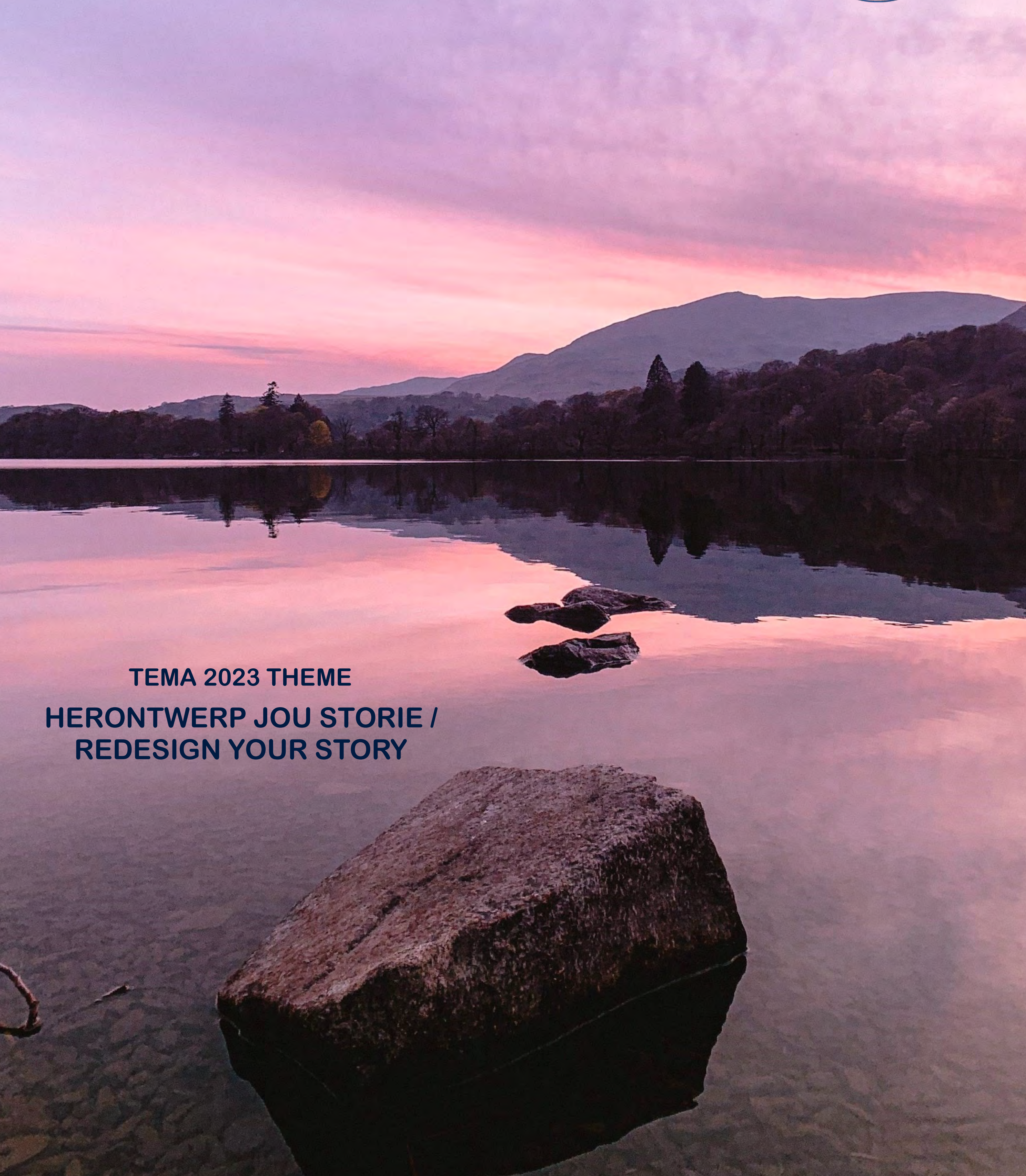
VLU OVERVAAL

NUUSBRIEF / NEWSLETTER

JAARGANG 29 • VOLUME 2 • JUNIE 2023 • YEAR 29



TEMA 2023 THEME

HERONTWERP JOU STORIE / REDESIGN YOUR STORY

VLU-HOOFKANTOOR / WAU HEAD OFFICE

076 431 2250 vluovervaal@gmail.com

Eenheid/Unit 13, Central Office Park,
Jeanlaan 257 Jean Avenue, Centurion, 0157

Katoorure / Office hours:
Maandag & Dinsdag 08:00 - 13:00/
Monday & Tuesday 08:00 - 13:00

President

Barbara Nell

076 194 1901 bnell@uegroup-sa.co.za

Sekretaris / Secretary

Mercia Coetzee

076 431 2250

vluovervaal@gmail.com

Streekvoorsitters / Regional Chairpersons

GOUDRIF Ronél Lombaard

083 659 7236 ronellombaard5@gmail.com

GOUE SUIDE Elize Coetzee

082 929 0874 pieter.coetzee@fastway.co.za

JAKARANDA Heléne Richter

082 377 9385 richterhw@telkomsa.net

PRETORIA Sally Ferreira

072 181 6448 sally@mstrading.co.za

WITWATERSRAND Adri van Niekerk

082 556 2984 busdiens@gmail.com

Redakteur / Editor - Tina Ainslie

082 401 5140 tina@vwveng.co.za

Skakelbeampte / Liaison Officer

Diana Keulder

076 645 8038
skakelbeampteovervaal@gmail.com

VLU Overvaal Bankbesonderhede / Banking detail:

VLU Overvaal, ABSA Centurion
Tjekrekeningnommer 210153519 Current account

Bewys van betaling aan / Proof of payment to:
076 431 2250 vluovervaal@gmail.com

Verskaf besonderhede soos naam, tak, streek en waarvoor deposito is / Provide full details of the deposit i.e. name, branch, area, province and what the payment is for.

ONDERSTEUN ONS ADVERTEERDERS!

Voorbladfoto / Cover photo
chapman-chow-NlGXYi01UEA-unsplash

VLU OVERVAAL

Non-profit Org.: 010-582 NPO

nuusbrief | newsletter

JAARGANG 29 • VOL 2 • JUNIE 2023 • YEAR 29

Boodskappe / Messages:	Bladsy / Page
• President - Barbara Nell	3
Uit Hoofkantoor / From Head office	5
Kongres	
• Kongresprogram	6
• Beskrywingspunte	7
• Vaandelkompetisie	9
Gebeure	
• WBPV-Konferensie	10
• Kleiduifskietdag	12
• Besoek King Price Versekering	16
• SAVF Klee 'n Kind	17
Streeknuus / Regional News:	
• Goudrif	18
• Goue Suide	23
• Jakaranda	26
• Pretoria	36
• Witwatersrand	41
Artikels	
• Orgaanskenking	46
Dit & Dat / This & That	
• Boeke	49
• Resepte / Recipies	47

Redaksioneel

Hierdie is nou 'n nuusblad vol terugvoer van so baie wat die eerste halfjaar plaasgevind het. Die VLU was bedrywig en daar is beslis 'n opgewondenheid te bespeur met nuwe planne en mense wat van ons kennis geneem het. Ek glo dus dat ledesyfers ook groei gaan toon en dat ons beeld daarmee saam verbeter het! Die Collages plek-plek is bedoel om iets van die gees van die geleentheid weer te gee - te veel foto's om almal te plaas en te benoem. Niks kom egter daarby om self teenwoordig te wees nie!

Kongres en die Kuier & Kletsoggende is die volgende geleenthede om na uit te sien - hoop ons sien baie mense daar ... en natuurlik by die interessante vergaderings wat takke organiseer.

Groetnis, Tina

Overvaal-Nuus word aan die opvoeding van die volwasse vrou gewy. Dit is die amptelike nuusblad van VLU Overvaal. Menings wat in hierdie nuusblad uitgespreek word, is nie noodwendig dié van die Unie nie. Briewe, foto's en bydraes ontvang vir publikasie word geplaas met die veronderstelling dat toestemming van die persone op die foto's en bydraes verkry is.

Overvaal News is devoted to the education of adult women. WAU News is the official journal of WAU Overvaal. Opinions expressed in this newsletter are not necessarily those of the Union. Letters, photos and contributions received for publication are placed with the assumption that people reflected gave permission for it to be used.

Liewe vriendinne,

Die tyd het baie vinnig voortgespoed sedert ek laas met julle gesels het. Hierdie laaste paar maande was baie bedrywig. Die streke se **konferensies** was pragtig aangebied met interessante sprekers en kunstenaars. Dit is opmerklik dat elke streek hulle eie unieke stempel op hul spesiale dag afgedruk het. Baie geluk aan die streke, takke en lede wat so hard gewerk het om hierdie spoggeleenthede suksesvol te maak. Daar is met hartseer afskeid geneem van UB-vriendinne maar dit was ook ‘n voorreg om nuwe bekendes te verwelkom.

Ons het saam probeer om ’n kopskuif te maak. **Kopskuifsessies** is met ywer in elke streek aangepak. Tydens hierdie sessies is daar gepraat oor leierskap en positiwiteit. Inligting is deurgegee oor werksaamhede, finansies, fondsinsamelingsprojekte, formaliteite en verantwoordelikhede. Die belangrikste was egter die uitruil van idees. Die standpunt van lede is kardinaal vir die voortbestaan van ons organisasie. Baie van die versoeke en voorstelle is reeds in plek geplaas. VLU Overvaal is één organisasie met ‘n gemeenskaplike doel, naamlik die verruiming en opleiding van die volwasse vrou. Dit was duidelik dat elkeen van ons nuut moet dink en doen tot voordeel van die VLU. Praat positief, dink positief en doen deeglike beplanning sodat lede werklik pitkos by vergaderings kry. Die inhoud van ons takvergaderings is ‘n belangrike bemarkingsinstrument. Iemand noem aan my dat ons dalk eerder moet praat van ‘n byeenkoms as ’n vergadering.

Vergun my die geleentheid om my opregte dank uit te spreek teenoor VLU Overvaal en al die lede omdat julle my die geleentheid gegun het om die 30ste **Driejaarlikse WBPV-Konferensie in Kuala Lumpur, Maleisië** te kon bywoon. Dit was voorwaar ’n wonderlike ondervinding. Lees gerus Lilian Bierman se terugvoer oor die konferensie *(p10&11)*. Ek sal ook by die kongres meer van hierdie konferensie vertel.

Ek was ook bevoorreg om voor die konferensie ‘n toer saam met geliefde vriendinne na **Viëtnam** te onderneem. Viëtnam was ‘n besonderse ervaring en my sintuie het gesukkel om by te hou by die klank, kleur en aromas van Hanoi se ou stad. Daar is honderde motorfietse wat ry met families en selfs hul honde, alles op een motorfiets. In sommige gevalle is ‘n klein trappie aangebring sodat ‘n kleinding gemaklik kan staan met ‘n hond tussen die bene. Fietse en grashoede is oral te sien met veral vroue wat blomme en vars vrugte verkoop. Die groente en vrugte is so pragtig en kleurvol. Ons het heerlik geëet aan mango’s, waatlemoen, aarbeie en pynappel wat langs die pad te koop was. Die kos was heerlik. Oral in Viëtnam kry mens eierkoffie te koop - iets wat ons moes probeer maar of ek dit weer sal drink kan ek nie met oortuiging belowe nie. Ons het die stad deurkruis, rustig langs die Ho Guom-meer geslenter en ‘n waterpoppespel bygewoon.

Viëtnam is bekend vir sy syprodukte en ons kon by Van Phuc, die sy-kwartiere in die stad, sien hoe die mooiste materiaal geweef word. Hier is die mooiste handborduurwerk te koop wat deur gestremdes geborduur word. Viëtnam se bevolking lei nog erg aan die nadraai van “Agent Orange”, ’n gifstof wat tydens die Viëtnamoorlog gebruik is. Hierdie borduurstukke slaan mens se asem weg, dit lyk soos skilderye.

HaLong Bay se smaragkleurige water met uitsonderlike kalksteeneilande is ’n Unesco Wêrelderfenisgebied. Hier het ons met ’n boot gevaar en honderde trappe geklim vir ‘n panoramiese uitsig oor die baai - vir seker die 500 trappe werd. Hanoitreinstraat is Hanoi se gevaarlikste maar bekendste straat - ‘n moet sien vir enige toeris. Aan weerskante van hierdie bekende straat is daar huise, besighede en restaurante. Die trein ry tussen hierdie geboue deur met ‘n speling van ongeveer een meter aan weerskante van die treinspoor. Natuurlik moes ons dit sien en ‘n foto op die spoorlyn neem (*sien onder).*

Tydens ’n besoek aan Tam Coc het sommige van ons weer bykans 500 ongelyke trappe van die “Dragon Mountain” aangedurf vir die uitsig oor Ninh Bah se ryslande en die Ngo Dong rivier. Ons het ook luilekker met bote op die rivier gevaar. Onder my medereisigers was Judy Steynberg en Ina Booyse. Daar was min geslaap en baie verken.

Beslis ‘n belewenis wat my altyd sal bybly!

VLU Overvaal het ook 'n **kleiduifskietkompetisie** aangebied *(sien p12).* Hierdie fondsinsamelingsprojek het my emosies wipplank laat ry. Die een oomblik opgewonde oor die nuwe uitdaging en die volgende reddeloos bekommerd oor die aantal spelers en betrokkenheid. Vir my was dit 'n wonderlike ervaring. Die span van Wattlespring Skietklub was uitstaande. Die hoofborge, Afgri/John Deere en Spektrum Hearing, se bydrae het 'n wonderlike dag verseker. Ek is baie trots op elke lid wat betrokke geraak het. Die VLU-vroue wat Vrydag kom saamwerk en kuier het, het 'n gemaklike en spontane atmosfeer meegebring. Cindy Coetzee, SAVLU-president, het ook 'n draai kom maak. Die "Onbekende Band" het voete laat jeuk en hulle het almal met hulle musiek vermaak. Die terugvoer van skieters en VLU-lede wat saamgekuier het was baie positief en die algemene gevoel is dat ons hier begin het met 'n aktiwiteit waarop ons kan bou. Ek wil baie dankie sê aan Nina Nel, Mercia Coetzee en Lilian Bierman. Julle samewerking was fenominaal. Marty Jerling is 'n bemarker duisend. Aan elke Uitvoerende Bestuurslid en die Bemarkingspan wat saamgewerk het, skenkings gemaak en spanne gewerf het, baie baie dankie. Die inkomste uit hierdie dag word deels aangewend om kongresonkostes vir lede te verlaag. Die inkomste word ook gebruik vir die opgradering van die kantoor, die daarstel van 'n webwerf en die skep van 'n sentrale fonds vir die "Hef 'n Kind op"-projek.

Ek sien baie uit na die **VLU Overvaal-Kongres** van 30 en 31 Augustus te Meulstroom Lodge en nooi lede om die kongres te kom bywoon. Kom kyk wat ons doen, kom leer meer oor die doen en late van VLU Overvaal. Die kongres is die hoogtepunt op die jaar se kalender. Ons praat VLU-sake en neem besluite wat elke lid raak. Kom luister saam na baie goeie sprekers en geniet die kunstenaars wat ons gaan vermaak. Tydens die "Night at the Oscars"-aandfunksie gaan ons saamkuier soos net VLU Overvaal kan doen. Daar is ook 'n spesiale demonstrasie vir die kongresgangers.

Dit is en bly vir my 'n voorreg om die president van so 'n dinamiese organisasie te wees.

Mag die bome groen bly
en die sterre wit,
en mag daar altyd mense wees
wat mekaar sonder skaamte
in die oë kyk –
want die lewe is 'n asem lank
en die sterre op die Anderplek donker.
- Breyten Breytenbach.

Wees gegroet,
Barbara Nell,
President

Die beplanning vir Oktober is nog nie klaar nie maar reserveer die datum vir 'n heerlike oggendkuier, kreatiwiteit en klets!

KLETS EN KUIER

met 'n Kersfeestema

24 Oktober 2023

NG Kerk
63 Hennie Albertsstraat
Brackhenhurst
Alberton

Koste R150

INLIGTING VANUIT HOOFKANTOOR

29 Junie	VLU Overvaal-beurs: aansoeke sluitingsdatum	Hoofkantoor: Sekretaresse
1 Julie	Halfjaarfooie nou van toepassing	Tesourieres
21 Julie	Kongresinskrywingsluitingsdatum	Hoofkantoor: Sekretaresse
30 & 31 Augustus	Kongres	
31 Julie	Geloofsbriewe	Takbesture
2 September	SAVLU-beursaansoeke sluitingsdatum	Hoofkantoor: Sekretaresse
15 Oktober	Bydraes vir Overvaal Nuus na redaktrise	Skakelbeamptes

Affiliasiefooie / Ledegeld en projekfonds is betaalbaar vir die tydperk 1 Januarie tot 31 Desember 2023.
Affiliation fees and project funds are payable for the period 1 January to 31 December 2023

AFFILIASIEFOOIE *Vooruitbetaalbaar* / AFFILIATION FEES *Payable in advance*	
Affiliasiefooie / Affiliation fees (voljaar / full year)	R180.00
Projek- en ander fondse / Project- and other funds (voljaar / full year)	R20.00
Totaal / Total	**R200.00**

ADVERTENSIES

Alles in **kleur** en in **A4 formaat**.
Advertensiekoste is die volgende:

- A4 volblad R900 (3 uitgawes per jaar)
- ½ blad R450 (3 uitgawes per jaar)
- ¼ blad R250 (3 uitgawes per jaar)
- Visitekaartjie-grootte R120 (3 uitgawes per jaar)

Die advertensie kan in jpg-, pdf- of pub-formaat gestuur word.
'n Faktuur sal verskaf word vir die advertensie en betaling kan gemaak word aan:

VLU Overvaal, ABSA Centurion
Tjekrekeningnr: 210153519
Verwysing: Besigheid se naam + advertensie

Stuur asseblief 'n bewys van betaling aan vluovervaal@gmail.com

Stuur die advertensie na die redaktrise sowel as na die Hoofkantoorsekretaresse toe met bewys van betaling

BEURSHOUER:

My naam is Wilma de Beer. Ek is tans 'n derdejaar Veeartsenykunde student. My ouma is al vir vele jare lid van die Pretoria-Noord VLU-tak. In 2022 was ek die VLU-beurs toegeken, waarvoor ek steeds dankbaar is. Dit het vir ons gesin finansieel baie verligting gebring.

Sedertdien geniet ek steeds my studies, ten spyte van die uitdagings wat die kursus meebring en ek is dankbaar om elke dag my passie te kan uitleef.

Nogmaals baie dankie.

Groete,

Wilma

Overvaal-Omgeeprojek: SAVF

Bydraes van handdoeke, plakkies/sloffies en lekkerruikgoed vir seuns en dogters word gevra. Die projek strek tot die datum van Kongres 2023 (einde Augustus)

KONGRES - 30 & 31 Augustus:
Hoop jou spaarvarkie is vol en ons sien jou daar!
Inskrywings voor 21 Julie per Google-vorms wat aan takke gestuur sal word.

Dinsdag, 29/8 Middagete	R 100.00
Dinsdag, 29/8 Akkommodasie en aandete	R 500.00
Volle kongres 30-31/8	R1 300.00
Woensdag 30/8 tot na middagete	R 425.00
Woensdag voldag aandfunksie uitgesluit	R 475.00
Aandfunksie	R 175.00
Donderdag, 31/8	R 300.00
Enkelakkommodasie indien beskikbaar - addisioneel	R 250.00

SANCU bestuur: Voor: Milly Spies (sekretaresse) Tutti (voorsitter) Jennifer Selentis (visevoorsitter). Agter: Heléne Richter, Alta Lichtenstein, Ina Booyse, Petro du Plessis & Irene Keet

VLU OVERVAAL KONGRESPROGRAM

Woensdag 30 Augustus
7:00 – 9:00 Registrasie
Koffie, tee met broodjies
Begin stiptelik 9:00

Vaandelparade	
Orde en konstituering	
Skriflesing en Gebed	Ds. Anandie Greyling
Verwelkoming en voorstelling	
Huldebetuiging	
Amptelike Opening	
Spreker	Erik Holm
Afskeid en verwelkoming	
Welwillendheidstoekenning	SAVF
Welwillendheidstoekenning	Gidshond Vereniging van Suid Afrika
Lidmaatskaptoekennings	
Aankondigings en Bedankings	
Tafelgebed	

MIDDAGETE

Orde en konstituering van die 28ste Algemene Jaarvergadering van VLU Overvaal
Notule van VLU Overvaal Kongres 2022
Redaksionele verslag
Finansiële verslag
Jaarverslag
Terugvoer WBPV/ACWW Konferensie Kuala Lumpur, Maleisië
Skakelverslag
VLU Overvaal-Grondwet bespreking
Aankondigings en Bedankings

TEE

Kunstenaar Willie Strauss

A NIGHT AT THE OSCARS

Donderdag 31 Augustus
Koffie en tee met beskuit
Begin stiptelik 8:30

Orde en konstituering	
Opening	Elizabeth Kendall
Beskrywingspunt 1	
Spreker	Lizette Volkwyn
Beskrywingspunt 2	
Spreker	Lizel Radloff
Verkiesing/gelukkige trekking	
Prysuitdeling	
Demonstrasie	
Aankondigings	
Bedankings en tafelgebed	
Afsluiting	

ETE

Hierdie program kan op kort kennisgewing gewysig word

Erik Holm

Willie Strauss

Alwyn Oberholzer

Lizette Volkwyn

Lizel Radloff

RESOLUTION / BESKRYWINGSPUNT

PROVINCE – WAU OVERVAAL REGION – PRETORIA
BRANCHES – VAN RIEBEECK and KROONBLAAR

This appeal is directed to the Executive Committee of WAU Overvaal.

Point of discussion: The termination of WAU Overvaal's affiliation to ACWW.

(WAU Overvaal can hereafter also be referred to as the Organization)

Motivation:

1. The affiliation fees are a sizable expense for the Organization, especially when the bank charges for the Forex payment are included.
2. For the last 10 years ACWW has not financed any projects in our region.
3. The voting rights that Overvaal has due to its affiliation can only be exercised by a delegate attending the triannual ACWW Conference. This is an added expense to the Organization.
4. WAU Overvaal is affiliated to SAWAU and pays affiliation fees to SAWAU.

   SAWAU is affiliated to ACWW and pays affiliation fees and has voting rights.

Proposition:

The members of Van Riebeeck and Kroonblaar WAU Branches request that WAU Overvaal terminates its direct affiliation with ACWW and that the funds that would have been paid to ACWW be used to fund projects in our own Region. Such projects would be under the control of the Organization.

We trust that this proposal will be approved.

PROPOSER: Sally Ferreira
BRANCH: VAN RIEBEECK

SECOND: Emma Pretorius
BRANCH: KROONBLAAR

PROVINSIE – VLU OVERVAAL PRETORIASTREEK
TAKKE – VAN RIEBEECK en KROONBLAAR

Hierdie appèl word gerig aan die Uitvoerende Bestuur van VLU Overvaal.

Punt van bespreking: Die opskorting van VLU Overvaal se affiliasie aan WBPV.

(Hierna kan daar na VLU Overvaal verwys as die Organisasie word)

Motivering:

1. Die affiliasiefooi is 'n beduidende uitgawe vir die Organisasie, veral as die bankkostesvir die buitelandse transaksie in ag geneem word.
2. WBPV het in die afgelope 10 jaar geen projekte in ons area gefinansier nie.
3. Om Overvaal se stemreg te kan uitoefen moet 'n afgevaardigde die driejaarlikse konferensie bywoon wat 'n addisionele groot uitgawe is vir die Organisasie.
4. VLU Overvaal is geaffilieer by SAVLU en betaal aan die SAVLU affiliasiefooie. SAVLU is geaffilieer by WBPV en betaal affiliasiefooie en het stemreg.

Voorstel:

Die lede van Van Riebeeck en Kroonblaar takke versoek hiermee dat VLU Overvaal se affiliasie met WBPV opgeskort word en dat die fondse wat oorbetaal sou word aan WBPV gebruik moet word om projekte in ons area te loods onder die beheer van die Organisasie.

Ons vertrou dat die voorstel aanvaar sal word.

VOORSTELLER: Sally Ferreira
TAK: VAN RIEBEECK

SEKONDANT: Emma Pretorius
TAK: KROONBLAAR

VERKIESING TYDENS KONGRES

Die pos van vise-president is herkiesbaar asook die skakelbeampte.

Die verkiesing van die VLU Overvaal vise-president sal volgens die volgende punte in die VLU Overvaal Grondwet plaasvind:

9.1 Nominasies vir enige ampsdraers en addisionele lede, geskied skriftelik en word volledig onderteken deur die voorsteller en sekondant, wat albei stemreg moet hê.

9.7.2 'n Lid mag nominasie vir die amp van presidente of vise-presidente aanvaar indien sy 'n dienende uitvoerende bestuurslid is of op die uitvoerende bestuur gedien het gedurende die vorige vier jaar.

What is the point of being alive if you don't at least try to do something remarkable?

<u>BESKRYWINGSPUNT / RESOLUTION:</u>

Magalieskruin VLU-tak versoek die regering en spesifiek die Departement van Onderwys om sanitêre doekies gratis aan skoolmeisies beskikbaar te stel.

Menstruasie is steeds vir baie dogters 'n sensitiewe of taboe saak. Wanneer hulle nie toegang tot die nodige sanitêr doekies het nie, voel hulle selfbewus en soms verneder. Hierdie toestand het 'n negatiewe invloed op hulle selfbeeld en selfvertroue.

Ongeveer 3000 skoolgaande dogters se skoollewe kom maandeliks vir ongeveer vyf dae tot stilstand omdat hulle ouers nie sanitêre doekies kan bekostig nie. Dit impliseer ongeveer 52 skooldae wat verlore gaan a.g.v. geen sanitêre doekies wat beskikbaar is nie. Navorsing het getoon dat 13% skoolmeisies nie sanitêredoekies kan bekostig nie. Baie mans/pa's se eie behoeftes geniet voorkeur en maak geen geld vir sulke ware beskikbaar nie. Hierdie situasie lei dikwels tot onderprestasie en selfs vroeë skoolverlating.

Persoonlike higiëne is noodsaaklik. Menstruasie is 'n natuurlike liggaamsfunksie maar kan 'n gesondheidsgevaar inhou indien dit nie met sorg hanteer word nie. Hulle gebruik dikwels toiletpapier as alternatief maar dan is daar weer struwelinge omdat die toiletpapier in hulle huishoudings nie hou nie. Materiaal doekies is al as alternatief geloods maar dit word nie goed ontvang nie. 'n Paar van die meisies wat dit gebruik het sê dit help hulle dalk uit die nood maar wanneer hulle sterk vloei, moet die gebruikte doekies gedurende dag gebêre word tot die middag na skool. Dit gee reuke af en is onaangenaam om later eers te was. Swak menstruele higiëne verhoog die risiko van infeksies.

Geslagsgelykheid word gereeld bepleit maar wanneer meisies nie toegang tot die noodsaaklike sanitêre doekies het nie, word hulle gestigmatiseer en benadeel en is daar dus geen sprake van die bevordering van geslagsgelykheid nie. Die vraag bestaan waarom kondome (dus op die seuns gemik) gratis versprei word maar nie sanitêre doekies vir meisies nie?

Die nood is so groot dat Solidariteit Helpende Hand in 2015 die HelpHetta-projek gestig het. Hulle werk saam met skole deur sanitêre doekies by verskeie skole af te lewer.

107 skole/instansies het reeds hulp van die #HelpHetta-projek versoek. Dit is egter nie moontlik vir privaatinstansies om in die totale behoefte van meisies te voorsien nie.

Die VLU het dit reeds reggekry dat daar geen BTW-belasting meer op sanitêre doekies gehef word nie, waaroor daar groot dankbaarheid is.

Die beskrywingspunt is dus gemik daarop om die meisies en toekomstige vroue se waardigheid te beskerm en hulle skoolbywoning en persoonlike ontwikkeling nie te kortwiek nie. Deur die gratis verskaffing van die nodige santêre doekies, word die boodskap aan meisies oorgedra dat hulle gewaardeerde en gelykwaardige burgers is, wie se behoeftes belangrik geag word.

<u>Voorsteller:</u> Tina Ainslie

<u>Sekondant:</u> Hettie Nel

Magalieskruin branch of the WAU requests the government and more specifically the Department of Education to supply all schoolgirls with sanitary ware (menstrual products) at no cost.

Menstruation remains a sensitive subject for many girls. When girls do not have access to menstrual products, they feel embarrassed and ashamed. This can have a negative impact on their self-esteem and confidence.

An estimated 3000 school going girls miss on average 5 days of school every month because they cannot afford sanitary products. This implies 52 lost schooldays. Research indicated that 13% of school going girls cannot afford sanitary products. Many fathers and other men providing for the family, place their own needs before their family's and do not provide in this aspect. This situation can result in academic under achievement and girls even dropping out of school.

Personal hygiene is imperative. Menstruation is a normal bodily function, but it can also pose health risks if proper hygiene is not maintained. They often substitute sanitary pads with toilet paper causing strife in the home because that results in a shortage of that product. Fabric sanitary pads were suggested as a possible solution but that was not positively received, the reason being that when the girl experience a heavy flow, the fabric pad must be replaced and the used one stored until later in the day to be washed. It produces odours and washing at a later stage is also not an enjoyable experience. Bad menstrual hygiene enhances the risk of infections which often happens.

Gender equality is continually promoted access to the necessary sanitary products is essential to prevent girls being penalized or stigmatized because of the lack of it. The question comes to mind why condoms (aimed at boys) are freely available at no cost, but sanitary pads are not. Providing free sanitary products is essential for promoting gender equality.

Solidarity's Helping Hands organization saw the enormous need and with their Help Hetta project, is providing sanitary pads to selected girls at 107 schools and other organizations since 2015. However, it is impossible for private organizations to meet the needs of all the girls.

WAU managed to convince the government to exclude sanitary pads from VAT payment and we are very thankful for that exclusion.

However, this request is aimed on helping girls to maintain their dignity and feel more confident to become future women realising their full potential through proper schooling and not being limited by the unavailability of necessary menstrual products. By providing free sanitary products, we are sending the message that girls are valued and that their needs are important.

<u>Proposed by:</u> Tina Ainslie

<u>Seconded by:</u> Hettie Nel

KOMPETISIE / COMPETITION

HERONTWERP JOU VAANDEL / REDESIGN YOUR EMBLEM

Ons tema vir die jaar is “Herontwerp jou verhaal”. Ons organisasie is deur verskillende fases van groei. Gebeure die afgelope paar jaar het die VLU-landskap heeltemal verander. Dit is nodig om as organisasie te groei sodat ons meer kan bied vir die kosbare bestaande lede maar ook sodat ons meer toeganklik vir nuwe lede is.

Een geleentheid wat die tema ons bied is om die VLU Overvaal-vaandel te herontwerp. Tydens die SAVLU-kongres 2021 het VLU Overvaal ‘n nuwe banier met elemente van ons bestaande vaandel bekendgestel.

Die Uitvoerende Bestuur het besluit om lede se kreatiwiteit uit te daag met die skep van ‘n nuwe vaandel.

Die nuwe vaandel sal tydens VLU Overvaal se 2023-kongres bekendgestel word.

KOMPETISIE

Prysgeld:

R1 000.00 en erkenning as die skepper van die nuwe VLU Overvaal-vaandel

Vereistes:

Ontwerp ‘n nuwe vaandel/embleem wat VLU Overvaal in 2023 en die toekoms uitbeeld.

Die organisasie se doelstellings en wese moet uitgebeeld word.

Die VLU Overvaal--leuse - ‘Vroue vir Vooruitgang’ moet sigbaar wees in die ontwerp.

Die ontwerp kan in enige medium gedoen word.

Die ontwerp moet nuut geskep word. ‘n Bestaande ontwerp mag nie van die internet afgelaai word nie.

‘n Foto van die konsepskets, visualisering daarvan en die uiteensetting van die simboliek van die ontwerp moet gestuur word aan vluovervaal@gmail.com

Proses:

Die ontwerp en uiteensetting van die simboliek van die ontwerp moet teen **31 JULIE 2023** aan die e-posadres gestuur word.

VLU Overvaal-lede sal stem vir die beste nuwe vaandelontwerp.

Die ontwerpe sal sonder die naam van die skepper daarvan op die WhatsApp-groepe geplaas word.

Dit is belangrik dat daar gestem sal word vir die ontwerp wat VLU Overvaal die beste uitbeeld en nie vir die persoon wat dit ontwerp het nie.

Die 3 tot 5 beste ontwerpe sal na ‘n onafhanklike paneel gestuur word vir die keuse van die ontwerp wat VLU Overvaal die beste uitbeeld.

Die wenontwerp sal digitaal verwerk word deur ‘n kundige en die nuwe vaandel sal tydens die VLU Overvaal-kongres van **30 – 31 Augustus 2023** bekendgestel word

SIMBOLIEK VAN DIE HUIDIGE VLU OVERVAAL-EMBLEEM

Vrou	: Voete plat op die aarde.
Pot	: Sy beskik oor kennis en deel dit graag met ander.
Saai	: Simboliseer vooruitgang - Ons leuse: “Vroue vir Vooruitgang”.
Hare	: Die hare wat waai simboliseer ons behoefte om uit te reik na ons lede, ons mede-landsburgers en gemeenskap. Dit simboliseer ook die wye veld wat deur ons studierigtings gedek word.
Blom	: Provinsie se nasionale blom - maar dit simboliseer ook eenvoud en skoonheid.
Diamante	: Simboliseer dat ons ‘n organisasie met baie fasette is. Gehard: niks kry ons onder nie. Overvaal se lede het ‘n mooi glans weens die feit dat hulle deur die jare geslyp is deur die VLU - om simbolies te wees soos ‘n diamant, nl. baie fasette, gehard, kosbaar, suiwerheid en glans.

Kleure:

Rooi	: Straal warmte uit
Groen	: Simboliseer lewe asook rustigheid.
Blou	: Simboliseer kalmte, ruimte vir nog baie lede. Groot heelal.
Gouedraad	: Die goue draad om die embleem simboliseer die band wat ons Saambind, dat ons ‘n eenheid is. Dit is ook simbolies van die rykdom uit ons provinsie en vooruitstrewendheid.

Die 2023-WBPV-konferensie (Wêreldbond van Plattelandse Vroue) is in die Marriot Hotel in Putrajaya, Kuala Lumpur, Maleisië se hoofstad gehou en het vroue uit verskillende lande saamgebring om belangrike kwessies rakende plattelandse vroue en hul gemeenskappe te bespreek en aan te spreek. Die 7-dag konferensie dien as 'n platform vir die deel van ervarings, die uitruil van kennis en die bevordering van samewerking tussen WBPV-lede en is aangebied deur die Vroue-Instituut Pahang, waarvan Haar Majesteit koningin Tunku Azizah Aminah die voorsitter is.

Die Overvaal-verteenwoordigers: Judy Steynberg, Ina Booyse, Barbara Nell, Petra Basson & Lilian Bierman

Die openingseremonie van die konferensie was van uitstaande gehalte, met toesprake deur Koningin Tunku Azizah Aminah, Magdie De Kock en Sultan Abdullah. Verskeie verteenwoordigers, insluitend Eerste Minister Datuk Seri Anwar Ibrahim en ander lede van die Maleisiese regering en internasionale organisasies, was teenwoordig. Hulle het die belangrikheid van die bemagtiging van plattelandse vroue en hul rol in volhoubare ontwikkeling beklemtoon. Die tradisionele Maleisiese danse en die plegtige vertoon van nasionale vlae was besonder indrukwekkend en was op groot skerms gebeeldsend in die "Grand Ballroom".

Die konferensie het nege konferensiesessies aangebied met 'n verskeidenheid temas. Hierdie sessies het paneelbesprekings en voorleggings ingesluit oor vroueregte, onderwys, gesondheid en voeding, ekonomiese bemagtiging, landbou en voedselsekerheid, omgewingsbewaring en klimaatsveranderingsbestendigheid. Deur die deelname van kenners, navorsers, en verteenwoordigers op verskillende vlakke, het hierdie sessies betekenisvolle gesprekke aangemoedig en innoverende oplossings geïnspireer.

Een van die sleutelfokusse van die konferensie was die bevordering van digitale geletterdheid en tegnologie onder plattelandse vroue. Sessies was gehou om maniere te ondersoek waarop die digitale gaping oorkom kan word en toegang tot inligting en kommunikasietegnologieë in landelike gebiede verbeter kan word. Deelnemers het suksesverhale en beste praktyke gedeel, terwyl hulle ook die uitdagings bespreek het wat gepaard gaan met die integrasie van tegnologie in plattelandse gemeenskappe.

Kulturele uitruil was 'n besondere kenmerk van die konferensie, veral tydens die aandetes. Dit was 'n geleentheid waar die ryk diversiteit en tradisies van Maleisië, China en Indië tot uiting gekom het. WBPV-lede kon plaaslike musiek, dans, kuns en handwerk ervaar, wat bygedra het tot die bevordering van kulturele begrip en waardering. Die hoogtepunt van die verrigtinge was ongetwyfeld die spontane saamdans wat elke aand plaasgevind het saam met moderne musiek deur 'n uitsonderlike orkes en verskeie sangers.

Die konferensie het ook 4 verskillende dagtoere aangebied wat vir elkeen 'n besondere hoogtepunt was. Die toere het ingesluit: Indigenous People's Complex (JAKOA), The Forest Research Institute of Malaysia (FRIM), The National Craft Institute (IKN), Multimedia University (MMU). Laasgenoemde toer was vereer met die teenwoordigheid van die koningin wat die Universiteit saam met die gaste besoek het en ook die bekendstelling van 'n "Master Chef's of Malaysia"-resepteboek : "The Durian cook book" .

Ons het elkeen 'n persoonlike vergulde uitnodiging ontvang na die uiteindelike hoogtepunt van die konferensie: die koninklike Gala-aandete by die Nasionale Paleis. Haar Majesteit was die aand vergesel deur Raja Zara Salim, Tunku Aishah Rohani, Tengku Norashikin, Sultanah Diana Petra en die vrou van Toh Puan Asmah, met 'n totaal van 500 genooide gaste. Ons WBPV-gaste was in 6 moderne dubbeldekker, lugversorgde busse na die paleis met polisiebegeleiding vir die 35.5 km vanaf hotel tot by die paleis geneem. Die aandete was bedien in vergulde koninklike eetgerei en die aand se vermaak was ritmiese kulturele optredes wat ons almal vermaak het met die uniekheid en diversiteit van kuns, kultuur en etnisiteite in Maleisië. En weereens, soos met elke geleentheid - inskrywing, ete of funksie - was ons bederf met 'n geskenk vanaf Haar Majesteit of die Vroue-Instituut Pahang.

Die ongelooflike spyskaart was as volg:

Verskeidenheid gesnyde vrugte
***
Garnaalslaai op 'n bed van avokado
bedruip met skemerkelkieslaaisous
***
Johore-styl Briyanirys
Beesvleis Briyani met gekookte eier en aartappel
Hoender Kurma
Lam Kuzi
Gebraaide Dory-vis met soet-en-suursous
Groente Dalca
Pynappel Relish
Rampai Agurkies
Poppadom
***
Tiramisu met Wildebessies
***
Vrugtestroop
Koffie of Tee

Die sluitingseremonie wat weer 'n vlagseremonie ingesluit het, was ook 'n hoogtepunt van die konferensie. Die volgende konferensie sal in Ottowa, Kanada, plaasvind.

Baie dankie WBPV, Haar Majesteit koningin Tunku Azizah Aminah en die Vroue-Instituut Pahang. Dit was 'n onvergeetlike konferensie omdat ons soos koninklike gaste ontvang en behandel was. Elke detail was sorgvuldig beplan en koninklike etiket het die toon aangegee.

\- Lilian Bierman

Bo: Die verwelkomingsessie vir die Suider-Afrikaanse Area deur Dr Marina Muller (areapresident - met die vlag middelvoor) in die Lobby Lounge van die Marriot Hotel.

Links: Dr Marina Muller & Cindy Coetzee (SA-president) in die paleis

Regs: Die gaste beleef die wonder van 'n tradisionele Maleisiese troue. Die talentvolle akteurs het ons behoorlik geflous! Dit was 'n fees om hulle tradisies te aanskou. Tharina Rossel, Barbara Nell, Leanda le Cornu (Noord-provinsie) akteurs, Ina Booyse, Judy Steynberg en Nesia de Beer (Mpumalanga)

Onder: 'n Groep van die SA-afvaardiging saam met Mev Magdie de Kock, wêreldpresident en haar eggenoot (middel) met Dr Marina Muller (Suider-Afrika areapresident) en Mev Wanda Gagiano (sekretaresse van WBPV) links van haar.

Die **KLEIDUIFSKIETKOMPETISIE** was beslis 'n hoogtepunt op VLU Overvaal se 2023-kalender. Die bestuur het met mannemoed die onbekende wêreld van kleiduifskiet aangepak en het oral waar hulle gegaan het, geleer, uitgeblink en uitgevoer! Die hele dag van begin tot einde was 'n viering van nuwe kennis en 'n nuwe wêreld van skietervarings.

Baie dames het almal die skietbaan aangedurf, hetsy as deel van 'n span of as individuele deelnemers in die pretskiet. Ons "pink ladies" het uitgestaan en heelwat komplimente ontvang oor hoe goed die kompetisie georganiseer was. Daar was stalletjies met 'n verskeidenheid ware deur takke en buiteondersteuners. Die spelers het die prysuitdeling en veiling net soveel soos ons geniet en die bydraes van die borge het ons asems weggeslaan!

Dit was 'n dag van groot opgewondenheid vir almal want dit is nie net 'n kompetisie nie, maar 'n geleentheid om vriendskappe te smee, vaardighede te verbeter en saam te kuier. Die sukses van hierdie jaar se kompetisie het bewys dat met toewyding en moed enige uitdaging oorkom kan word. Die ondersteuning van die bestuurspan, die deelnemers, die ondersteuners en al die borge wat hierdie dag moontlik gemaak het, verdien 'n groot DANKIE vir die uiteindelike sukses.

Sien julle volgende jaar by Wattlespring vir nog 'n dag vol opwinding, vreugde en prestasies in die wêreld van kleiduifskiet!

Ons borge vir die Kleiduifskiet:

www.afgriequipment.co.za

100 Since 1923 AFGRI EQUIPMENT

Wie is ons?

'n Gehoorpraktyk wat oor vyf takke beskik en passievol is oor **jag, mense, gehoorsorg en besonderse klientediens.** Elke individu word soos familie hanteer met onvoorwardelike omgee en deernis.

Waar is ons?

Spektrum Gehoor beskik oor 5 takke reg oor Gauteng maar ons industriële eenheid diens alle areas waar nodig.

Ouderdomme?

Vanaf pasgebore babas en ouer. Almal is welkom!

Wat doen ons?

- **Pasmaak gehoorbeskerming**
- Gehoortoetse by alle ouderdomme
- Gehoorapparate - verskeie handelsmerke
- Mobiele gehoorsifting by skole en industrieële sektor

spektrum-gehoor.co.za

Wierdapark - Centurion
012 653 3830
2 Reddersburg Street
Wierda Corner
centurion@yvdwaudiology.co.za

Eldoraigne - Centurion
087 944 1803
1053 Frederick Street
Medicross Centre - Saxby
saxby@yvdwaudiology.co.za

Illovo - Sandton
011 268 0745
204 Oxford Road
Thrubbs Centre
illovo@yvdwaudiology.co.za

Northmead - Benoni
011 425 0171
21 Fourteenth Ave
Lifestyle Terrace Centre
benoni@yvdwaudiology.co.za

Erasmus - Bronkhorstspruit
0648951565
40 Market Street
bronkhorstspruit@spectrum-hearing.co.za

Practice Number: 0360333
HPCSA: 0030635

WATTLESPRING
WS
SPORTS CLUB
Wattlespring Sport Club just got BIGGER AND BETTER!
It's now a proud subsidiary of Leisure & Adventure.
We can't wait to provide you with the best of the best!
Leisure & Adventure
Visit www.wattlespring.co.za for more details
Leisure & Adventure is a proud subsidiary of Innovative Solutions Group
iSG
INNOVATIVE SOLUTIONS GROUP

We're bringing boutique to the BUSH!
Leisure & Adventure
At Leisure & Adventure we boast a selection of exclusive outdoor products, firearms, angling tackle, clothing, pantry goods & gear.
Visit our store, pop up shops or browse our online store today at
www.leisureadventure.co.za
014 112 0350
@LeisureAdventureRetail
leisure.adventure2022
info@leisureadventure.co.za
A Proud Subsidiary of Innovative Solutions Group
iSG
subsonic
hollow
ELEY
weber
RDWOOD CHARCOAL
RIQUETTES

KING PRICE

"FUN WITH A LITTLE MADNESS"

'n Oggend by King Price Versekering se Hoofkantoor was vir die groep Overvaaldames 'n belewenis. Die doel was om meer van hulle besigheidsmodel en kultuur te beleef en uit die raakpunte met die VLU se pad vorentoe, die organisasie te verryk.

Ilzé Claasen het ons binne dertig sekondes welkom geheet en 'n oorsig oor die besigheid gegee. Daarna is die dames op 'n kultuurtoer deur die gebou geneem. Almal werk in 'n oopplankantoor – selfs die maatskappy se uitvoerende bestuurder (CEO)! Op elke vloer is daar 'n ander tema uitgebeeld en is 'n spesifieke groep mense werksaam, bv. die 'call centre", die finansiële mense, rekenaarprogrammeerders en elke afdeling het 'n ander atmosfeer (musiek ook) en kultuur. Daar is oral areas met tafeltennistafels, putt-putt bane, ander LEGO-speletjies met baie blokkies en selfs "jukeboxes" vir 'n heerlike atmosfeer. Die gedagte is dat wanneer iemand voel hy/sy het nodig om oefening te kry om die bloed weer goed te laat vloei of wanneer hulle werk klaar is, iets speels te doen en nuwe energie te kry vir die volgende taak. Daar word baie aandag gegee aan die oriëntering van moontlike nuwe werknemers want elkeen wat daar werk, moet inkoop in die kultuur en doelwitte van die besigheid. **Hulle moet werklik daar wil werk**!

Die stigter, Gideon Galloway, het in 2011 met min geld en 'n paar werknemers die maatskappy gestig. Die groei van die besigheid is merkwaardig en word oral uitgebeeld. Hulle is tans oor die 1800 werknemers en hulle produkte brei uit - soos lewensversekering wat onlangs bygevoeg is en ook kantore in die buiteland. Die welstand van werknemers is prioriteit en daar word goed vir almal gesorg, o.a. met gratis etes, koffie en vele meer. Ons het gedeel in die heerlike Cappuccinos, "slush puppy" en springmielies waartoe hulle ook toegang het.

Elke nuwe werknemer kry 'n T-hemp waarop staan "Hero in training"! Dit sê iets van die waarde en potensiaal wat in werknemers gesien word. Daar is ook maandeliks 'n kultuurinduksie vir elke nuwe werknemer. King Price plaas mense bo profyt – en die gevolg is dat profyt vanself kom!

Wat ons geleer het is dat elke organisasie of maatskappy 'n spesifieke kultuur het; dat ons op mense moet fokus en hulle laat inkoop in die VLU-kultuur wat geskep word.

Het jy al 'n nuwe persoon binne die eerste 3 sekondes met 'n glimlag begroet wanneer sy jou tak besoek? Koop jy in in die VLU-kultuur en help jy 'n kultuur van groei en opleiding skep?

- Diana Keulder,
Overvaal Skakelbeampte

Speelgoed oral en motordele word ingespan as 'n ontvangstoonbank/ werkstasie. Oral is personeelfoto's, leuses, ens.

Almarie van den Berg, Mary Ann du Preez, Sally Ferreira, Carol Marais, Emma Pretoruis, Nina Nel & Alta Prinsloo

Gideon Galloway (stigter) het twee mense op Benonidam gesien vaar en het die boot vir sy maatskappy by hulle gekoop. Die eerste maatskappy waarmee hy besigheid gedoen het was in Denemarke en dis waar die Vikings vandaan kom

<u>Agter</u>: Ronél Lombaard, Heléne Richter, Mercia Coetzee, Barbara Nell, Alda Coetzer, Brenda van Zyl, Elize Coetzee, Ronel du Plessis, Almarie van den Berg

<u>Voor:</u> Salome de Jager, Diana Keulder, Adri van Niekerk, Marié Clarke, Emma Pretorius, Tina Ainslie

SAVF-PROJEK: KLEE 'N KIND

<u>Bo:</u> *Bestuurders & maatskaplike werkers van die verskillende SAVF-kinderhuise: Dieketseng Tshabalala - Atamelang CYCC, Alta v Heerden - Louis Hildebrand, Noelene Evon - Huis Harmonie, Carltonville, Lele Poo - Rethabile Klerksdorp CYCC & Johan Theart, Belfast CYCC.*

<u>Regs bo:</u> *Wie sou kon raai dat Johan se lewe so gou sou eindig … 'n maand later.*

<u>Llinks bo:</u> *Tutti ontvang 'n sertifikaat van Dr Blanché Verster van die SAVF.*

<u>Links</u>: *Ronell Kotze wat ons bederf het met heerlike eetgoed.*

<u>Onder:</u> *Tutti Rudman, Diana Keulder, Carol Marais, Adriaan Raubenheimer & Nelie Viljoen-Toet (SAVF), & Tina Ainslie met items geskenk.*

KONFERENSIE

Bo: Die treffende uitbeelding lui as volg: "Ons lewens is soos 'n spiraal. Dit hang van ons af hoe vinnig die volgende kurwe gaan kom, óf as die kurwe onvermydelik is, wat gaan ons daarmee maak?

Die pen is in jou hand. Wat is die volgende storie wat jy gaan skryf?

Gaan jy bly verdrink in die hartseer en pyn van die verlede of selfs die hede? Gaan jy ander mense wat nie wil hê jy moet in jouself glo óf wat jou nie sukses gun nie, se leuens glo? Gaan jy aanhou om jou eie leuens te glo wat jou minderwaardig laat voel? Glo jy dat jy nie goed genoeg is nie? Of gaan jy uitstyg? Heel word? Die keuse is joune.

Neem nou die besluit om die durf te hê om die kurwe te swaai, 'n nuwe sirkel te vorm. 'n Nuwe jy! Maak vandag die beste dag van die res van jou lewe!

Wees braaf en HERONTWERP JOU VERHAAL!

Ons vier vandag die vernuwing van die VLU, Alta Prinsloo wat na 6 jaar uit die OUD uitstap in die NUUT en 'n nuwe sirkel in haar lewe betree."

So ook Ronél Lombaard wat verkies is as nuwe streeksvoorsitter. Alta oorhandig die posisie aan haar.

Onder: 'n Skotse doedelsakspeler lei die vaandeldraers in die saal in. Cindy Coetzee (SAVLU president) volg eerste dan Barbara Nell (Overvaal president). Annie Coetzee (regs) was die gasspreker met "Herskryf jou verhaal" as onderwerp en Danie van der Westhuizen (regs) die kunstenaar wat die dames met sy mooi stem bekoor het.

Totsiens en welkom:

Daar is afskeid geneem van Alta Prinsloo, streeksvoorsitter, Emmie v Zyl die sekretaresse, Priscila Atkins die skakelbeampte en Linda Botha die kompetisiekoördineerder wie se termyne verstreke is.

Ronél Lombaard word as streekvoorsitter gekies, Catherine Henning as sekretaresse, Anna-Marie Axer as skakelbeampte en Ronél du Plessis as die kompetisiekoördineerder vir die volgende termyn.

Regs: Die wentakke:

Jasmyn - Ronél du Plessis, Nigel - Anna-Marie Axer en Kemptonpark - Emmie van Zyl.

Links: Algehele takwenners van kongresartikels: M. Visagie, D v Rooyen, Barbara Nell wat pryse oorhandig het en M. Clark.

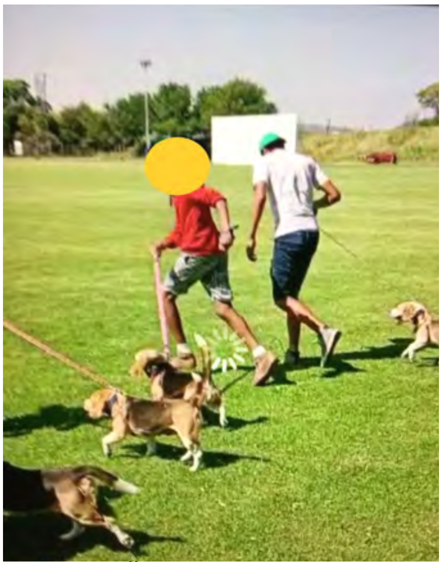
- Anna-Marie Axer, Streekskakelbeampte

'N ONTMOETING - VLU-MA'S SE KINDERS, DIE JAKARANDA KINDERHUIS EN DIE ONDERSTEPOORT BEAGLES

Een rustige Saterdagoggend by die Pretoria Boeremark het gelei tot 'n vreugdevolle ontmoeting tussen kinders van die Jakaranda Kinderhuis en die Beagle-honde by Onderstepoort.

Na 'n gesprek met verteenwoordigers van die Jakaranda Kinderhuis by die Pretoria Boeremark, het Benno Bessinger en sy vrou, Gerda (dogter van vorige VLU-lid van Delmastak), met die inisiatief vorendag gekom dat die kinders van die kinderhuis 'n Saterdagoggend deel moet word daarvan om met die Beagle-honde van Onderstepoort te speel en te stap.

Die ontmoeting is gereël en die kinders en honde het heerlik gespeel, gelag en geëet en mekaar geestelik gevoed. Voorwaar 'n sonskyndag vir beide kinders en honde.



KEMPTONPARK

Van UITSPRING…AFSPRING… WEGSPRING tot INSPRING

MARIÉ CLARKE sluit in Februarie 2020 vir die eerste keer by VLU aan - gelukkig vir Kempton Park! Sy het visie en beplan vooruit! Sy spring van die staanspoor af in en help met alles. Sy is die Staatmaker van die Jaar by die konferensie in 2023. Sy is vol onmeetbare energie, sy hou van valskermspring, sweeftuigspring, Bungi Jump, vierwielmotorfiets ry, Duin 7 uitklim, fietsry en pretstap. Ook is sy heel verfynd, sy behaal eerste plek vir Beginners in Blommerangskikking op die konferensie. Sy leer hekel met Overvaal se wurmpies, doen naaldwerk, brei, doen mosaïek, kolletjiekuns, koekbak, fotografie, skryfkuns en wat nog! Sy beplan al in Januarie vir September se kompetisie en gee aan elke lid 'n koffiebottel met njammies in sodat almal 'n bottel het en kan deelneem aan die "Versier 'n Koffiebottel met loodglas"-kompetisie.

- Marina Bessinger, Skakelbeampte

<u>Regs:</u> Toe haar ma met die uitklim uit die motor val en beseer word, identifiseer Rina Grobler (regs op foto) 'n leemte. Sy voorsien toe 'n noodhulptassie, gevul met die nodige, om elke maand saam met die nuwe koffie-en-teehouer wat sy ook skenk, te bring. Betrokkenheid is haar leuse. Sy skenk ook teddies vir die Teddieprojek. Emmie van Zyl, voorsitter, ontvang die geskenke met groot dankbaarheid.

<u>Onder:</u> Rina het ook die kunstige vars groenboontjieskouerruikertjies gemaak.

PEUL UIT JOU DOP EN GENIET TIEN DISSE MET 'N BIETJIE SKOP

Marina Bessinger bied 'n interessante praatjie, werkswinkel en 'n ongewone ligte mid-oggendete oor Peulgewasse met 10 disse. By die werkstafels kry elke groep dames bone-in-tamatiesous en 'n ander produk by om gesonde, vullende broodjiesmere te maak o.a. aartappelslaai, piesang, grondboonbotter en appelmoes. Die broodjies is saam met die ete genuttig. 'n Vreemde eetervaring wat aan ander wie se stapelvoedsel bone-in-tamatiesous is, oorgedra kan word om die lewe interessanter te maak.
Volop inligting oor die voedselwaarde van peulgewasse is vrylik op die webwerwe bekombaar, maar die praktiese uitlewing in beurtkragtye is 'n uitdaging. Geblikte peulgewasse is KRAGKOS in beurtkragtye. Dankie aan SPAR wat ons mildelik geborg het. Vra is vry en donasies maak ons só bly.

TEMAVERGADERINGS

'n Voorstel van Barbara Steenkamp dat ons letters van die alfabet trek en ons vergadering-temas daarvolgens uitbeeld, het geblyk die interessantste temas op te lewer. So word selfs kleredrag en eetgoed wat met dieselfde letter begin gebruik en maak die afwagting en uitsien na die volgende vergadering.en die samekuiers nou ekstra spesiaal.

<u>Regs:</u> Elmari Wilkinson se konferensieblomme met haar draakuitbeelding. Let op die sade vir kop en oë (insetsel), in sekelmaanvormige raamwerk)

<u>Bo:</u> Barbara van Jaarsveld met haar loof wat in 'n besonderse mooi rangskikking omskep is

- Hannetjie Nolte, Skakelbeampte

KLEINKIND SLIMMER AS OUMA

Kleine Nico het by sy ouma gaan kuier en Ouma het dit goedgedink om hom 'n bietjie meer te leer van groentes en spesifiek dié wat sy ma nie eens voorberei nie.

Die spesifieke dag is BROCCOLI aan die beurt en Ouma versin die oulikste storie oor die boompie wat hy gaan proe.

Hy begin ewe entoesiasties aan die eerste een proe, maar Ouma sien gou hy kou al stadiger met 'n vêraf uitdrukking in sy oë. Ouma verlaat gou die tafel en hoor klein Nico roep "Ouma, kom kyk gou hier asseblief !" Hy wys toe na sy bord waarop hy die boompie mooi vasgedruk het, in die middel van 'n hopie rys, en sê: "Kyk, Ouma, hierdie is die paradys en daar is die boom wat Liewe Jesus gesê het ons mag nie eet nie!"

<u>UIT TOEKA SE KOMBUIS (facebook)</u>

Weet jy wat hierdie is?

Dit word gebruik om bottels van verskillende groottes oop te draai wanneer die deksel te styf toegedraai is en nie met die hand oopgedraai kan word. Die botteldeksel word in die "V" deel ingeskuif totdat dit goed pas, dan word die bottel linksom gedraai en siedaar! Oop is hy...!

BRACKENHURST

Met die "minister" se **"BEMAGTIG VAN DIE JEUG"-projek,** het ons besluit om ons toe te spits op pre-tieners en het vir laerskole uitnodigings gerig vir bywoning van 'n werkswinkel - eksklusief vir jong dogters.

Vyf dames, goed voorberei vir die aanbieding, verwelkom vroegdag die dogters in 'n veilige en netjiese lokaal.

Belangrike inligting is gedeel t.o.v. ontwikkelling en verandering van meisie na vrou, alle benodigdhede vir die groot verandering is netjies verpak in denim sakkies en aan elkeen oorhandig.

Leersame take is ook aan die dogters gewys wat hul dan self moes finaliseer ter bemagtiging en voorbereiding vir hul rol as vrou in die grootmenswêreld. Take het die volgende behels:

- Knope word aangewerk op bg. "Grootmeisie-denimsakkie"
- Sny en handstik van 'n naaldwerkstelletjie met benodigdhede vir eie gebruik
- Maak van armband met krale uit koerantpapier
- Meng van versiersuiker en versiering van kolwyntjies (vir hulle teetyd)
- Afskryf van pizzaresep ter voorbereiding vir die selfmaak daarvan vir etenstyd.
- Afmeet, knie, uitrol en maak van 2 pizza's elk, 1 sout en 1 soet, en sodoende word hul middagete en nagereg self voorberei
- 'n Suksesvolle dag kom tot einde en elke dogter gaan huis toe met nuwe kennis, vaardigheid, nuttige handwerk, 'n resepteboek asook 'n sertifikaat

Sukses motiveer en verdere werkswinkels word vir ouer dogters en seuns in graad 6 en 7 beplan.

INTERESSANTE TYDVERDRYF VIR VOLWASSENES

Ek glo vele VLU-lede geniet die inkleurboeke vir volwassenes, daardie rustige tydjie terwyl die prentjie lewe kry met mooi kleure en verbeelding. Nou is daar kinderspeelgoedblokkies spesiaal ontwerp vir grootmense nl. LEGO FLOWERS. Tans is daar drie verskillende stelle op die mark, bestaande uit 'n blomruiker, vetplantjies of tafelruikertjie met pryse wat wissel vanaf R700 tot R1100+. Dink dit is 'n oulike geskenk met vele skeppingsmoontlikhede en heel stimulerend vir die hand asook die brein

BRAKPAN

Verskeie vroue onder leiding van Elsabé Grobler (visevoorsitter) het by Lalie's Den in Boundaryweg byeengekom en gehekel dat die wol behoorlik spat.

Tydens die "blockathon" is blokkies vir kniekombersies gehekel wat aan Die Brenthurst Ouetehuis in Brakpan geskenk sal word. Talle lede van Brakpantak het opgedaag om blokkies vir die projek te hekel. Die doelwit van die projek was om 30 kniekomberse teen die einde van Mei in te samel.

Daar was 'n groot opkoms van vroue wat fluks gehekel het en skenkings van wol en reeds-klaar-blokkies deur die publiek, het bygedra tot die sukses van die "blockathon".

- Alet Neveling, Skakelbeampte

Agter: Jeanette Minderton, Mary Ann Sargeant, Margie Roux, Magda Kotze, Irma du Plessis & Isobel van Eeden. Voor: Elsabé Grobler, Marie Liebenberg en Sylvia Smith.

Bo: Jackie Lavos sê dankie vir Marialda Pieterse, 'n skoonheidskundige wat haar kennis met die tak gedeel het.

DINWIDDI

Bo: Alexia Chappel, 'n oudioloog, het die dames se gehoor gratis getoets.

Bo: Sonika Loots van kind2Hearing praat oor gehoorverlies en hoe dit ook depressie kan veroorsaak.

Regs: Ronél Lombaard (streekvoorsitter) oorhandig 'n 30 jaar-diensknopie aan Hillary Lubbe.

NIGEL

Met Annatjie vd Merwe as gasvrou en die tema "Internasionaal" het ons in Egipte gaan kuier. Ons gasvrou het ons op 'n reis deur Egipte geneem met haar geregte en skyfievertoning.

<u>Regs:</u> Ronél Lombaard en Anna-Marie Axer is reg vir die fotosessie..

<u>Onder:</u> Hettie Botha, Elsa Greyling, Annatjie vd Merwe en Nokkie du Toit met hul uitrustings

<u>Regs:</u> Silvia Smit met die gebreide beertjies wat die tak as projek gedoen het en nou aan tehuise oorhandig gaan word

<u>Onder:</u> Nigeltak spog met die trofees wat hulle met die afgelope konferensie verdien het. Sewe eerste plekke, een tweede plek en ses derde plekke is verower, asook trofee vir die tak met die meeste punte en tweede plek as algehele wenners.

24 lede was die dag teenwoordig:
<u>Agter:</u> Elsa Greyling, Ria Alberts, Rina Murphy, Karlien Rossouw, Mary-Lynn Jeffreys, Annelien Nel, Gisna Wessels, Nokkie du Toit, Erna du Toit, Marcel Bonefé, Monica Naude, Mini van Jaarsveld.

<u>Middel:</u> Lettie Roos, Erika Blom, Hettie Botha, Kitty Bronkhorst, Ronel Lombaard, Mabel v Staaden, Salomé Watts.

<u>Voor:</u> Annatjie Lehman, Annatjie vd Merwe, Susan Valentin, Riekie Kieck, & Anna-Marie Axer.

NAGUILE

MARTIE FISHER
Oorlede 16 April 2023

Martie sluit by Naguile tak aan. Sy het graag blomme gerangskik, het gebak en gebottel. Sy het lank op die takbestuur as skakelbeampte en sekretaresse gedien en was die voorsitter van Naguiletak.

Sy was ook die streek se sekretaresse.

Sy sal onthou word vir haar bereidwilligheid, lewensvreugde en lojaliteit aan die VLU.

Naguile groet 'n geliefde vriendin wat altyd in ons harte sal bly.

- Vicky Klopper, Skakelbeampte

KREATIEF EN ONTSPANNEND
Dis wat die oggend rondom huisies verf beleef was. Vrolike kleure en goeie saamwees, ook nog met Martie in ons geledere...

<u>Regs bo:</u> Martie Fisher, Marietjie van Blommestein & Anna Henning

<u>Regs: v.l.n.r om die tafel:</u> Mona Baker, Sandy de Kock, Wilma Morrison, Karien Swanepoel, Sarie de Wet & Lemina van Aswegen

Naguile by die konferensie:

<u>*Agter:*</u> *Martie Fischer,* Marlene van Rensburg. Wilma Morrison, Sandy de Kock, Marietjie van Blommestein, Karien Swanepoel, Christa Nell

<u>*Middel sittende:*</u> Mona Baker, Sarie de Wet, Lemina van Aswegen, Anna Henning, Jeanette van Vuuren

<u>*Voor:*</u> Vicky Klopper & *Elize Coetzee (ook streekvoorsitter),*

SUIKERBOS

Die **"KOPSKUIF"**-sessies is in al die streke aangebied en was 'n goeie geleentheid waar lede se insette van groot waarde was. Barbara Nell wat dit gelei het beklemtoon dat die VLU 'n dinamiese organisasie is wat baie tydperke beleef het en is saam met die ANC se Vroueliga, een van die oudste vroue-organisasies in die land. Die VLU het verskeie ingrypende veranderinge in die land oorleef en ons is trots daarop dat ons steeds 'n plek in die samelewing het hoewel die ledetal drasties verminder het.

Om hierdie tendens te kan aanspreek moet **tegnologie** ingespan word om meer mense te kan bereik en ook om in ons doel te slaag om opleiding aan die volwasse vrou te verskaf. Tegnologie het so ontwikkel dat feitlik alles daardeur gedoen kan word en dit sluit vergaderings oor die hele land en opleiding in. Dames moet leer om die tegnologie te gebruik en te omarm. Dit kan 'n waardevolle stukkie gereedskap wees om mense te bereik en om in ons doelwit te slaag sodat die VLU steeds relevant in ons huidige omstandighede bly.

- Linnette Badenhorst, Skakelbeampte

Polistireenhouertjies is met wol toegevleg. Met 'n paaseier daarin het ons dit as 'n geskenk vir iemand vir Paasfees gegee.

Annie vd Merwe & Rina Uys konsentreer hard om die bekertjies te bewerk.

'n **Vasvrawedstryd** oor die VLU met die doel om, veral aan die nuwe lede, die feite oor die geskiedenis van die VLU op 'n gesellige manier aan te bied. Vrae oor die VLU-bedrywighede en geskiedenis is gevra en die persoon wat die regte antwoord kon kry (selfs al het hulle bietjie verneuk deur op hulle fone op die VLU se webwerf te kyk), het 'n geskenkie gekry vir die moeite. Op hierdie manier is tegnologie gebruik en inligting op 'n grappige manier aan die lede oorgedra en die VLU-gekiedenis is ook weer herleef. Dit het ons weereens onder die besef gebring van die uitstaande en dinamiese organisasie waarby ons betrokke is!

<u>Links</u> en om die tafel is: Lynette Smith, Leana van Graan, Annie van der Merwe, Elize van Bijlon, Kayla Randles, Corlien Randles, Jean Botha, Drina Lottering, Mollie Schoeman, Rina Uys, Ria Nel, Mariana Conlong, Marie Prins, & Annemarie du Toit.

GOEIE HOOP

Heerlike kuier op Marie Rosslee se plaas.

<u>Voor:</u> Lorraine Prinsloo, Bets Grobler, Lene Rosslee en Marie Rosslee

<u>Agter:</u> Leoni Jacobs, Ina Rosslee, Sanet (Bets se sussie), Lita Venter, René Bredenhann (Goue Suide visevoorsitter) en Lizette Pretorius

As 'n besondere verjaarsdag gevier moet word, is daar baie voorbereidings!
Heilie vd Berg, Anette Steyn, Stienie Venter, Geraldene Janck, Louise Verdonck, Marty Jerling, Petra Basson, Marina Bantjes, Anet Hammond. <u>Sittende regs voor ander:</u> Lynette Louw, Driekie J v Rensburg, Babsie Knoesen

Die

D-dag is almal bymekaar:

<u>Staande:</u> Marty Jerling (voorsitter), Petra Basson, Lauretta Ninzi, Penny Bamine, Leatitia Erasmus, Roenel Nel, Geraldene Janck, Elmarie Eygelaar, Anet Hammond, Marina Bantjes, Monica Shabalala, Louise Verdonck, Heilie vd Berg, Esra Leibold, Jeanie Boshoff,

<u>Sittende:</u> Lynette Louw, Babsie Knoesen, Martie Halgryn, Annette Steyn, Driekie JV Rensburg met Esme Booysen heel voor.

'n Paar van die gaste op die feesdag: Mona Baker, Elize van Biljon, Anna Henning, Martie Fisher (Naguile) & Elize Coetzee (streekvoorsitter).

KONFERENSIE ...

Met appelkoos en liggroen gedekte tafels op 'n heerlike sonskyndag, hou ons konferensie. Barbara Nell, Overvaal-president, beklemtoon dat ons opnuut moet fokus om die mooi dinge rondom ons raak te sien omdat die mens natuurlik bedraad is om meer op die negatiewe te fokus. Fokus elke dag op die positiewe saad: saad van liefde en warmte, dankbaarheid, opgewondenheid, volharding en deursettingsvermoë.

Die gasspreker, **Tania van Twisk**, inspireer met haar verhaal wat sy moes herskep na 'n ernstige motorongeluk wat haar verlam gelaat het. Sy sê dat om jou trauma neer te skryf, help om perspektief te gee en dinge uit te sorteer en sy beveel dit aan vir almal wat trauma beleef. Sy geniet 'n vol lewe ondanks haar gestremdheid en het sedertdien 'n pragtige dogtertjie bygekry.

- Kollie Esterhuizen, Skakelbeampte

Links: Elma Human, (nuwe streekskakelbeampte) saam met Tania & Lizzy Jacobs, De Wildttak

Onder: Renee Els se besondere rangskikking met die tema "Dominansie is die woord:"

Links: Hester Botha, Pretoria-Noordtak, ontvang die trofee vir die beste voorsittersverslag

Bo: Almarie vd Berg, Wierdaparktak, ontvang die trofees vir Meeste punte in Kongresmasjienwerk en Borduurmasjienwerk. (Barbara Nell oorhandig al die trofees.)

Regs: Annette Bester, Pretoria-Noordtak, ontvang die trofee vir Beste Artikel op Konferensie vir haar ronde gebreide lap.

Links middel: Elma Human, De Wildttak, ontvang twee trofeë: vir Kongresfotografie en Skryfkuns - haiko

Links: 'n Stomgeslaande Hettie Nel, Magalieskruintak, is die Dame met die Meeste punte in alle afdelings.

Regs: Bettie Boshoff word verkies as Jakarandastreek se Kompetisiesameroeper, Carol Marais as Visevoorsitter

GHOLFDAG VIR FONDSE & PRET

"Pretoria Golf Club" wat bekend staan as Pretoria-Wes Gholfklub, is die oudste gholfklub in Pretoria. Die klub is amptelik op 2 Mei 1894 gestig en ons het bykans 129 jaar later 'n baie suksesvolle gholfdag hier aangebied met 18 spanne wat deelgeneem het. Mens wonder of President Paul Kruger dalk ook langs die Skinnerspruit, wat deur die gholfbaan vloei, gestap het… Generaal Louis Botha, die Eerste Minister, het die gholfbaan in 1910 besoek en het 'n brief aan die gholfklub gerig waarin hy hul bedank het vir 'n heerlike dag. Ander klubkampioene wat internasionale bekendheid verwerf het, was David Frost, John Fourie en Retief Goosen.

Nie net is die klub 'n ou bekende nie, maar is ook die eerste gholfklub wat vroulike spelers toegelaat het en ons het ook 'n damesspan gehad wat hulle baie goed van hulle taak tussen al die manne gekwyt het.

Die groenspan, die dames van Jakarandastreek, was van vroegoggend op hul pos en het versnaperinge soos melktertjies (in 'n bottel), Zoerdoef en Pitjievreugde aan die spelers by verskeie putjies deur die loop van die dag aangebied. Die "adult"-ysies was ook 'n groot treffer… Ander gewillige hande het die takke se bydraes as pryse in sakke vir die spelers verpak en ander artikels wat by die aandfunksie opgeveil is, gesorteer.

Met al die insamelingsaksies is 'n goeie bedrag geïn wawaarvan 40% aan drie begunstigde instansies bewillig word, nl.:

1. **Van Rensburg Tehuis vir Bejaardes** in Danville, Hulle maak voorsiening vir 115 bejaardes en verswakte ouer persone. Die tehuis is in 1957 gestig en hul dienste het oor die jare uitgebrei om ook na Alzheimer- en demensielyers om te sien.

2. Phyllis Robertson Huis vir Gestremde Volwassenes is in1961 gestig en hul versorg tans 64 gestremdes, 365 dae van die jaar.

3. El-Shalem Haven, skool vir gestremde kinders en jong volwassenes met spesiale behoeftes. Hulle is in 2013 gestig en sien om na erggestremde kinders wat by ander skole vir gestremdes weggewys word. Hulle is in Centurion geleë.

- Elma Human, Jakarandastreek Skakelbeampte

Kollie Esterhuizen, Ina van Eck, Sarie v Zyl & Hilna Boshoff

Bo: Heléne Richter - organiseerder

SA Natural Products, 'n borg. Linda Dreyer, Gerda Crouse-Cloete, Liezel Prinsloo & Yolandi Oosthuizen

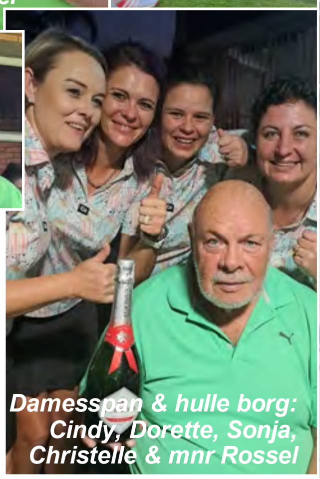
Carol Marais, Sanet Hills, Almarie vd Berg & Mary Ann du Preez

Marie vd Merwe, Suzie Gerryts, Hester Botha & Diana Keulder met hulle "inhoud"

Die meisies met die ysies: Jacoret Bothma & Arma Oberholzer

Johan van Wyk glimlag nie verniet nie!

Carol Marais, Suzie Gerryts, Bokkie Pretorius & Hester Botha luister na Barbara Nell (inlas) se onderhoud oor die radio.



Damesspan & hulle borg: Cindy, Dorette, Sonja, Christelle & mnr Rossel

MAGALIESKRUIN

DIABETES word in die volgende tipes verdeel:

Tipe 1 is 'n imuunsiekte en kom van jongs af voor waar die pankreas nie insulien afskei om die suiker te verminder en te stabiliseer nie. Dit kan kan net met insulieninspuitings beheer word.

Tipe 2 se oorsaak is gewoonlik 'n ongesonde leefstyl maar kan ook oorgeërf word. 'n Gesonde leefstyl met oefening bv. stap, genoeg waterdrink, gesonde eetgewoontes en porsiebeheer, kan die toestand omkeer.
4 Koolhidrate (stysel) word bv. omgesit in 1 teelepel suiker. Groen groentes bevat baie min koolhidrate en geen proteïne nie.

Diabete kry nie noodwendig vroeg die "boodskap" van die toestand nie en dit is noodsaaklik om dit vroeg te identifiseer voordat komplikasies intree soos oogprobleme, verswakte nierfunksies, swak bloedsomloop wat weer kan lei tot swak wondgenesing en selfs amputasie van ledemate.

Tipe 2 diabetes is behandelbaar!

Daar word baie navorsing gedoen en spesiale insulienpenne, plakkers en ander sensors word ontwikkel wat veral by kinders van groot waarde is maar dit bly duur en nie alle mediese fondse betaal vir hierdie spesiale 'toerusting" nie.

- Carina Kotze, spreker oor diabetes

DE NUIT

DE NUIT SE VROUE VAN DIE NAG WORD VROUE VAN DIE SATERDAG!

Maandag is dit wasdag en Dinsdag .....

Nee - Maandag is dit werkdag en Dinsdag ook. So ook Woensdag, Donderdag en Vrydag. Vir ons groepie vroue wat hoofsaaklik buitenshuis werksaam is, is dit nodig om ons VLU op 'n ander manier te geniet.

In 2019 het ons nog die donkerte en die sinkgat getrotseer om as aandtak te vergader en die onderwerp van die aand te ontrafel. 'n Lekker alle ouderdomme VLU-tak. Toe kom die skrik vir die virus, die skrik vir die donker en die uitdagings van 'n aanlyntak.

Nou spandeer ons sowat 10 Saterdag-oggende van die jaar by die VLU Overvaal-hoofkantoor om die VLU lekkertes in te pas.

Kom sluit aan by ons tak. Dis wonderlik wat ons almal van mekaar en by die VLU kan leer. So inspireer ons mekaar, want **"everybody needs somebody sometimes"** (Mimi Novic).

- Nelie Viljoen-Toet
Voorsitter

vludenuit@gmail.com

Cycad Trust-tuin by die Voortrekkermonument

As jy nog nie daarvan weet nie, neem nou kennis en gaan besoek die tuin!

Tilania du Preez *(foto onder)* deel graag haar passie oor broodbome waarvan daar 56 soorte is. Die mees algemene een hier is die E.eugene-maraissii afkomstig van die Waterberge en nog 3 soorte wat hier voorkom: die Drakensberg (E.ghellinckii), E - Middelburgensis en E-lanatus (Olifantsrivier). Met die takbesoek is 'n bestuiwingsdemonstrasie beleef en die verskille tussen manlike en vroulike bome uitgewys.

Indien jy 'n broodboom in jou tuin het (maak nie saak hoeveel bome nie) moet jy permit daarvoor hê.

Broodbome kan aan die trust geskenk word.

- Rina de Lange,
Skakelbeampte

The Cycad Trust:
Email: cycadtrust@gmail.com
Phone: 079 480 4416 (Tilania Du Preez)
Website: www.cycadtrust.co.za

Die vroulike boom heel regs en die manlike een regs is identifiseerbaar aan die keëls wat hulle dra.

ALMAL HET DIE REG OM GELUKKIG TE WEES...

Daarom is dit belangrik om kennis te neem van die bewuste- en die onderbewuste brein om onsself en ander te verstaan.

Die bewuste deel van die brein beskik oor 'n sensor vir emosies en indien ons nie die vermoë het om emosies (soos bv. teleurstellings) te hanteer nie, verplaas die sensor die pyn af na die onderbewuste deel van die brein.
Slegs ongeveer 20 persent van ons interaksie (boodskap wat ons oordra /ons woorde) vind met die bewuste brein plaas en 70 persent deur **die onderbewuste deel van die brein** (ons nie-verbale lyftaal, stemtoon, ens) en dit beïnvloed mensevers-houdings. Hierdie deel van die brein is soos 'n asblik en dra al die emosies wat ons deur die jare bymekaar maak en wegsteek. Hierdie asblik kan vol word en oorloop waar bepaalde gedragspatrone dan ontstaan, byvoorbeeld by jong tieners rook, die rook van dagga, gebruik van alkohol, dwelmmiddels, seksuele perversiteit, bedrog, leuens, ens. as dit nie hanteer word nie. By volwasse dames kan dit oorgaan in ooreet of 'n koopgier. Hierdie gedragspatrone bied egter net tydelike verligting en indien nie daarmee gehandel word nie, lei dit na depressie. Wanneer ons brein emosioneel oorbelaai is, is dit soos 'n opgeblaasde ballon wat afgeblaas moet word. Die emosie moet geïdentifiseer en daarmee gehandel word want die rasionele brein kan dan eers sinvol funksioneer. Deur die Here te soek of 'n berader te sien om te help met die verwerking van die emosies sal help. Ons moet ook ons kinders leer om van kleins af hulle emosies te ontlaai en te verwerk. Dit is 'n vaardigheid wat aangeleer kan word en as ons gereeld ons emosies ondersoek en daarmee afreken, sal daar baie minder gemors in ons onderbewuste brein beland. Dit is belangrik om gedragsafwykings in kinders vinnig op te volg. Kinders moet die volgende emosies beleef om gesond te ontwikkel:

- Kinders moet liefgehê word (lyfkontak), nie net gevoed en gedissiplineer word nie. Anders kan dit 'n direkte uitwerking hê op hulle seksualiteit as volwassenes – hulle sal byvoorbeeld liefde met seks verwar.
- Elke kind moet erkenning kry vir sy prestasies sonder dat daar altyd meer verwag word. Indien dit nie gebeur nie word hulle werkverslaafdes, of koop altyd 'n nuwer, groter kar om indruk te maak, ens.
- Kinders moet aanvaarding voel vir die persoon wat hulle is met gebreke en al, anders word hulle "people pleasers".
- Kinders moet van kleins af leer om verantwoordelikheid te neem en die konsekwensies van hulle eie keuses te aanvaar, anders sal hulle as volwassenes nie hulle eie keuses kan maak nie en byvoorbeeld 'n lewensmaat kies om hul ouers te plesier.
- Kinders moet veilig in hul gesin voel. Sekuriteit en stabiliteit is belangrik, anders kan hulle in "control freaks" ontaard, perfeksioniste wat sukkel om besluite te neem.

Die oplossing is dat ons bewus moet word van emosies soos byvoorbeeld onvergewensgesindheid wat in die onderbewussyn lê en dit wat nie hanteer word nie. Ons moet onsself nie vernietig en veroordeel nie, maar saggies met onsself werk. Ons moet bereid wees om die pad te loop en onsself bloot te stel.

Depressie is 'n fisiologiese toestand wat behandel kan word en val nie in bogenoemde spektrum van bespreking nie. Medikasie kan die balans van die brein herstel en goeie berading is nie uitgesluit nie. - Ds Frikkie Viljoen

- Rina de Lange,Skakelbeampte, Magalieskruintak

<u>Regs:</u> Miemie van Rooyen sê dankie aan Ds Frikkie Viljoen vir die insiggewende inligting.

DE WILDT

<u>TOE DODELIKE KOORS DUISENDE LEWENS GERED HET...</u>

In die lig van die Covid-19 virus, wat ons steeds nie verlaat het nie, is ons tak bewus gemaak van Tifuskoors wat in die verlede duisende lewens gered het. Die artikel is in Beeld gepubliseer deur Dr Heinz Mödler, 'n medikus, skrywer en kunstenaar van Kaapstad.

In 1852 is honderd mense dood op die skip Ticonderoga wat Liverpool vir Australië verlaat het. Die oorsaak was tifuskoors wat begin het met griepsimptome gevolg deur brein- en breinvliesontsteking, delirium en die dood.

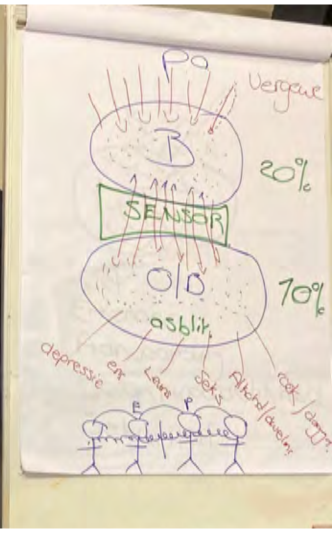
Hierdie bakterieë is veroorsaak deur luise. Geïnfekteerdes is soos melaatses behandel. Tifuskoors het ook meer as 8000 Jode se lewens gered. Tydens die Tweede Wêreldoorlog het Dr. Eugene Lazowski (1913 – 2006) in Pole gepraktiseer. Hy was al te bewus van die Duitsers se obsessie met veral aansteeklike, infektiewe siektes.

Dit was nie vir die Duitsers die moeite werd om tifuskoorslywe na konsentrasiekampe te vervoer nie, want hulle sou in elk geval gou sterf.

Lazowski het links en regs die diagnose van tifuskoors in sy dorpie begin maak en die Duitsers het die omgewing onder kwarantyn geplaas. Die Duitsers wou egter die klink-klare bewyse van die siekte hê. Aan elke siek persoon moes die dokter 'n positiewe laboratoriumuitslag van tifuskoors vasspeld.

Lazowski het egter ontdek dat wanneer hy 'n gesonde persoon met 'n vaksine inspuit wat dooie Proteus-bakterieë bevat, hulle positief vir tifuskoors sou toets. Hy en sy vennoot het die vaksines begin maak en al die Jode in die dorpie ingespuit.
Die Duitsers is geflous!

- Carlien Retief,
Skakelbeampte



MIDSTREAM VIER HUL EERSTE OPEDAG EN 4DE VERJAARSDAG

Agter: *Cathy Smit. Erika Bantjes, Rika le Roux, Isabé Loubser, Marietjie Barnard en Carol Marais.*
Middel: *Elaine Potgieter, Christa Kotze, Sonja Swart, Mariëtte Bester, Lorraine van Staden en Ansie Kruger*
Voor: Annie Pienaar, Mbone Midzi, Engela McMaster en Sonette Bosch.

Bo: Die tafels wat kreun onder al die mooi & lekker

Middel: Stephanie Rheeders, Dirk van der Westuizen (gaskunstenaar), Carol Marais (voorsitter) en Annalize Buck

Regs: Die verjaarsdagkoek wat Mboni Midzi gemaak het.

- Carol Marais, Voorsitter

NAMIBIË

Namibië se bekoring vir die toeris lê in die uitgestrekte landskappe, sandduine en betowerende stilte.

Namibië se naam is afgelei van die Namibwoestyn - die oudste woestyn ter wêreld. Die woord "namib" is van Nama-oorsprong en beteken "plek van die groot droogte". Die Namibwoestyn het van die hoogste sandduine ter wêreld. Gedurende sonsopkoms en sonsondergang verander die kleure van die sandduine heeltyd – 'n fotograaf se droom! Die ontsaglike winde herskep die vorm en tekstuur van die sandduine konstant sodat die landskap voortdurend verander.

4x4-Adrenalienverslaafdes kan nie uitgepraat raak oor die uitdagings van die sandduine nie. Een so duin is omtrent 35 verdiepings hoog! (Omtrent ¾ die hoogte van die Carlton Hotel met sy 50 verdiepings.) Dit is beslis beter vir die meeste avontuurlustiges om die vernuf van kundige bestuursgidse te benut.

Die top 10 toeriste bestemmings in Namibië

- Etosha Nasionale Park
- Visrivier Canyon
- Sossusvlei
- Cape Cross
- Swakopmund
- Spitzkoppe
- Caprivistrook
- Skedelkus
- Twyfelfontein
- Kolmanskop

As jy nog nooit daar was nie, maak Namibië 'n móét op jou toer-te-doen-lysie! - Alta Cronjé

- Alta Lichtenstein, Skakelbeampte

.AFSTAND OORBRUG: DIE UITDAGINGS EN VOORDELE VAN KINDERS WAT OORSEE WOON.

Daar is die afgelope jare 'n aansienlike toename in jongmense om Suid-Afrika vir welke rede ookal, tydelik of permanent te verlaat Hierdie jongmense wat Suid-Afrika verlaat het beplan nie noodwendig om terug te keer nie. Ons wat agterbly beleef verskeie positiewe en negatiewe implikasies.

Die impak op die agterbly-familielede en -vriende is dat hulle hul lewens moet heronderhandel in die geliefdes se fisiese afwesigheid wat emosioneel en baie moeilik is. Skielik moet ander meganismes gekry word om nie net die verlange te hanteer nie, maar ook dinge soos tydverskille en die hoë koste en reëlings van buitelandse kuiers in 'n vreemde land te ontdek.

Die hart word sterker wanneer dit van ver moet liefhê

Oor die algemeen kan ouers in Suid-Afrika wat kinders het wat oorsee woon egter 'n verskeidenheid uitdagings in die gesig staar, insluitend:

Afstand: Om ver van hul kinders af te wees, is emosioneel uitdagend en kan dit ook moeilik maak om by hul kinders se lewens betrokke te bly .

Kommunikasie: Tegnologie oorbrug afstand en laat nuwe maniere om te verbind maar hierdie brûe kan nie die verlies wat die agterbly-familielede ervaar, ontken nie. Die verskillende tydsones verg ekstra moeite van beide kante om verbind te bly.

Kulturele verskille: Afhangende van waar hul kinders woon, sal ouers dalk kulturele verskille moet navigeer en hul verwagtinge en kommunikasiestyle moet aanpas.

Finansiële oorwegings: Bykomende uitgawes soos reiskoste, visums en internasionale geldoorplasings is ter sake.

Regsoorwegings: Afhangende van die land waar hul kinders woon, sal ouers dalk verskillende regstelsels en vereistes moet navigeer. Dit is belangrik vir ouers om oop kommunikasie met hul kinders te handhaaf, hul besluite te ondersteun en hulpbronne en ondersteuning te soek om te help om enige uitdagings wat opduik te oorbrug.

Die onsigbare bande wat ouers aan hul afwesige kinders verbind: 'n Emosionele reis

Agterbly-ouers kan 'n reeks emosies ervaar wat verband hou met hul kinders se afwesigheid.

Skeidingsangs: Ouers kan angstig of bekommerd voel oor hul kinders se welstand, veral as hulle in 'n vreemde land met 'n ander taal en kultuur woon.

Eensaamheid en hartseer: Die afwesigheid van hul kinders kan ouers eensaam en hartseer laat voel, veral as hulle gewoond was om hulle gereeld te sien.

Skuldgevoelens: Ouers kan skuldig voel omdat hulle nie hul kinders dieselfde geleenthede en ondersteuning kan bied as wat hulle sou hê as hulle naby woon nie.

Trots: Ouers kan ook trots voel op hul kinders vir hul prestasies en dat hulle die moed het om dit op hul eie te waag.

Gemengde gevoelens: Ouers kan 'n reeks emosies op verskillende tye ervaar, insluitend opgewondenheid vir hul kinders se nuwe ervarings, hartseer oor hul afwesigheid en bekommernis oor hul welstand.

Dit is belangrik vir ouers om hierdie emosies te erken en te verwerk en om ondersteuning van familie, vriende of 'n professionele berader te soek indien nodig.

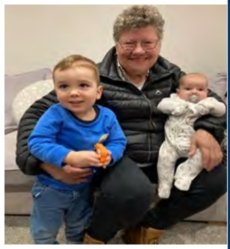
'n Onlangse opname in slegs ons tak het aangedui dat elkeen van ons wel 'n kind, kleinkind of iemand baie naby aan ons het wat dit oorweeg om te emigreer of reeds in 'n ander land studeer, woon of werk.

Ons mense is reg oor die wêreld:

ELDORAIGNE

- **Johanna** se oudste kleinkind is onlangs **Amerika** toe waar hy met katoen gaan boer.

- **Santjie** se jongste seun is 'n bankier in **Hong Kong**. Haar twee kleindogters bly in **New-Zealand** en een trou ook in Februarie 2024 met 'n New-Zealander.



- **Marie** se oudste seun, sy vrou en seun asook haar twee agterkleinkinders woon in Woking naby **London**.
- My (**Nadine**) dogter, haar man en my dierbare kleindogter woon die afgelope ses jaar in **Nieu-sealand**.

- **Annette** het een kind wat gelukkig naby haar bly. Sy was wel vir 18 maande in **België** wat baie sleg vir haar was.
- **Jackie** se drie seuns bly in **Amerika**. Sy kuier op die oomblik by haar nuwe kleinseun wat sy nou vir die eerste keer kon ontmoet.

- **Leanne** se seun bly in **Amerika**, is daar getroud en het 'n pragtige vrou.
- **Belinda se** oudste dogter, skoonseun en twee kleinkinders woon in **Amerika**.

Praktiese wenke vir ouers wat hul kinders mis

Daar is verskeie hanteringsvaardighede wat ouers en grootouers met kinders wat oorsee woon kan gebruik om hulle te help om die emosionele impak van hul afwesigheid te bestuur. Sommige hiervan sluit in:

- **Bly in kontak**: Gereelde kommunikasie deur middel van video-oproepe, telefoonoproepe, e-pos en sosiale media kan ouers en grootouers help om meer verbonde aan hul kinders te voel en betrokke by hul lewens te bly.
- **Soek ondersteuning**: Om met vriende, familielede of 'n professionele berader oor hul gevoelens te praat, kan ouers en grootouers help om hul emosies te verwerk en perspektief op hul situasie te kry.
- **Bly aktief:** Om betrokke te raak by aktiwiteite wat hulle geniet, soos stokperdjies, oefening of sosiale geleenthede, kan ouers en grootouers help om 'n gevoel van doelgerigtheid en vervulling te handhaaf.
- **Beplan besoeke:** Beplanning van besoeke om hul kinders te sien kan ouers en grootouers iets gee om na uit te sien en kan hulle help om meer verbonde aan hul kinders se lewens te voel.
- **Oefen selfversorging**: Om betrokke te raak by aktiwiteite wat fisiese en emosionele welstand bevorder, soos meditasie, joga of massering, kan ouers en grootouers help om stres te hanteer en 'n positiewe uitkyk te handhaaf.
- **Vind gemeenskap**: Om by 'n ondersteuningsgroep of gemeenskap van ander ouers en grootouers in 'n soortgelyke situasie aan te sluit, kan 'n gevoel van behoort en begrip gee.

→

.. Vervolg van vorige bladsy

Uiteindelik kan die hantering van die afwesigheid van 'n kind wat oorsee woon 'n moeilike proses wees, maar met tyd, ondersteuning en die gebruik van hanteringsvaardighede kan agterbly-ouers en -grootouers maniere vind om hul emosies te bestuur en 'n positiewe uitkyk te handhaaf.

Berading kan 'n nuttige hulpbron wees vir dié van ons wat sukkel met die emosionele impak van hul kinders of kleinkinders wat in die buiteland woon. 'n Berader kan 'n ondersteunende en nie-veroordelende ruimte bied vir individue om hul emosies te verwerk, insig in hul situasie te verkry en hanteringstrategieë te ontwikkel om hul stres en angs te bestuur.

Terwyl die afwesigheid van 'n kind of geliefde oorsee moeilik kan wees, is daar troos in die wete dat hulle daar is om hul drome na te jaag en te groei as individue.

Jou liefde en ondersteuning as ouer of grootouer is 'n kosbare geskenk wat hulle altyd sal koester, selfs al is hulle nie fisiek naby nie. So, mag jy troos vind in die wete dat jou kinders se sukses en geluk, waar hulle ookal is, ook joune is.

- Nadine Esmeraldo, Skakelbeampte

NALEDI

FLORENTYNSE BORDUURWERK ook **BARGELLO** genoem.

Dis ‘n unieke tegniek wat jou in staat stel om patrone te skep met diverse vorm, beide glad en akuut wat die vlamme vorm.

Die oorsprong van hierdie tegniek is tot nou toe onbekend en bedek met ‘n groot aantal geheime.

- Daar word geglo dat die tegniek nie in Italië ontstaan het nie, maar in Hongarye waar dit met die Hongaarse koningin Elizabeth geassosieer word. Volgens haar was dit uitgevind om die wolbedryf te red maar dit is egter nie bevestig nie aangesien borduurwerk daardie tyd nie met wol gedoen is nie maar wel met sy.
- Ander navorsers sê die geboorte van die tegniek het begin met prinses Jadwiga wat met die Poolse koning Vladislav getrou het. Sy het die mantel van die priester met die wapen van Pole en Hongarye geborduur. Hierdie is ook nie bevestig nie aangesien die konings van Jagiello op geen manier met die paleis van Bargello in Florence verbind was nie.
- Volgens nog wetenskaplikes was gevangenes betrokke, aangesien Bargello se paleis ‘n tydjie ‘n gevangenis was. Hierdie is egter ook nie bevestig nie.

Op die oomblik is die betroubaarste inligting oor die geboorte van die borduurtegniek, ‘n werknemer van die Museum van Bargello, Paolo Peri. Hy beweer die tegniek is deur die vrou van die Koning van Hongarye, Stefan I, Gisella, gebring.

In die paleis van Bargello is ‘n nasionale museum waar ‘n uitstalling van ‘n versameling leunstoele, geborduur met die tegniek van die XVII eeu, is. Monsters van Florentynse borduurwerk kan in verskeie museums regoor die wêreld gevind word, bv. in die Verenigde Koninkryk by die Victoria- en Albert-museum in Manchester of in die Whitworth-galery.

Die tipe borduurwerk was so gewild dat motiewe selfs in die werke van meesters van die Amerikaanse kolonies gevind word. In ons tyd bly Bargello, soos kruissteek, steeds gewild.

Die herlewing van die borduurwerk het na die Tweede Wêreldoorlog ontstaan toe dit die aandag van jong ontwerpers, op soek na nuwe bronne van inspirasie, getrek het. Die produk het weer begin met dekor as ‘n helder aksent in swart en wit kussingoortreksels, gordynkappe en stoffering vir stoele en banke. Gewilde patrone is die kaleidoskoop, vuur en boë.

Bron: Google

- Marlize Breed, Skakelbeampte

Naledi-aandtak (op foto Marlize Breed) het die werksessie saam met Nicoline le Roux so geniet dat hulle selfs die volgende dag aangegaan het om hul projekkies klaar te maak.

Die taklede vier saam met Desiré Jooste haar 90ste verjaarsdag.
Bo: Links van voor na agter: Martie van der Merwe, Daleen van den Berg, Annette Bester & Luisa Jacobs
Middel staande: Francine Bekker, Phyllis van der Merwe, Luna Schoeman, Christine Pretorius, Anita van Zyl, Sophia Knoetze, Wilma Brink, Petro Hayes, Rina Grobler, Marita Theron & Annatjie O'Kelly
Middel sittende: Leonie Gilliland, Hester Botha, Alida Olivier, Desire Jooste - die verjaarsdagdame, Georgie Louw & Bokkie Pretorius
Voor: Helena Bezuidenhout, Tienkie Smit & Marlene Venter

Desiré Cronje Martin, is op 4 Mei 1933 op die plaas Oorbietjiesfontein naby Hartbeesfontein in die ou Wes-Transvaal gebore. Sy was skrander en moes by Paarl Gimnasium skoolgaan. Dit het beteken sy moes in Januarie elke jaar op die trein klim, vir die jaar skoolgaan en slegs vir Desembervakansies huis toe kom.

Sy ontmoet Izak Jooste, 'n seun uit haar tuisomgewing en trou op 18 Desember 1954. Hulle gaan boer op die familieplaas, Boshoffsrust in Ottosdal waar sy in 1955 by die VLU aansluit. Sy was hier ook voorsitter en het elke jaar die kongres bygewoon. Sy behartig vele groot funksies se spyseniering. Naald- en borduurwerk was nog talente wat sy beoefen het. Haar inskrywing by 'n projek in kort- en langsteek is gekies vir 'n tafeldoek wat in die voorportaal van die VLU se hoofkantoor gebruik is. Koekies en konfyt het ook vele spesiale pryse verwerf. Sy was ook 'n beoordelaar, streekvoorsitter in Limpopo en by die Noodhulpliga betrokke.

Hulle het 4 kinders gehad en was vir 49 jaar getroud toe haar man op 78 jaar oorlede is. Sy sluit in 2006 by Pretoria-Noordtak aan waar sy steeds haar gewig ingooi. Die VLU was so deel van haar en op 90-jarige ouderdom is sy vir 68 jaar lid. Haar 60-jaar "indiensleweringsbalkie" was vir haar 'n mylpaal en hoogtepunt.

KOEKSISTERSBAK is ons spesialiteit! Om die yskoue deeg uit te rol werk behoorlik met arm- en rugspiere! Yskoue stroop is noodsaaklik en dan die spanne wat daar is vir sukses: die uitrollers, vlegsters, 'n drawwertjie (wat gewoonlik die nuutste of jongste lid is en die skinkborde moet aandra) baksters, onderdompelaars en die "in-die-sakkiepaksters". O ja, en moenie vergeet van die geldtannie vir die 130 dosyn koeksisters se finale rondte nie!

Die wins van hierdie projek word aangewend om lede wat die kongres in Augustus

Leonie Gilliland in 'n skertsende oomblik met Hendrinie Huisman. Luna Schoeman & Hester Botha in die agtergrond.

Onder: Vir die studierigting, Kuns en Geskiedenis, is Krugerhuis besoek en lede se "geskiedenisgeheue" verfris met feite oor Paul Kruger se lewe. Lede is gevra om hul troufoto's saam te bring sodat ons bietjie meer van elkeen se lewensgeskiedenis kon beleef.

"Ai, kan ons nie maar vir ewig so mooi en jonk lyk soos op ons troufoto's nie? Sug"...

STRAATNAAMVERANDERINGE

Dit vind meestal plaas wanneer 'n nuwe politieke bedeling begin. Twee strate in Pretoria se geskiedenis is as volg:

1. Michael Brinkstraat is hernoem na Nico Smith-straat.

Michael Brink is in 1889 in Colesberg gebore en oorlede op 9 Junie 1959. Hy het vir meer as 25 jaar in Rietfontein gewoon en was vir 9 jaar burgemeester van Innesdale in die Mootvallei.

Nico Smith was 'n stoere Nederduits-Gereformeerde-predikant en aanvanklik 'n ywerige apartheidsondersteuner asook professor op Stellenbosch. Hy het as jongman by die Ossewabrandwag aangesluit en word lid van die invloedryke Broederbond. Dinge het egter mettertyd uitgerafel. Hierdie kerkleier se pad het 'n heel ander koers begin inslaan toe hy al hoe feller die politieke beleid bly kritiseer het. Hy skuif na 'n gemeente in die Verenigde Gereformeerde Kerk. Dit trek groot aandag in die media - veral toe die Smith-gesin besluit het om in Mamelodi te gaan woon. Dit was sensasioneel. Minister Piet Koornhof het die permit verskaf.

Nico Smith het 'n boek oor sy "praktiese belewing" van apartheid geskryf en hoe hy die townshipbewoners se innerlike weerbaarheid en krag bewonder het: "*My lewe in die township en hoe dit my geloof verander het".* Dr Nico Smith is in 2010 oorlede. Hy het uitsonderlike erkenning van die swart gemeenskap gekry.

2. Hendrik Verwoerdrylaan is hernoem na Johan Heynsrylaan.

Hendrik Verwoerd was die Eerste Minister van SA van 1958 – 1966.

Johan Adam Heyns (27 Mei 1928 – 05 November 1994) was reeds op laerskool leier van 'n jeuggroep in die Ossewabrandwag. Sy vader was leier van die plaaslike Nasionale Party. Johan het belangstelling in die politiek gehad maar nooit by die heersende party aangesluit nie. Hy kon 'n unieke kritiese perspektief handhaaf. Hy het op skool 'n aanleg vir debat en onafhanklike denke getoon.

In 1954 dien hy as predikant in die Ysterplaatgemeente van die NG Kerk. In 1960 is hy die studenteleraar in Rondebosch vir onder andere Hendrik Verwoerd, John Vorster en PW Botha. In 1971 – 1993 is hy professor aan die Universiteit van Pretoria. Hy het 'n groot invloed uitgeoefen op die kerk en is erken as een van die belangrikste teoloë in die NG Kerk.

In die 1980's en 1990's was Heyns 'n sentrale figuur in die stryd om verandering van die NG Kerk se siening van apartheid. Hy het dit as die wil van God verwerp en openlik veelrassige huwelike voorgestaan. Sy teologiese bydraes het 'n groot invloed op die verandering van die Afrikanerregering gehad .

Op 5 November 1994 is hy in sy huis deur 'n onbekende aanvaller doodgeskiet. Dit word algemeen aanvaar dat Heyns se Bybelse Standpunt teen Apartheid, wat gelei het tot die NG Kerk se skeuring, die waarskynlike motief agter sy moord was. Niemand is egter in hegtenis geneem nie.

<u>Bronne:</u> Straatnaamverandering: Die Afrkaanse Naslaangids vir Leerders
Wikipedia
Boeke en Skrywers - Pieter GR de Villiers

- Carlien Retief, Skakelbeampte

INTERNASIONALE ERKENNING VIR TRYSIE COETZEE

Trysie wen 'n trofee en sertifikaat van "Appreciation" by die WBPV-kongres in Maleisië!

Daar moes 'n skoensak vir 'n reisigerstas ontwerp word. Trysie het so 'n pragtige sak met haar borduurmasjien gemaak. Sy het besluit op 'n stel hofskoene, omdat dit vir haar simboliseer dat vroue diep spore reg deur die wêreld trap. Die koningin, wat die trofee geborg het, het ook van die idee gehou.

Trysie Coetzee was voorheen betrokke in Rustenburg, maar is reeds die afgelope 6 jaar lid van De Wildttak. Sy het die afgelope 3 jaar die tak se toekenning ontvang vir die meeste ingeskrewe kompetisieartikels. Sy geniet breiwerk en handborduurwerk in die besonder wat sy al as dogtertjie leer doen het.

Op 90-jarige ouderdom word Trysie Coetzee 'n internasionale ster!

- Elma Human, Jakaranda Skakelbeampte

TUINWENKE

Pieter van der Westhuizen, eienaar van Plant 'n Palm kwekery gee die volgende wenke:

- Gebruik beenmeel vir wortelgroei en bloedmeel vir die blare.
- Onkruiddoder wat nie die gras sal beskadig nie, is Sperlawn.
- Engelse sout aangemaak - 1 eetlepel op 5 liter water - is goed vir varings, krismisrose en rose.
- Supermitrien, 1ml op 1 liter water, is wel giftig vir die mens maar dodelik vir die motte op broodbome en suurlemoenbome. Spuit dit op die NUWE blare. Spuit Clivias tydens 'n warm dag.

Indien jy hoër dosisse as voorgeskryf toedien kan dit die oorsaak wees dat jou plante vrek.

Omdat Paasfees die tema vir die vergadering was, is baie aandag aan Paastyd gegee. Hierdie plant staan bekend as Christus se Kroon (Christ thorn - Euphorbia milii) vanweë al die dorings.
Toy Coetzer hier by 'n plant.

MONUMENTPARK

ATKV Arendsnestak aan die Wesrand het 'n unieke Hekel Safari Marathon van stapel gestuur. Dit word in samewerking met die ATKV Maak-'n-Verskil-groep aangebied. Hierdie inisiatief het met oorgawe posgevat en hekelaars van regoor die land hekel met mening!

Alle deelnemers hekel blokkies (20x20 cm) op hul eie, wat gedurende die 30 uur hekelmarathon oor twee dae (26 & 27 Mei) aanmekaar gelas sou word om komberse van 1.2 x 1.2 meter te maak. Mense word ook genooi om breidraad te skenk.

As deel van 'n winterwarm-projek, sal die komberse aan behoeftige mense en instansies uitgedeel word.

Links voor sit Tutti Rudman langs haar vriendin van 51 jaar, Hettie Storm.

Agter: Janette Fourie, Milly Spies, Sarie van Zyl, Ina van Eck, Ansie Breytenbach, Alta Lichtenstein, Ester Griesel en Amari Haumann, voorsitter en leier van hierdie wonderlike span- en geesbouprojek.

Die 2 kleiner kombersies is deur Ansie geskenk. Sy het dit self aanmekaar gehekel. Die groot deken voor is Sarie se handewerk.

Monumentparktak hekel toe ook met aller ywer nadat afgeskop is met 'n spesiale hekel-kekkeloggend. Verstommend hoeveel blokkies ons daar kon voltooi! Daar is nog heelwat ander lede wat ook lustig by die huis voort hekel om die afsnytyd te haal.

Gaan loer gerus op Google wat die 7 verrassende gesondheidsvoordele van hekel is:
https://www.allfreecrochet.com/Tips-for-Crochet/Crochet-Health-Benefits

NUWE LEDE:

Milly Spies

Ansie Breytenbach

Esther Griesel

Trossie (Sonja) Coetzer

Liezel Loock

DUITSE PRESISIE

Duitsers is bekend vir hulle pynlike "Deutche Präzision".Ons tak het nou DRIE van hulle!

Tiegried Else (Tutti) Rudman, dogter van Hermann Gruber en Edit (gebore Rainer), het haar Duitse herkoms met ons gedeel.

Haar oupa, Hans Rainer, was 'n kanonnier vir Duitsland gedurende die Eerste Wêreldoorlog. Sy vlieënier is doodgeskiet en Hans is in die been en nek gewond. Al was hy nie 'n vlieënier nie het hy, ten spyte van sy ernstige beserings, die vliegtuig veilig geland. Daarvoor is die Ysterkruis aan hom toegeken.

'n Adventkrans, gemaak van immergroen takke en met die 4 kerse is deel van die Kersvoorbereidings. Die immergroen takke verteenwoordig die ewigheid. Gedurende die seisoen van advent word elke Sondag van die 4 weke voor Kersfees,'n kers op die krans aangesteek as deel van die Advent-dienste. Wanneer die eerste kers aangesteek word, word 'n kerslied gesing.

Die kersdiens word op die 24ste Desember gehou. Op die 25ste Desember word 'n tafel gedek met verskillende koekies, lekkers en neute. Hierdie tafel word "Allerlei Tisch" genoem en is tot 1 Januarie daar vir elkeen om te eet wanneer hy wil.

Tutti se ouers het seker gemaak hulle kinders onthou dat hulle voorvader, Frans Grüber die komponis van Stille Nag is.

Die doop is vir Duitsers 'n plegtige belofte. Die baba se peetouers staan saam met die biologiese ouers en baba by die doopvont en is vir die res van die kind se lewe ook verbind aan die belofte wat afgelê is. Wanneer die kind aangeneem word, staan die peetouers wéér saam met die ouers en kind voor in die kerk.

Die meeste van ons assosieer Duitsland met die Oktoberfest se bier en oompah musiek. Die Oktoberfest by die Deutsche Internationale Schule in Pretoria is Suid-Afrika se oorspronklike Oktoberfest. Alhoewel daar omtrent 1200 verskillende soorte Duitse worse is, is daar 6 soorte wat met die Oktoberfest geassosieer word: Bratwurst, Weisswurst, Blutwurst, Frankfurter Würstschen, Leberwurst en Thüringer Rostbratwurst. Miskien assosieer die meeste van ons eintlik bier en oompah musiek met die Oktoberfest!

- Alta Lichtenstein, Skakelbeampte

Tutti Rudman en haar suster, Lie Gerber.

Bo & links: Laetitia Barnard, Meyersparktak se Blomme Gevorderd met tema "Wit" verower die trofee met 90% en ook die trofee vir die meeste punte in Handvlyt. Barbara Nell oorhandig dit aan haar.

Kompetisie-artikels: vele pragtiges en nog baie meer waarvoor hier nie plek is nie...!

KONFERENSIE

Bo: .Vrolike Meyersparkdames: Agter: Helen Smit, Dina van Dyk, Christine Jooste, Nicoline le Roux, Tineke Wolfaardt, Celia Kuschke, Gerrie le Roux
Voor: Marike Wilsnach, Laetitia Barnard, Rothea Lourens & Henna Theron

Regs: Gerrie le Roux wen 1ste plek en hoogste punt Spesiale prys met 90% vir haar Rommelborduurwerk & ander stukke

Links & bo: Nuwe bestuur is verkies en afskeid geneem van Hester van Heerden wat 6 jaartermyn as streekvoorsitter voltooi het.

LA FEMME

Hanlie Delport, Adri du Plessis,

Wilma Vermaak, Michelle Courtnage

Ilze Basson,

Marina Basson, Donna Reid

……………..mmm

REISENDE GESKENKBOTTEL

La Femme het 'n reisende geskenkbottel wat by elke takvergadering uitgeloot word ter aanvulling van takfondse.

Die kaartjies word teen R5 elk verkoop en die dame wat die bottel wen, moet dit vir die volgende vergadering vul met iets nuuts. Van tyd tot tyd word die bottel ook kreatief versier en daarom is dit altyd 'n groot verrassing om te sien hoe die bottel lyk en wat binne is. Die inhoud wissel van tuisgebak, pamperlang pakkies, bestanddele vir 'n interessante resep, inspirasie vir kompetisie artikels en nog vele meer.

Dit is 'n wonderlike manier om kreatiwiteit aan te wakker en darem so lekker om 'n geskenkie te kry as jy die gelukkige een is vir die maand. Die geskenkbottel, tesame met die lekker kos, interessante gesprekke en praktiese sessies wat ons met elke maand se takvergaderings het, maak dat die lede nie kan wag vir elke derde Donderdagaand van die maand nie.

- Adri du Plessis, Skakelbeampte

VREUGDE IS SES NUWE LEDE

Ilze Basson

Anna-Marie Broderick

Correen Myburgh

Renè van der Merwe

Tanya Joubert

Marina Basson

DANKBAARHEID
is soos water en sonlig
Dit laat seëninge groei

- Simone Trollip

MEYERSPARK

LEDETAL GROEI - ONS SPOG:
6 Nuwe lede word verwelkom – wat 'n fees!

Alta Barnard

Gladys Jonstone

Marietjie Britz

Elise Steenkamp

Jo Fourie

Aldriza van Dort

Henna Theron ontvang haar 50-jaartoekenning van Laetitia Barnard

Nicoline le Roux bied 'n klas in **Argitektoniese Borduurwerk** aan. Dit gryp ons verbeelding aan. Baie van ons krap die roes en stof van ons borduurwerkkennis af. Almal se hande bly besig tydens April se langnaweke en so word dit 'n takprojek – Hou die spasie dop!

Hier is die klaspogings in wording...

Gerrie le Roux & Laetitia Barnard deel die trofee vir hoogste punte in Rommelborduurwerk & Gevorderde Blommerangskikking in die tak.

"Fantasy is a necessary ingredient in living, it's a way of looking at life through the wrong end of a telescope."

- Dr Seuss

- Christine Jooste, Skakelbeampte

WAPADRANT

Elsa van der Merwe sluit aan op 1 Januarie 1997 tot 20 Nov 2012 by Potgietersrus tak, Soetdoring streek VLU-Noord.

As jong vrou met man, kinders en eie besighede was dit n baie bedrywige tyd in haar lewe. Sy het wel tyd gemaak vir VLU-byeenkomste asook om deel te neem aan kompetisies. So het sy ongelooflik baie geleer en vriende gemaak by ons organisasie. Omrede sy so bedrywig was met haar eie verpligtinge was daar skaars tyd vir kuier maar so het die VLU-lede haar vriende geword. Soos sy sê, “VLU bou vriendskap”.

By die Potgietersrus tak was sy lank voorsitter en 3 jaar visevoorsitter vir Koraal streek.

In November 2012 verhuis hulle Pretoria toe waar sy slegs haar dogter geken het. Sonder om twee keer te dink het sy begin soek na ‘n VLU-tak in haar omgewing wat Wapadrant was. Hier het sy weer “my mense, my vriende, my VLU-susters gekry”, soos sy dit beskryf.

‘n Paar VLU-hoogtepunte:

- Met ‘n Husqvarna-geborgdekompetisie waaraan sy deelgneem het, was sy die gelukkige wenner van ‘n lieflike kombinasie borduur/naaldwerkmasjien.
- Met ’n Bernina-geborgde kompetisie behaal sy ’n 1ste plek in Suid-Afrika en wen ‘n groot Bernina en kom 3de in die wêreld waaraan 9 lande deelgeneem het. Haar prys? ‘n Oorsese reis na Switzerland. Die kompetisie-artikel was "create a fabric", soortgelyk aan wat ons nou as ‘n nuwe item in ons streekkompetisie het.
- ‘n Groot gelukskoot tref haar met die koop van ‘n R10 kaartjie by Bernina by VLU-Noord kongres en wen sowaar weer ‘n Bernina.

In haar eie woorde, “By die vorige SAVLU 2022 was ek so gelukkig om eerste plek te behaal met die borduurmasjien-teenetkompetisie”. (Elsa se teenet is ‘n kunswerk en geen geluk is hier ter sprake nie - net harde werk en deursettingsvermoë.

Haar man is 18 maande gelede oorlede en sy sê dat as sy nie die VLU en haar VLU-vriendinne gehad het nie, sou sy dit vir seker nooit gemaak het nie.

Elsa sê, “Vroue met vlerke is ‘n ware geloofsreis...en totdat jy jou vlerke gesprei het, het jy geen idee hoe hoog en hoe ver jy kan vlieg.“

- Walda Meyer, Skakelbeampte

KILNERPARK

Kilnerparktak sê “So maak mens blatjang met beet”

Met die tema Kookkuns en **beet** as die mees beskikbare produk winter en somer, het die dames ‘n demonstrasie in die maak van beetblatjang leersaam gevind. Die meeste mense wat Hannetjie Koekemoer ken, weet sy is altyd agter die beoordelaarstafel maar hierdie keer was haar rol steeds agter die tafel maar as demonstratrise. Sy het verskeie tipe bottels op die tafel gehad en die korrekte bottels vir blatjang uitgewys veral wanneer mens vir kompetisies inskryf. Die finale produk is warm in die flesse gegooi en geseël.

Hantie Myburgh luister aandagtig

– Elize Lundall-Magnuson, Skakelbeampte

KROONBLAAR

<u>Agter:</u> Lynis Kotze, Shannon Kotze, Lizette du Plooy, Ester Jardim, Annatjie Lindsay & Trippie Swanepoel.
<u>Middel:</u> Jo-Ann Smit, Marietjie Venter, Penelope Jardim & Isabella Swanepoel.
<u>Voor:</u> Emma Pretorius

A blonde man shouts frantically into the phone, "My wife is pregnant and her contractions are only two minutes apart!"
"Is this her first child?" asks the Doctor.
"No", he shouts, "this is her husband!"

KOPIEREG

VAN RIEBEECK

Na aanleiding van 'n gedig van my wat onlangs in die Idees-tydskrif (Februarie 2023) sonder my medewete verskyn het, wou ek vanselfsprekend meer oor kopiereg / outeursreg uitvind.

Vir my persoonlik is dit net goeie maniere om die persoon wat die gedig/storie/rubriek geskryf het, te erken en daarom toestemming te vra om hul werk te mag publiseer. Sodoende is beide partye gelukkig en kry al twee die nodige publisiteit.

Ek koop lankal nie meer tydskrifte nie. Dit het eenvoudig te duur geword. Ek word dus telkens verras deur 'n boodskap van 'n gawe vriendin of kennis wat wél my skryfwerk raakgelees het.

Om my kop te breek oor die kopieregwetgewing wat klaarblyklik elke jaar hersien word, is my eie keuse! Volgens Catrina Wessels (LitNet) se oortuiging is kopieregbeskerming 'n beloning en aansporing. "As iemand die moeite gedoen het om 'n outeursregwerk te skep, en daardie werk voldoen aan die basiese vereistes, ontstaan kopiereg outomaties," sê sy. Ek stem volkome daarmee saam.

Sal ek maar Habakuk se voorbeeld volg en die storie so positief as moontlik benader? Al het julle my gedig "geskaai" sonder om my te vra, al het julle dit in jul tydskrif uitgestal en sodoende meer mense "aangelok" om dit te koop en gevolglik 'n groter wins te maak, al hét julle… nogtans sal ek jubel! Laat weet my asb. maar net volgende keer. Ek sal dit so waardeer.

Ons talente het ons van die Here gekry. Om dit te deel, is 'n groot voorreg.

Lekker lees!

Iewers

Ek droom van 'n vissershuis

met 'n rietdak

langs die bloudam

en 'n goudgeel duin

waar die sand

deur my tone

bruinsuiker

die son

oor my kaal skouers

ramba en riel

en ek

skulpe optel

dit teen my oor hou

en toe-oog

dink

aan jou

- Elizabeth Kendall ©

Elizabeth het op LitNet baie interessante leesstof oor die onderwerp gevind:

https://www.litnet.co.za/kopiereg-en-billike-gebruik-vir-leke/
https://www.litnet.co.za/submission-in-opposition-to-the-current-copyright-amendment-bill/

Vanuit my "skakelhuisie"

'n Besonder leersame en verrykende dag in die lewe van Pretoriastreek se tesourieres, skakelbeamptes en kompetisiesekretarisse het plaasgevind toe opleiding in die verskillende ampte gegee is. In alle aspekte is daar gepoog om reg te laat geskied aan ons huidige tema:

HERONTWERP JOU VERHAAL.

Met opregte dank aan Sally Ferreira, ons nuwe streekvoorsitter vir haar spontane entoesiasme wat aansteeklik is. Haar lojaliteit en omgee vir die VLU word duidelik raakgesien in die wyse waarop sy met ons almal kommunikeer. Ons waardeer jou hulpvaardigheid om ons deeglik te bemagtig waar dit ookal nodig sou wees. Baie dankie vir 'n splinternuwe en opgedateerde inligtingstuk oor die HOE en die WAT van elkeen van ons se pligte.

Aan Emma Pretorius ook 'n opregte DANKIE. Jou doeltreffende werk met die voorbereiding van die inligtingstukke het nie ongesiens by ons verby gegaan nie. Jou goeie voorbeeld en demonstrasie in die aanbieding van kompetisie-artikels het ons van vooraf gemotiveer om ons bes te doen.

Dankie aan elke VLU-vriendin wat dié opleiding bygewoon het. Aan dié wat spesiaal verlof geneem het van werk, groot waardering. Aan Alda Coetzer, baie dankie vir die heerlike broodjies tydens teetyd.

Met ligte tred en drome in ons oë kon ons huiswaarts keer, passievol oor die vernuwing in die VLU wat soos saad in goeie grond gesaai is. My wens is dat ons steeds met blydskap ons talente sal uitleef, dat ons sal weet waar dit vandaan kom en Sy Naam sal eer in alles wat ons doen.

- Elizabeth Kendall – Skakelbeampte

Pretoriastreek se Marika Wilsnach, Alda Coetze, Sally Ferreira, Emma Pretorius & Monika Olivier vóór die beoordelaars se praktiese eksamen. Niemand het kans gesien vir 'n 'after'-foto nie!

SKAKELWERK vs BEMARKING

"Skakelbeampteportefeulje is vreesaanjaend, want ek hou nie daarvan om te bedel vir geld nie…"

O nee! Kom ons kry net gou ons perspektief reg:

Skakelwerk fokus op 'n instansie – in ons geval die VLU se goeie beeld in die openbaar. Hoe beter die beeld, hoe meer mense wil deel wees of daarmee geassosieer word. Amper iets in die lyn van "hoe meer siele hoe meer vreugde"!

Skakelbeamptes bestuur en verbeter kommunikasie tussen individue, organisasies en gemeenskappe.

Skakelwerk is:

- om inligting te verskaf aan lede EN die publiek - inligting van optredes / werksklasse / byeenkomste / vergaderings / ope dae / aktiwiteite.
    - ◊ Waar of hoe kan mense kontak maak?
    - ◊ Wanneer en hoe laat…
- om publiek se belangstelling te stimuleer
- om deelname aan te moedig
- om mense te laat welkom voel
- om goed-voel, mooi en wonderlike stories te deel
- om positiewe terugvoer te gee
- om nuwe vriendinne te nooi om deel te wees
- om netwerke te bou.

Ons doen dit vandag op sosiale media soos Facebook en Instagram (ook Whatsapp en e-pos)

Gratis 'voorbladnuus' is altyd koning! Tydskrifartikels en koerante gryp steeds mense se verbeelding aan. Dit is wonderlike blootstelling…

"A Picture is Worth a 1000 Words!"

Bemarking fokus op teikenmarkte, direkte verkope, syfers en grafieke. Bemarking werk met strategie en betaalde promosies en advertensies.

VLU-leuse: "VROUE VIR VOORUITGANG"

Jy is Welkom!

SKAKEL gerus in en verkry so 'n daadwerklike aandeel in die ontwikkeling van ons land.

VLU begin by die gesin - op voetsoolvlak, dan op sosiale vlak en so versprei 'n netwerk van vroue landswyd en wêreldwyd tot by die Wêreldbond van Plattelandse Vroue.

Lede van die VLU kies en keur uit 'n groot variasie opvoedkundige, kreatiewe en kulturele aktiwiteite soos byvoorbeeld skilderkuns, skryfkuns, fotografie, borduurwerk, naaldwerk, kookkuns (bak en preserveer, ens.) en vele meer. Kom neem deel of lewer jou bydrae oor gesondheid, openbare sake, opvoeding, tegnologie of kultuur!

Ons help en leer by mekaar.

- Christine Jooste,
Meyersparktak, Pretoriastreek

Op aanvraag van lede en met vergunning van Barbara Nell, Overvaal-president, wat met haar groeteboodskap Moeder Theresa aangehaal het in 'n vryvertaling vanuit Engels:

"Die lewe is 'n geleentheid, trek voordeel daaruit.
Die lewe is 'n skoonheid, bewonder dit.
Die lewe is 'n genot, ervaar dit.
Die lewe is 'n droom, besef dit.
die lewe is 'n uitdaging, ontmoet dit.
die lewe is 'n plig, voltooi dit.
die lewe is 'n speletjie, speel dit.
die lewe is kosbaar, versorg dit.
die lewe is 'n rykdom, bewaar dit.
die lewe is liefde, geniet dit.
die lewe is 'n raaisel, weet dit.
Die lewe is 'n belofte, vervul dit.
Die lewe is 'n hartseer, oorkom dit.
Die lewe is 'n lied, sing dit.
Die lewe is 'n stryd, aanvaar dit.
Die lewe is 'n tragedie, konfronteer dit.
Die lewe is 'n avontuur, waag dit.
Die lewe is geluk, gryp dit.
Die lewe is te kosbaar, moenie dit vernietig nie.
Lewe is Lewe, veg daarvoor!"

Vrye vertaling – Barbara Nell

Mother Teresa - Quotable Quote

"Life is an opportunity, benefit from it.
Life is a beauty, admire it.
Life is bliss, taste it.
Life is a dream, realize it.
Life is a challenge, meet it.
Life is a duty, complete it.
Life is a game, play it.
Life is costly, care for it.
Life is wealth, keep it.
Life is love, enjoy it.
Life is mystery, know it.
Life is a promise, fulfill it.
Life is a sorrow, overcome it.
Life is a song, sing it.
Life is a struggle, accept it.
Life is a tragedy, confront it.
Life is an adventure, dare it.
Life is luck, make it.
Life is too precious, do not destroy it.
Life is Life, fight for it!."

- Alta Lichtenstein, Skakelbeampte, Monumentpark

STREEKNUUS / REGIONAL NEWS - WITWATERSRAND

KONFERENSIE

Die Konferensie was 'n spoggeleentheid met keurige kos, elegante tafels en tafeldekor met kruie (regs), sjiek bederfpakkies (regs) en uitmuntende vermaak deur die gaskunstenaar, Willie Strauss - kok, sanger en radiopersoonlikheid (regs onder).
En dit alles gebeur nie vanself nie - Lentetakdames het net eenvoudig dinge soos die Amerikaners gedoen... Bigger and Better.

<u>Agter:</u> Eugenie Horn & Marlene Joubert
<u>Staande voor hulle:</u> Anneke Maurer, Margaret Peters, Frieda Skinner, Cillié van Rooyen, Marlene Wessels, Esther Vermeulen, Joey du Plessis, Welda Fourie
<u>Middel:</u> Chelize Badenhorst, Vida Saayman, Betsie van den Berg, Anne-Marie Beukes
<u>Knielend:</u> Esther Spies & Esther van Zyl
<u>Voor:</u> Sharné Pretorius, Nelia Lenz, Joey du Plessis & Janet Binedell

<u>Bo:</u> Die poeding was 'n Alice-in-wonderland ondervinding. Die pragtige koekerasies en soetgoed is uitgepak en opgehang in glasballe sodat jy soos deur 'n tonnel daardeur kon stap. Sprokiemooi!

Lidmaatskaptoekennings:

- Ria Herbst en Adri van Niekerk - 20 jaar
- Esta Veldsman - 30 jaar
- Lorette Prins van Lente het 60 jaar knopie ontvang terwyl sy nie 'n dag ouer as 65jaar lyk nie! *- middel op foto saam met Barbara Nell links & Margaret Peters regs.*

<u>Lentetakprestasies</u>:

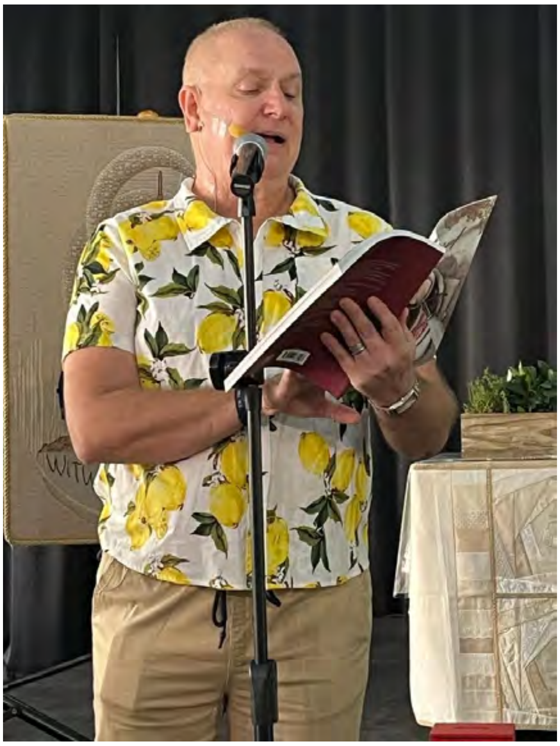
Hoogste totaal Konferensieartikels 1438 punte

Hoogste totaal Kongresartikels 2075 punte

Hoogste Groottotaal Konferensie- en Kongresartikels 3515 punte

Hoogste gemiddelde persentasie Kongresartikels 79.9%

- Ronél De Greeve
WWR Skakelbeampte



<u>Regs:</u> Veelsydige talentvolle kunstenaar/Chef Willie Strauss, redelik bekend vanweë sy bydrae op Amoré se program op RSG, het die middagete se resep ("Vinnige hoender-en-rysgereg" uit sy nuwe resepteboek – *Daar's 'n Engel in my Koskas*) gedemonstreer terwyl hy tussendeur staaltjies vertel het uit sy lewe. Hy het gesing - nog 'n talent - en konferensiegangers laat skaterlag terwyl hy voorgelees het uit 'n boek van Jeanne Goosen, *Straataf.*

FAIRLAND

Valentynsdag en 'n 69ste bestaansjaar is genoeg rede om te vier en die tak se leuse "***Ons gee om"*** uit te leef.

<u>Links:</u> *Salomé de Jager wens Maryna Olivier geluk as die tak se Vonkelvrou 2023*

<u>Regs:</u> *Moet nooit 'n kind se kreatiwiteit onderskat nie. Hulle leer ons daar is twee name: VLU en LUV*

Prestasies by konferensie het nie uitgebly nie en 8 kongres- & konferensie-artikels het 1ste plekke verower. Die tak ontvang 'n sertifikaat vir die hoogste gemiddelde persentasies by die Konferensie, asook 'n sertfikaat vir die "Beste georganiseerde tak" - Susan Greyvenstein, Skakelbeampte

---

WESTONARIA

Charné Muller inspireer die dames om hulle eie groente in selfs die kleinste dorpstuintjie te produseer en selfversorgend te raak deur die permakultuurbeginsels. Permakultuur verwys na die ontwerp van 'n ekologiese volhoubare omgewing met die integrasie van ekologiese beginsels. Die kombinasie van biodiversiteit en die gebruik van inheemse plante word ingespan om 'n klein ekostelsel in jou eie tuin te integreer en 'n florerende omgewing te skep. Dit gaan ook om surplusse te hergebruik en ook met die mense rondom jou te deel.

- Ina van Biljon, Skakelbeampte

<u>Links:</u> *Amutha Diedericks besluit op haar eerste groentesaad.*

<u>Onder:</u> *June Beukman & Carl Boonzaaier kry hulle saadbakkies gereed.*

Permaculture is a philosophy of working with, rather than against nature; of protracted and thoughtful observation rather than protracted and thoughtless labour; and of looking at plants and animals in all their functions, rather than treating any area as a single product system.

- Bill Mollison

Op 24 Mei 2023 het Westonariatak ons geliefde **Henrietta du Plooy** aan die dood afgestaan en ons harte is seer. Sy was 51 jaar lank 'n VLU-lid, selfs voordat ons Westonariatak geword het.

Sy was ons rots, ons voorbeeld van hoe 'n waardige dame optree. Wat 'n voorreg was dit om van haar te leer!

Rus sag ons Ystervrou.

- Ina van Biljon, Skakelbeampte

DONKER DAE

Skielik kom alles tot stilstand….. Dis piknag-donker rondom my. Ag vrek! Ek loop my vas in 'n muur toe ek die vuurhoutjies wil gaan haal.

Ek steek my kers aan en begin die proses om te loop en darem hier en daar 'n kers in die huis aan te steek. Ek's lus vir tee….. en ek weet dis net omdat ek dit nie nou kan drink nie. Ek gaan sit in die donker kombuis en staar na die vlammetjie. 'n Mens is darem maar 'n vreemde wese…

Ons betaal derduisende rande om die stilte van die bosveld of Drakensberge te kan beleef. Hier in die dorp 'klink' die stilte vreemd. Ons gaan sit buite en waardeer die rustige donkerte en kyk na die sterre. Hier sal ek wraggies nie my voet by die deur uitsit as die krag af is nie – mens voel weerloos en bang. So asof elke moontlike skelm nou op straat is en in die donkerte staan en wag vir sy kans.

Soms as mens jouself wil bederf, bad jy by klomp kerse – so romanties en ontspannend. Sonder krag is 'n kerslig-bad angswekkend. Praat van weerloos voel….

Hierdie 'load-shedding'-ding waarvan hulle in die TV-advertensie praat is baie onbedagsaam. Die skedules is deurmekaar en werk soms en soms nie. Dit dwing mens om vooruit te beplan. As jy opstaan moet jy dink wat kan jy vanaand in 10 minute aanmekaar slaan as jy by die huis kom of wat kan jy vanoggend in die Slow-cooker gooi voor jy die huis verlaat. Tot die huisbediendes moet dink wanneer hulle vandag moet stryk en wanneer hulle kan vloere was. Om van die mense wat worstel om die verkeer sonder 'n ongeluk te oorleef nie se stresvlakke nie eens te praat nie .

En tog… hier sit ek nou... Eintlik rustig. Dit voel of die aand baie langer is as ander aande. Die wêreld kom tot stilstand en ek ontspan… Niks is dringend nie – want ek kan niks doen nie!

Ek maak my oë toe en ontspan… en sowaar – in die verte hoor ek die branders van die see!!! Kan dit wees??? O nee, dis my buurman se kragopwekker!

- Hendi Joubert, Voorsitter

KRUGERSDORP

'n Paar van Krugerdorp se dames het by Corné Gaspar gaan aanklop om die 'Herringbone stitch' oftewel die Visgraatsteek te leer brei. Die steek moet bemeester word vir die jaar se kompetisie. Dis kophou en dink dat die rook so staan! Dis beslis nie 'n breiwerkie wat jy kan saamneem vir jou weeklikse kuier by tant Sarie in die ouetehuis nie. Dis beslis ook nie 'n steek wat vergewensgesind is as dit by foute kom nie. Lostrek en oordoen *is the name of the game*. Hierdie steek sal jy moet oefen soos die ouens vir die Comrades oefen!

Maar dit was 'n heerlike oggend waar ons kon leer en lag en saamkuier. En dis mos eintlik waaroor dit gaan…..

Tydens 'n vergadering het Magda Botes vir elkeen van ons 'n 'kit' gemaak sodat ons 'needle-felting' kan leer. Elkeen het 'n stukkie vilt gekry waarop 'n blom geteken was sowel as die wolvesels in verskillende kleure en dan die naald waarmee jy die vesels in die vilt vassteek/prik.

Die naald is dun en moet versigtig hanteer word anders breek jy hom nek-af. Gelukkig is die naalde redelik goedkoop. As jy al ooit gefrustreerd was dan is hierdie die stokperdjie vir jou. Jy 'prik' daai wolle met die naald en onder jou vingers verander die stukkie vilt in 'n ander prentjie en kan jy met die kleure speel en vorm. Jy moet versigtig dat jou ander vingers nie in die pad kom nie want die naald is dun en skerp en die pyn onverwags. Elke lid is verander in 'n 'Prik'-kelpop en is huis toe met haar eie unieke geblomde speldekussingskepping. Skeppende vroue is gelukkige vroue!

Krugersdorp groete

- Hendi Joubert, Voorsitter

Erica, Hannetjie Aucamp, Ronél Lotriet, Dot Bird, Corné Gaspar, Ronél de Greeve & Paula van Deventer. Inlas: Adri van Niekerk het die foto geneem.

LENTE

BINNEVERSIERING VIR VERNUWING

Cillié van Rooyen, kreatiewe en passievolle binneshuisversierder van Kaboedel, doen reeds 18 jaar binneshuis-versiering vir Jan Alleman. Haar werk is in die tydskrifte Garden and Home, Lééf en Tuis/Home gepubliseer.

1. Die eerste en beste wenk wat sy vir iemand sal gee indien hulle 'n ver-andering wil maak: "Moenie oorhaastig 'n besluit neem nie, 'n emosionele besluit kan jou 'n klomp geld kos."
2. Dink prakties oor jou huis. Dit moet vir **jou** en jou gesin werk. Maak dit maklik vir jou gesin om die huis netjies te hou deur byvoorbeeld laaie en mandjies beskikbaar te stel.
3. Indien jy 'n vertrek wil oordoen moet jy deeglik beplan waarheen jy mik. Maak goed bymekaar vir die vertrek uit verskillende bronne, byvoorbeeld uitverkopings en ver-skillende winkels. Wanneer alles daar is, kan die vertrek dan met meer impak oorgedoen word.
4. Smyt onnodige goed uit! Maak seker dat jy net goed oor-hou wat **jou** gelukkig maak.
5. Druk jou eie stempel af op idees wat jy uit tydskrifte of die internet kry.
6. Die vinnigste manier om 'n vertrek te verander is om 'n fokusmuur te verf. Kies 'n kleur deur 'n verfmonstertjie op die muur te plak, of koop 'n klein blikkie verf. Hou in ge-dagte dat die beligting in die verfwinkel anders is as in jou vertrek.
7. Kussings lewer 'n groot bydrae tot atmosfeer in enige vertek. Snuffel oral rond vir die regte kussings. Verestopsels is die geskikste vir kussings. Dit is wel 'n uitgawe maar tog die beste vir die lang termyn.
8. Verander die "rondstaan"-goed in huis gereeld. Pak die ornamente op 'n tafel volgens tema of kleur of grootte. Probeer 'n storie vertel.
9. Laat oop ruimtes in 'n vertrek- dis nie nodig om elke spasie te vul nie.
10. Dit is belangrik om te onthou dat dit **jou** goed is. Dit het 'n geskiedenis wat iets van jou vertel. Hierdie geskiedenis bring warmte in 'n vertrek
11. Beddens moet 'n kopstuk hê. Dit kan byvoorbeeld 'n mooi lap wees, 'n deur, 'n hek, ensovoorts.
12. Oorgooikomberse en kussings gee tekstuur en kleur en atmosfeer aan die vertrek.
13. Gebruik eers meubels en bykomstighede wat jy reeds het. Jy kan met min veranderings reeds 'n verskil maak.
14. Sorg dat die kaste in die kombuis tot teenaan die dak strek. Daar moet ook so veel as moontlik laaie wees.

Met hierdie wenke is dit binne enige vrou se bereik om 'n vertrek te verander en nuwe lewe te blaas in 'n geliefde meubelstuk of 'n mooi stuk lap!

- Analéne Kapp Skakelbeampte

KONFERENSIEPRESTASIES:

(Barbara Nell het die oorhandigings gedoen)

Anneke Maurer spog met 2 eerste plekke vir Masjienborduurwerk en Loodglasappliek

Sonia Mouton 1ste plek vir Handvlyt

Eugenie Horn Hoogste totaal artikels bo 70%

Lorette Prins Spesiale prys seniors vir Breiwerk

Margaret Peters, Voor-sitter, ontvang 1 van 4 ser-tifikate namens Lentetak

Joey du Plessis 1^{ste} en spesiale prys vir Tekenkuns

Marietjie Roux 1^{ste} plek vir Masjienwerk

Sharne Pretorius spog met 2 eerste plekke vir Gebak en Skryfkuns

ORGAANSKENKING - HOEKOM & HOE?

ORGAN DONOR FOUNDATION
SAVE SEVEN LIVES

Marietjie Kotze, Fisioterapeut by Wilgershospitaal, vertel ons uit eerstehandse ondervinding en met soveel empatie die proses van orgaanskenking:

Haar man, Wikus was mal oor fietsry. September 2019 is hy in 'n fiets/taxi-ongeluk betrokke wat sy lewe neem. Marietjie het geweet dat dit sy wens was om sy organe te skenk, alhoewel hy nie as 'n orgaanskenker geregistreer was nie. Die familie kon saam besluit en toestemming daartoe gee. (Indien een familielid nie saamstem nie, word die skenking nie toegelaat nie)

Sy vertel vir ons hoe wonderlik so 'n pasiënt versorg word - met deernis en empatie.

Om iemand breindood te verklaar is 'n proses van 5 dae waartydens allerlei toetse gedoen word om 100% seker te maak dat daar geen breinfunksie meer is nie.

Die pasiënt word met 'n hart- en longmasjien ondersteun sodat organe in goeie werkende toestand kan bly.

Organe wat geskenk word, moet in perfekte gesonde toestand wees.

Die onderskeie pasiënte wat organe ontvang van een so 'n skenker moet almal gelyktydig in gereedheid gebring word om die operasies te ondergaan.

Wanneer al die voorbereiding in plek is, word die organe verwyder en geskenk.

Sy skets vir ons die uitdagings van 3 ontvangerpasiënte:

- 'n Kind met Sistiese Fibrose wat a.g.v. 'n hart-long-oorplanting die lewe van nuuts af kan begin;
- 'n Pa van 2 tieners wat nie 'n gesinslewe kan lei nie vanweë afhanklikheid van'n dialise masjien - wagtend vir 'n nierskenking;
- 'n Man wat emfiseem het en enige geleentheid aangryp – sonder asem, wagtend vir 'n hart-long oorplanting.

Die kans om 'n geskikte oorgaan te "MATCH" en so een te ontvang, is en bly 'n wonderwerk. Dit is lewensveranderend/lewegewend.

Die feit dat Wikus twee niere en 'n lewer kon skenk (waarvan sy bewus is) en so drie mense en hulle gesinne elk 'n kans op 'n nuwe, beter lewe kon skenk, was vir haar 'n groot vertroosting. Haar getuienis is tasbaar. (Sy is 'n uitstekende spreker!)

Foto van Wikus op sy fiets - sy "happy place",

MEYERSPARK

Word dalk deel van 'n wonderwerk!

Registreer vandag nog as orgaan- of weefsel-skenker. Dit neem 30 sekondes.

Hier: https://odf.org.za/

Vir navrae skakel die **ORGAN DONAR FOUNDATION** tolvry: 0800 22 66 11

Nog feite:

◊ 'n Lewende persoon kan bloed of beenmurg skenk of selfs een nier.

◊ Slegs pasiënte wat breindood verklaar is se organe kan gebruik word. Organe, soos die hart, 2 longe, 2 niere, lewer (kan verdeel word!) en pankreas van 'n persoon kan slegs gebruik word as die persoon se hart nie gaan staan het nie. Familie moet toestemming gee ongeag of jy geregistreer is al dan nie.

◊ Nadoods kan 'n persoon weefsel (binne 48hr) of beenweefsel (5 dae) skenk. Weefsel soos bv. vel, been, kornea, hartkleppe en vel vir bv brandwonde. Beenweefsel word gebruik vir ortopediese en neurochirurgiese prosedures – so kan ledemate gered word!

1 Skenker kan 7 lewens red &

50 persone se lewens verander!

Meer inligting by www.odf.co.za.

https://maroelamedia.co.za/goeiegoed/goeie-nuus/orgaanskenking-is-die-geskenk-wat-lewens-red/

- Christine Jooste, Skakelbeampte.

KARTOFFEL KLÖSSE (DUITSE AARTAPPEL BALLETJIES/ KLUITJIES)

1 K afgekoelde kapokaartappel (gekook met sout en peper na smaak)

Voeg ½ k meel en 1 geklitste eier by en meng.

<u>Vusel</u>:

1 klein ui opgekerf. Braai in bietjie olie tot deurskynend

Voeg ‘n ½ pakkie gesnipperde spek by en braai tot gaar. Laat effens afkoel

Voer ‘n bak met bakpapier uit. Verdeel die aartappeldeeg in drie. Plaas elke gedeelte in die hand en maak ‘n balletjie, druk ‘n gat in die balletjie en sit ‘n lepel van die spekmengsel daarin. Maak nou die balletjie met van die aartappel toe en plaas in die bak. Druk effens plat. Herhaal met die oorblywende aartappel.

Verkoel vir ten minste 1 uur in yskas

Bring ‘n kastrol met gesoute water tot kookpunt en plaas die kluitjies daarin en kook vir 5-7 minute of tot ferm.

Dreineer goed.

Maak ‘n lekker bruin sous.

Dien op met varkvleis, sauerkraut en groente van jou keuse.

<u>Wenk</u>: Ek skep die kluitjie met die agterkant van ‘n mes uit my hand. Tegnologie is by ons en ek het die kluitjies in die mikrogolfoond op hoog vir 3 minute gaargemaak i.p.v. te kook. Sit ‘n klein bakkie met water in die groot bak. Maak net seker daar is ‘n deksel op die bak. Die kluitjies kan ook al die vorige dag gemaak word, in die yskas gehou en dan gaar gekook word.

- Tutti Rudman, Monumentparktak

Rina Grobler se Kombuiswenke:

- Smeer slaairoom in die plek van eiergeel op botterbroodjies of pasteie. Gee ‘n heerlike geur en kleur daaraan.
- Plaas beskuitdeeg eers ‘n rukkie in die yskas voor jy dit uitrol. Beskuit sal lekker bros wees.
- ‘n Kwart teelepel swartpeper by jou gemmerkoekiedeeg gee die brandsmaak aan jou gemmerkoekies
- Gebruik ‘n pakkie aangemaakte hoender- of uiesop in die plek van melk as jy macaroni en kaas maak. Dis baie lekkerder.
- Graanvlokkies fyngerol is heerlike krummels vir vis, hoender, ens.
- Fyn gerasperde kaas gemeng met broodkrummels is ‘n lekker krakerige bolaag vir pasta. Ook Simba-skyfies
- As jy kondensmelk vir 10 minute in ‘n pot kookwater warm maak, kan jy dit klop soos room.
- Voeg droë naartjieskil by jou koeksister beslag. Dis heerlik.
- Voeg ‘n bietjie asyn by taai vleis om dit meer eetbaar te maak.
- As jy aartappels in die skil kook, gooi ‘n bietjie suurlemoensap by. Aartappels kook spierwit en jou pot het geen vlekke nie.
- Druk ‘n stuk “glad wrap” oor jou roomys as jy dit oopgemaak en nie klaar gebruik het nie. Dit keer dat yskristalle vorm
- Besprinkel springmieliepitte ‘n uur voor jy dit maak met warm water. Dit sal baie beter spring.
- Voeg ‘n pakkie droë uiesoppoeier en ‘n teelepel klapper by jou ryswater voor jy jou rys kook. Soveel lekkerder as gewone rys.
- Mikrogolf 2.5kg droë mieliemeel vir 20 min. Roer dit goed na 10 min. Die meel sal langer hou en gouer gaar word.

- Marina Bessinger, Skakelbeampte, Kemptonparktak

- Facebook - Chef Zouhair

TUISGEMAAKTE PIENK -WASPOEIER

(Gemaak met pienk sunlight seep).

1 koppie gerasperde sunlight seep

1 koppie wassoda

1 koppie koeksoda

1 koppie growwe sout

<u>Metode:</u>

Rasper die sunlight seep en sit op ’n skinkbord in die son vir ’n paar uur om uit te droog.

Vir die volgende stap sit ek gewoonlik my stofmasker op want daar hang gewoonlik bietjie seepstof in die lug.

Maal die gerasperde seep in ’n meuletjie sodat sit so fyn as moontlik is en meng met die res van die bestanddele.

Gebruik 30ml (twee eetlepels) van die poeierseep per bondel wasgoed

- Hannetjie Nolte, Skakelbeampte, Brackenhursttak

CÀ PHÊ TRÚ'NG – EIER KOFFIE

Bedien 3:

4 eiergele

4 tl suiker

3 tl heuning

'n Knippie sout

3 halfkoppies koffie (verkieslik 'n goeie kwaliteit sterk koffie)

Klits al die bestanddele buiten die koffie, goed saam teen 'n middelmatige spoed vir ongeveer 5 minute of todat die eiermengsel sagte punte maak.

Vul die halwe koppies met die eiermengsel en strooi bietjie kakao poeier bo-op.

Eierkoffie kan ook koud bedien word oor ys.

- Barbara Nell (jy drink dit op eie risiko!)

VLEISGEURSELSOUT

TYPES OF SALAD DRESSINGS

- RANCH: Flavour comes from a blend of buttermilk, mayonnaise, sour cream and herbs
- THOUSAND ISLAND: Combination of mayonnaise, ketchup and assorted seasonings
- BLUE CHEESE: Combines chunky pieces of blue cheese, mayonnaise, yogurt or sour cream and parsley
- CLASSIC VINAIGRETTE: Combination of oil and vinegar
- FRENCH: oily mix of vinegar, herbs and paprika and tomato paste
- ITALIAN: Combines oil and vinegar base, lemon juice, garlic and a blend of herbs
- CEASAR: combine with parmesan cheese, croutons and raw egg
- BALSAMIC VINAIGRETTE: dark tangy dressing, perfect on simple Caprese salad of fresh tomato slices, mozzarella and basil

- Facebook - Chef Zouhair

WARM KAASHAPPIES

Kors

250 ml koekmeel
15 ml bakpoeier
1 ml peper
1 ml sout
40 ml olie
2 eiers geklits
150 ml melk

Sif droë bestanddele
Vermeng olie, eiers en melk en roer by droë bestanddele
Smeer die deeg op 'n gesmeerde bakplaat van 50 x 50 cm

Vulsel

2 eiers geklits
500 ml gerasperde cheddarkaas
150 ml melk
250 g "diced bacon"
1 ml rooipeper

Voorverhit die oond: 220° C
Klits eiers en melk.
Voeg die res by en meng deeglik
Smeer mengsel egalig oor die deeg.
Bak vir 15 minute
Sny in blokkies en bedien warm óf koud
Lewer 40 skywe

Wenk: Hierdie happies kan vir ongeveer 3 maande lank bevries word.
- Monumentpark

LEMON MERINGUE TART

INGREDIENTS:

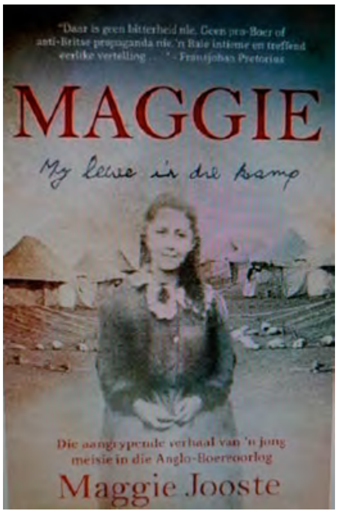
1 Pkt Marie Biscuits
Approx. 125ml melted butter or margarine
1 Tin Condensed milk
125ml Lemon juice
2 Eggs separated
Pinch of salt
125ml Sugar

METHOD:

Crush biscuits and combine with the melted butter, press the biscuit crumbs into a greased pie dish and place in the fridge to set.
Mix together the condensed milk, lemon juice, egg yolks and salt and pour mixture into the pie shell.
Whisk the egg whites until stiff, add the sugar gradually and continue beating until stiff peaks form.
Pile the meringue on top of the lemon mixture, spread it to cover the whole of the tart.
Place into a 180°C oven for 12 – 15 minutes until golden brown.

- Priscilla Atkins

TWEE BOEKE VIR LEKKER LEES



"MAGGIE" is die merkwaardige verhaal van 'n Afrikaanse tienermeisie en haar belewenis van die Anglo-Boereoorlog.

Margaretha (Maggie) Jooste was net 13 jaar oud toe oorlog uitbreek, en haar lewe onherroeplik verander. Ná maande se huisarres in Heidelberg, Transvaal, is sy, haar ma en jonger broers en susters na 'n konsentrasiekamp in Natal. Daar het hulle honger, onsekerheid en verlies ervaar, maar ook verrassende goedhartigheid van Britse soldate.

Hierdie baie persoonlike vertelling, in haar eie woorde, is 'n verhaal van swaarkry, maar ook van medemenslikheid en vriendskappe oor vyandsgrense. 'n Goue draad is die band tussen die Joostes en die Engelssprekende Russell-familie wat lank voor die oorlog bure en vriende was. Terwyl die Britse soldate en Boerekommando's oorlog voer, het die Russells in die geheim aan die Joostes kos voorsien om hulle te help oorleef en hulle ook ná die oorlog ondersteun.

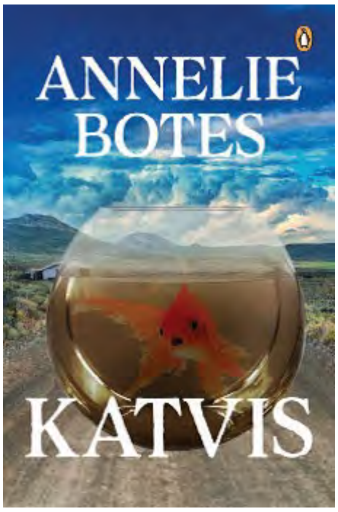
'n Aangrypende en diep ontroerende, maar ook hartverskeurende, ware verhaal.

"SO LYK 'N VROU"

Bart, die aantreklikste ou in Esli se matriekklas. Hulle raak verlief en vir meer as veertig jaar deel hulle hul lewens. Maak saam kinders groot en sien om na vriende en familie. Jaarliks vier hulle Kersfees in Kleinmond met geskenke en trifle en stappies langs die see met hul worshond.

In *So Lyk 'n Vrou* vertel Ilse Verster van Esli se heelwording en hoe sy, ná 'n leeftyd van mishandeling, in 'n rooi rok op die strand kon staan met een vuis in die lug en vry kon voel. Sy gee stem aan 'n stukkende vrou wat net wil hê die pyn moet stop. Sy deel wat dit verg om jou teen die muur op te trek, jou teen die samelewing te handhaaf en jouself te red.

- Hannetjie Nolte, Skakelbeampte, Brackenhursttak



Ná twaalf jaar is die skrywer van Trippel sewe, Klawervier, Raaiselkind en Thula-Thula terug met 'n nuwe roman. Katvis is 'n aangrypende, skokkende en meesleurende verhaal oor 'n vrou wat in die kloue van 'n psigopaat beland. Katvis gaan lesers opnuut onder die indruk bring waarom Annelie Botes 'n storieverteller sonder gelyke is.

Na 'n huwelik van twaalf jaar wat sy aan Gerhardus se magsbeheptheid en seksuele sadisme onderwerp was, het Maria genoeg gehad. Op 10 April 2022 verlaat sy die Baai met net haar handsak, 'n koffer en haar viool in die kar. Sy wil die deur finaal toetrek op 'n lewe van aftakeling, perversie en die dreigemente waarmee Gerhardus haar sedert hul egskeiding aanhou teister.

Nie eens haar ma, Selina, weet waarheen Maria op pad is om 'n nuwe begin te maak nie. Die enigste mens wat van haar planne bewus is, is Lukas Delport, eienaar van Matoli Meadow, 'n gastehuis op 'n plaas in die Maclear-distrik waar Maria haar voete as bestuurder gaan vind.

Maar binne minute nadat sy op die plaas aankom, tref die godsverskrikkende wete haar dat al die jare saam met Gerhardus net 'n leerskool was om haar voor te berei op hierdie dag van ontgogeling. Hier, in 'n donker kelder, gekatvis deur 'n gewetenlose bedrieër, is elke oorlewingsminuut suiwer grasie.

Shop 20, Gift Acres Shopping Centre
c/o Lizann & Lynnwood Road
Lynnwood Ridge
Contact No's: 072 261 3323 / 012 023 1551
NOREEN42@VODAMAIL.CO.ZA

****

Sewing Machines and Overlockers

- **WORKSHOP Service - Repairs - Spares**
- **General Service: R550.00**

****

R50 discount voucher on a service

WE STOCK:

- Elle, Stylecraft, Kismet, Vinnis Colours Ranges of Wool and Crochet Yarns, Schagenmeyer Regia Sock Wool.
- Elle, Pony and Knit Pro Knitting and Crochet Accessories.
- Collection d Art, RTO, DMC and Goblin L Tapestry, Cross stitch, Embroidery Fabrics and Kits.
- Complete Ranges of DMC Tapestry Wool, No 4 Tapestry Cotton, Embroidery Thread. Pearl Cotton No 5, 8, 12, 20, 60 and 80. Embroidery Rings.
- General Haberdashery: Threads, Buttons, Zips, Elastic, Scissors, etc, etc.
- Quilting Fabrics, Quilting Rulers, Rotary Cutters and Cutting Mats. Applique Paper. Iron On and Cotton Batting.

crafting since

Creative Talents

1998

Your DIY Craft and Décor Supplier

SUPPLIERS OF CRAFT AND DECOR PRODUCTS

We offer workshops

SHOP ONLINE

www.creativetalents.co.za

OUR BRANCHES

HEAD OFFICE
VEREENIGING
Tel: 016 427 1030

BELLVILLE
Tel: 021 949 0608

BOKSBURG
Tel: 011 826 3058

KLERKSDORP
Tel: 018 462 2727

PRETORIA
Tel: 012 667 1832

BRAKPAN
Tel: 011 915 6490

email us for more info: creativetalentsstores@gmail.com

CHOOSE HOPE · CHOOSE LOVE · CHOOSE LIFE

Born 2 Care

VEREENIGING

CRISIS PREGNANCY CENTRE

You can contribute by donating any of the following products:

- Preloved Baby Clothes
- Blankets
- Toys
- Prams
- Safety Items
- Baby Care Products

DONATION DROP OFF ADDRESS:
6 HARRINGTON ROAD, DUNCANVILLE, VEREENIGING

CLOTHING SHOP	HADASSAH MINISTRIES & FUNDRAISING	COUNSELLING
082 419 3779	082 887 4477	072 299 9025

CHOOSE HOPE · CHOOSE LOVE · CHOOSE LIFE

Born 2 Care

VEREENIGING

CRISIS PREGNANCY CENTRE

NPO NO: 2014/118719/08

CLOTHING SHOP	HADASSAH MINISTRIES & FUNDRAISING	COUNSELLING
082 419 3779	082 887 4477	072 299 9025

Born2Care, crisis pregnancy centre started in 1998 in Heidelberg, after the law on abortion was legalised in South Africa. According to the law, any woman regardless of her age, is entitled to an abortion. The support and necessary information were not available to help these women in crisis to make an informed decision.

Through the help of voluntary workers – *Born2Care Vereeniging* now has the following options available:

- Free and confidential pre-abortion counselling to the mother, couples' and families;
- Legal adoption referrals to a registered social worker;
- Post-abortion counselling for those who were not privileged to choose life;
- A Baby shop, filled with pre-loved baby clothing, books, baby products and goods, which is traded through a "learn-and-earn" system. Each mother completes a questionnaire on baby development and care – points are earned which in turn can be traded in the baby shop;
- Post-natal care is given to the mother and new-born baby immediately after the birth. Assistance includes, but is not limited to, help with breastfeeding, how to maintain a balanced diet, postpartum challenges and assistance with clinic visits.
- School outreach and awareness programmes

We would be honoured if you would consider donating to our organisation. Each donation will make a significant difference in the lives of these young ladies. We are a fully registered NPO organisation and can assist with the necessary documentation for VAT purposes.

With sincere gratitude

Lynette Badenhorst
Member

Our banking details:
Butterfly Ministries
First National Bank
Cheque Account
62 747 8585 48
251-337
Ref: Your company name

BERNINA MOOT SEWING MACHINES

065 975 8873

BERNINA & BERNETTE DOMESTIC MACHINES

MAQI & JACK INDUSTRIAL MACHINES

TECHNICAL SERVICES ON ALL MAKE/MODEL MACHINES

SPARE PARTS & ACCESSORIES

CLASSES

BERNINA MOOT

VILLAMED CENTRE, 1085 CUNNINGHAM AVENUE, SHOP 3. VILLIERIA, PRETORIA

‘N PAAR LESSE WAARMEE JY RYKER KAN WEES:

- **Moet nooit die geleentheid om vir iemand te sê jy is lief vir hulle, verby laat gaan nie.**
- **Geestesgesondheid is nommer 1, 2 en 3 op jou prioriteitslys.**
- **Koop die oorbelle. Jy kan later ‘n outfit kry wat daarby pas.**
- **Open door policy. If they want to come, let them; if they want to leave, let them.**
- **Jou glimlag is mooier as enige grimering wat jy kan opsit.**
- **People remember how you made them feel.**
- **Koop vir jouself blomme. Woolies s’n hou 2 weke. #bargain**
- **’n Airfryer is regtig so cool soos wat die tannie op TV sê.**
- **Koop ‘n kombinasie slot. #trustme**
- **Total se coffee is eintlik oraait, solank lekker mense dit saam met jou drink.**
- **Koop ’n 10m HDMI kabel van die begin af. Modesty will get you nowhere.**
- **Gaan ABSA toe op ‘n Dinsdag middag 14:00.**
- **Skryf jou passwords neer dan hoef jy nooit ABSA toe te gaan nie.**
- **If he makes you cry anything but happy tears, he’s not worth it.**
- **My tyd is nie God se tyd nie.**
- **Dis okay om ‘n introvert te wees. Dis nie okay om dit as verskoning te gebruik om ‘n kluisenaar te wees nie.**
- **Party mense kom regtig sonder voorwaardes en vereistes, laat hulle toe om jou lief te hê.**
- **As jou hart lelik is, is jy lelik.**
- **As iemand vir jou ‘n drukkie gee, moenie eerste laat gaan nie.**
- **Dit is altyd okay om in ‘n plassie reën te spring.**
- **Dans. Dans baie. Jy kan more pleisters plak.**
- **Leer om alleen te reis.**
- **Wanneer jy sykouse dra, sit ’n ekstra paar in jou handsak.**
- **Moet nooit te bang wees om met die mooiste mens in die vertrek te gaan praat nie.**
- **Jy kan huil, maar jy kan nie opgee nie.**
- **As jy met jou eie kar gaan, kan jy self besluit wanneer jy huis toe gaan.**
- **Oogkontak is respek, moenie rondkyk as iemand met jou praat nie.**
- **“Nee” is ‘n volsin.**
- **Die goue lyn tussen jou kop en jou hart is jou intuïsie, use it.**
- **Raak op meer as mense verlief. Raak verlief op kos, musiek, oomblikke & landskappe.**
- **Om ‘n middagslapie te vat is nie ‘n swakpunt nie.**
- **As iemand vir jou sê ‘n treinspoorsonopkoms is cliché, gaan volgende keer sonder hulle.**
- **Closure is ‘n keuse.**
- **But most of all, alles gaan okay wees.**

- (Skrywer onbekend)

- Tina Ainslie - Redakteur