

## De vrucht van de Geest is: Zachtmoedigheid

*'Gelukkig de zachtmoedigen, want zij zullen het land bezitten.'* – Matteüs 5:5

Andere woorden die in de bijbel gebruikt worden voor zachtmoedigheid zijn: Nederigheid, tederheid, hulpvaardigheid, meegaand en mild. In de huidige maatschappij wordt het soms gezien als over je heen laten lopen.

Jezus is zachtmoedig, Hij leert ons de andere wang toe te keren maar laat zeker niet over zich heen lopen. Lees maar eens hoe boos Hij werd op de handelaren op het tempelplein (Joh. 2:15). Later werd Jezus gekruisigd, ook al had Hij zich kunnen weren. Hij koos ervoor de wil van God te doen, zich bewust van wat er zou gaan gebeuren. Door het werk van de Heilige Geest in ons kunnen wij groeien in zachtmoedigheid.

### Samen lezen:

- 1 Timotheüs 6:11
- Psalm 10:17 (HSV)
- Matteüs 11:28-30
- Spreuken 14:30 (NBG51)
- 2 Korinthiers 10:1-6

### **Om te zingen/luisteren:**

- Psalm 25: 4
- Toon mijn liefde – OPW 705
- Nederig van hart – OPW 561
- Luisterlied: Van Slaaf tot Koning

### Samen delen:

- Waar denk jij aan bij zachtmoedigheid als karaktereigenschap van God?
- Welke andere bijbelse figuren waren zachtmoedig?
- Hoe zie jij zachtmoedigheid terug in de wereld, de kerk, je (mini)wijk?
- Hoe kun je zachtmoedig zijn binnen de (mini)wijk?

### Samen eten:

- Spreek concreet met elkaar af hoe je anderen hulp kunt bieden en zachtmoedigheid kan betonen. Op de achterkant van dit blad vind je 2 praktische voorbeelden.
- Jezus stelde zich dienstbaar op ten opzichte van zijn discipelen en waste hun voeten. Opdracht: Was letterlijk elkaars voeten of bespreek hoe je elkaars voeten kunt wassen, er voor elkaar kunt zijn als miniwijk. Ondertussen zou je het luisterlied kunnen luisteren.

### Instructie gespreksleider:

- Begin met gebed en een lied zodat iedereen even de tijd krijgt om te landen.
- Lees de teksten en bespreek wat je aanspreekt of waar je vragen over hebt.
- Betrek de kinderen bij de voetwassing, laat ze (elkaars) voeten wassen. Vraag hoe zij kunnen zorgen voor kinderen in hun klas die het wat minder hebben of misschien gepest worden.
- Voor de stellen: Neem thuis eens de tijd om bewust elkaars voeten te wassen en te masseren. Kies er bewust voor om te geven en te ontvangen. Bespreek hoe jullie elkaar kunnen dienen binnen jullie huwelijk en hoe je dit in jullie dagelijks leven vorm kunt geven.

**Maak een keuze voor de eenmalige zomerpakketten actie of voor de structurele hulp van buurten met boodschappen. Hieronder staat kort het doel en de inhoud van beide projecten.**

### **1. Zomerpakketten actie!**

Ook dit jaar is er vanuit Stichting Present de zomerpakketten actie. Dit prachtige initiatief brengen wij als diaconie graag bij u onder de aandacht.

#### **Wat houdt het in?**

De zomerpakketten actie bestaat uit een pakket dat bedoeld is voor gezinnen die niet de middelen hebben om op vakantie te gaan. Het pakket is persoonlijk en bedoeld voor de mensen die door hulpverleners zijn aangemeld bij Stichting Present. Wat is er nou mooier om als gemeente de vakantie van deze gezinnen een beetje zonniger te maken! Als miniwijk/gezin word je gekoppeld aan een gezin die het pakket ontvangt en jullie kunnen deze dan aan het begin van de zomervakantie bezorgen. Enthousiast?! Jullie zijn van harte welkom om mee te doen!

#### **Hoe ziet een pakket eruit?**

In het pakket zitten bijvoorbeeld; bonnen voor ijsjes, zonnebrand, kaartjes voor het zwembad of de bioscoop, zomerspeelgoed, etc.

Bij een samenstelling moet je qua kosten ongeveer denken aan 25 – 50 euro.

#### **Is dit iets voor jou/jullie?**

Lijkt het je leuk om met deze actie mee te doen dan nodigen we je van harte uit je aan te melden via onderstaande link, hier vind je ook meer informatie:

<http://stichtingpresent.nl/zwolle/zomerpakketten-info-en-aanmelden-voor-samenstellers-van-deze-pakketten/>

**Aanmelden voor 7 mei aanstaande!**

### **2. Buurten met boodschappen**

Wat is er mooier om naastenliefde zichtbaar te maken in eigen buurt, of in onze eigen stad Zwolle!

Het Traject biedt groepen (miniwijken, vriendenkringen, gezinnen, wijkkringen, collega's) de mogelijkheid om een gezin of alleenstaande met zeer weinig financiële middelen te ondersteunen door hen op regelmatige basis een pakket met levensmiddelen te geven. Gezinnen/alleenstaanden die hiervoor in aanmerking komen, leven op of onder het bestaansminimum en er is sprake van een (zeer) schrijnende situatie waarin het komende jaar geen verandering lijkt te komen.

Het betreft vaak gezinnen/alleenstaanden die eens in de twee weken via de Voedselbank een voedselpakket krijgen. Dit pakket is vaak onvoldoende om het beperkte budget aan te vullen. Extra boodschappen (groente/fruit, wasmiddel, vlees/vis e.d.) kunnen deze mensen goed gebruiken. Bovendien maakt dit Traject een **boodschappenpakket op maat** mogelijk, afgestemd op de specifieke behoeften van het gezin of de alleenstaande.

Wilt u zich opgeven voor dit project, dan verwijzen wij u graag door via onderstaande link. Invullen is eenvoudig en snel.

**Stichting Present** <http://stichtingpresent.nl/zwolle/buurten-met-boodschappen/>

Mochten er nog vragen/opmerkingen zijn over Stichting Present of over dit project dan horen wij dit graag.