

## PROTESTANTSE GEMEENTE

Predikant: Ds Henri Frölich tel. 0624841692  
email: ahfrolich@gmail.com  
Scriba mevr. L. Siedenburg tel. 562601  
Koster: Margreet Kievit tel. 0619422730  
email: koster@pkn-hoogkarspel-lutjebroek  
Postadres: Raadhuisplein 24, 1616 AV Hoogkarspel  
Autovervoer: Johan Hupkens tel. 753817 of 0637229429  
[www.pkn-hoogkarspel-lutjebroek.nl](http://www.pkn-hoogkarspel-lutjebroek.nl)  
Email: info@pkn-hoogkarspel-lutjebroek.nl



**De PKN Hoogkarspel-Lutjebroek is een gemeenschap die open staat voor iedereen. Eenieder is welkom bij alle vieringen en activiteiten die georganiseerd worden.**

### Vieringen:

07 okt	19.00 uur	Hoogkarspel, meditatievesper Wilma van Ophem
09 okt	10.00 uur	Hoogkarspel, ds Henri Frölich
16 okt	10.00 uur	Hoogkarspel, ds Marijke Kraak
21 okt	09.45 uur	Noorderlandhuis, ds Hanneke Borst
23 okt	10.00 uur	Hoogkarspel, dhr Siep Rienstra
29 okt	19.00 uur	Westwoud, PKN kerk, oecumenische viering
04 nov	19.30 uur	Hoogkarspel, ds Henri Frölich, meditatievesper
06 nov	10.00 uur	Westwoud, ds Henri Frölich,

### Meditatievesper

Vrijdag 7 oktober om 19.30 uur is er een meditatievesper onder leiding van Wilma van Ophem in de protestantse kerk van Hoogkarspel.  
Het thema is: *Loop jij nog wel mee?*

### Komende zondag

Zondag 9 oktober om 10.00 uur is er een viering in de protestantse kerk van Hoogkarspel.  
Voorganger is ds Henri Frölich.

### Vertelvoorstelling

Zondag 9 oktober is er om 15.00 uur een **vertelvoorstelling** in de kerkzaal van de protestantse kerk: **'het rijk van het hart'**.  
Verhalenvertelster Pauline Seebregts komt met een tweeluik over de ongewone tijd waarin we leven.

De wereld wordt uitgedaagd.

Er is angst voor ziekten, aanslagen en de 'ander'.  
Wie ben jij en wie wil je zijn als het erop aankomt?

Een voorstelling die niet alleen maar raakt aan de

wereld buiten ons, maar ook metafoor is voor ons hoe we ons bewegen in ons eigen innerlijke rijk.  
De toegang is gratis, de voorstelling duurt een uur.  
**U bent van harte welkom!**

### In beweging blijven

*Sinds ik in juni de Mont Ventoux heb beklommen met mijn racefiets in het kader van klimmen tegen MS is het sportieve doel van dit jaar gehaald. Daardoor is de noodzaak om te fietsen, de conditie op peil te houden en op m'n gewicht te letten een beetje weggezakt en misschien daarmee de motivatie ook. Ik merk dat ik het nodig heb om doelen te stellen waar je naar toe kunt leven, die je een vastomlijnd plan geven om stap voor stap te volgen. Als het doel even weg is, dan is het moeilijk om de motivatie op te brengen om te gaan bewegen, te sporten en goed te eten. Daarom is het goed om altijd ook weer nieuwe doelen te stellen al zijn die doelen soms maar klein! Ik denk dat het in onze kerkelijke gemeenschap ook zo werkt. Soms is het nodig om weer nieuwe doelen te stellen, waar gaan we voor, wat vinden we nu echt belangrijk, hoe kunnen we ook in deze tijd (met al zijn ingewikkelde uitdagingen) toch ook weer in beweging komen. Wat houdt onze motivatie gaande? Hoe raken we, om in kerkelijke termen te spreken, weer geïnspireerd om samen te komen, elkaar te bemoedigen of te troosten en elkaar de helpende hand toe te steken? Om daarover na te denken en deze vragen met anderen te bespreken en te delen lijkt me van groot belang. De kerkelijke gemeenschap is daarvoor bij uitstek geschikt, bijvoorbeeld als we zondags samen komen in een viering, maar ook bij andere activiteiten door de week, waar we elkaar ontmoeten. Het mooie is dat bijvoorbeeld het kerkelijk jaar ons helpt ook weer nieuwe doelen te stellen, we leven van feest naar feest met daarop de nodige voorbereiding. Zo krijgt een kerkelijk jaar kleur en een doel en zin. Mijn sportieve doelen heb ik trouwens ook wel weer gevonden, de uitdaging komt via mijn smartwatch waarin je allerlei doelen kunnen stellen qua het aantal stappen dat je per periode wilt zetten. Je kunt alleen of samen met iemand anders een bepaald stappendoel vastzetten. Ik doe dat samen met Suzan. En de uitdaging is om als eerste het stappendoel te bereiken. Beiden willen we natuurlijk graag 'winnen'. Dat motiveert om net weer een stapje meer te zetten en zo in beweging te blijven.*

**ds Henri Frölich**