

Gebedskalender

elke week bidden voor Arnhemmers

juli 2026

zondag	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

zondag	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag
5	6	7	8	9	10	11

Jongeren met psychische problemen

Mentale problemen bij jongeren zijn de laatste jaren sterk toegenomen. Ruim één op de drie jongeren ervaart regelmatig psychische klachten, zoals stress, angst, eenzaamheid en somberheid. Dit wordt voornamelijk veroorzaakt door hoge prestatiedruk, onzekerheid over de toekomst en de impact van social media. Het is volkomen normaal om je soms somber of gestrest te voelen. Echter, wanneer de problemen het dagelijks leven ernstig verstoren en dit langer aanhoudt, is professionele hulp of actie vereist. Denk hierbij aan aanhoudende slaapproblemen, paniekaanvallen of negatieve gedachten.

Laten we biddend om onze kwetsbare jongeren heen blijven staan en een luisterend oor of helpende hand beschikbaar houden. We kunnen bidden:

- dat jongeren nooit het gevoel hebben er alleen voor te staan
- dat ze perspectief mogen ervaren, zin in het leven en geloof
- dat men tijdig leert leven met imperfectie en gebrokenheid
- dat voldoende professionele hulp beschikbaar is, wanneer nodig, en dat hulp wordt aangenomen

zondag	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag
12	13	14	15	16	17	18

Rust & verstillling

*"In vrede leg ik mij neer
en meteen slaap ik in,
want U, HEER, laat mij wonen
in een vertrouwd en veilig huis."*



Deze verzen uit Psalm 4 verwoorden iets van ons menselijk verlangen naar vertrouwdheid en veiligheid, en naar de diepe rust die we vinden bij God. Aan het begin van de vakantietijd wensen en bidden wij dat iedereen toe.

Laten we deze periode vanuit die rust en verstillling kijken naar onze stad.

Laten we bidden voor vertrouwen en veiligheid en een stemming van rust in de stad.

Laten we bidden voor plekken waar rust en verstillling te vinden is.

zondag	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag
19	20	21	22	23	24	25

Eenoudergezinnen

Ongeveer 8% van de Arnhemse huishoudens is een eenoudergezin. De meeste van deze gezinnen ontstaan na een scheiding. Het kan ook een gevolg zijn van het overlijden van een van de ouders of een bewuste keus voor alleenstaand ouderschap. In veel gevallen is er een stabiel gezin. Soms zijn er grote problemen.



We kunnen danken voor toewijding en liefde van ouders, en daarnaast bidden voor:

- kinderen in eenoudergezinnen met financiële problemen (1 op de 6)
- gezinnen waar verdriet en rouw is vanwege afwezigheid of verlies van een van de ouders
- alleenstaande moeders of vaders die lijden aan stress of eenzaamheid

Laten we de helpende hand bieden waar we kunnen en laten we bidden voor deze gezinnen: voor herstel, voor bescherming en voor rust.

zondag	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag
26	27	28	29	30	31	1

Voedselbank Arnhem

De Voedselbank Arnhem helpt met zo'n 450 vrijwilligers meer dan 900 gezinnen in de regio door ze tijdelijk van voedsel te voorzien. Om de klanten deze extra steun in de rug te geven, werken zij samen met bedrijven, winkels, instellingen, overheden en particulieren. Daardoor wordt armoede bestreden, verdwijnen voedseloverschotten en wordt het milieu minder belast. Er is een heel logistiek proces waardoor klanten kunnen genieten van het ontvangen voedsel. Er zijn uitgiftewinkels in Arnhem-Zuid en -Noord, waar mensen zelf hun voedsel kunnen uitzoeken en uitgiftepunten in de omliggende dorpen van Arnhem. De Voedselbank draait volledig op vrijwilligers.



Gebed

- dank voor de inzet van zoveel vrijwilligers
- voor de klanten, dat ze moed krijgen om uit hun armoedesituatie op te staan
- voor de logistieke opgaven die veel creatieve vaardigheden vragen

Voor meer informatie of om je aan te melden als vrijwilliger, neem een kijkje op: voedselbankarnhem.nl

Met de gebedskalender willen we gericht gebed stimuleren voor Arnhem en de Arnhemmers. De kalender wordt maandelijks opgemaakt en geeft per week een ander gebedsthema aan. Iedereen kan meedanken en meebidden voor wat we ontvangen en zien in onze stad. De Arnhemse gebedskalender is een initiatief van het Pioniersnetwerk Arnhem & regio. In 2026 wordt de kalender gemaakt en verspreid door: Wim Bos (Vrijwilliger Koepelkerk), Marieke Meijer-Bernard (Stadsklooster Arnhem) en Rick Jansen (Villa Klarendal).

Voor aanmeldingen, vragen, dankpunten, gebedspunten: kalender@stadsgebedarnhem.nl

