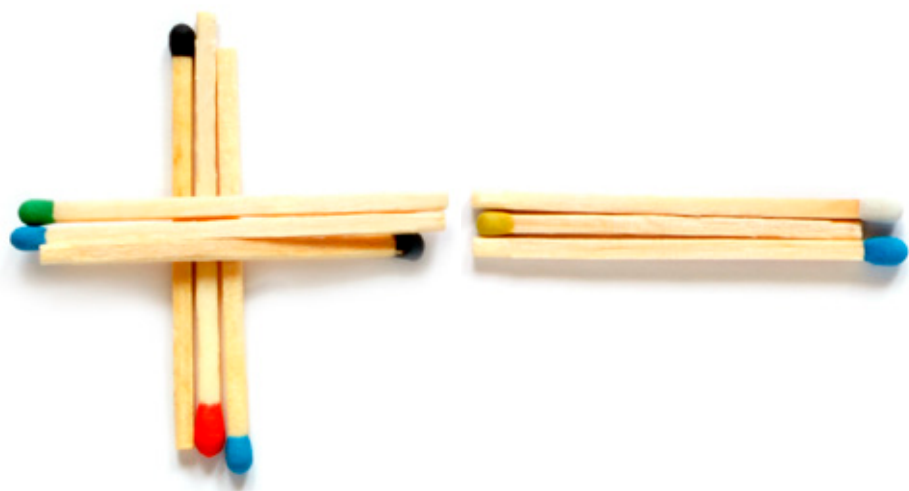
Kernkwaliteiten zijn uw sterke punten, kwaliteiten die u typeren. Stel dat u als kernkwaliteit 'bescheidenheid' heeft. Als u doorschiet in uw bescheidenheid, is de kans groot dat u onzichtbaar wordt, dit noemen we uw valkuil. Het positief tegenovergestelde van onzichtbaar zijn is profileren. Dit is de uitdaging voor iemand die bescheiden is. Wanneer u zichzelf te veel profileert, kunt u arrogant worden, wat

dan ook de allergie is van iemand die bescheiden is.

U ergert zich vaak aan een persoon die in uw allergie zit. Voor bescheiden mensen zijn dit arrogante mensen. Echter, deze arrogante mensen hebben als kernkwaliteit dat zij zich goed kunnen profileren. Door te veel van het goede te laten zien, is hun valkuil arrogantie geworden. Zij moeten leren om zich wat meer bescheiden op te stellen, zoals bescheiden mensen de uitdaging hebben om zich meer te profileren.

Uitdagingen

Zo kunnen tegenpolen elkaar aanvullen en veel van elkaar leren. Hun uitdagingen zijn vaak de kernkwaliteiten van de ander. Zoals de vriendin van het voorbeeld mij ook vertelde: 'Mijn vader mag eerst tien tellen nadenken, voordat hij tot actie overgaat. Mijn moeder moet gewoon in het diepe springen en niet te veel nadenken.' Wat kunt u leren van uw partner?



PLUSMINUS OF GEWOON PLUS?
Tom de Bruin

of gewoon plusminus of gewoon plus?

Ik heb acht broers en zussen. Acht, geen negen, geen zeven. Acht. Als ik dat zeg, dan weet u precies hoeveel broers en zussen ik heb: acht. Stel, ik vertel u hun namen: Francis, Chris, Paul, Idalette, Caroline, Julie, Kim en Kelly. Dan weet u dat dat acht namen zijn. U weet niet of dat echt mijn broers en zussen zijn natuurlijk, maar u weet dat het cijfer en de namen overeenkomen. Het zijn er acht.

U vindt dit vanzelfsprekend. Dat u een lijst met namen kunt tellen, dat u een handvol geld kunt pakken en kunt zeggen hoeveel het is. U kunt tellen, en dat vindt u normaal. Maar is dat normaal? Het is niet normaal voor kinderen. Zij scheppen graag op dat ze tot wel tien, honderd of duizend kunnen tellen. Maar als we eenmaal een beetje volwassen zijn, zien we geen beperkingen in tot hoever we kunnen tellen. Ik heb geen idee tot welk cijfer ik kan tellen, maar ik kom vast heel ver.

Cijferbeet

In de oudheid was kunnen tellen niet gewoon. Het is heel lastig cijfers hierover te vinden, maar er zijn schattingen. We denken dat de hoeveelheid mensen die kon tellen, en dan hebben we het over het verschil tussen drie, vier en vijf kunnen zien, minder dan 10% van de bevolking was. Er konden meer mensen schrijven dan tellen! Met andere woorden, ze waren analfabeet én cijferbeet.

Dat is voor mij heel moeilijk voor te stellen. Als ik lees dat Jezus twaalf discipelen had, dan weet ik hoeveel dat er zijn. Als Jezus vierduizend mannen voedt, met vrouwen en kinderen erbij, door zeven broden en wat visjes te vermenigvuldigen, en dan zeven manden overhoudt, dan weet ik precies wat al die cijfers betekenen (Matteüs 15:32–37).

En u ook. Maar de mensen die de Bijbel voor het eerst voorlezen, de mensen die het voor het eerst hoorden, en misschien zelfs de mensen die de Bijbel schreven, die hadden moeite met cijfers. Velen waren cijferbeet.

Geen getallen maar waarden

Als een cijfer dan geen getal betekende voor deze mensen, wat dan wél? Getallen symboliseerden waarden voor hen. Het cijfer hoefde niet persé overeen te komen met het aantal. Waarom? Heel simpel: ze konden toch niet tellen. Als ik zeg dat ik zeven broers en zussen heb, dan klinkt dat toch veel mooier? Zeven is een veel beter cijfer dan acht. Dus ik zou best kunnen zeggen dat ik zeven broers en zussen heb. Geen probleem, behalve voor degenen die wél kunnen tellen.

Misschien gelooft u mij niet? Pak uw Bijbel en ga eens tellen in Matteüs 1:1–17. Matteüs zegt: ‘Van Abraham tot David telt de lijst dus veertien generaties, van David tot de Babylonische ballingschap veertien generaties, en van de Babylonische ballingschap tot Christus veertien generaties.’ Drie keer veertien, dus. Maar als u goed telt, dan telt u veertien, veertien, dertien. Als u deze lijst vergelijkt met Kronieken, dan ziet u nog meer ‘telfouten’. Is dat ‘foutje bedankt’? of betekenen de cijfers meer dan alleen hun getal?



➤ Cijfers zijn een getal én een waarde

Zeven en bijna zeven

In de Bijbel kunnen we cijfers vaak beter zien als waarde dan als getal. ‘Zeven’ betekent niet dat er zeven dingen zijn, maar dat er precies genoeg zijn, dat er voldoende zijn. Er zijn zeven dagen in de week, zeven altaren in de tempel (Numeri 23:1–29), olie en bloed wordt zeven keer besprenkeld (Leviticus 4:6), je bent vaak zeven dagen onrein (Leviticus 15:19), om maar een paar te noemen. Zeven is nooit te veel, nooit te weinig, maar precies goed. Als we dan lezen dat Jezus *zeven* broden heeft om de mensen te voeden, en dan *zeven* manden overhoudt—dan weten we nu wat dat betekent. Als zeven een geweldige hoeveelheid is, dan ligt het ook voor de hand wat zes is. Het is nèt geen zeven, nèt niet. Geen wonder dat het nummer van het beest, de grote vijand van de mensheid, drie keer zes is. Hetzelfde geldt ook voor drie-en-een-half, precies de helft van zeven—niet goed dus. Vaak duren slechte dingen in de Bijbel drie-en-een-half jaar, wat je ook wel tegenkomt als 1260 dagen (b.v. Openbaring 11:3, 12:6) of tijd, tijden en een halve tijd (b.v. Daniël 7:25, 12:7).

Andere getallen

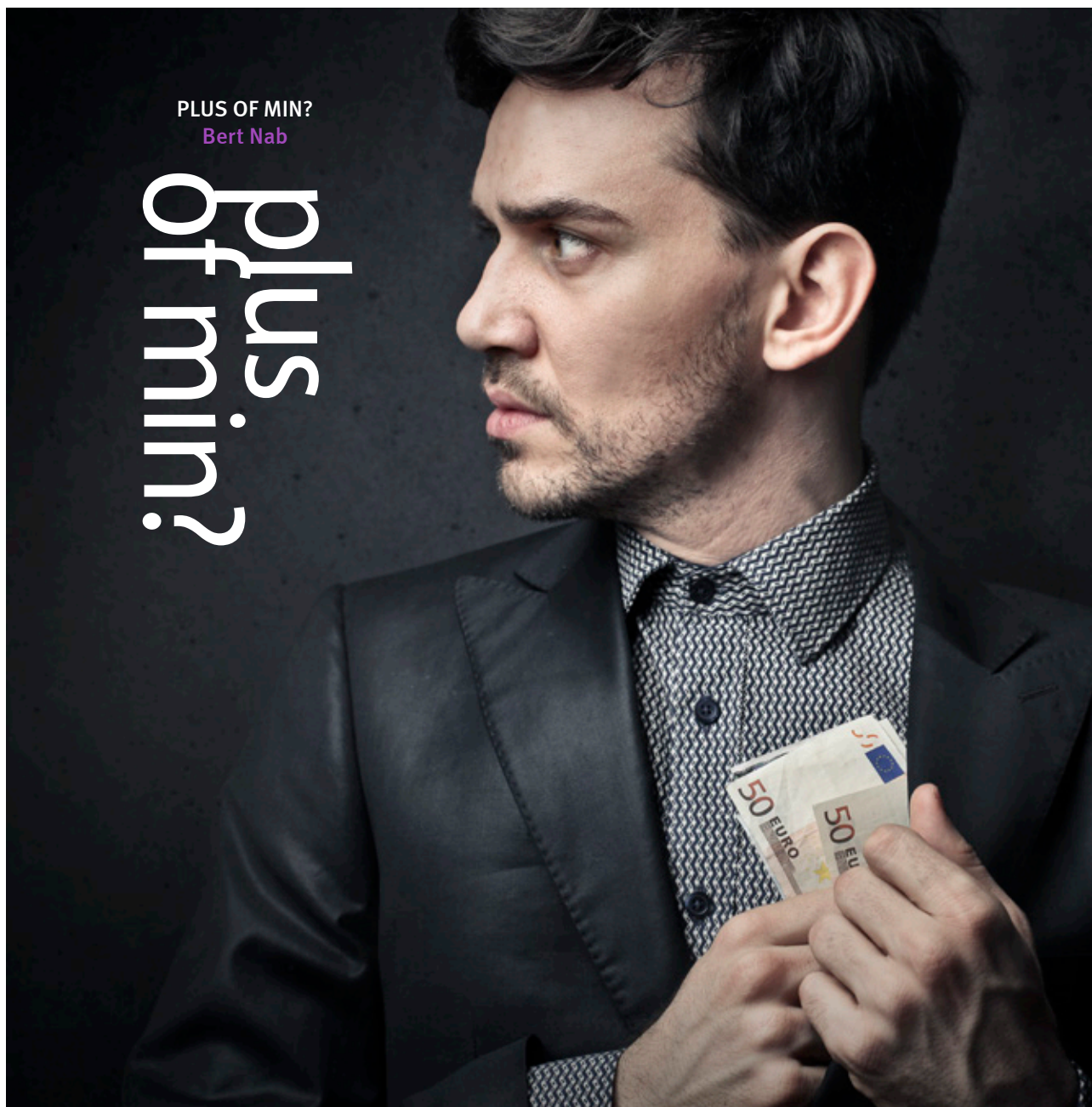
In de Bijbel heeft de wereld vier hoeken (Jesaja 11:12) en er zijn vier winden (Jeremia 49:36). Uit Eden komen vier rivieren voort die de hele wereld bevoeien (Genesis 2:10–14). Het getal vier betekent dus iets als wereldwijd of geheel. Geen wonder dat God omgeven is door vier beesten (Ezechiël 1:10, Openbaring 4:6–7) of dat zijn naam YHWH

bestaat uit vier letters, want wie is wereldwijder of completer dan God? Twaalf is een ingewikkelder getal. Aan de ene kant heeft het te maken met het universum, in een algemene culturele betekenis. Er zijn twaalf sterrenbeelden, twaalf maanden in een jaar, en zelfs twaalf uren in een dag (Johannes 11:9). Aan de andere kant had twaalf voor de Israëlieten de betekenis van uitverkoren zijn: God koos twaalf stammen uit die zijn volk zijn. Daarom koos Jezus ook twaalf discipelen uit, één voor elke stam (Marcus 3:14). Daarom kiest God 144.000 (twaalf maal twaalfduizend) mensen uit (Openbaring 7:5–8), en staat de beschrijving van het nieuwe Jeruzalem vol met het getal twaalf (Openbaring 21:1–22:2). Ook getallen als duizend (heel veel) en veertig (een complete periode) hebben hun eigen bijzondere waarde.

Plusminus?

Voor ons als bijbellezers die geen cijferbeten zijn, kan die gelaagtheid van getallen een uitdaging zijn. Zeker als we kijken naar bepaalde profetieën, waar het rekenen met getallen juist heel belangrijk is. Maar is dat een probleem? De Bijbel is geschreven met de hulp van de heilige Geest. Zelfs al had de schrijver problemen met tellen, de heilige Geest kan vast tellen als de beste. Het gaat er niet om dat de getallen *plusminus* kloppen, maar juist dat de getallen *plus* zijn. Ze zijn een getal *plus* een waarde. Er waren niet alleen twaalf discipelen, maar er waren twaalf *uitverkoren* discipelen. Jezus had niet alleen zeven broden, Jezus had *zeven precies genoeg* broden. Er zijn vier evangeliën: vier *samen compleet* evangeliën. Als u voortaan getallen in de Bijbel leest, tel ze gerust, maar denk ook na over wat ze voor de oorspronkelijke, cijferbete lezers betekenden.

Fotos pagina's 6&7:
Olga Popova/Shutterstock.com



Ollyy/Shutterstock.com

PLUS OF MIN?
Bert Nab

plus of min?

➤ In Gods wereld is het geen kwestie van plussen en minnen

Wie betrouwbaar is in het geringste, is ook betrouwbaar als het om veel gaat, en wie oneerlijk is in het geringste is ook oneerlijk als het om veel gaat (Lucas 16:10).

In dit bijbelverhaal gaat het over een onbetrouwbare medewerker. De man moet toezicht houden op de inkomsten van zijn werkgever en zorgen dat de pachters voldoende afdragen. Hij zorgt er echter vooral voor dat het hemzelf goed gaat. Zijn werkgever krijgt hier lucht van en kondigt het ontslag van zijn werknemer aan.

De werknemer op zijn beurt is gewend om in termen van zelfbehoud te denken, dus hij vraagt zich onmiddellijk af hoe hij met zo weinig mogelijk schade kan vertrekken. Hij bedenkt dat hij het beste de goede wil van de pachters kan aanspreken. Dat doet hij op zijn eigen manier, door ze te paaien. Hij laat ze een document tekenen waarin staat dat ze de landheer minder schuldig zijn dan in werkelijkheid het geval is. Welke pachter wil dat nu niet? De werknemer zorgt er op die manier voor dat de men-

sen hem goedgezind blijven. Is het eerlijk? Niet bepaald, maar toch krijgt hij complimenten van zijn werkgever voor zijn slimheid.

Moraal van het verhaal

De moraal van het verhaal is echter toch dat we het niet gaan redden in het leven met alleen slimmigheden. Betrouwbaarheid en eerlijkheid zijn kernwoorden als het op geloven aankomt. De geleerden in de tijd van Jezus haalden hun neus op voor dit verhaal,

omdat zij beseften dat het eigenlijk over hen ging. Zij wisten heel goed te vertellen wat God allemaal van de mensen verwachtte en zagen onmiddellijk wat er allemaal fout was, maar intussen hielden zij zichzelf niet aan de voorschriften die zij uitschreven voor de mensen.

Eerlijkheid beter dan trucjes

Jezus houdt hun een spiegel voor en laat hun zien dat eerlijkheid loont. Betrouwbaarheid is voor God veel belangrijker dan een slimme aanpak. Met slimmigheden komt Gods wereld niet sneller binnen handbereik. Hij laat ons juist zien dat eerlijkheid veel beter is dan slimme trucjes. Misschien zal het lijken alsof eerlijkheid ons in eerste instantie niet zo heel ver brengt. Soms is de ervaring zelfs dat mensen je een beetje dom vinden als je eerlijk bent en keurig je belasting op tijd betaalt. Maar uiteindelijk brengt het je veel verder dan trucjes. Eerlijke mensen worden namelijk als betrouwbaar ervaren. En zelfs mensen die het misschien niet zo nauw nemen met de waarheid, zullen uiteindelijk sneller voor zaken aankloppen bij een eerlijk persoon dan bij iemand van wie ze weten dat die hen net zo makkelijk in het ootje neemt.

In Gods wereld

God is absoluut eerlijk en betrouwbaar. Hij prikt zelfs door onze oneerlijkheid heen. De hele Bijbel staat vol van de betrouwbaarheid van God. Hij is Schepper, onder-

houder, bevrijder en herschepper. Met zo iemand is het goed zaken doen, en we mogen er dan ook van uit gaan dat alles uiteindelijk op zijn pootjes terecht zal komen als God aan de touwtjes trekt. Onze oneerlijke wereld zal niet voor eeuwig bestaan. Uiteindelijk grijpt God in en mogen we in zijn wereld wonen. Daar is het geen kwestie van plussen en minnen meer, geen kansberekeningen, maar van gewoon, recht door zee. Want daar kom je uiteindelijk het verst mee.



Aad Berger

GEEN BEROEP VAN PLUSSEN
EN MINNEN
Lydia Lijkendijk

geen beroep van plussen en minnen

Anneke Engelgeer-Bekius is diëtist bij Diëtistenpraktijk Almelo. Als mede-eigenaar van de praktijk begeleidt zij mensen op weg naar een gezond gewicht. Een ingewikkelde klus, die veel verder gaat dan 'een onsje meer of minder'. Uiteindelijk gaat het om de balans tussen eten, bewegen en genieten.

Haar vak is in elk geval geen beroep van plussen en minnen waarbij elk onsje dat eraf gaat, wordt gevolgd door een kilo-tje dat erbij komt. 'In Nederland is afvallen wel een belangrijk onderdeel van het werk', zegt Engelgeer. 'Maar dat komt omdat overgewicht vaak samen gaat met klachten als diabetes, hoge bloeddruk of hart-en-vaat-problemen. Afvallen betekent voor veel mensen een verbetering van hun gezondheid en kwaliteit van leven. Daarom doe ik mijn werk met veel plezier. Natuurlijk komt het wel voor dat mensen eerst goed afgefallen zijn en daarna nog meer gaan wegen dan voorheen. Maar ik probeer de mensen in het proces van afvallen te laten wennen aan een gezond voedingspatroon. Zodat ze ook later,

nadat ze hun doel hebben bereikt, weten hoe ze op gewicht moeten blijven. En als dat niet lukt, dat ze dan weer om 'steun in de rug' vragen. Een deel van mijn werk bestaat ook uit het begeleiden van mensen die juist zwaarder willen worden. Dat lijkt misschien gemakkelijker, maar is het niet.'

Gezondheidswinst

Afvallen gaat vooral over gezondheidswinst, zoals het bereiken van een gezonde bloeddruk of een goede suikerspiegel. Voor Engelgeer is dat het belangrijkste. 'Iemand die heel streng is voor zichzelf, kan best goed afvallen. Maar daarna, als hij of zij stopt met het dieet, komt het gewicht er vaak weer (gedeeltelijk) bij. Vaak komen ook de klachten dan weer terug. Daarom focus ik vooral op die gezondheidswinst en kan ik tevreden zijn met het behaalde resultaat, terwijl de mensen hun streefgewicht nog niet hebben bereikt.'

Balans

Mensen die te zwaar of te licht zijn, hebben vaak nog andere problemen dan eetproblemen. 'Er is veel verdriet en spanning bij de mensen. En dat is slecht voor het gewicht en slecht voor de gezondheid. Ook beweging kan vaak beter. Daarom bespreek ik met cliënten wat hen bezig houdt. Ik luister naar de nare ervaringen en probeer de positieve aspecten te belichten. Ik heb respect gekregen voor de meeste mensen die op consult komen. Ieder heeft zijn eigen achtergrond en gewoonten. Dat is boeiend. Ik praat met cliënten niet alleen over voeding en gezondheid, maar ik daag hen ook uit (leuke) haalbare beweging te bedenken, die ze willen en kunnen blijven doen. Het gaat om de balans tussen gezond eten, gezond bewegen en genieten van de goede dingen.'

Advent-'dieet'

Het blad Contact is een uitgave van het Kerkgenootschap der Zevendedags Adventisten. Het 'dieet' waar-

aan adventisten zich houden, staat in de top 4 van beste diëten. Engelgeer: 'Een adventist heeft in de regel de gewoonte om niet te roken, niet (of met mate) alcohol te drinken en geen varkensvlees te eten. Daarnaast is een groot aantal van hen vegetariër en veganist. Maar als je kijkt naar de ideeën over gezondheid, dan heeft het adventist-zijn nog een aantal andere voordelen. Want als je gelovig bent, heb je hoop op een goede toekomst. Je voelt je mogelijk gelukkiger omdat je vergeving krijgt voor de dingen die je verkeerd hebt gedaan. De leden in de kerk kijken naar je om, je kunt je verhaal bij hen kwijt, en zij bij jou. Daarnaast is er professionele hulp van een predikant wanneer er problemen zijn.'

Genieten van het goede

De adviezen die Anneke Engelgeer aan een ander geeft, probeert ze ook zelf toe te passen. 'Dat betekent dat eten, naast het bieden van belangrijke voedingsstoffen, ook bedoeld is voor gezellig samen genieten van het goede. Uitgebreid tafelen samen met mijn gezin of met vrienden, daar kan ik echt van genieten.'

Lekker eten kan goed samen gaan met gezond eten, zonder het gevoel dat er veel niet mag, zegt zij. 'We maken de hele dag keuzes als het om eten gaat. Vaak onbewust. Bij ons in de kerk wordt bijvoorbeeld regelmatig getrakteerd op gebak, wanneer iemand jarig is geweest. Heb ik daar trek in, dan neem ik een stukje. Anders laat ik het staan. Is de traktatie op een gezondere manier gemaakt, dan vind ik dat extra feestelijk.'

Gezond leven is een aanrader, vindt Anneke Engelgeer. 'Het is niet altijd gemakkelijk, want we hebben zo onze (ongezonde) gewoontes, maar uiteindelijk knappen we ervan op. En ik geloof dat God dat zo bedoeld heeft.'



EEN ONSJE EXTRA
Jeroen Tuinstra

een.
onsje
extra

wavebreakmedia/Shutterstock.com

Mag het ietsje meer zijn?', een veel gehoorde vraag bij de kaasboer, die je in al zijn eerlijkheid ietsjes meer aanbiedt dan wat je gevraagd hebt. Hij moet ook wel, want je kunt vaak duidelijk meekijken wat het precieze gewicht is. We vertrouwen dan ook blind op de weegschaal van de kaasboer of welke andere handelaar dan ook. In de tijd van de Bijbel was dit helaas wel anders. Het was makkelijker om te sjoemelen met de maten en gewichten, waardoor je als klant minder kreeg dan waar je voor betaalde. Veel handelaars bleken twee verschillende gewichten met zich mee te dragen zodat ze altijd een gewicht hadden dat hun voordeel opleverde in elke situatie.



Reinder Bruinsma

Kort gebed

Heer, ik weet dat er voor alles wat ik doe altijd een minteken staat. Het blijft altijd onder uw goddelijke maat. Maar gelukkig staat er achter uw liefde en trouw voor mij zo'n grote plus, dat ik me geen zorgen hoeft te maken over hoe uw oordeel over mij uitvalt. Dank u wel daarvoor. Amen

In dit stuk is God boos op de handelaars van Jeruzalem, die oneerlijke maten en gewichten gebruiken bij de handel. Ze hebben zich weten te verrijken ten koste van de medemens. Op meerdere plaatsen in het Oude Testament geeft God aan dat hij een hekel heeft aan valse weegschalen en onzuivere gewichten. Zijn er geen ergere dingen in de wereld waar God een hekel aan kan hebben dan een oneerlijke handelaar? Relaties tussen mensen en tussen God en mens zijn gebaseerd op vertrouwen en liefde. De maten en gewichten die gebruikt werden in de handel zijn hier een symbool van. Je kunt er namelijk makkelijk mee rommelen zonder dat iemand er achter komt. Maar écht vertrouwenswaardig zijn is: zelfs eerlijk zijn op momenten dat niemand het ziet of weet.

- 1** Wat vindt u van een kaasboer die rommelt met zijn weegschaal? Zou u daar nog kaas kopen?
- 2** In hoeverre vindt u dat iemands geloof zichtbaar moet worden in zijn zakelijke ethiek? Wat vindt u van iemand die zich door sluwigheden verrijkt heeft?
- 3** Wat zou u vandaag als symbool van vertrouwen en eerlijkheid kunnen zien?

Bijbelgedeelte

Maar de Heer heeft jullie al verteld wat hij van jullie verlangt. Hij heeft al bekendgemaakt wat goed is. Hij vraagt alleen dit: Wees eerlijk, rechtvaardig en trouw. En denk niet alleen aan jezelf, maar leef dicht bij God. Luister! De Heer waarschuwt de inwoners van de stad. En wie wijs is, heeft eerbied voor zijn woorden. De Heer zal de inwoners zwaar straffen, en niemand kan hen dan nog helpen. De Heer zegt: 'In jullie stad wonen oneerlijke handelaars. Ze gebruiken oneerlijke maten en gewichten bij de handel. Op die manier hebben ze veel schatten verzameld in hun huizen. Misdadigers zijn het! Denken jullie soms dat zulk onrecht mij niets kan schelen? Denken jullie dat ik zulke oneerlijke handelaars hun gang laat gaan? Jullie stad is vol onrecht. Want de rijke mensen gebruiken geweld, en iedereen liegt en bedriegt!'

Micha 6:8–12 (BGT)



Billion Photos/Shutterstock.com

Website

Voor het aanbod van onze gratis cursussen verwijzen we u naar onze website www.esda-online.nl

Voorbede

Iedere maandagmiddag om 13.30 uur doen we voorbede voor wie ons daarom vragen. Uw gebedsverzoeken zien wij graag tegemoet op esda@adventist.nl



Paulus' plusminus



Er bestaat een kwartaalblad PLUSminus. Had ik nog nooit van gehoord. Niet onbegrijpelijk, aangezien het een blad is voor een specifieke doelgroep waar ik mezelf niet toe reken. Het betreft namelijk mensen die lijden aan een bipolaire stoornis. Het wordt uitgegeven door de VMDB (Vereniging voor Manisch Depressieven en Betrokkenen). De artikelen in het magazine informeren de lezers over deze stoornis en de gevolgen ervan. Vaak staan er ook verhalen in van ervaringsdeskundigen. Uit die verhalen putten anderen die hier ook aan lijden, moed en inspiratie.

Nu hebben niet alleen mensen die lijden aan een manisch-depressieve stoornis te maken met bipolariteit. Ook mensen als u en ik hebben te maken met tweepoligheid, maar dan van geheel andere aard, namelijk de innerlijke tweestrijd tussen goed en kwaad. Dat geldt voor elk mens. Ook de apostel Paulus schrijft daarover in zijn brief aan de christenen in Rome. Hij schrijft: 'Want mensen willen wel het goede doen, maar het lukt ze niet. Ze doen juist de slechte dingen, die ze niet willen doen' (Romeinen 7:19, BGT). Dit is Paulus' plusminus. Alleen vermoed ik dat in deze zin, anders dan bij het kwartaalblad, de MINUS met hoofdletters zou moeten worden geschreven: plusMINUS.

Niet op eigen kracht

Paulus heeft lange tijd geleefd met het idee dat hij wel onder het juk van het kwaad vandaan zou kunnen komen, door zich strikt te houden aan de religieuze wet en regelgeving. In de brief aan de Romeinen geeft hij echter aan dat dat een doodlopende weg is. De ommekeer in zijn denken is begonnen na zijn wonderbaarlijke ontmoeting met Jezus op weg naar Damascus (zie Handelingen 9). Hij ontdekte dat geen mens ooit kon worden gerechtvaardigd op eigen kracht, dat wil zeggen: geen mens kon rechtvaardig komen te staan tegenover God door het naleven van bijbelse wetgeving. Daar was iets anders voor nodig, namelijk geloven dat de mens gered is van de ondergang doordat Jezus zijn leven heeft gegeven. Hij is voor ons gestorven en door God uit de dood opgewekt. Daarom schrijft Paulus:

'Ik heb u er immers op gewezen dat een mens wordt vrijgesproken door te geloven, en niet door de wet na te leven.' De mens komt niet op eigen kracht los van die tweepoligheid. Dat is het werk van God!

Bevrijdend

Na deze ontdekking wilde Paulus dit goede nieuws met iedereen delen, maar vooral met niet-Joden. Met het oog op deze groep mensen verdedigde hij zijn visie dat zij de joodse wet en regelgeving minder strikt hoefden na te leven. Dat werd hem lang niet door iedereen in dank afgenomen. Voor sommigen was hij dan ook een omstreden man. Weer anderen twijfelden aan zijn apostelschap. Maar Paulus hield voet bij stuk en aarzelde niet om anderen op scherpe toon en publiekelijk terecht te wijzen. Dit bracht hem nogal eens in conflict met die leden van de christelijke gemeente, die van mening waren dat er geen onderscheid mocht worden gemaakt tussen joods of niet-joods. Wat hen betreft zou iedereen zich aan de joodse wet en regelgeving dienen te houden. Daar dacht Paulus dus anders over en hij wist van geen wijken. Hij schrijft: 'Wanneer iemand u iets verkondigt

dat in strijd is met wat ik u verkondigd heb ... vervloekt is hij!' (Galaten 1:8). Niet mis te verstane woorden. Nu was hij zich ervan bewust dat zijn woordkeus mensen soms verdriet deed, maar had er uiteindelijk geen spijt van. Hij deed het immers met het oog op redding en het tot inkeer brengen van zijn toehoorders en lezers. Als deze christenen gingen geloven dat ze gered werden door goede werken in plaats van genade, dan zouden ze weer slaven van de wet zijn. Terwijl geloof in Jezus juist bevrijdend zou moeten zijn.

En toch ...

En toch, bijbelse wet- en regelgeving heeft wel degelijk een functie. Per slot van rekening schrijft Paulus ook: 'Stellen wij door het geloof de wet buiten werking? Integendeel, wij bevestigen de wet juist' (Romeinen 3:31). Tevens geeft hij aan dat de wet heilig en rechtvaardig is, en goed. Wat is dan de relatie tussen wet, geloof en bevrijding? Als u hier meer van wilt weten, laat u dan inspireren door de brief van ervaringsdeskundige Paulus en studeer mee via het boekje *Dialoog*. Het thema luidt *Wel of Niet? De wet in Romeinen*.



➤ De innerlijke tweestrijd tussen goed en kwaad is ons plusminus



DIALOOG

Het 4^e kwartaal van het boekje *Dialoog* is gewijd aan de brief van Paulus aan de Romeinen. *Dialoog* is een halfjaarlijkse uitgave van de Adventkerk. Bestel *Dialoog* via www.servicecentrum-adventist.nl. Prijs inclusief verzendkosten € 17,50.

VOOR WISKUNDIGE AICHA MARTIJN
KAN 1+1 OOK 11 ZIJN
Lydia Lijkendijk

1+1 kan ook 11 zijn



Aicha Manuela-Martijn is docent aan de Hogeschool Rotterdam. Zij geeft wiskunde, informatica en management-gerelateerde modules. Ook begeleidt zij projecten, stagiairs, en afstudeerders. Daarnaast is zij verbonden aan de Nederlandse Adventkerk, als directorr van de Scouts & Pathfinders.

‘De combinatie van de twee banen geeft mij toch enigszins balans. Ik vind beide leuk. Ik hoef niet op te laden na het lesgeven, want ik krijg er meestal energie van. Ook van het scoutingwerk krijg ik energie.’

‘Er zijn raakvlakken. In beide banen ga ik om met mensen. In de maanden maart tot en met juni heb ik het in beide functies heel druk. Het grootste jaarlijkse kamp van de scouts en pathfinders, de Camporee, vindt plaats in mei, en vanuit school ben ik verantwoordelijk voor de studiereizen voor tweedejaarsstudenten die in april plaatsvinden.’

‘Zeker. Bij het kiezen van een opleiding heb ik een keuze gemaakt tussen geneeskunde, bedrijfsinformatica, bedrijfswiskunde of econometrie. Ik kan me echt niks anders voorstellen dan een bètavak.’

‘Ik zie God als de grootste wiskundige die er is. Dit is terug te voeren op de profetieën in de Bijbel. Zonder wiskunde en het rekenwerk uit te voeren begrijp je Gods boodschap niet. De werking van de sterren, natuur, het licht en de duisternis is complexe wiskunde. Wiskunde is simpelweg niet weg te denken uit ons geloofsleven.’

‘Wetenschap en geloof gaan samen. Bezig zijn met wetenschap doet me realiseren dat er een God moet zijn – omdat alles zo complex is wanneer je inzoomt. Genen, organismen, ons lichaam, de natuur, alles heeft zijn eigen niveau van complexiteit. Alleen als we eerlijk zijn komen we tot de conclusie dat er een schepper moet zijn. Het kan gewoon niet anders.’

‘ $1+1=2$, maar wie zegt nou dat het exact 1 is? Het had ook $0,8+0,8=1,6$ kunnen zijn, wat vervolgens afgerond wordt naar 2. Je verliest wel nuttige informatie als je niet exact bent. Ik werk zelf met schatting en simulatie, dus wat ik doe is nooit exact, maar bevindt zich altijd binnen een bepaald bereik met een x percentage betrouwbaarheid. *And by the way* $1+1=11$, het is maar net hoe je ernaar kijkt.’



➤ ‘Wie zegt dat $1+1$ 2 is?’

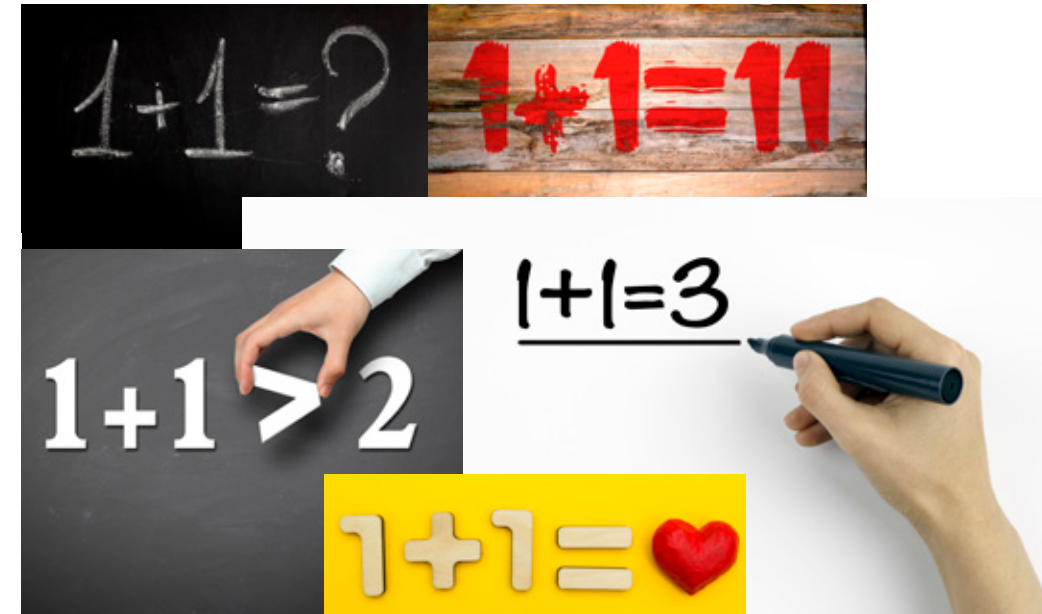
Wat vind je het mooiste aan de wiskunde?

Heeft de wiskunde je kijk op mensen veranderd?

Doen wiskundigen alles in hun leven goed berekend?

Waarom ben je eigenlijk zo'n fan van scouting?

Wat wil je meegeven aan de lezers van *Contact*?



‘Wiskunde staat voor mij gelijk aan schilderen. Schilderen is een middel om gevoelens over te dragen. Wiskunde is een middel om het leven mooier te maken, en de mens het genoeg te geven dingen overzichtelijk, verklaarbaar en oplosbaar te maken. Dat veroorzaakt een gevoel van tevredenheid en voldoening. Datzelfde gevoel krijgen we na het helpen van een medemens.’

‘Wiskunde heeft wel mijn kijk op het leven veranderd. Want met theorieën kun je heel veel verklaren. Naarmate mijn kennis groeide, ging ik aardig reflecteren op mijn keuzes en de gevolgen ervan, en ging ik op zoek naar een verklaring voor mijn keuzes. Het lezen van het boek *Ons feilbaar denken* van D. Kahneman heeft mij erg doen nadenken over het gedrag van de mens. Na het lezen van dit boek ben ik misschien wel toleranter geworden, ik heb meer begrip door de opgedane kennis. Psychologie of menskunde boeit me trouwens enorm, juist vanwege het raakvlak met wiskunde.’

‘Op jonge leeftijd had ik last van het feit dat in het leven niks zeker is. Het leven is deels een verzameling kansen, die je kunt beïnvloeden door het maken van keuzes. Deels heb je er ook géén invloed op, en bestaat er geen verband tussen keuze en uitkomst; dat is het lot. Om een voorbeeld te geven: door naar school te gaan, vergroot je de kans op een goede baan. Maar dood en ziektes zijn als gebeurtenissen niet altijd te verklaren, ze kunnen ons overrompelen. Dus als wiskundige beïnvloed ik graag kansen, maar ik heb wel van het leven geleerd dat ik ruimte moet laten voor het onbekende.’

‘Het scoutingwerk heeft een speciale plek in mijn hart. Dat zal niet veranderen. De ervaringen die ik zelf als kind heb opgedaan met scouting, hebben mij gevormd tot de persoon die ik vandaag de dag ben geworden. Zoiets gun ik elk kind. Wie daaraan financieel wil bijdragen, kan dat doen via de rekening van de kerk ovv donaties scouts & pathfinders.’

‘Als iemand een bijzondere boodschap van God vertelt, luister dan goed. Onderzoek alle dingen, en kijk of iets goed of slecht is. Ga dan verder met het goede, en houd je niet bezig met het slechte’ (1 Tessalonicenzen 5:20–22, BGT).

Fotos pagina 17 (v.l.n.r. en van boven naar beneden): Alexeysun/, Leon T/, ChristianChan/, stoatphoto/ & Andrii Zastrozhnov/Shutterstock.com

ONETHISCHE PRAKTIJKEN
Marie Rahajaan

onethische praktijken

Ik ben blij met het drinkwater dat in Nederland uit de kraan komt



Het is vier uur 's middags en samen met een vriendin zit ik op een terras aan een rustig plein in Trastevere in Rome. Op de eerste dag van de vakantie is het nog erg wennen aan de warmte. Zelfs door de parasol heen voel ik de warmte prikken op mijn huid. Desondanks ben ik in een opperbeste bui, wat wordt versterkt door het bord met fettucini al gorgozola dat voor mijn neus staat.

Vanwege de warmte en daarmee de grote kans op uitdroging plaatste de gemeente Rome om en nabij 2.500 drinkwaterfonteinen door de hele stad. Deze fonteinen, door Italianen *nasoni* (vertaald: grote neus; afgeleid van de vorm) genoemd, staan dag en nacht aan en spuwen daarmee ongeveer 500 liter water per Romeins gezin per dag uit.

Watersverspilling

Op de meeste plekken in Rome wordt gretig gebruik gemaakt van deze gratis voorziening, zoals tegenover het Colosseum, op Piazza del Popolo of bij Villa Borghese. Zowel inwoners als toeristen staan in de rij om hun flesje te vullen. Toch denkt de gemeente erover om (een aantal van) de fonteinen af te sluiten. De gemeente neemt het systeem onder de loep en bedenkt een nieuw plan om watersverspilling zoveel mogelijk tegen te gaan.

Heer en meester

Er zijn talloze landen waar mensen geen toegang hebben tot schoon



drinkwater. In deze landen springt Nestlé in dit gat in de markt. Het bedrijf, dat merken bezit zoals Vittel, San Pellegrino en Perrier, domineert met 70% van de totale markt de verkoop van flessen water. In de documentaire Bottled Life onderzoekt journalist Res Gehringher het beleid van de grootste waterflessenproducent ter wereld.

Catch 22

Om water te verkopen moet je het eerst bezitten. Daarom koopt Nestlé grote delen land op, waardoor zij automatisch het recht krijgt om het grondwater op te pompen. In derdewereldlanden resulteert dit vaak tot zo'n laag grondwatervniveau dat de arme bevolking, geen gebruik meer kan maken van de waterputten. Schrijnend genoeg zijn dit dezelfde mensen die niet genoeg geld hebben om de flessen water van Nestlé te kopen.

Onethisch

Ondanks beleidsstukken met namen zoals *Corporate Social Responsibility*, bewijst de documentaire dat Nestlé geen rekening houdt met de gevolgen van het massaal wegpompen van grondwater. Daarnaast kent het bedrijf precies de mazen van de wet, waardoor de praktijken van de multinational niet illegaal zijn. Evengoed kunnen deze handelingen in mijn ogen wel degelijk als onethisch beschouwd worden.

Daarom ben ik extra blij met het drinkwater dat in Nederland uit de kraan komt. En voor de tijd die mij rest in Rome, maak ik dankbaar gebruik van de vele nasoni's.

Fotos pagina 18 (vlnr):
lucarista/Shutterstock.com
Alohaflamingo/Shutterstock.com

PLUS ZONDER MIN
Rudy Dingjan

plus zonder min



Koca Vehbi/Shutterstock.com

Zo af en toe maak ik plus-en-minlijstjes. Vooral bij keuzes die op de lange termijn slaan. Denk aan het kopen van een huis of, zoals laatst nog, bij de vraag of we onze bejaarde bus met kapotte versnellingsbak nog zouden laten repareren.

Aan de pluskant voor repareren stonden het gebruiksgemak, het feit dat we met zijn ouderdom geen afschrijving meer hadden, geen investering in een ander voermiddel zouden hoeven te plegen en dat we zonder allriskverzekering zouden kunnen. Aan de andere kant stonden de reparatiekosten, de stevige wegenbelasting en de toenemende kans op nog meer reparaties. Na veel wikken en wegen rijden we tijdens dit schrijven nog steeds in onze bus!

'Maar'

Elk nadeel heb z'n voordeel. Plus- en minnen gelden ook voor personen. Als we iemand zoeken voor een bepaalde taak, staan er altijd zaken aan beide kanten van de tabel: ze zet wel door, maar kan niet tegen kritiek. Hij inspireert geweldig, maar laat nogal eens stekken vallen. Telkens weer dat woordje 'maar', want volmaakte mensen bestaan niet.

En God?

De Engelse komiek Stephen Fry stelt dat God alleen maar minpunten heeft. Hij verkondigde twee jaar geleden op de Ierse televisie: 'God verdient absoluut geen respect. Hij

is onberekenbaar en kwaadaardig.' Hij zou hem willen zeggen: 'Hoe durft u een wereld te scheppen waarin zo veel ellende is zonder dat we er schuld aan hebben? Dat is pure kwaadaardigheid.' Op Gods voorwaarden wil hij dan ook de hemelpoort beslist niet binnengaan. Velen wijzen erop dat Fry's afschijdering van God als sadistische maniak uit de middeleeuwen stamt. Men wist toen niet beter. De Bijbel was niet in de volkstalen beschikbaar en mensen koppelden eigenschappen van hun vroegere goden aan God.

Klevende middeleeuwen

De middeleeuwen zijn voorbij, Stephen Fry! We hebben de Bijbel in onze eigen taal gekregen. We zijn begonnen met het begrijpen van het goede nieuws van Jezus, die in woorden en vooral daden de aard van zijn Vader heeft verkondigd: 'Wie mij gezien heeft, heeft de Vader gezien' (Johannes 1:8; 14:6). Tegelijkertijd kleven die middeleeuwen hardnekkig. Als jongeling berekende ik dat een relatie met God zinvol was, want zijn minnen verloren het van zijn almacht. Het zou stom zijn om nee te zeggen tegen de eindoverwinnaar, dus toe maar! Over passie hadden we 't niet.

Alleen plus

Teksten als: 'Trouw is God, rechtvaardig en zuiver, in hem is geen spoor van kwaad ...' 'God is licht, er is in hem geen spoor van duisternis' (Deuteronomium 32:4; 1 Johannes 1:5) las ik tóén met een korreltje zout. Dat is nu heel anders. Na bijna vijftig jaar bijbelstudie ervaar ik een diepe passie voor God en de Bijbel. Want wat ik ook maar aan minpunten voor God bedacht, ze zijn alle onhoudbaar gebleken. Ik ben dan ook heel dankbaar dat ik betrokken mag zijn bij het ESDA-Instituut, dat zich ten doel stelt om vanuit de Bijbel de absolute trouw van de hemelse Vader te verkondigen.



Michelangelo/publiek domein



Brian A Jackson/Shutterstock.com



‘Schoonheid
is een balans
tussen innerlijk
en uiterlijk.’

- Madeleine van Zweden,
prinses

Vooruitblik De volgende **Contact** staat vol met
goed gebalanceerde inhoud over
het thema balans.

Contact is een gratis uitgave van het
ESDA-instituut, onderdeel van
het Kerkgenootschap der
Zevende-dags Adventisten.

ESDA Nederland **Adres** Amersfoortseweg 18,
3712 BC Huis ter Heide
Telefoon 030 - 6931509
INGbank NL76 INGB 0000 0383 25
Rabobank NL59 RABO 0155 9483 18

E-mail esda@adventist.nl

Web www.esda-online.nl



ESDA België **Adres** Ernest Allardstraat 11,
1000 Brussel
Telefoon 02-5113680
ING Bank BE47 3100 1698 4180

GRATIS Download
Contact Magazine



ESDA Instituut ONLINE
Bijbellessen Online

