



## **Boletín semanal – Domingo, 3 de marzo de 2024**

**Horario de oficina: Lun / Mié / Vie 9:00am-3:00pm.**

**Información de contacto: [office@greenbankcoc.org](mailto:office@greenbankcoc.org) o 302-994-3800**

### **Superando el estrés con comunidad y fe**

La vida puede volverse estresante a veces. Entre el trabajo, las obligaciones familiares, las finanzas, los problemas de salud y más, es fácil sentirse abrumado. Cuando nos sentimos estresados, es natural querer retirarnos hacia adentro y aislarnos. Pero eso a menudo solo empeora el estrés. En cambio, necesitamos acercarnos.

Una de las mejores formas de combatir el estrés es construir una comunidad sólida a tu alrededor. Haz que pasar tiempo con familiares y amigos sea una prioridad. Comparte tus luchas en lugar de internalizarlas. Permítele a tu comunidad apoyarte y levantarte. Proverbios 27:17 dice: "Hierro con hierro se aguza; así el hombre aguza el rostro de su amigo". Necesitamos personas en nuestras vidas que nos desafíen, nos animen, oren por nosotros y caminen a nuestro lado.

Además, no descuides el autocuidado. Haz cosas que alimenten tu alma, como leer un libro inspirador, dar un paseo rodeado de naturaleza, disfrutar de un pasatiempo apasionante. Establece límites y di que no cuando sea necesario para no excederte.

Finalmente, satura tu mente con verdades bíblicas en lugar de pensamientos ansiosos. Isaías 26:3 promete: "Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera; porque en ti ha confiado". A medida que mantengas tu enfoque en Dios, Él guardará tu corazón y tu mente. No tienes que manejar el estrés solo. Acércate y permite que otros te levanten durante los momentos difíciles.

Domingo

### **Peticiones de alabanza y oración**

**¡ALABAR!** Nos regocijamos con los ángeles por la noticia de que Daniel Boreman y Melinda Zistl se bautizaron el jueves por la noche. Ora por ellos mientras comienzan su nueva vida en Cristo.

**Dwain Asbell-** permanece ingresado en el hospital Christiana en la habitación 4D21, continúen manteniéndolo en oración.

**Shelley Irwin:** se sometió a una cirugía de cáncer de piel el lunes. Orando por márgenes limpios y sanidad rápida.

**George & Sherry Kirkland-** Su nieto, Lucas, está en un nuevo estudio de investigación para su distrofia muscular que comienza esta semana en Florida. Ore por un viaje seguro y por el éxito con los nuevos medicamentos.

**Angelo Cox-** enfermo con virus estomacal.

**Chrissi Steiner-** Ora por paz, propósito y paciencia. Ore por todos aquellos en nuestra iglesia que están enfermos y/o heridos y para encontrar un pasante juvenil adecuado.

**Moises Phillips-** Ora por la paz interior y el disfrute de la vida.

**Enfermos y encerrados:** Oremos por todos los miembros que están luchando contra el cáncer, el COVID y otros problemas médicos graves y por aquellos que no pueden asistir debido a una enfermedad o movilidad limitada.

**Iglesia Greenbank:** Guía piadosa para nuestros ancianos, ministros, diáconos y líderes ministeriales.

**Misiones Greenbank:** Eduar Morales (Oxford, PA), Westerholm (Mozambique), Borfay (Liberia), Agbeta (Ghana), Camp Manatawny, Reflect Campus Missions/BHC.

Si usted tiene una petición de oración o anuncio de alabanza, por favor envíelo por correo electrónico a [office@greenbankcoc.org](mailto:office@greenbankcoc.org) para su inclusión en nuestra lista semanal. Para ver las peticiones de oración anteriores y las que están en nuestras listas, por favor visite la página

### **Anuncios y Eventos**

#### **Modificación del horario de oficina**

Durante las próximas dos semanas, del 4 al 11 de marzo, la oficina estará abierta de lunes, miércoles, jueves, 9am-3pm. Por favor, tenga todos los artículos del boletín enviados antes de las 9:00am jueves por la mañana. El horario regular de oficina se reanudará el lunes 18 de marzo.

## **Día de trabajo de la iglesia-Sábado 9 de marzo -9:00 am**

Se necesita ayuda para limpiar los elementos restantes de la zona de la despensa. Esto incluye ayudar a sacar los congeladores. Si usted puede ahorrar algo de tiempo, por favor pase para ayudar. ¡Cuantas más manos, mejor! Le agradecemos de antemano por ayudarnos a prepararnos para la siguiente fase del sótano

## **Donaciones de dulces de Pascua**

En solo unas pocas semanas estaremos organizando nuestra fiesta anual de Pascua para nuestros hijos. Estamos pidiendo a los miembros que donen dulces para este evento. Por favor traiga sus deliciosas donaciones antes del domingo 17 de marzo y colóquelas en la cesta ubicada en el vestíbulo.

## **Camp Manatawny**

Cada año designamos el mes de marzo para recoger donaciones para el campamento Manatawny. La misión del campamento es ser "Un campamento cristiano glorificando a Dios y transformando vidas para Cristo por toda la vida". Aceptaremos donaciones para Camp Manatawny hasta el domingo 31 de marzo. Haga cheques a la Iglesia de Cristo de Greenbank y escriba "Manatawny" en el memo. Si da dinero en efectivo, por favor colóquelo en un sobre designado para Camp Manatawny. El calendario de eventos de Camp Manatawny 2024 está en el tablón de anuncios.

## **Horarios de reuniones los domingos por la mañana**

**Clases bíblicas en persona - 9:30 a.m. incluyendo una clase de hispanohablantes para adultos.**

**Servicios de adoración en persona - Inglés y español - 10:30 a.m.**

**El servicio en inglés se transmite en vivo con 3 formas de conectarse:**

- 1) **Facebook en vivo:** <http://www.facebook.com/greenbankchurchofchrist>
- 2) **Sitio web de Greenbank:** [www.greenbankcoc.org](http://www.greenbankcoc.org) Haga clic en la pestaña Facebook Live en la barra de menú en la parte superior de la página. Deberá iniciar sesión en Facebook para unirse a la transmisión en vivo.
- 3) **Zoom Meeting ID: 862 5363 5838 Passcode: 123456; Conéctate por teléfono: (301) 715-8592**

## **El estudio bíblico**

**Inglés a mitad de semana** – Miércoles - 7pm; clase híbrida (en persona y en línea) Facebook Live o Zoom:

<https://zoom.us/j/98664842526?pwd=Rkp6Z3VYSGZpcjY4cXZWNjd1djNpOT09>

**Español a mitad de semana** – Jueves - 6:30pm en Greenbank. Contacte con Arturo Gallegos.

**Damas** – 2º sábado de cada mes - 9 a.m. a través de Zoom - dirigido por Crystal Reyes. Enlace de zoom:

<https://us02web.zoom.us/j/88946018992> Si no tiene acceso a Internet, puede marcar en su teléfono para conectarse. (301) 715-8592 Introduzca el ID de reunión 889 4601 8992

**Hombres** – 3er sábado de cada mes – 10am en Greenbank dirigido por Paul King.

**Jóvenes** – Jueves -6:30 pm en Greenbank – dirigido por Eileen Hence.

## **Grupo Pequeño**

**Bear/Glasgow** – 2º y 4º domingo - 2pm – presentado por George & Sherry Kirkland y Walter & Susan Johnson.

**Parejas casadas** – 1er martes de cada mes – 7pm en la sala de adolescentes – dirigido por Domingo Reyes.

**Norte de Wilmington** – 1er y 3er domingo - 2pm – presentado por Chrissi Steiner.

**Los solteros** – en espera hasta nuevo aviso. Enlace de Zoom:

<https://us02web.zoom.us/j/87670702282?pwd=Sy8xYTAyZThkRHpqY1hmbzYrZk4ydz09>

**Los adolescentes** – 1er viernes de cada mes - 7pm en la capilla - 7pm en la capilla; dirigido por Domingo Reyes.

## **3 maneras de dar ofrendas**

- 1) **En persona:** Dar durante nuestro servicio de adoración.
- 2) **Por correo:** Envíe su contribución a 511 Greenbank Road, Wilmington, DE 19808.
- 3) **En nuestro sitio web:** PayPal ha sido configurado en nuestro sitio web [www.greenbankcoc.org](http://www.greenbankcoc.org). Haga clic en el botón "Donar" y siga las instrucciones. (Nota: hay una pequeña tarifa evaluada de cada donación.)

**Última semana: Asistencia: 125 Contribución: \$7,024 Promedio semanal: \$5,498 Presupuesto semanal: \$5,435**