VLU OVERVAAL

NUUSBRIEF / NEWSLETTER

JAARGANG 30 • VOLUME 1 • FEBUARIE 2024 • YEAR 30

TEMA 2024 THEME

LEEF IN VOLKLEUR

LIVE IN FULL COLOUR

VLU HOOFKANTOOR / WAU HEAD OFFICE

076 431 2250 vluovervaal@gmail.com

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

Kantoorure / 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 richterhw61@gmail.com

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, provinsie en waarvoor deposito is / Provide full details of the deposit i.e. name, branch, region, province and what the payment is for.

ONDERSTEUN ONS ADVERTEERDERS!

Voorbladfoto / Cover photo
Sue Spargo designer fabrics
Www.suespargo.com

VLU OVERVAAL

Non-profit Org.: 010-582 NPO

nuusbrief | newsletter

JAARGANG 30 • VOL 1• FEBRUARIE 2024 • YEAR 30

Boodskappe / Messages: **Bladsy / Page**

- **President - Barbara Nell** 3
- **Uitvoerende bestuur** 3

Uit Hoofkantoor / From Head office

- **Belangrike datums & projekte** 6
- **Miami-kompetisie** 7

Streeknuus / Regional News:

- **Goudrif** 8
- **Goue Suide** 10
- **Jakaranda** 16
- **Pretoria** 23
- **Witwatersrand** 29

Artikels

- **Modelling after 90** 10
- **Leeubrug** 15

Dit & Dat / This & That

- **Motorkleure** 22
- **Health and Fitness** 22
- **Recycling of Metal** 36
- **Omgewingsbewaringswenke** 31
- **Wenke - Roesverwydering** 36
- **Resepte / Recipes** 52

Redaksioneel

Toe ek die vrolike materiaal (voorblad) sien het ek "**Leef in Volkleur**" gesien! En daarvandaan kon ek die versoeking nie weerstaan om met kleur te speel nie. Kleur het ook ander plekke uitgespring: Pantone colour of the Year, motorkleure en in verskeie ledebydraes. Geniet dit dus ook saam met my en **Leef** self **in Volkleur.** Sien ook twee 90+'s wat voluit leef (p10)!

Daar is baie interessante gebeure waarna uitgesien kan word. Die Miami-kompetisie (p7) is iets nuuts en opwindend en ek het gehoor daar is nog 'n lekker geborgde kompetisie met pryse in die pyplyn - hou die "pos" dop!

Dan is daar die kleiduifskietdag wat nou nie meer so 'n vreemde konsep vir baie van ons is nie. Saam met almal aan die stuur van sake vertrou ek ons sal ook hier ons ware **kleure** wys!

Ek weet nie of ek 'n uitdaging moet stel nie maar sommige streke is baie stiller as ander... Hoe lyk dit? Ons leer en leef deur mekaar se ervaringe - deel dus gerus.

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 betrokke 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.

Goeiedag liewe lede,

2024 is hier met mag en mening. 'n Nuwe jaar met nuwe geleenthede, nuwe gebeure, nuwe uitdagings, nuwe lesse, 'n splinternuwe jaar wat ons kan inkleur.

2023 was soms ontstuimig, maar vir elke af-tyd was daar wonderlike positiewe lewensverrykende en spesiale tye. As ek objektief is, was die mooi soveel meer as die uitdagings. Daarom het ek besluit om in 2024 elke dag 'n keuse uit te oefen:

- Die keuse om elke dag se mooi raak te sien - 'n blom, 'n wolk, 'n voël, 'n sonsopkoms.
- Die keuse om tyd te maak vir dit wat vir my lekker is sonder om skuldig te voel.
- Die keuse om op te hou om my te bekommer oor wat mense van my dink, of ek die regte ding doen en oor al die dinge waaroor ek geen beheer het nie.
- Die keuse om elke dag my bes te doen, sonder om my doen en late obsessief te evalueer en te oordink.
- Die keuse om positiwiteit na ander uit te straal.
- Die keuse om die mooi in mense raak te sien.
- Die keuse om te lag.
- Die keuse om onvoorwaardelik lief te hê.
- Die keuse om elke dag met hoop aan te pak sonder dat ek weet wat die dag vir my inhou.
- Die keuse om te leef terwyl ek nog kan!

Mag elkeen van julle julself die kans gun om hierdie jaar in **volkleur** te leef.

Dit is so lekker om die nuwe jaar af te skop met 'n splinternuwe tak in Pretoriastreek. Welkom Kleinfontein! Mag die VLU vir julle verrykend, leersaam en vernuwend wees. Welkom aan die nuwe takbestuurslede wat bereid is om voor te loop in hul takke. Ek hoop dat julle werklik hierdie taak gaan geniet.

Al vyf die streke is ywerig besig om te beplan aan konferensies, die hoogtepunt van die jaar se aktiwiteite. Ek sien baie uit na die geleenthede, elkeen so uniek en spesiaal. Sterkte met die voorbereiding.

Op 10 Mei bied VLU Overvaal die tweede kleiduifskietkompetisie aan - hierdie keer by Pretoria Militêre Kleiduifskietbaan. Ons wins in 2023 het dit moontlik gemaak om die VLU Overvaal-kantoor op te gradeer, ons kon lede befonds vir die kongres en die belangrikste is dat ons 'n sentrale fonds vir ons Hef 'n Kind op-projek kon stig. Ons het die ondersteuning van elke lid nodig om 'n sukses van die fondsinsameling te maak. Vertel jul vriende en familie. Raak betrokke en help ons asseblief met die bemarking van hierdie geleentheid.

Alta Lichtenstein bied verskeie rekenaarprogramme by die VLU Overvaal-kantoor aan. Hierdie programme is soos boustene wat op mekaar volg. Die koste vir die aanbiedings word bekostigbaar gehou sodat dit aan lede die geleentheid vir vaardigheidsontwikkelling bied. Die opleiding vind in klein groepe plaas sodat individuele aandag gebied kan word. Die datums sal op die streke se kommunikasiegroepe geplaas word. Besprekings word by Mercia Coetzee gedoen.

Groete tot ons weer gesels

Barbara

LEEF IN VOL KLEUR

BOODSKAPPE VAN ONS VOORLOPERS...

Liewe VLU-vriendinne

'n Gesegde wat 'n mens gereeld raaklees is: "Jy kleur jou eie lewe in, moenie dat iemand anders die verfkwas van jou lewe vashou nie". Ons tema van die jaar, **"Leef in Volkleur"**, skep soveel uitdagings aan ons dié jaar. Het jy al besluit hoe jou kleurpalet die jaar gaan lyk? Waar begin 'n mens om jou lewe weer nuut met nuwe kleure in te kleur? My eerste gedagte was nuwe helderkleurige uitrustings vir my klerekas, maar ons kan op soveel ander wyses ons lewe kleurvol lewe. Ek gaan van nou af probeer om elke maand myself met spesiale volkleurdae te bederf en take af te handel waarvoor 'n mens nie altyd voor lus voel nie.

Op 'n **rooi** dag gaan ek al die administratiewe take afhandel wat altyd lê en wag vir later en ten minste een laai regpak. **Groen**dae gaan ek bietjie meer tyd in my tuin deurbring, al het ek nie groen vingers nie. My **geel**dae gaan kuierdae wees, al skakel ek net 'n vergete vriendin, maar daar sal beslis ook meer koffie-afsprake met hartsvriendinne wees. 'n **Blou**dag gaan my kreatiewe dag wees. Ek wil graag 'n paar nuwe kreatiewe vaardighede aanleer en ook weer aan ons kompetisies deelneem. My **pienk**dae, waarvan daar die meeste gaan wees, gaan my spesiale bederfdae wees. Hetsy dit nou 'n spadag of 'n pajamadag is en of ek 'n stukkie onwettige wortelkoek eet, want ek is dit werd.

Het julle al in takke besluit hoe julle die jaar in **volkleur** gaan aanpak? Nou is die tyd om daardie donker kolle, wat gedurig onmin veroorsaak, uit te vee, julle kleurpotlode nader te trek en al daardie negatiwiteit vrolik in te kleur. 'n Bietjie kleur bring altyd vrolikheid. Het julle gesien wat is die nuwe tendens vir partytjies en byeenkomste? 'n Kleurpartytjie… en dit is nie net vir kinders nie. Gaan loer gerus op Pinterest, dit is heerlike pret.

Sterkte vir julle konferensies, ek sien uit om saam met julle in **volkleur** te kuier.

Groete

Nina Nel, Visevoorsitter

Die jaar 2024 het vir ons almal afgeskop met 'n baie besige VLU-program. Hoë verwagtings en groot uitdagings word aan sommige van ons gestel. Tog doen ons dit alles onder die tema van "**Leef in Volkleur**". Mag die kleur wat ons uitstraal hierdie jaar baie meer kleurvol wees as die donker kolle wat soms alles wil oorweldig. Mag ons alles doen ten goede en ter wille van ons organisasie met die "eie ek" in die agtergrond. Voorspoed vir die jaar en mag alles wat ons aanpak in helder reënboogkleure wees!

Groete,

Heléne Richter, Jakarandastreekvoorsitter

Sally Ferreira:

Live in FULL COLOUR! What a joyous theme for 2024!

It brings to mind the hymn by Cecil Francis 'All things Bright and Beautiful.
The Lord God made them All.'

Ek kan my lewe sonder kleur nie indink nie, die eindelose variasies van die kleur van die lug, die bome, die grasperke en helderkleurige blombeddings.

Kleure wat ons emosies so aanraak: **blou** wat kalmte bring, **groen** vir rustigheid, die passie van **rooi** en die blydskap van **geel**! Verskillende kleure wat ons lewens verryk en voller maak.

So is dit ook met al ons VLU-lede. Elkeen is uniek en spesiaal en elkeen het 'n rol om te speel in ons organisasie en in die lewens van ander. Sonder VLU-vriendinne sou my lewe so eentonig, vaal en kleurloos wees soos 'n sonskynlose dag.

Let us allow the sun to shine on our fellow members so that they can grow and reach their full potential in glorious **colour**!

Mag 2024 vir jou 'n besonderse kleurvolle VLU-jaar wees!

VLU-groete

Pretoriastreekvoorsitter

Adri van Niekerk:

2023 was vir my die eerste jaar na Covid waarin ons lede, weer begin het om met ywer deel te neem aan VLU-aktiwiteite. My verwagting vir 2024 is dat ons met nuwe entoesiasme, ons organisasie sal bou en bekendstel.

Ons moet daarna streef om met opgewondenheid van die VLU in geheel te praat, nie net oor die kompetisies nie. Ons is soveel meer as die kompetisies waaraan ons so graag deelneem.

Vertel veral aan almal van die interessante vergaderings wat gehou word, die wonderlike vriendskappe wat ons smee, die nuwe vaardighede wat ons aanleer en die werk wat ons in ons gemeenskappe doen om ons medemens op te hef.

Ons organisasie is die enigste een waarvan ek weet wat so divers is en so groot verskeidenheid aan vroue van jonk tot oud bied. Jy hoef nie te brei of hekel of te bak en brou nie. Jy kan hier jou horisonne verbreed en dalk in die proses 'n nuwe stokperdjie begin. Mag 2024 die jaar wees waarin ons almal daarna sal streef om ten minste een lid vir ons organisasie te werf.

Witwatersrandstreekvoorsitter

Elize Coetzee:

2024 moet wees soos 'n verkleurmannetjie, mens moet elke oomblik jou kleur kan aanpas by die omstandighede waarin jy jou bevind;

Rooi – Passievol, selfvertroue en energiek.
Word gedryf deur jou eie belange en spandeer tyd aan dit wat jou gelukkig maak.

Pers – Wysheid, uniek en geloofwaardig wees.
Wees jouself, lewe voluit met geloof en selfvertroue.

Blou – Stabiel, kalm, betroubaar, konserwatief.
"Be Calm".

Groen – Natuurlik, vars en liefde uitstraal.
Vind die goed in ander mense en bou op die gesamentlike sterk ooreenkomste.

Geel – Gelukkig, optimisties vriendelik.
As jy iets wil wees vir die dag teenoor ander mense, wees "NICE".

Oranje – Kreatief, selfvertroue, gelukkig.
Wees ontvanklik vir ander se idees en leef kreatief, moet nie 'n vaal "blommetjie" wees nie.

Bruin – Warm, betroubaar, aards.
Vergeet van gister, wees dankbaar vir dit wat jy het en kyk met verwagting na dit wat voor jou is.

Swart – Kragtig, geheimsinning.
Bou selfvertroue en glo in jou eie vermoë en vertrou op jou instinkte.

Grys – Neutraal, gebalanseerd, kalm.
Sê jou sê op 'n mooi manier, neem ander se gevoelens in ag, maar deel jou gedagtes, gevoelens en idees openlik.

Wit – Skoon, gemaklik, eg.
Stel opregte doelwitte vir jouself terwyl jy jou eie persoonlike waardigheid behou, in jou private lewe sowel as in die samelewing.

Pienk – Romanties, vroulik, liefdevol.
Mag jy elke dag die wonders van klein goedjies om jou raak sien. Die liefde van God. "1 Kor 13 se Geloof, Hoop en Liefde, waarvan die Liefde die grootste is."

My wense is dat elke vrou en veral ons VLU-lede hierdie jaar hulle kleur sal vind en nie net vind nie, maar die jaar 'n verskil sal maak in gewone mense se alledaagse lewens en dit ook self met passie sal uitleef.

Groete,

Goue Suidestreekvoorsitter

Ronél Lombaard:

Vir my om in volkleur te leef, moet ek eerstens weet wie ek is, waar kom ek vandaan en waarheen is ek oppad? Ek weet waar ek vandaan kom ek weet wie ek is! Waarheen is ek op pad? VLU - 'n organisasie wat vir 18jaar kleur in my lewe gebring het. Elke VLU-vrou op my pad het my lewe verryk en met denkbeeldige kleurpotlode my lewe ingekleur.

Daar was tye wat die prentjie vaal was en dan met 'n opbouende en bemoedigende boodskappie, is die dag weer helder ingekleur. My strewe is om ook kleur in elke persoon met wie ek saamleef, familie en vriende en selfs dié wat ek net vlugtig ontmoet, se lewens te bring. Omring jouself met kleurvolle mense wat 'n passie vir die lewe het en vermy die vales!

Sonnige en kleurvolle dag vir jou Sonskyn-vrou.

Goudrifstreekvoorsitter

Diana Keulder:

In 2024 leef ek in volkleur nie net in een kleur nie.

◊ Groen - Groei - sien elke dag hoe ons organisasie groei.

◊ Pienk - Kreatiwiteit - hoe elkeen kreatief raak en geluk beleef.

◊ Rooi - Energie - dames straal soveel energie uit deur alles wat hulle aanpak.

◊ Geel - Sukses - daar is vele dames wat sukses behaal in wat hulle in die VLU aanpak.

◊ Blou - Vertroue wat elkeen in takke kweek.

◊ Bruin - Aards - mense met albei hulle voete op die aarde.

◊ Grys - Balans- die balans wat dames handhaaf tussen die VLU en hulle huise.

◊ Pers - Wysheid - Kennis praat maar wysheid luister.

Graag wil ek al die kleure uitleef solank ek kan.

Groete.
Overvaalskakelbeampte

Almarie van den Berg:

Wat is my visie vir 2024?

Ek sal graag wil hê dat elke streek werkswinkels en ander opleidingsgeleenthede sal aanbied waar nuwe vaardighede aangeleer kan word. Daar is baie ervare lede wat oor kennis beskik wat hulle met graagte sal deel. Kom ons maak gebruik daarvan.

Kompetisies is wel 'n groot deel van die VLU maar dit is nie die hoofdoel nie. Kompetisies moet gesien word as 'n instrument om jou eie vaardighede te toets en te verbeter. Dit moet vir jou lekker wees om deel te neem.

Kom ons poog om moderne, bruikbare artikels voor te stel om sodoende ook die jonger dames se belangstelling te prikkel. Materiale en produkte is te duur om iets te maak wat jy nie kan gebruik nie.

Beoordelaarsopleiding word weer aangebied vir alle lede al is jy nie van plan om eksamen te skryf nie. Miskien geniet jy dit so baie dat jy van plan verander.

Ons het 'n heerlike kompetisie, met groot pryse, wat deur **Miami** geborg is. Ek kan nie wag om die foto's van al jul brode en gebottelde produkte te sien nie. Ek wil julle uitdaag om in groot getalle aan die kompetisie deel te neem. Wie weet, dalk is jy die gelukkige wenner...

Ek sien uit na 'n jaar vol nuwe uitdagings.

Jy sal nooit weet of jy iets kan doen as jy nie probeer nie.

Groete.

Overvaalkompetisiesameroeper.

INLIGTING VANUIT HOOFKANTOOR

Affiliasie- en projekfooie is betaalbaar vir die tydperk
1 Januarie tot 31 Desember 2024.
Affiliation fees and project funds are payable for the period
1 January – 31 December 2024

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 met bewys van betaling

BELANGRIKE DATUMS 2024

KONFERENSIES:

- Goudrif : 2 Maart
- Goue Suide : 16 Maart
- Jakaranda : 7 Maart
- Pretoria : 22 Februarie
- Witwatersrand : 9 Maart

KONGRES : 28 & 29 Augustus

SAVLU KONGRES : 22-24 Oktober 2024
te Bolivia Lodge, Polokwane

KLEIDUIFSKIETKOMPETISIE 10 Mei 2024

BYDRAES VIR OVERVAAL NUUS:
26 Januarie
17 Mei
18 Oktober

Overvaal Omgeeprojek: SAVF 2024

Bydraes van toiletware, haarbenodigdhede, skryfbehoeftes, onderklere & sokkies vir seuns en dogters word gevra. Die projek strek tot met die datum van Kongres 2024 (einde Augustus)

(Uittreksel uit die skrywe van SAVF na die skenking by Kongres 2023)

VLU Overvaal

President, Bestuurslede en Lede

VLU Overvaal Kinder-en Jeugsentrum Skenking

SAVF se eerste Kinderhuis is in 1953 geopen. In die afgelope jaar was die vier (4) SAVF Kinder- en Jeugsentrums en vier (4) SAVF Pleegsorghuise 'n veilige hawe vir 556 kinders.

Dit is met opregte dank en groot waardering dat ons die VLU Overvaal skenking van plakkies, handdoeke en waslappe, toiletware en ander items met 'n waarde van R63 318,02 in ontvangs kon neem.

U skenking verskaf nie net 'n groot finansiële besparing vir ons fasiliteite nie, dit dra ook daartoe by dat die kinders die warmte en liefde van omgeevroue kan ervaar. 'n Nuwe paar plakkies of persoonlike toiletware is vir meeste kinders 'n gegewe, maar vir hierdie kinders 'n enorme voorreg.

SAVF Hoof Bemarking
Maria Scholtz
Head.marketing@savf.co.za
083 2800 725

Ek het bietjie huis skoon gemaak - want so 'n klomp gemors gaar 'n mens darem nie op nie!!!!!!

*Ek het "bekommernis" uitgegooi. Dit was oud en in my pad. Dit het my gekeer om myself te wees, en om dinge op Jesus se manier te doen.

* Ek het ook 'n ou boek weggegooi - "my verlede" (het in elk geval nooit tyd gemaak om die ding te lees nie). Het hom vervang met nuwe doelwitte – het hom vandag begin lees.

- Hannetjie Nolte
Skakelbeampte, Goue Suide

SAVLU/MIAMI KINKELKOK 2024

Elke VLU-lid wat bak of preserveer vir die kompetisie, se resep en foto van haar gereg / gebottel asook haar persoonlike inligting moet by my uitkom by e-posadres: tres@savlu.co.za. Elke President kan haar eie reëlings tref hoe julle dit by my uitkry, hetsy alles eers na jou as President kom en jy self alles vir my deurstuur. Ek moet elke deelnemer op takvlak se foto, resep en inligting kry. Dan moet ek die wenners kry vanaf takvlak tot en met Provinsialevlak. Dit is baie belangrik terwille van pryse wat Miami gaan skenk. Die gebottelde relish wat ons gaan ontvang vir finale beoordeling stuur ek na Miami waar dit finaal gaan beoordeel word.

Naam en van:
Provinsie:
Streek / Area:
Tak:
Naam van gebak:
Miami-produkte gebruik in bak van broodjie:
Naam van gebottelde relish:

Kompetisiereëls: Daar is 2 afdelings. Jy kan aan net een of albei afdelings deelneem.

1. **'n Brood** met 'n Miami Kinkel.
   Brood **MOET** ten minste 2 Miami-produkte bevat. Beplan dadelik vir jul takkompetisie.
2. **Produkontwikkeling Gebottel: 'n Relish eie aan jou Provinsie. Die wenner van die afdeling se naam sal op die blikkie verskyn asook SAVLU en sal bekend staan as bv. Mpumalanga Boerie relish.**

JOU BASIS MOET DIE GEWONE BOERIE RELISH WEES wat jy 'n Kinkel gaan gee en aanpas eie aan jou Provinsie.

GEEN VLEIS,VIS,SEEKOS,EIERS,MELK OF NEUTE MAG IN DIE RELISH GEBRUIK WORD NIE. GEEN GEKOOPTE SOUSE BV. MAYO, CHUTNEY ENS.

SLEGS VARS OF GEDROOGDE KRUIE, GROENTE EN SPESERYE MAG IN DIE RELISH GEBRUIK WORD.

Uitdunne begin op takkompetisievlak. Die tak se lede bak/preserveer vir hul takkompetisiedag en met die beoordeling word **'n wenner van die tak** aangewys.

Die wenners op takvlak in elke **streek of area** bak/preserveer dan weer sodat daar 'n **1ste plek** op **Streek/Area-vlak** gekies kan word.

Elke Streek/Area se **wenner** bak/preserveer weer sodat 'n **1ste, 2de en 3de plek** by elke **Provinsie** aangewys word.

Die 3 wenners van elke Provinsie bak/preserveer weer vir SAVLU Kongres waar dan 'n 1ste, 2de en 3de algehele SAVLU-wenner aangewys word.

Kompetisie pryswenners:

Op Takvlak: Net elke 1ste plek kry 'n prys vir broodjie en gebottel.

Op Konferensievlak: Net elke 1 ste plek kry 'n prys vir broodjie en gebottel.

Op Kongresvlak: Elke 1ste, 2de en 3de plek kry 'n prys vir broodjie en gebottel. Die gebottelde groenteprodukte gaan almal na Miami om die 1ste, 2de en 3de plek aan te wys vir SAVLU Kongres. Ons wys die broodjiewenners aan vir SAVLU.

Op SAVLU Kongres: Elke 1ste, 2de en 3de plek kry 'n prys vir broodjie en gebottel.

Hierdie kompetisies vanaf takvlak tot Provinsiale vlak, kan elke President van haar provinsie reël soos dit julle gaan pas, solank takke deelneem en dan die takwenners, streekwenners en Provinsiale 1ste, 2de en 3de plekke aangewys word. Hierdie wenners ontvang elkeen 'n prys van Miami.

Baie foto's word geneem wanneer jy bak vir die kompetisie en ook met beoordeling. Moedig lede aan om baie foto's op facebook en ook op SAVLU se facebook te plaas.

Beplan en begin met takkompetisies asseblief dames. Die sperdatum is die beoordelingsdatum vir SAVLU se beoordeling. Jul brode en gebottelde relish moet saam met al jul ander items deurgaan vir beoordeling.

Miami wag vir foto's. Kom ons gaan GROOT. Miami se pryse is groot.

VLU Noord groete - President: Ria Strydom

STREEKNUUS / REGIONAL NEWS - GOUDRIF

JASMYN

GEMMERKOEKHUISIES VIR KERSFEES

Die hoogtepunt van Jasmyn se jaar was vir seker die bou en versiering van die gemmerkoekhuisies. Daar is vir elke lid ‘n “DIY kit” bestel en Susan Marais en Minette van Heerden (van Jane of all Trades) het kom wys hoe die huisies gebou en versier word.

Baie huisies sou beslis nie die wolf se geblaas deurstaan het nie, maar dié wie se mure inmekaar getuimel het, het ons weer herbou en aan die einde van die dag het elke huisie vas gestaan en die varkies sou beslis veilig gewees het.

Na die bouery afgehandel is het die heel lekkerste deel begin - die versiering. Natuurlik was die huisies nie vir die varkies nie maar vir Kersfees en daar moes sneeu en kersbome bykom. Elke Ouma het gesorg dat haar kleinkind hierdie gemmerhuisie vir altyd sal onthou.

Die eindproduk was die mooiste huisies wat met sneeu bedek was en Smarties en Jelly tots het as blommetjies in die tuine gepronk.

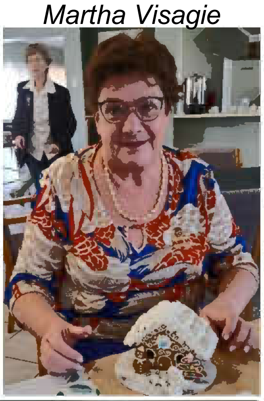
Agterna moes ons hoor dat baie van die gemmerhuisies toe nie Kersfees gehaal of eers ‘n kleinkind gesien het nie want baie van die Oumas het dit glo al begin eet na die klas op pad huistoe !

- Myra vd Merwe, Skakelbeampte

Rene Real

Charlotte vd Linde

Martha Visagie



Minette van Heerden demonstreer hoe die mure aanmekaar gesit word terwyl Ronél du Plessis en Ester vd Merwe toekyk

Sarie Nelson

Dora Dold

Alet Swanepoel

Sarina Odendaal

Leonie Horak

Mara Schoeman

Nina Nel bedank Minette van Heerden en Susan Marais

Ester vd Merwe

Ronél du Plessis

KEMPTONPARK

BEWUSMAKING VAN VELKANKER

In ‘n sonnige land soos Suid-Afrika moet almal bewus wees van sonskade. Nadat Marina Bessinger velkanker bo-op haar kop chirurgies laat verwyder het, voel sy haar genoop om saam met VLU Kempton Park ‘n bewusmakingsprojek oor sonskade te loods. As deel van Overvaal Presidente se projek: Bemagtig ‘n kind met basiese vaardighede, nader sy Olivia Curlewis van KANSA vir hul Sonslim-pamflette en sy stel die volledige ABC van Sonslim saam. KANSA gee hul goedkeuring. Die dames hekel miniatuur sonhoedjies om as borsspeldjies gedra te word. Sodoende wys kinders dit en vertel hulle aan ander wat die simbool van die hoedjie is. Dit word aan graad 3 leerders by Laerskool Kruinsig, tesame met die boekmerk: Die ABC van Sonslim *(sien p33)* oorhandig.

- Marina Bessinger, Skakelbeampte

Marié Clarke & Lulu Pieterse: Met kostes wat die hoogte inskiet, raak hierdie tak nie moedeloos en benoud nie - hulle maak ‘n plan, want ‘n vrou kan. Toe die skoonmaker R200 vra vir die opwas van die teekoppies, besluit hulle “Watwo, nooit” en besluit elke dame bring haar eie ‘teegerei’ saam en doen die opwas tuis. (Sommer nog ‘n spiksplinternuwe woord daarby)

Hendrien Olivier, Alta Grobler, Marina Bessinger en Marié Clarke (agter), met die hoedjies op hul koppe, haal darem die Saterdag Beeld. Bo is voorbeelde van die miniatuur sonhoedjies

Kuier, tuisgebakte koekies en bemoediging van die pasiënte en verpleegpersoneel by Marmanet Aftreeoord se siekeboeg is met vreugde begroet. *Hierbo is Rina, “Nurse” Lizzy, ‘n inwoner, Hendrien & Marié.*

Hendrien Olivier, Marié Clarke & Rina Grobler

NUWE LEIERSKAP:

Marié Clarke en Rina Grobler sluit in 2021 by Kempton Parktak aan. Nuut in die VLU en nuut in die tak maar wat ‘n heuglike dag! Sommer dadelik begin die twee sprankelende dames vlytig werk en neem deel aan amper elke kompetisie. Hulle doodkry is min! Nou is Marié Clarke tot voorsitter verkies en Rina Grobler tot visevoorsitter. Marié is ook visevoorsitter van Goudrifstreek. Welgedaan! Ons is trots op julle. Hendrien Olivier sluit vroeg 2023 aan en word tot sekretaresse vir 2024 verkies.

92-YEAR-OLD WOMAN IS THE WORLD'S LONGEST WORKING MODEL

In an industry that so often focuses on youth, **Carmen Dell'Orefice** is an inspirational figure. At 92 years old, she is considered the oldest working model. While Hong Kong-based model **Alice Pang** is a couple of years older at 96, Dell'Orefice is unique because her career did not begin in her 90s or even middle age. Amazingly, she has been modelling since she was 15, boasting an impressive career that spans 77 years.

Originally from New York City, Dell'Orefice was discovered at 13 while riding the bus. Her first photos did not turn out as expected, but two years later, she caught her break when she was brought to *Vogue* magazine and signed her first modelling contract. This sparked what would be a prolific and lengthy modelling journey. But it was not always an easy one. At first, Dell'Orefice did not make enough money through modelling to support herself, so she and her mother worked as seamstresses on the side. Dell'Orefice even roller-skated to her modelling gigs so she would not have to pay bus fares. Her hard work paid off and she eventually appeared on *Vogue* covers and worked in *Vanity Fair* campaigns, among other bookings.

Dell'Orefice took a break from modelling after marrying, but eventually returned to work in 1978 due to financial straits. She was 47 years old at the time, and it was then that her career really began to blossom. Since then, she has continued working hard, booking both catwalks and advertising campaigns.

In 2022, the 91-year-old bared herself in a photoshoot for *New You* magazine. At 92, Dell'Orefice appeared on the cover of *Vogue* Czechoslovakia. "Men and women should care for themselves and love themselves. One of the secrets to maintaining beauty is doing what you do for a baby, nurturing and feeding the baby with love," she said. "That's what we should do with ourselves: nurture ourselves, love ourselves, and give that kind of energy to ourselves."

- By Margherita Cole, January 11, 2024, My Modern Met

96-YEAR-OLD ALICE PANG - THE WORLD'S OLDEST WORKING MODEL

Most female fashion models start their careers in their late teens and retire in their early 30's, but 96-year-old Alice Pang is not your ordinary fashion model. She started modelling at 93, so you could say she's still a beginner.

A resident of Hong Kong, Alice always liked dressing well and looking elegant, but never actually considered a career in modelling. But her granddaughter always thought she had it in her, so when she saw an online ad for senior models of 65, she sent in Alice's pictures and she was chosen for a photo shoot. Never one to back away from a challenge, Pang decided to give it a shot and even though she knew nothng about modelling, she had all the natural qualities to succeed at it. Today, she is recognized as one of the best senior models in Asia, as well as the oldest.

"My granddaughter saw they were hiring senior models over 65 years old and she sent my photos and it turned out they liked me," Alice said in an interview with YiTiao. "I did not know how to model at first so my manager taught me a lot and those girls help me with my makeup. I gradually developed an interest in modelling and got better at it."

"I entered the industry when I was 93 and this is my third year working as a model," the nonagenarian added. "I've shot a few commercials, cosmetics, camera and trade development. It feels great to be admired."

Born in 1923, Alice never dreamed she would one day be modelling for high-end fashion brands like Gucci, Ellery or Valentino, let alone at age 96. But her fair complexion and excellent posture – uncommon qualities for people her age – make her one of the most sought-after senior models in the business.

Surprisingly, Alice doesn't credit exercise or a strict diet for her enviable figure and posture. Even though she agrees that exercise helps some people stay in good shape, she doesn't even have a morning exercise routine, crediting her good genes instead.

"My skin tone is ivory because I'm seldom exposed to the sun and I have straight back," Alice said. "Exercise is definitely good for you and many would do morning exercise but I don't do that. It's just natural."

While most people commend her for her active lifestyle and the courage to start a whole new career in her nineties, Alice Pang is not without her critics, most of whom say that she should dress and act according to her age. She chooses to ignore them, though, saying that her personal happiness is all that counts.

RENSBURG

Daar is 13 dames wat deel vorm van die Our Darling-projek waar hulle handgemaakte artikels maak en verkoop om 2024 se uitgawes soos ledegeld en konferensie / kongres te dek. Verkope was by die Carnival Market op twee geleenthede. Almal het hard gewerk om hulle produkte gereed te kry en te verpak betyds vir die begin van die mark. Dan natuurlik die daaglikse afwagting om die verkope dop te hou en weekliks die aanvullings vir tekorte te doen. Harde werk is beloon en almal sien kans om weer deel te neem.

- Elmarie Eygelaar, Skakelbeampte

<u>Bo:</u> Helpende Hand Heidelberg het 'n modeparade by die Hoër Volkskool Heidelberg aangebied en ons tak het die poedingtafel beman. Daar was groot lof en dank vir ons ondersteuning gebring. Penny Bamine, Anet Hammond, Lauretta Ninzi, Martie Halgryn, Anette Steyn, Geraldene Janck en Marty Jerling.

WENKE VIR DIE KOMBUIS:-

- 'n Manier om jou yskas skoon te maak sonder dat die vloere nat word: Skakel die yskas af, gooi fyn sout teen die ys en hou die deure oop. 'n Uur later kan jy die ys met 'n eierspaan (egg lifter) optel. Dit werk soos 'n bom.
- 'n Halwe teelepel asyn in olie verhoed dat vleis wat in eier en meel gerol is, loskom en nie in die pan waarin dit gebak word vassit nie.
- Om afval gou sag te kry, gooi een pakkie kitsgis (yeast) oor. Dit kook gou sag en jy proe nie die kitsgis nie.

.- Hannetjie Nolte, Skakelbeampte

NAGUILE

NAGUILE se GOUE OUES:

Ons oudste lid, Tannie **Cora Marais**, is nou al 92 jaar oud en het al meer as 48 jaar diens, sy probeer nog haar bes om so veel moontlik vergaderings by te woon en haar dogter Estelle bring haar gereeld saam. Sy het gedurende haar jong dae baie eerste plekke by kongresse behaal en sy was 'n staatmaker oor al die jare. Sy het haar kennis uitgedeel om die lede sterker te maak en daarmee ook die Naguiletak.

Tannie **Phyllis Collitt** *(foto links)* laat haar nie onderkry deur haar verswakte oë nie selfs al moet sy aktief bly met vergrootglas in die hand. Sy neem deel aan werkswinkels, woon vergaderings by en gaan ook saam op uitstappies. Voorwaar 'n inspirasie vir die ander lede in haar tak.

- Elize Coetzee, Voorsitter

GOEIE HOOP

Ons jaarlikse afsluiting val saam met die beoordeling van meeste van ons kongres- en konferensie-items. Elize van Biljon verrig die reuse taak en word vergesél deur Elmari Eygelaar wat haar eksamens suksesvol afgelê het en nou moet "oefen". Elize Coetzee, (streekvoorsitter) oorsien die verkiesing, Lizette Pretorius praat met die dames oor "Lewe in Volkleur", ons ruil geskenkies uit en dan begin die groot kuier met koffie en eetgoed.

Staande: Ina Rosslee, Leoni Jacobs, Bets Grobler, Lizette Pretorius, Lita Venter, Elize Coetzee, Lorraine Prinsloo en Marie Rosslee.
Voor: Carine Rosslee, Elmarie Eygelaar en Elize van Biljon

Onder: 'n Verrassingstee om Bets se 60ste verjaarsdag op die plaas te vier, bring ons by 'n prentjiemooi versierde "gazebo" met die heerlikste eetgoed en vonkelwyn.

Lydia Rice, Lorraine Prinsloo, Marie Rosslee, ***Bets Grobler, die verjaarsdagvrou,*** *en Lizette Pretorius*

- Lizette Pretorius, Skakelbeampte

Vier vriendinne het gedurende die Desembervakansie op die MSC Splendida gevaar. Daar is daagliks "Arts en Crafts" op die program maar slegs 25 mense kan die klas bywoon. Na vele probeerslae en 2 ure vroeg, kon ons darem die origami-klas bywoon en het dit baie geniet. Lizette Pretorius bo, Saskia Olivier & Marie Rosslee

BRACKENHURST

Ons tak raak opgewonde oor Kersfees wat voorlê en vervroeg dit sommer en maak dit ons jaarafsluitingstema wat toe 'n kerspartytjie vroeg in November word. Gedurende die jaar moes almal 'n handgemaakte geskenk maak wat dan onder die lede uitgeruil word. Sodoende was almal besig met brei, hekel, kunsvlyt, bak en vele meer om te verseker dat hul geskenk gereed en uniek is vir ons kersparty. Elke lid moes ook 'n bord eetgoed bring en vele lekker en interessante borde is opgelewer. Met klavierbegeleiding deur Barbara Steenkamp, is pragtige kersliedere gesing en 'n gepaste vers vir elke lied, uit die Bybel voorgelees. 'n Heerlike samesyn en afsluiting!

- Hannetjie Nolte, Skakelbeampte

WIL JY GLO...

Prof. Chris Barnard se jongste pasiënt, Eileen Smit was slegs sewe jaar oud toe sy 'n groot operasie ondergaan het. As vroeggebore baba met 'n hartprobleem, was sy piepklein en swak en was deur haar ouers en sibbe rondgedra of sy het gekruip waar sy wou wees. Haar ouers het haar na Prof. Chris Barnard geneem maar hy het aanbeveel dat sy eers sterker moet word voor enige opehartoperasie gedoen kon word.

In haar eie woorde vertel sy: "Ek was sewe jaar oud toe die operasie gedoen is. Hy het my hart uitgehaal, dit gevries en toe daaraan gewerk. Ander komplikasies het uiteindelik gelei tot vier ander hartdefekte wat ook herstel is." Daarna was sy baie lank in die hospitaal en in 'n tipe "sak" gehou om kieme weg te hou en infeksies te verhoed. Na die operasie het Prof. Barnard haar ouers meegedeel dat hy alles menslik moontlik gedoen het, maar dat sy nooit sal kan loop of lank sal leef nie, moontlik net tot die ouderdom van16 jaar.

Maar wonder bo wonder met God se genade het Eileen leer loop en het pas haar 70ste verjaarsdag gevier. Sy sê ook dat 'n hartchirurg later nie eens kon sien dat sy ooit so 'n groot operasie gehad het nie!

IN MY BUURT: ALBERTON

Ek het hier afgekom op jong man in 'n park wat plantjies verkoop en 'n lewe probeer maak. Met die dat ons gereeld vir hom iets te ete vat, het geselsies gevolg en hy het sy storie aan my vertel.

Hy is ALAN KRUGER (32) wat sy moeder in sy kleuterjare verloor het (praat nie van 'n pa nie, dus vra ek nie). Hy het in die Kaapprovinsie groot geword en later by verkeerde vriende en dinge betrokke geraak. Hy het in Gauteng opgeland en as dwelmverslaafde op straat gebly, totdat hy gaan hulp soek het by Bridge kerk. Een van die pastore het hom laat opneem in 'n rehabilitasiesentrum vir dwelmverslaafdes in Kenmare, Krugersdorp.

Daar het hy besef dat met die Here se hulp en eie wilskrag, hy sy dwelmafhanklikheid kan oorkom en verlaat die sentrum. Nou is hy nog steeds werkloos en uitgelewer aan 'n straatlewe wat hom na die park dryf waar hy met plantjies wat hy van oral kry, smous. Die plantjies verkoop hy teen R10 elk en daaruit probeer hy lewe asook geld spaar vir 'n straatsmouslisensie. Behalwe plantjies, kos, klere, ens. skenk iemand toe ook 'n tent aan hom wat dien as skuiling en slaapplek.

Onvoorsiene probleme kelder sy planne toe Ekurhuleni Metro Polisie al sy plantjies asook die tent konfiskeer omdat hy nie 'n handelslisensie het nie. Die koste om sy goed terug te kry is te duur en dit sal in elk geval weer gekonfiskeer word as hy nie die nodige handelslisensie bekom nie.

Deur middel van "Facebook" en ander media het ons hom op die dorp bekend gemaak sodat hy die nodige ondersteuning en finansiële hulp kon kry om wettiglik te kan handel dryf. Sodoende kan hy weer sy voete vind en 'n onafhanklike lid van die gemeenskap word. Hy kry nou gereeld kos en vele skenkings van plantjies en potjies vir die plant van steggies. As jy vir hom iets gee, wil hy jou altyd vergoed met 'n plantjie uit sy versameling. Iets besonders wat hy gedoen het is om 'n kruis op die sypaadjie uit te spit, met stene en klippe 'n rand te bou en plantjies daarin te plant. In sy eie woorde: "Tannie, ek het altyd Kersfees gevier, maar hierdie jaar vier ek die eerste maal Jesus se verjaardag".

Tans bly en slaap hy steeds in die park op 'n bank met beddegoed en 'n seil bo-oor wat ons geskenk het en sê hy voel veilig, en slaap warm en droog. Voorwaar iemand wat hard probeer om op te staan maar nou is dit wetgewing en hul amptenare wat hom elke keer platslaan.

Ons glo en vertrou dat hy met hulp van ons almal in die omgewing, spoedig en wettig sal kan handel dryf en 'n nuwe beter lewe kan begin.

- Hannetjie Nolte, Skakelbeampte, Brackenhursttak

VISARENDE

Hoekom kom die Visarende-dames so goed oor die weg?

As ek dink aan ons laaste vergadering kan ek sommer so uit die vuis sê dat ons klomp beslis uiteenlopende geaardhede het. Ons is almal op verskillende stadiums van ons lewensreise. Elkeen het haar eie voorkeure van wat belangrik is vir haar. Elkeen het haar eie mense, hetsy dit in haar familie of vriendekring is. Ons gaan almal na verskillende kerke, en het verskillende style, verskillende maniere van dinge doen.

Om 'n klomp vroue so bymekaar te sit kan chaos veroorsaak. Maar hier by die Visarende is orde. Orde in terme van hoe ons dinge doen, hoe ons mekaar respekteer en hanteer, hoe ons elke tree van ons VLU pad saam gee. Orde is baie belangrik, en ons het die fyn balans gevind om met mekaar oor die weg te kom.

Wedersydse respek vorm 'n groot deel van ons band. Ons deel in mekaar se lief en leed. Ons is saam bly oor die geboorte van nuwe babas, verkyk ons na foto's wat gedeel word. Ons vier saam die lewe, of dit nou verlowings, of troues is, van doop tot goeie rapporte deel ons in die blydskap. Ons deel dié kwinkslae wat die kinders in ons kringe kwytraak.

Maar as dit sleg gaan is ons ook daar. Of dit nou die dood of siekte is, ons ondersteun mekaar. Ons stap saam die lang siekbed en hospitaalpad met lede wat al jare deel is van die VLU en van ons tak. Ons lig mekaar op, dra mekaar deur donker tye.

Maar een ding wat ons nooit doen nie, is om mekaar se drumpels deur te trap nie. Ons neem mekaar in ag. En weereens is die belangrikste woord hier ter sprake - respek. Wedersydse respek.

En die 'eagle girls' , soos ons na onsself verwys, het die wêreld se respek vir ons medetaklede asook vir elke ander VLU-dame wat oor ons pad kom.

- Janet Cilliers, Skakelbeampte

<u>Bo:</u> Die Visarende se "trots" vir die jaar wat verby is, is ons visievoorsitter Almien Mahne wat 'n totaal van 385 punte in geheel by die Kongres behaal het - die derde meeste punte. Baie geluk Almien!! Hier saam met René Bredenhann

Amigurimi-idee...

Die voetoorgang van St' Georgesstraat by Boulders Bridge, Simonstad, het voetgangers nou behoorlik laat heen en weer kyk voor hul kruis. Die rede... heel oulik en uniek is die nuwe pikkewynkruising wat nou reg langs die zebrastreepkruising aangebring is.

Die Afrika-pikkewyne wat staan, duik en swem is deur kunstenaar Jacques Coetzer geverf en word ondersteun deur die stad Kaapstad ter bevordering van toerisme.

Die pikkewyne is baie bekend en geliefd aan dié deel van Simonstad se kusgebied

.- Hannetjie Nolte, Goue Suide streekskakelbeampte

SUIKERBOS

Ons tak bederf kinders met een van ons liefdadigheidsprojekte en besoek "Sedibeng Childrens Haven" .Vier en twintig kinders ontvang elk 'n paar sandale en 'n handoek. Ons voorsitter, Elize van Biljon het al 24 kinders se name op die handdoeke geborduur. Hulle was ongelooflik trots om ‘n handdoek, geborduur met hulle eie naam op, te kry en met die mooi nuwe sandale het hulle almal gepronk. Dit was ‘n streekprojek. Die jaareindfunksie by AT MY TABLE met geskenkies uitruil en ‘n feestelike tyd saam spandeer, was die kroon op ‘n goeie jaar.

- Linnette Badenhorst, Skakelbeampte

Regs: Ons maak die kleingoed goed groot as toekomstige VLU-lede. Om die tafel is Corlien Randles, Theuns & Cayla Randles, Rina Uys en Marie Prinz tydens die jaareindfunksie by AT MY TABLE.

LInks: Susan Malan; Annemarie du Toit, Mariana Conlong, Annie vd Merwe, Leana van Graan, Daleen Erasmus, Liz Bosman, Mercia Swarts, Elize van Biljon (voorsitter) en Marie Prinz.

KUNSMATIGE INTELLIGENSIE

Beurtkrag, korrupsie, alliansies, Nkandla, Phala Phala is alles name wat ek nie geken en iets van geweet het nie. Nog minder het ek geweet daar bestaan iets soos kunsmatige intelligensie.

Kunsmatige Intelligensie (K I) is reeds al jare gelede beplan en ontwerp en baie van ons gebruik dit amper elke dag wetend of onwetend. GOOGLE en GOOGLE maps is ook kunsmatige intelligensie.

Groot kommer heers onder musikante, tersiêre instellings en skole oor die gebruik van K I, want die egtheid van tesisse, musiekstukke, liedjies en skoliere se werkstukke is baie moeilik om te bepaal.

Volgens die HAT beteken kunsmatig dat dit nie volgens die natuur is nie. Dus is dit nagemaak en nie eg nie.

Al kan mens enige vraag vra en al blyk dit dat K I die antwoord en oplossing is vir baie vraagstukke, moet ons ook onthou dat al die antwoorde van K I deur mense geprogrammeer is en dan wonder ek of K I regtig so ‘n groot deurbraak is, want mense se opinies verskil.

As ek dink aan die woord kunsmatig, dan dink ek aan kunsmatige versoeters, vals, lang wimpers, aangepleisterde grimering en plastiese blomme – nie eers te praat van kunsmatige vriendinne nie.

Kom ons wees wie ons is sonder om voor te gee. “Be true to yourself”.

- Cornel Rothman, Skakelbeampte, Bapsfonteintak

LION BRIDGE / LEEUBRUG

Many people pass Lion Bridge in Helen Joseph Street (previously Church street) without realizing that it is a national monument.

Before bridges were built, people made use of drifts to cross rivers with livestock and wagons. For years the Department of Public Works would build, maintain and improve drifts. These crossings remained dangerous and even caused deaths. After a flood, travellers had to wait for the river to normalize again.

The Dutch architect Sytzke Wopke Wierda, was given the task to design two bridges crossing the Apies River. The Arcadia Bridge was completed in October 1888.

Wierda had only been in Pretoria for a few days when he designed the bridges and did not realize the severity of the seasonal Apies River flood of the time. The Arcadia Bridge was consequently damaged by floodwater in October 1890 due to its small size and lack of experience at the time it was designed. Demolition of the bridge started two years later and drawings of the new bridge were submitted in 1893.

Kirkness, whose brickworks were situated next to the Fountain Circle, was again appointed as the contractor in August 1893 and the new Lion Bridge, which replaced Arcadia Bridge, was completed on 22 June 1894.

Sammy Marks heard of the earlier lion hunts that occurred regularly in the vicinity of Meintjes Drift and ordered four bronze lions from Scotland to be placed at the corners of the new bridge - hence the name Lion Bridge. It was upgraded in 1910 by Rainer & Thomson, when the wooden deck was replaced by a macadamized surface and sidewalks were added.

The first photo of the bridge is from the 1890's, while the second is looking west towards Church Square and dates back to 1901. The last is a more recent photo of the bridge. The bridge was declared a national monument on 31 December 1981.
- Friends of Tshwane Heritage Research Centre

DE NUIT

'n SPESIALE MYLPAAL vir De Nuit.

Op 8 Februarie funksioneer ons reeds 25 jaar. Informeel is ons leuse **"Minder stres en meer plesier".** Dit is wat ons nastreef as 'n Saterdag-tak.

Teen die einde van 2023 het vier lede spesiale erkenning en trofees ontvang.

- Uitreiktoekenning: Ronel Newman, wat spesiaal en deurlopend namens die tak aflewerings aan Tshwane Uitreikaksie in Wolmer doen.
- Positiewe deelname aan kompetisie-items: Kobie du Toit, met waagmoed vir alles.
- Lojaliteit aan die tak: Daleen Oosthuizen, ons stigterslid.
- Besondere entoesiasme: Ada Bester, met 40 jaar lidmaatskap in 2024.

VLU is 'n spanaktiwiteit en al die lede saam dra by tot die lekkerte. Ons sien uit na 'n 2024 vol plesier en ontwikkelingsgeleenthede.

- Nelie Viljoen-Toet, voorsitter/skakelbeampte.
vludenuit@gmail.com

<u>Regs:</u> Nelie deel toekennings in volgorde uit: Ronel Newman, Kobie du Toit, Daleen Oosthuizen & Ada Bester

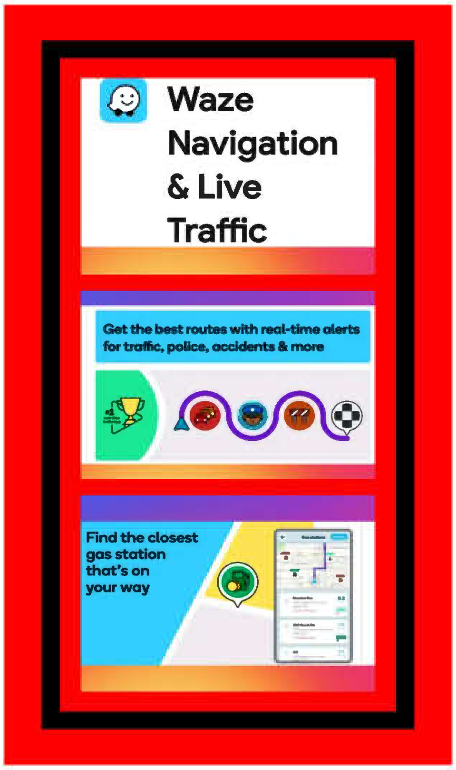
AVANTé

VLAMROOI SKENK VIR GROOT FM!

Augustus 2023 het Groot FM die projek LOSITBETER geloods om onder andere sanitêreware vir behoeftige vroue in te samel. Diana Keulder, takvoorsitter en ook Overvaal-skakelbeampte het 258 pakkies aan GROOT FM oorhandig. Dit was skenkings van VLU-takke en GROOT FM skenk dit aan ARC, 'n veilige hawe vir vroue wat dikwels deur die samelewing afgewys word.

Baie dankie aan almal vir die skenkings deur die jaar!

Anneliese Bouwer, Diana Keulder en Sonet Stoffberg



PROBEER GERUS DIE TOEPASSING (APP) 'WAZE'!

Al ooit gewonder hoe die toestand van die pad is wat jy moet ry?

My vriendin het my vertel van die oulike en gratistoepassing (App) vir my foon nl. 'Waze'!

As jy in die toepassing(App) ingaan, kan jy sommer vooruit kyk hoeveel slaggate aangemeld is op die pad wat jy beplan om te ry. Terwyl jy rustig ry waarsku 'n damesstem jou dat daar oor 500m 'n nuwe slaggat aangemeld is.

Nou is daar sommer iets vir die "backseat drivers" om hulle mee besig te hou terwyl jy rustig kan bestuur. Probeer gerus die toepassing (App) want daar is nog meer voordele. Veilig reis in 2024!

- Angelene Flemming, Skakelbeampte

DE WILDT REIS ...

'n Ongelooflike en unieke jaareindfunksie en bestuursverkiesing met 'n reis deur China, Egipte, en Spanje - sonder dat ons 'n enkele stap buite ons vergaderplek gesit het. Dit was 'n kultuurfees vol heerlike kos, van voor-, hoof- tot nagereg en 'n ontdekking van nuwe inligting. Elke span het op 'n betekenisvolle wyse 'n kykie in die kultuur en geskiedenis van hierdie lande gebied.

'n Hoogtepunt van die oggend was die ritmiese en betowerende dans op 'Walk like an Egyptian". Dit was die perfekte afsluiting van 'n oggend vol avontuur en kulturele uitruil.

De Wildttak se jeugdige gees van avontuur en nuuskierigheid is aansteeklik! Dit is die bydraes en entoesiasme van elke lid wat hierdie funksie onvergeetlik gemaak het!

- Lilian Bierman, Skakelbeampte

Links sittend: Trysie Coetzee, Toy Coetzer, Patrina van Niekerk & Mariette de Wet

Agter: Carlien Retief, Marie Coetzer,, Mariëtte Naude & Rita Fourie

Regs sittend: Patricia van Niekerk, Marinda Burger, Lizzy Jacobs & Elma Human

Staande: iemand wat wegkruipertjie speel, Juliette Claasen, Sanet Hills, Lize Venter, Martie Marx & Mary Anne du Preez

Links: Elmarie Gous, Zelda Stroebel, Bets Lourens, Anneke de Kock, Marianne Dirker, Lilian Bierman & Elsabé Louwrens

MAGALIESKRUIN

'N BESONDERE FAMILIEVAKANSIE

Soveel van ons het kinders en kleinkinders oorsee, ons raak gewoond daaraan maar die verlange gaan nooit weg nie, veral na die kleintjies en ons het baie min aan hulle grootword en oulikheid.

In Februarie verlede jaar besluit my oudste kleindogter in Kanada dat haar kinders oud genoeg is dat hulle 'n stukkie van haar "moederland' kan leer ken en hulle sal as familie Kaap toe gaan. Haar sus in Australië besluit dan kom hulle ook, die twee gesinne kan lekker saam kuier. Hul ouers, ook in Kanada, dink dis 'n goeie idee en hulle koop ook vlugkaartjies. My seun wat al 40 jaar in Engeland woon laat nie gras onder sy voete groei nie en organiseer sy hele familie om ook Desember in die Kaap vakansie te hou.

Al wat nog kortkom is ek, die 2 Pretorianers en die 3 Bloemfonteiners, maar hier is werkendes wat nog nie weet wanneer hul verlof kan kry nie. Uiteindelik word ons vliegtuigkaartjies gekoop, die Vrystaters sal met hul motor ry. Die buitelanders huur twee huise in Hermanus en een in Onrus, feitlik langs my dogter Maryna se huis. Die groot kuier is reg om te begin! Die kinders is goeie organiseerders en hulle werk 'n mooi tydskedule uit van watter dag, waar en hoe vroeg of laat die gesamentlike kuiers plaasvind. Tussenin kies elke gesin wanneer hulle in die see gaan swem, wat hulle nog gaan doen en waarheen hulle gaan ry. Drie neefs en niggies van so ver as die Oranjerivier kom ook vir hul verlore familie kuier.

Ek leer ken agterkleinkinders wat ek 4 en 5 jaar gelede laas gesien het en besef hoe geseënd en bevoorreg ek is om almal gelyktydig om my te hê, die heel kleines is in die begin maar bra sku die oueres gesels spontaan en ek geniet hulle stories van hul skool, sport en ander dinge. Ek besef dat ek baie liewe kleinkinders het, hul mans en "aanhangsels" is almal oulike, standvastige mense en dat dit met my mense daar doer in die verre vreemde goed gaan.

Hierdie kuier van 10 dae van almal saam wat ek myne kan noem uit 4 kontinente, was 'n ongelooflike voorreg. Ons was 24 altesaam, al 4 my kinders, al 6 my kleinkinders en al 6 my agterkleinkinders en natuurlik ook almal se aanhangsels tegelyk byeen. Ek sal hierdie wonderlike geleentheid altyd koester as buitegewoon spesiaal.

- Miemie Matthée, Magalieskruintak

JAARKOEBAAI MET BRAAIVLEIS EN SLAAI...

En toe is dit weer daardie tyd van die jaar. Die een afsluiting na die ander, en mens wonder, waar het die jaar heen gevlieg? Daar's nog so baie om te doen!

Die tak se afsluiting is op Marietjie en Mike Furstenberg se kleinhoewe gehou. Hondjies wat groet en bekende gesigte wat orals op stoele rondsit en gesels, soos net ons "girls" kan. Die klompie mans kuier gelukkig ook lekker saam. Heerlik onder die bome met gras onder ons voete raak dit 'n luilekker niksdoen-oggend. En ons kuier, so amper asof ons mekaar laaaanklaas gesien het!

Nadat al die formaliteite afgehandel is en al die nodige bedankings gedoen is word die vuur aangesteek en elkeen is gretig om 'n plekkie om die vuur te kry, die honger begin nou lol! Pap, sous en slaaie roep van binne af.

En wie braai? Ons "girls" natuurlik, hier en daar 'n man wat moes bontstaan om nie af te steek by die VLU-dames nie. Weereens net bewys, met 'n vrou se hande is daar niks verkeerd nie. Dan is daar Suzie. Sy is 'n "*force to be reckoned with"*. Sy kan darem 'n vleisie mooi op sy plek sit - hy praat liewer nie terug nie.

In 'n oogwink is almal se magies vol en 'n luilekker kuieroggend staan veels te vinnig einde se kant toe. Een vir een begin almal mekaar 'n geseënde feesgety toewens. Sommige het die vooruitsig van 'n heerlike vakansie wat voorlê en ander ry met Jan Tuisbly se karretjie maar almal is dit eens – nog 'n suksesvolle jaar is agter die rug. Nuwe dinge is geleer en nuwe plekke is besoek. Met 'n lied in die hart groet ons tot 'n volgende keer.

- Celeste Bezuidenhout, Skakelbeampte

YSLAND

Baie mense het die voorreg om soms oorsee te kuier, maar min van ons sal Ysland as 'n bestemming kies. Een van ons lede, Des en haar man Dirk, het dit gedoen en nogal in die middel van die winter. Ysland is 'n vulkaniese eiland in die Noordsee tussen Noorweë, Groenland en Engeland en is amper in die Arktiese sirkel. Die Vikings het die eiland in die 9de eeu ontdek en hulle daar gevestig.

Die eiland is baie onherbergsaam met baie riviere, berge, gletsers en meer as 'n 1000 watervalle met 'n woeste, pragtige natuurskoon. Dit word die land van ys en vuur genoem. Krag is baie goedkoop en selfs gratis in Ysland want dis hoofsaaklik hidro-elektriese of geothermiese aanlegte. Dit is ongeveer so groot soos die Vrystaat, die hoofstad is Reykjavik waar die meeste inwoners woon. Al om die kus is daar klein dorpies wat met 'n ringpad verbind en hoofsaaklik van die visbedryf afhanklik is.

Ysland is een van die wêreld se ylsbevolkte lande, 385 000 inwoners, ongeveer 30 mense per vierkante kilometer. Daar is nie 'n weermag nie en is een van die eerste lande wat 'n demokratiese, onafhanklike parlement gekry het. Hulle praat Yslandies, vergelykbaar met Skandinawiese tale, maar almal leer Engels as 'n tweede taal. Hulle het nie vanne nie, maar 'n seun se van sal sy pa se naam met "son" as die laaste gedeelte kry, bv Johannesson. Die dogter - "dotter" - se van sal dan Johannesdotter wees. Die meeste mense behoort aan die Lutherse Kerk maar die kerk word meer benut vir troues en begrafnisse as vir Sondae se kerkdienste.

Ysland is koud, baie koud vanweë sy verre noordelike ligging, maar die baie geysers, vulkane en warmbronne maak 'n groot verskil. Die dag- en nagtemperature verskil nie veel nie. Die eiland voorsien genoeg bees-, skaap-, vark-, en hoendervleis, eiers en melk vir eie gebruik en 'n verskeidenheid groente- en slaaisoorte word in glashuise verbou. Vis is volop. Behalwe vir veeboerdery word net hooi gemaak vir veevoer op die grond wat wel bewerk kan word. Daar is 'n baie eksklusiewe perderas in Ysland en geen perde word ooit ingevoer nie. Dis pragtige langhaar stewige perde, net groter as ponies.

Ysland se inkomste word verkry van die groot aanlegte wat ingevoerde aluminiumerts smelt en verwerk en dan uitvoer as verwerkte aluminiumprodukte. Toerisme en die uitvoer van verwerkte visprodukte is ook baie goeie bronne van inkomste.

Die Noorderligte, ook bekend as die Aurora Borialis is een van die groot aantrekkingskragte vir toeriste in die winter met die skouspelagtige vertonings. In die winter beweeg die son laag om die horison, kom laat soggens op en is vroeg middag weer onder - lang, koue, donker dae. In die somer gaan die son kwalik onder, baie lang ure sonskyn en lig.

Daar is gedurig aardbewings en behalwe gedurende vulkaniese uitbarstings, is die lug van die skoonste ter wêreld. Daar is nie industrieë wat die lug besoedel nie en hulle het skoon energie. Geen mynbouaktiwiteite vind in Ysland plaas nie. Hulle is baie gesteld daarop om hul land skoon en onbesoedeld te bewaar.

Des en Dirk het saam met ander toeriste gewag dat 'n geyser moet uitspuit en hulle is beloon met 'n pragtige fontein van kokende water wat 30 meter hoog in die lug gespuit is. Wat 'n ongelooflike gesig! Hulle het ook 'n staptog in 'n ondergrondse gletsertonnel aangedurf, dit lyk nogal spookagtig. Hulle het saam met vele toeriste in die Blue Lagoon met sy turkoois water geswem, die stoom styg so tussen hulle op. Die vulkane en lawa verander die landskap. Die strand se sand is pikswart en die sout is ook swart. Hulle het bygestaan toe 'n pot met brooddeeg net onder die grondoppervlak begrawe is en die kokende, borrelende ondergrondse water die brood gaarmaak. 'n Pragtige bruin potbrood is die resultaat. Hulle het 'n motor gehuur en met die Goue Ringpad na die naburige vissersdorpies gery om die vreemde natuurskoon te bewonder.

Toeriste se veiligheid is onder alle omstandighede baie belangrik vir die Yslanders en is dan ook een van die veiligste plekke in die wêreld.

- Miemie Matthée, Magalieskruintak

MIDSTREAM

Riana Durr vertel met die tak se opedag hoe hulle gesin se hele lewensverhaal herskryf moes word toe dokters hulle meedeel dat hul twee pragtige gesonde jong kinders kort na mekaar gediagnoseer is met **Freidreich ataxia**, 'n uiters skaars genetiese degeneratiewe siekte.

Hulle het herskryf en Leila was in 2022 Rapport se Matriekafskeidkompetisiewenner. Sy matrukileer by Afrikaanse Hoër Meisieskool Pretoria asook haar dienshond Sakhura. Sakhura,'n "seuntjie", was die heel eerste Affie-blaffie wat gematrikuleer het!

Simon is in Afrikaanse Hoër Seunskool Pretoria en sy dienshond is Vespa, 'n "dogtertjie". Foto van Leila en Simon met dienshonde geleen. Gaan lees gerus meer oor hierdie vernietigende siekte.

Die verhoog was vol hondjies van die Suid Afrikaanse Gidshondvereniging wat in opleiding is. Ons leer daar is 'n gidshond, werkershond en 'n dienshond. Pieter Van Niekerk en Alicia Joubert deel met ons hoe hierdie pragtige diere opgelei word om persone met enige gestremdheid te help. Leila se Sakhura se opleier was ook daar en die weersiens was groot. Gaan leer meer oor die **South African Guide-Dogs Association for the Blind.**

- Carol Marais, Voorsitter

<u>Voor:</u> Dr Bettie Boshoff (kompetisiesameroeper, Jakarandastreek), Ansie Kruger (addissionele lid), Sonja Swart (sekretaresse), Carol Marais (voorsitter en visevoorsitter, Jakarandastreek), Cathy Smit, Mbone Midzi.

<u>Agter:</u> Isabe Loubser (tesourier), Rienta le Roux, Mariëtte Bester (kompetisiesameroeper), Christa Kotze en Marietjie Barnard..

Hulle het by herskryf jou verhaal begin en is nou by

Leef in Volkleur

PRETORIA-NOORD

Hester Botha
Voorsitter

Bokkie Pretorius
Vise-Voorsitter en Kompetisies

Annette Bester
Tesourier

Daleen van den Berg
Omgewingsbewustheid en Hulp-Tesourier

Luna Schoeman
Sekretaresse

Wilma Brink
Hulp-Sekretaresse

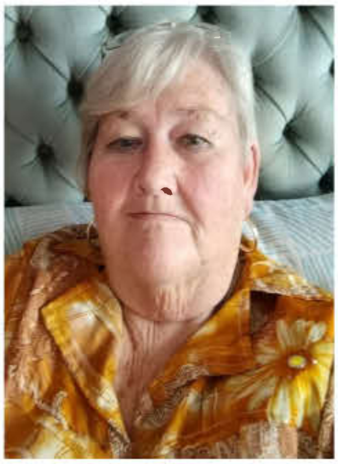
Francine Bekker
Vandag se Vrou

Hendrinie Huisman
Gemeenskapsbewustheid

Christine Pretorius
Kuns en Geskiedenis

Leonie Gilliland
Kreatiewe en Produktiewe Vaardigheid

Ronél Lubbe
Skakelbeampte



Ons het 'n nuwe lid verwelkom: **ELIZE VILJOEN**

Geboorteplek: Pretoria

Mamma van 5 seuns, Ouma van 13 kleinkinders.

Elize hou van lekker kookkos en groente.

Haar gunstelingkleur is pers.

Sy maak klere, masjienborduurwerk, hekel en brei.

Sy het ook aan die Suikergilde behoort.

Sy het haar finale klaviereksamens by UP voltooi en was ook hulp-orrelis in Mokopane.

- 'n Dame van vele talente!

SINTANA

NUWE SEISOEN VIR SINTANATAK

Sintanatak is op 13 Junie 1967 gestig. Marleen Büre was die afgelope 32 jaar die voorsitter van die tak en was onder andere betrokke by die stigting van Naledi- en Avantétakke. Ons groet Marleen as die voorsitter en gee haar erkenning vir die rol wat sy deur die jare in die tak gespeel het. Sy het baie vir die taklede beteken en is nog steeds 'n staatmaker as kompetisiesameroeper.

Annetjie Botha is as die nuwe voorsitter verkies en ons wens haar alle sterkte en sukses toe!

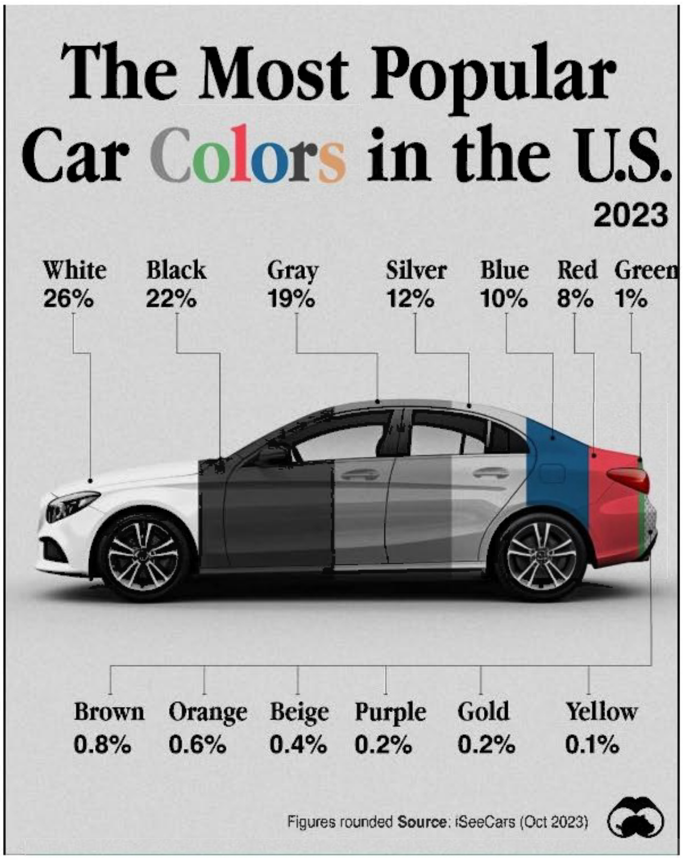
Annetjie het by 'n vriendin in De Nuittak van die VLU gehoor en nadat sy die konferensie bygewoon het, by Sintanatak aangesluit. Sy sê sy het aangesluit omdat sy vrouegeselskap baie nodig gehad het en sy wou graag van die vaardighede wat die VLU aanbied, aanleer.

Dit is Annetjie se droom om Sintanatak uit te bou en nuwe lede te werf. Dis vir haar belangrik dat elke dame spesiaal en welkom sal voel.

- Helena Greyvensteyn, Skakelbeampte.

COLOUR ....

Whether it is used or new, there's a lot to keep in mind when buying a car. The model, year, and mileage and colour are all important factors to consider. While colour may be a superficial aspect compared to the functionality, the shade of the car is often the first thing others will notice about your vehicle - just ask anyone hailing an Uber. Visual Capitalist created a graphic based on automotive research tool "I See Cars‶ report about the most popular car colours in the U.S. in 2023, and the results go further than a simple colour choice.



Leading the pack is **white** at 26%. According to some users, this colour is favoured for keeping vehicles cooler in sunny areas, as well as needing lower maintenance when it comes to minor scratches - making them ideal for fleets. Next in the lineup is **black** at 22%, and close behind are two similar shades, **grey** and the lighter shade of **silver,** at 19% and 12% respectively. The first vibrant colour on the list is **blue** at 10%, followed by **red** at 8%.

However, while white, black, and grey shades are often preferred for practical reasons, another factor for their popularity is availability. Most car dealers only have neutral colours on hand, and requesting something different can mean a backorder, with the buyer not receiving their car for months. Many times, this results in shoppers picking whatever is readily available. The current choice of colours also speaks to the evolution of car trends. Shades like beige and gold were very popular in the late 90s and early 2000s, while they barely make up 0.6% of the car sales these days.

Altogether, neutral shades make up nearly 80% of cars on the roads today. Only time will tell if bright hues will reign at some point of the future. They would definitely bring a much needed pop of colour to many big cities. – Internet

HEALTH & FITNESS

What happens when you are Antifragile...? Are you worried about your Physical future? (This is not a message of doom but a light reality check.)

Let's face it: after 50, staying active and healthy takes a little more effort. But it's also more important than ever! Building strength and resilience helps us keep up with grandkids, avoid injuries, and feel younger and more energetic. But who has time for endless gym sessions and complicated routines? Here's the good news: you don't need to!

Myth #1: You need to train like a bodybuilder.

Please forget about the hardcore stuff. Two strength training sessions per week are plenty for most of us. Think squats, lunges, rows, and presses – exercises that simultaneously work for multiple muscle groups. Please keep it simple, focused, and effective. And if you're feeling ambitious, add another session or two, but listen to your body and don't overdo it.

Myth #2: Walking isn't enough cardio.

Not! Regular walks are a fantastic way to boost your heart health, burn calories, and clear your head. Aim for at least 30 minutes most days of the week, and you'll be surprised at the difference it makes. There is no need for fancy equipment or expensive gym memberships – lace up your shoes and head out the door.

Why This Approach?

Most people aren't fitness fanatics. Bombarding them with complex routines and intense workouts is a recipe for failure. Starting with the simplest, most effective minimum is critical. It's achievable, sustainable, and lays the foundation for a stronger, healthier you.

Myth #3: Training your lower back is risky.

Think again! Considering all our sitting – in cars, at work, and on the couch – neglecting our lower back is a recipe for disaster. Building core strength and stability through exercises like planks, bridges, and deadlifts protects your spine and prevents injuries.

Muscle Matters: The Fountain of Youth

Muscle is more than just for looking good. It's the engine that keeps us moving, independent, and resilient. Witnessing firsthand the struggles of someone close to me due to years of muscle neglect has made me a firm believer in strength training. It's not just about vanity; it's about quality of life. For 99% of us, building and maintaining muscle mass is crucial. The other 1% might be those rare fitness enthusiasts who enjoy pushing their limits – and good for them! But for the rest of us, smart, sustainable strength training is the key to staying anti-fragile and thriving well into our golden years.

Remember, there is always time to start. Take small steps, prioritise consistency, and listen to your body.

You can build the strength and resilience to enjoy an active, vibrant life for years.

Bonus Tip: Find an activity you genuinely enjoy! Whether dancing, swimming, or joining a group fitness class, make exercise something you look forward to, not dread. Movement should be fun, not a chore. So, grab your walking shoes, put on some music, and get moving! Your future self will thank you.

- William Ainslie Biokineticist 14 Luderitz street, Wendywood, Johannesburg. 083 258 9134 bio@williamainslie.com

KILNERPARK

Om die jaar af te skop, hou ons 'n Pannekoekbakkompetisie met 'n Kinkel. Alda (takvoorsitter) deel die lede in 3 spanne. Met elke span gereed by hulle tafels, word die reëls verduidelik. Geen resep en geen elektriese toerusting om die deeg aan te maak nie. En elke spanlid moet ten minste een pannekoek bak.

'n Geskarrel bars los om die deeg aan te maak en te begin bak. Daar word gespook om die regte hitte te kry vanaf die gasbottels. Pannekoeke word met kaneelsuiker bestrooi en opgerol. Yvonne Bekker het maalvleis en kaas saamgebring vir 'n soutvulsel.

Tutti Rudman is die beoordelaar en elke span plaas met trots 'n pannekoek op die kompetisietafel. Volledige VLU-terugvoer word gegee van elke pannekoek en Span 2 word aangewys as die wenspan.

Na almal met 'n warm koppie koffie in die hand gesmul het aan hulle span se pannekoeke, gaan ons aan met die vergadering. Dit was 'n vrolike en lekker afskop vir 2024!

- Helena Snetler.

Bo: Yvonne Bekker aan die bak terwyl Vlooi Kroon en Anette du Toit toekyk. Coby Roberts is besig met 'n toetsproe.

Links:

Hannelie Visagie hard aan die bak terwyl Dalene Heckroodt, wat haar eerste vergadering bywoon, toekyk.

FROM A SEED TO A FRUIT

One of the benefits to attend a conference is getting bags with free goodies. One of these bags contained MayFord Seed packets. Both seed packets are bee friendly and one of them need honeybees for pollination.

One of our members, Letitia Nel, promptly planted her squash seeds. It took this squash between 65-75 days to mature. The results was a beautiful healthy big orange squash This squash weighs between 1-2kg. This could not be possible without pollination taking place. Pumpkins have male and female flowers and pollination is important. The most important pollinator for all pumpkin types are honeybees and beekeepers provide this service to commercial farmers of butternut, watermelon and many more.

Spraying chemicals in your garden for pests and diseases is not always the best way to get rid of pests. The moment you spray chemicals you also kill all the beneficial insects in the garden that could help to control pests or provide pollination like honeybees and butterflies. One such an example is the well-known lady beetle. This little insect is a predator of insects like the aphid on your roses. Other examples of predators are spiders and praying mantis.

Elize Lundall-Magnuson, Liaison officer

KLEINFONTEIN - 'N SPIK-SPLINTERNUWE TAK!

Ons blinknuwe VLU-Kleinfontein se heel eerste takvergadering is op 18 Januarie vanjaar gehou. Overvaal president, Barbara Nell en ook Pretoriastreekvoorsitter Sally Ferreira, het ons bederf met hulle teenwoordigheid en is as eregaste verwelkom.

Dames van Kleinfontein en omgewing, het saamgesit om tafels getooi in helder kleure en het geesdriftig deelgeneem aan die plak-'n-lappie-projek vir die oggend. Hulle het mekaar geïnspireer om in 'n kits die mooiste, vrolike lappiekunswerke op te tower.

Takvoorsitter Retha Coetzer en die res van die bestuur is baie opgewonde oor die aktiwiteite wat vir die jaar in die vooruitsig gestel word. Eweneens het 'n groot aantal van die 45 lede wat reeds by ons tak aangesluit het, aangedui dat hulle graag wil deelneem aan die verskillende afdelings van 2024 se VLU-kompetisies.

Alles dui daarop dat Kleinfontein gereed staan om 'n sterk bydrae te lewer tot die uitbou van die mooi ideale van die VLU.

- Martie Swart

Bo: Hannetjie Malan, Marié Venter en Ria Pretorius werk ywerig saam aan die plak-'n-lappie-projek.

Links: Sally Ferreira gesels lekker met Elizabeth Prinsloo, Sonja Barnard en Susan Smit tydens die kenmekaar-sessie by die blou tafel.

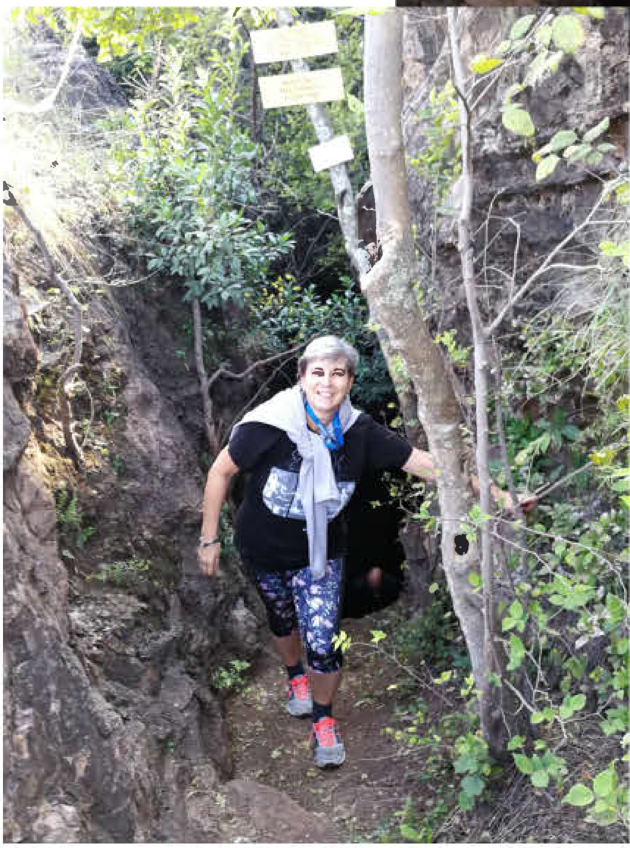
Die takbetuur: *Agter: Petro Botha, Elsabé van den Berg, Zoey Human, Ona Loots, Elmien van Zyl, Leana Harmse, Jacomien Fryer, Esther de Wet, Rita Rorke, Martie Swart & Jackie van Jaarsveld*

Voor: Retha Coetzer (voorsitter) & Sally Ferreira (streekvoorsitter)

NUWE JAAR, NUWE DINGE

Ons almal weet nuwejaarsvoornemens hou net so lank soos 'n gedagte – 'n diëet, nuwe gewoontes of oggendrituele waai by die deur uit sodra ons in die ritme van die nuwe jaar gemaklik raak. Daarom het ek besluit om nuwe "dinge" te doen eerder as om voornemens te hê en so het ek myself uitgedaag om in 2024 twaalf nuwe vaardighede aan te leer!

Dit het begin in 2023 toe ons by 'n stapklub aangesluit het en ek op een van die staptogte in 'n klam en donker grot ingeklouter het, én tussen 'n klomp vlermuise deur 'n nou skag moes stap om 'n ongelooflike grot van binne te kon bekyk. Ek het my vrees vir donker en onbekende spasies die stryd aangesê en sien nou meer kans vir die grotte wat in 2024 voorlê.



Daarom is hierdie ook die jaar van nuwe uitdagings – miskien is dit om te leer agteruit ry met 'n sleepwa, miskien is dit om sukses te hê met my beetblatjang. Maar daar is twaalf wonderlike maande van die jaar waarin ek iets nuuts gaan leer.

Wanneer die gewoonte om nuwe dinge te doen en te leer posgevat het, kan jy dit uitbrei en besluit om twaalf self-help boeke die jaar te lees, of om twaalf vriendinne weer op te soek of dalk twaalf nuwe resepte te probeer.

Alles haalbaar en moontlik – want dit is 'n klein getal en die boeke hoef nie dik te wees of die resepte te ingewikkeld nie. Toegegee – vir party van ons is selfs pannekoekbak 'n uitdaging!

Ek het my lysie gemaak en ook my vriendinne uitgedaag om dieselfde te doen. Leer swem. Leer brei. Leer 'n ander taal. Leer excel. Leer dans. By my gaan dit halfpad deur die eerste maand goed – eerste boek is halfpad gelees (*Laaste Kans* van Marieta van der Vyver) en eerste nuwe vaardigheid pak ek die naweek aan (die sleepwa-ding).

Die stappery in 2023 was vir my bevrydend! Dit het my geneem na plekke naby Pretoria waarvan ek nie eers geweet het nie! Dit het my gebring by waters waar ek werklik rus kon vind. Dit het my fisies getoets en ek weet nou dat my liggaam die oefening en uitdaging geniet! Die hartklop bedaar in die borskas maar die bloed pomp fluks deur die are sodat die oë aanhou blink!

En – ek weet ook dat die beste uitsig anderkant die hoogste heuwel wag!

Daarom moedig ek almal aan – stel vir jouself 'n lysie op van twaalf dinge (lesse, boeke, mense, programme, aktiwiteite….dus "dinge") wat jou in 2024 gaan opgewonde hou en hierdie jaar jou beste ooit gaan maak! Klim daardie heuwel – dit is elke keer die moeite werd!

- Hanlie Delport

BESTUUR 2024

"Leef in volkleur"

HONEY COULD BE FAKE

We get very nostalgic when we talk about honey and bees especially if we think about the times when someone collected honey from a swarm in the garden. I have fond memories of my dad collecting honey in a nest somewhere on the roof of the farmhouse. I only remember we had to stay indoors while dad collected the honey. The taste of that honey was the best with fresh bread and butter. What lovely memories. Now that I am working with bees, I know that dad probably got many stings while collecting the lovely honey for us.

What is this thing about fake honey? It is real and it is important that every member of the Women's Agricultural Union of SA knows that there are honey in some shops that was not made by honeybees. It is man-made!

How do they do it? They use sugar syrup and caramelize it to look like honey. Sometimes they mix a little bit of honey with the syrup but they mostly use no honey.

How can we know honey might be fake? Look at the price of the honey. Real true South African produced honey (not imported honey) cannot cost less than R80 for a 500g bottle of honey. No beekeeper can harvest honey and charge less, except if he is selling to family and friends.

Important: Read the label before you buy. It is on the label. Many labels will have the word bee, honey, queen, king or a honeycomb or bee picture but the label will also indicate in smaller font - *"Sugar syrup* or *as in this case Honey based syrup"*

This label clarify that it is a sugar syrup and in small letters pure sugar cane. So if you buy such a product you cannot complain. The label told you!

The photo here of a label is an example that I got on the internet on a web page that sell honey. I took out the name (legal reasons) but left the rest of the information on the label.

Above is a photo of real honey that formed part of a honey competition in November at the Gauteng competition held by the Honey Judges and Stewards Guild of South Africa. If any member of the VLU want to contact the guild, please contact me. I became a junior honey judge in November last year.

- Elize Lundall-Magnuson, Liaison officer, Kilnerpark

082 379 1093

VAN RIEBEECK

MY STORIE OOR GRENADELLAS

'n Grenadella wat persgroen tussen welige blare hang teen 'n heiningmuur, hou nog altyd vir my 'n heerlike bekoring in. Nie alleen is dit 'n lekker vrug om te eet nie, maar sy blomme is ook innemend sag op die oog.

Op 'n goeie dag 'n jaar of so terug, speel ons rolbal in Pretoria iewers. Ek gewaar die grenadella wat aan die kant van die baan rank en salige skadu bied aan toeskouers of spelers wat wil asem skep. Aan die einde van die wedstryd pluk een van ons opponente 'n rankie van die grenadella af. "Wil jy ook een hê?" vra sy ewe mededeelsaam. Ek druk die dun rankie, so lank soos my middelvinger, sorgsaam in my tas. Hoe kon ek "Nee dankie!" sê, ek begeer al hoe lank 'n grenadella in my tuin.

Tuisgekom, sit ek dit in 'n glas water op my kombuisvensterbank. Na 'n tyd is daar fyn, dun worteltjies aan die onderpunt. Nog baie klein en pieperig. Toe die worteltjies meer word en ek moeg raak vir die halwe glas water op die vensterbank, druk ek my wysvinger in die sagte grond langs my heiningmuur en plant die steggie. Moeiteloos.

My diepste wens is dat dit sal groei en bloei en blom na hartelus. Soos die dae omgaan, vergeet ek van my ou brose grenadellaplantjie wat manmoedig sy eie uitdagings moet hanteer.

Intussen vind groei ongemerk plaas. Groot is my blydskap toe ek iewers in die somer van verlede jaar 'n latwerk teen die muur kon span sodat my grenadella, wat nou al tienerstadium bereik het, mooi kan oprank. Dit gebeur en ek voel bly. Uitendelik kon ek dit regkry om dié geliefde vrug permanente losies in my tuin te gee.

Toe Bronkies se koue winter bewend aangerol kom, vou ek my plant sorgsaam toe in 'n spierwit rypdoek. En hoop vir die beste. Seisoene kom en gaan en die sterkes sal bly staan.

Desember kom nader, die somerson bak op Moederaarde neer. Geheel my tuin ontaard in 'n lushof. My lekker plek. My stilwordplek. My dankiesê-plek.

Nà 'n onlangse lekker lang kuier in die Kaap en 'n vinnige draai deur die tuin, verwelkom twee groen grenadellas my. "Groenegagies" onthou ek dié naam vir 'n grenadella uit my kinderjare. Ek jubel en juig.

Terstond gaan koop ek nog meer latwerk want die gesonde ranke klim roekeloos oor die watermeter en draai vas om die stokroos se stingels. Hier is hulp nodig. Hulp en leiding. My buurman help om staalspykers in die muur te slaan en siedaar!

'n Welige grenadellaplant met verskeie lieflike blomme versier my tuin en my hele menswees. Die vrugbare grond, die goeie seën-reën van die somer, die mondevol oggendson - dit alles hou mos net ryk beloftes in.

Een van die dae maak ek 'n grenadellatert en hou makietie saam met my maters. Volg die skakel, kry die bestanddele, raak handig en proe die saligheid self!

Elizabeth Kendall, Skakelbeampte

(Sien die resep wat sy verskaf het op p.39 - Red)

FOTOGRAFIE – SLUIT AAN BY 'N KLUB NABY JOU!

Trippie Visser stel ons bekend aan 'n nuwe wêreld (nie net "mik en druk" nie) van foto's neem. Met behulp van 'n pragtige fotouitstalling leer sy ons meer van die verskillende tipes fotografie. Sy lig ons in waar persone wat belangstel in fotografie (of dit as stokperdjie wil bemeester) meer kan leer omtrent die kuns. Trippie beveel aan dat jy by 'n fotografieklub aansluit. Foto's word gereeld beoordeel en die fotograaf leer daarby.

PSSA (Photographic Society of South Africa) het klubs dwarsdeur die land. Kyk gerus na www.PSSA.co.za óf http://www.pssa.co.za/ vir inligting. Almal begin by 1* en kan vorder tot 5*. Daarna bereik hulle Meester Brons en kan vorder tot Groot Meester.

Elke maand word 3 foto's ingeskryf wat beoordeel word in die klasse: brons, silwer of goud. Die beoordeling help die fotograaf om te verstaan hoe die foto verbeter kan word. PSSA bied ook 'n Beoordelaarskursus aan.

Elke klub kry 'n beurt om gedurende die jaar Salonne aan te bied 'n Salon is 'n fotokompetisie wat landswyd aangebied word en die fotograaf kry 'n geleentheid om sy foto's se standaard te meet aan ander fotograwe se foto's in die res van die land. Medaljes word uitgereik aan die twee beste foto's wat in die afdeling van die Salon ingeskryf het.

So het Trippie Visser 'n medalje ontvang vir haar foto onder die afdeling: Monochroom. Baie geluk! *(foto bo met medalje in haar hand)*

FOTOGRAFIE WENKE:

- Leer ken jou kamera.
- Belangrik dat kamera se battery volgelaai is.
- Sorg dat foto skerp is.
- Indien moontlik, neem mense of diere op ooghoogte af.
- Neem meer as een foto – indien oë toe is.
- Sorg dat die agtergrond eenvoudig is.
- Landskappe: Gebruik derdes om fokuspunt te plaas.
- Beste tyd vir foto's is vroegoggend of laatmiddag – goue uur.
- Kamera moet doodstil gehou word of op 'n driepoot wees.
- Komposisie is belangrik vir elke foto.
- Neem foto's uit verskillende hoeke en kies die beste een.

- Christine Jooste, Skakelbeampte

MEYERSPARK

STEFAN SMUTS – "WHERE THE BEAUTY OF FRESH AND DRIED FLOWERS MEET."

Stefan het onlangs die TV program "Groen Vingers" gewen op die ouderdom van 26 jaar.

Hy vertel dat hy van jongs af in blomme belanggestel het. Die bosveld en Afrika-natuur is sy inspirasie. Op 16-jarige ouderdom reël hy sy eerste professionele troue. Vandag is hy 'n erkende dekor- en blommestilis.

Stefan se demonstrasie gaan oor die gebruik van droë en vars blomme waar hul skoonheid mekaar ontmoet. By staanrangskikkings maak hy gebruik van sterk lyne met droë materiaal soos stokke, palmblare en palmiete vir verskillende teksture. Daarna vul hy dit aan met grasse en vars blomme.

Hy wys die dames daarop dat hul die kunsbeginsels ook in blommerangskikking moet toepas soos beweging, ritme, kontras in tekstuur en kleur. Herhaling is belangrik. Wuiwende materiaal gee daardie nodige beweging. Enige kleur blomme pas by droë materiaal maar 'n effekleur is meer treffend. Bont kan baie onrustig en besig wees.

Hy demonstreer ook hoe om 'n tafelrangskikking vir plasing teen 'n muur te maak. Vir 'n middelrangskikking sal hy net blomme regop om plaas. Hy speel met die idee van lente wat uit die droogheid van die winter spruit.

Reël nommer een is dat jou houer goed versteek moet wees met jou plantmateriaal.

Rangskikneigings vanjaar is baie los. Spasies tussen materiaal moet genoeg ruimte gee vir die effek van beweging. Hy maak weereens gebruik van verskillende droë teksture. Sy vars blomme is roomkleurige rose wat baie treffend teen die bruin van die droë blare is. Groter blomme plaas hy eerste op verskillende hoogtes, hy wys hoe toe-rose oper en groter gemaak kan word deur op hul te blaas en daarna hulle tussen hande te swaai. Hierdie metode verkort egter jou blom se lewe en moet net op die dag van die geleentheid gedoen word. Nie al jou blomme moet oop of toe wees nie. In die veld is blomme in verskillende stadiums.

Nog raad wat hy gee is om blomstingels op 'n 45 grade hoek te sny sodat hul nie plat op die bodem rus en dus nie kan water opneem nie. Moet ook verkieslik nie blomme uit koelkamers gebruik nie. Hulle is gevoelig vir temperatuurwisseling.

Stefan bied werksklasse aan in klein groepies waar die dames die koste van blomme kan deel. Inligting is op sy webblad.

- Nicoline le Roux, lid.

KUNS: WAAR KRY EK MY INSPIRASIE?

Inspirasie kom van oraloor. Dit blaas die smeulende, dikwels onbewuste “kole” hier binne aan. En soms veroorsaak dit ‘n vlammende vuur van opwinding. ‘n Heerlike gevoel van positiwiteit neem dan van jou besit en jy wil binne ‘n dag die wêreld verskuif, dit sommer uit sy fondasies ruk.

My inspirasie om kunswerke te skep kom gewoonlik vanuit die natuur. ‘n Mens leer om oopoog deur die lewe te gaan. KYK NET! Sien die mooi om jou raak. Dis oral. Spierwit wolke teen die blou, ‘n growwe boomstam, ‘n skaduwee teen ‘n muur, spore in die sand, blare en gras. Skoonheid lê in eenvoud. In die doodgewone dinge is daar dikwels ‘n verrassing wat wag.

Landskappe, seetonele, blomme en bome bly maar altyd gunstelinge. My liefde vir die natuur en al die baie kleure en prentjies wat dit bied, is ‘n voortdurende inspirasie om net aan te hou skilder. Soms realisties, soms abstrak, soms net agter die lekker aan.

Om met ‘n Shaeffer vulpen te kan skryf en selfs een te besit, is vir my nog altyd een groot bederf. Shaefferpenne is al vir langer as ‘n eeu in gebruik en word in meer as sewentig lande hoog geag weens die gewildheid daarvan. So ‘n spogpen raak ook mos nie sommer weg nie, dit bly by jou. Getrou soos ‘n goeie lewensmaat. ‘n Vertroueling. Daarom is dit vir my heerlik om met ***pen-en-ink*** en water sketse na willekeur te maak. My Shaefferpen inspireer my!

Miskien het die lang jare van skoolhou ook ‘n deel bygedra tot inspirasie om ***kinderkuns*** te teken. Hierdie vrolike karakters is baie gewild en kikker sommer enige vaal dag op. My droom is om dit op plekmatjies, bekers, kussings en duvets te laat druk en sodoende baie kinderhartjies bly te maak. Daarom deel ek graag ‘n paar voorbeelde.

Kom ons Leef in Volkleur vanjaar - letterlik en figuurlik!

Wees gelukkig en gebruik elke talent wat jy het.

- Elizabeth Kendall , Skakelbeampte, Van Riebeecktak

STREEKNUUS / REGIONAL NEWS - WITWATERSRAND

CORNÉ GASPAR - WITWATERSRAND SE STER.

Hierdie vrou het al DIEP spore in die VLU getrap. Indien daar ‘n lys van al haar VLU-prestasies gemaak moet word, is ‘n hele koerant nodig.

Corné is met Tony getroud en hulle het twee seuns, een skoondogter en sy is die trotse ouma van twee kleinseuns.

Corné se passie is borduur en sy leef dit ook uit. Sy is een van sewe dames wat ‘n SAVLU-erepenning vir borduurwerk gekry het. Dit is egter nie die enigste kuns waarin sy uitblink nie want haar hekel- en breiwerk het ook die hoogste prestasies behaal. Haar huis vertel ‘n verhaal met al die pragstukke wat deur die jare geskep is met ‘n storie rondom elkeen wat ryke herinneringe is. Dit is asof jy elke keer iets nuuts raaksien in die ure, weke, maande, jare se werk - ‘n belewenis.

Sy was betrokke by die ontwerp van die VLU Overvaalvaandel asook Witwatersrand se vaandel. Sy het ook ywerig gehelp met die ontwerp en maak van die pragtige tafeldoeke wat ons met konferensie en kongres te siene kry. Daar is ook tapesserië in die Voortrekker Monument en ’n paneel in die Kultuurhistoriese museum.

Corné is baie aktief by die Borduurgilde waar sy jare reeds op die bestuur dien en kursusse aanbied. Haar ander stokperdjie is die maak van trou- en aandrokke maar hiermee het sy nou halt geroep. Sy het VLU-vriendinne ooral oor die land.

Corné, ek kan nie genoeg dankie sê vir wat jy vir die VLU doen en beteken nie. Jy hef waarlik die vrou op. Dit is ‘n eer om jou te ken en om by jou te leer borduur. Ons is dankbaar vir alles wat jy vir ons almal beteken. Wat Corné so besonders maak is dat sy elke Donderdag vir ons borduurklasse by haar tuiste aanbied. Hier leer sy ons geduldig met haar onbeskryflike breë kennis. Die klasse is nie uitsluitlik vir VLU-lede nie en daar maak ons nuwe vriendinne.

Die VLU vloei deur haar are maar met al hierdie prestasies, is sy nog steeds nederig en plat op die aarde – ‘n aangename mens om te ken.

Corné ek salueer jou.

- Ronel de Greeve, Witwatersrand-skakelbeampte

Bo: *Casalguidi borduurwerk*

Bo regs: *Corné ontvang die trofee vir die beste hekelwerk - Mandala by SAVLU Kongres van Tharina Rossel.*

Onder: *Gemengde borduurwerk*

Bo: *Macrame hekelwerk*

Regs: *Goudwerk en* *heelregs* *Hardangerwerk*

FUSHIA

Op 18 November 2002 stig Mev Bettie Boshoff die tak. Daarna hou sy vir 12 jaar skool in Thailand. Hier begin sy haar Phd graad en voltooi dit in Suid-Afrika en nou is sy Dr Boshof vir julle... (tong in die kies). Sy is tans lid van Midstreamtak in Jakaranda streek.

Rita Janse van Vuuren (regs) is al vanaf stigting 'n lid. Saam met Mev Adri van Niekerk (streekvoorsitter) en Ronel de Greeve (streekskakelbeampte) klink ons glasies, smul aan die eetgoed en gesels luid want dis feestelik. Die dames het almal vrolike kreatiewe hoede opgehad...een tot 'n nagpot op die kop!

Min sake is bespreek en net die nodigste is afgehandel want ons het fees gevier.

- Elsa Pringle, Skakelbeampte

Regs: Lena Lombard, vrolik met 'n spesiale hoed.

LENTE

VOORSITTER
Hilléze Schreuder

VISIEVOORSITTER
Marietjie Roux

SEKRETARESSE
Annatjie Smith

TESOURIER
Nelia Lenz

BEOORDELAAR-SAMEROEPER
Anneke Maurer

SKAKELBEAMPTE
Marlene Joubert

NUWE VOORSITTER, HILLÉZE SCHREUDER, IN 'N NEUTEDOP

Ek is 'n afgetrede verpleegkundige, wat vir die laaste 25 jaar in die Roodepoort omgewing by verskeie klinieke, onder andere Zandspruitkliniek, gewerk het.

Ek het in 2020 by Lentetak aangesluit nadat ek deur 'n lid genooi is. In Julie 2021 het ek egter 'n rugoperasie gehad en het my lidmaatskap hiervoor op-geskort en sluit toe weer in 2022 aan.

Ek het twee volwasse kinders, beide getroud, asook 'n pragtige kleinkind wat nou sewentien maande oud is. My Ma is nog op-en-wakker en word dié jaar 99 jaar oud!

Ek geniet kook en bak en lees wyd. Ek lees byvoorbeeld graag 'n kookboek van hoek tot kant.

Ek hou van 'n uitdaging en geniet selfs ook verandering.

Ek het reeds wonderlike vroue ontmoet en vriende by Lente gemaak en hoop om 'n positiewe bydrae in die tak te lewer. Daarbenewens beplan ek om nuwe vaardighede aan te leer en vreugde uit positiewe samesyn te put.

Ek sien baie uit na 'n kleurvolle 2024!

- Hilléze

Bo: Analene Kapp, Skakelbeampte

OMGEWINGSBEWARING

FAIRLAND SE OMGEWINGSBEWARINGSIDEES

- Moenie jou kombuissponsie en badkamersponse weggooi nie. Sny dit in klein stukkies en meng dit met jou ''pottingsoil''. Dit hou jou plante langer nat.
- Maak die torre in jou tuin ook woedend: Neem 'n twee liter koeldrankbottel. Sny twee gate aan die bokant in. Maak 'n mengsel van rooiwyn, lemoensap en stukke lemoen, asyn en kaneel. Gooi dit in die bottel en hang dit naby jou rose op. Vervang so dan en wan.
- Sny piesangskille op, plaas in 'n emmer water vir so week waarna jy jou plante met daardie water kan natmaak. *(Skille kan ook net gesnipper en gestrooi word. Dag 2 is dit swart en onsigbaar en word kompos. Bron van natrium - Red)*
- Moenie jou eierdoppe weggooi nie, verkrummel dit en sprinkel tussen jou plante.
- Suurlemoenbome: voer hulle gereeld met 'n handvol Engelse sout om baie vrugte te dra.
- As daar 'n Uber-staanplek naby jou huis is, hang 'n sak in die boom sodat hulle vullis daarin kan plaas en vervang dit gereeld. Ons land het nie meer asblikke nie en waar moet hulle rommel los? Dit werk en hulle werk saam.

- Susan Greyvenstein.

- Hier by ons Darrenwood Herwinningsprojek word alle herwinbare artikels van alle soorte weekliks deur 'n persoon opgelaai.
- 'n Franse maatskappy met 'n besigheid hier in Suid Afrika het water in plastiekbotteltjies nou by die maatskappy belet. Die botteltjies beland in die see en hierdie gesoedeling lei jaarliks tot die dood van 1.1 miljoen marinelewens. Elke persoon wat daagliks of weekliks 'n botteltjie water koop, moet liewers daaraan dink om 'n glasbottel aan te skaf wat gewas en weer met vars water hervul kan word. Geen herwinning is dan nodig nie!
- 'n Interessante brokkie: As ons vanaf die aarde sou moes emigreer na die naaste ster aan ons, Proxima Centauri, sou dit ons 5 miljoen jaar neem indien ons met 'n Boeing op volspoed aanmekaar sou vlieg.

- Pat Pienaar

- Koeldrankdoppies word dikwels by skole herwin en die kinders kry punte vir die insameling daarvan. My koeldrank bottels hou ek vir die blompotte wat ek ''decopage'.

- Pikkie vd Westhuizen

- My Nespresso-"pods" het vir 'n skool gegaan met gestremde kinders maar hulle kan nie meer ornamente daarmee maak nie, dus gaan dit nou terug na die winkel.
- Die asblikman kry my bottels, blikke en plastiese bottels asook papier en karton.

- Cornel du Plessis

- Elke persoon moet verantwoordelik wees vir die sypaadjie voor sy eie wooneenheid en daarmee saam baie positief praat oor hoe lekker dit is om die omgewing skoon en netjies te hou. So kan ons ander bewus maak om ook hulle deel te doen.
- Water gaan hierdie somer 'n belangrike kommoditeit wees.
  - ◊ Gebruik jou bad- of stortwater om jou tuin nat te lei.
  - ◊ Moenie die oases van blomme weggooi nie. Snipper dit rondom plante se wortels en bedek met 'n lagie tuingrond. Dit hou die vog binne en die plante kan dit absorbeer soos benodig. Onthou die Kaap se "day zero" 'n ruk gelede!
  - ◊ Selfs 'n baksteen in die toiletbak kan baie help.
  - ◊ Plant waterwysblomme ook hierdie somer aan soos Afrikaners, vygies asook Jakob regops.

- Ina Booyse

- Endangering our environment and our health is plastic. Nano plastic has found its way into our food cycles and hence do put us at risk. Some ideas to minimise our plastic consumption.
  - ◊ Use beeswax 'paper' to wrap your cheese or butter or even veggies in your fridge. Woolworths sells this product but it is also available online. It is a sheet that has been dipped in beeswax and you wrap your product in it like a parcel. Because it is beeswax you just press to seal it. It is re-usable, it just needs a wipe with a damp cloth.
  - ◊ Re-usable plastic bags with a zip lock are also readily available.
- When we use toner on our skin as part of our evening or morning skin care routine, we generally use cotton rounds, or whatever they are called. Save the environment by using your scrap fabric and cut circles out of it. Sew 2 circles together and you have cosmetic rounds. If you have a flannel type fabric on one side of the round and normal fabric on the other side, it is softer on the skin. Make a few and simply throw it into the washing machine to clean for the next use.
- Take old cloths to a place that recycles them. Pick and Pay clothing accepts this. Not all stores do it but you can just ask which store near you does.
- The most obvious thing is to recycle everything. Have separate bins for glass, paper and plastic. Some areas already have different coloured bins that are collected on separate days. Otherwise take them to be recycled. Most shopping centres have such bins.
  - ◊ Makro has a bin where you can deposit electronic devises.
  - ◊ Some shops have a bin for light bulbs and batteries. Look out for them and use them.

Ireland even has a compost bin. Perhaps we should be thinking along those lines.

- Leonora Cloete

→

... BEWARINGIDEES vervolg:

- Nadat jy plantjies wat jy by kwekery gekoop het geplant het, kan jy die swart plastiekpotjies na die Kwekery terugneem. Hulle kan dit weer gebruik.
- Dieselfde met draadhangers van die droogskoonmaker.
- In plaas van om aandenkings te koop kan jy eerder skulpe of mooi klippe by jou vakansiebestemming optel.
- Ek het leë blikkies geverf, my ou "embelishments" gebruik om op die blikkies te plak, gaatjies ingedruk en 'n toutjie aangeheg. Hierin het ek plantjies geplant in my boompies gehang.
- Ek het 'n ou motorband geverf, met pot-grond gevul en plantjies daarin geplant.

- Renette le Grange

- Vul 'n leë koffiebottel met gedroogde teesakkies en vul met paraffien. Gebruik dit as vuuraanstekers.
- Hergebruik plastiekinkopiesakke. Maak dit vol met suurle-moene en deel dit aan vriendinne uit.

- Obé

- Sny plastiek winkelsakke in repe. Hekel dan 'n potstaander daarmee.

- Annelies Maré

- Leë 2 lt of 1,5 lt koeldrankbottels kan in 'n spaarvarkie omskep word.
- Onderkant van leë plastiekkoeldrank-bottels kan in houers vir tandeborsels en tandepasta vir kinders se bad-kamers omskep word (dit lyk soos tande).
- Leë plastiekkoeldrankbottels gemonteer teen 'n muur kan as kruietuin gebruik word.
- Plastiekbottels kan as voëlsaadhouers gebruik word.
- Verf en versier gebruikte blikkies en gebruik as houers vir penne, potlode, messe, vurke, ens.
- Gebruik leë tandepastahouers as versierbuise. Was en sny agterkante oop, verwyder die prop wanneer versier en plaas terug om oortollige versiersel te stoor. Rol die oop agterkant op en knyp met wasgoedpennetjie toe.
- Leë toiletpapier- en kombuisrol of foeliehouers kan geverf en versier word vir Kersfeesklappers.

- Anna-Marie Fourie

- Zaria Olivier, Skakelbeampte. 082 551 8884

ABC van SONSLIM

A Altyd 'n hoed dra in die son
B Benut skaduwees
C CANSA tel. 0800 22 66 22
D Dra sonbril UV400 beskerming
E Evalueer jou vel gereëld
F Foute van jou Jeug, bring trane
G Gewone moesie:rond en glad
H Hou merke op jou vel dop
I Info oor velkanker is nodig
J Jonkwees is kennis-kry-tyd
K Kansa Sorgsentrums orals
L Lank in die son, laat plooie kom
M Merke op vel: kleiner as 6mm!!
N Nie 10 vm-3 nm in direkte son nie
O Oppas sonbrand is seer
P Praat oor velkanker met ander
Q ' Quit suntan '
R Rooibrand gebeur gou-gou
S Sonskerm is nodig SPF 20-30
T 80% sonskade voor jy 18 jr is
U Ultra violet sonstrale doen skade
V Velkanker is grof en gekleurd
W www.cansa.org.za
X Xtra versigtig van jongs af
Y Ywerig om jou vel te beskerm
Z Zodra jy gelees het, onthou dit!

* * * * *

TOLVRY. 0800 22 66 22

ABC van SONSLIM
Verwerking en byvoeging:
Marina Bessinger Kempton Park VLU Skakelbeampte
in samenwerking met
CANSA TOLVRY
0800 22 66 22

FAIRLAND

Die jaar skop ons die eerste byeenkoms af met 'n veiligheidspraatjie deur James Lowe, die brandweerman.

Die brandweermanne blus nie net huis- en ander vure nie, hulle help ook red en soek na mense.

Ons vergeet hoe belangrik hulle werk is tot iets so vreeslik met 'n mens self gebeur en hoe dankbaar is jy dan vir mense wat hulle lewens op die spel plaas vir ander. Hy het as 'n brandweerman vir 'n tydjie oorsee gewerk.

Leonara Cloete bedank James Lowe

Hy vertel ons wat ons alles nodig het om ons huise te beveilig en beveel aan dat elke huis ‘n **brandblusser,** ‘n **vuurkombers** asook ‘n **rookalarm** moet hê. Verder beklemtoon hy ook die belangrikheid om te weet waar uitgangspunte van jou huis is. Dis ook noodsaaklik om die noodnommer te ken sodat die regte nommers geskakel word om nie onnodige tyd te vermors nie. Ons moet ook weet waar en hoe ver die naaste brandkraan vanaf ons huise is - dit maak dit net makliker vir die brandweer om die vuur te blus.

Hoe veilig is jou huis?

Noodbrandnommers: Selfoon: 112 Landlyn: 10177

VAN GAALEN KAASFABRIEK.

'n Uitstappie op ’n baie warm oggend het ons na die kaasfabriek toe geneem. Die proses om kaas te maak is verduidelik en ek het ook gehelp in die demonstrasie en óók 'n ding of twee geleer. In 'n bakkie was daar vir ons die beginproses van die kaas wat soos dik joghurt wat in water lê, gelyk het. Ek moes dit met 'n mes sny en daar was gesê dat ek te stadig met die snywerk is! Ons is deur die res van die kaasproses gevat, verduidelik hoe dit "gepress" en in soutbad gelê word, en dan na die 'spens' toe gaan waar dit met ‘n gom geverf word sodat dit nie vrot word nie. Hierna kan dit lê tot dit gesny en in die klein winkeltjie op die perseel verkoop word.

Moeg na die toer het ons verder in die koelte onder die bome gaan vergader. *(foto onder)* Hier was die koel windjie ‘n lafenis in die hitte van die dag.

- Zaria Olivier, Skakelbeampte

RIDDERSPORE

Bo: Greta van der Nest

Ons is steeds hard aan die hekel met die **“Worrie Worms”.** Marie Lotriet was verantwoordelik vir 600 wurms wat aan Hoërskool Hoopstad afgegee is en Greta van der Nest en Leonie Calitz het die Wesrand Skool besoek en 669 wurms aan die maatskaplike werker Goitsemang Boikanyo oorhandig wat dit aan kinders oorhandig het om hulle sterkte met die eindeksamen toe te wens.

LOJALITEIT BELOON

Geluk aan Lidia Gonsalves, Gerda Benadie, Greta van der Nest en Leonie Calitz wat 100% takbesoek in 2023 gehad het. Hulle het elkeen ‘n vurkie ontvang.

ROODEPOORT

Roodepoorttak is op 3 September 1953 gestig en 16 baie positiewe lede en gades kon die 70 jaar met 'n ontbyt by Wilropark Aftreeoord vier.

Onder: Malinda Raats, voorsitter by die vaandel

Bo: Renee & Ernie van Niekerk - sy is 91 jaar oud en hulle is 70 jaar getroud

Links: Adri van Niekerk en Sonja Erasmus, nuwe lid by die tak

Onder: Roze Rothman, Renee van Niekerk & Petra Moolman

Onder: Alta Botha, Malinda Raats, Enna Oosthuizen & Miemie Loggenberg

LEEF IN VOLKLEUR

Ek het vier jaar gelede ‘n seminaar in Polokwane bygewoon waar Lynette Beer gepraat het oor “LEEF IN VOL KLEUR”

Sy is ‘n motiveringspreker wat haar eie maatskappy “Seeds of Inspiration” gestig het.

Lynette Beer sê elke persoon het ‘n eie temperament wat verskil van persoon tot persoon en sy deel temperamente op in vier kleure, nl. rooi, blou, groen en geel. Moet net nie dink dit het iets met jou gunstelingkleur te doen nie.

Wanneer jy weet wat jou eie en ander mense se karaktertrekke is en watter temperament hulle het, sal jy daardie persoon beter verstaan, beter benader en beter kommunikeer.

Temperament, persoonlikheid en karakter is drie verskillende dinge – dit is nie dieselfde nie.

Jy kan ‘n primêre temperament wees en/of jy kan dalk ‘n sekondêre temperament wees waar jy jouself dalk tussen twee temperamente herken.

Blou	Groen
Blitsige blou streef na perfeksie en raak gou pessimisties; Maak lysies van alles; Gee nie maklik geld uit nie; Beplan alles haarfyn; Bestudeer ‘n onderwerp lank; Baie georganiseerd; Perfeksoniste; Baie hygiënies; Hoogste introvert; Deeglik; Hulle oorreageer, soos om te stort met plakkies.	Geruste groen wil die vrede bewaar; Is kalm en bedaard; Vermy konflik; Raak nie opgewonde nie; Vergeet goed – bv. waar hulle parkeer het; Vredeliewende mense; Hou van die natuur; Is gewoonlik laat.
Rooi	**Geel**
Rasende rooi; Smag na beheer; Is ‘n doener; Hulle is baie besig; Dink hulle is nooit verkeerd nie; Sê ook nie maklik hulle is jammer nie; Werk vinnig.	Gewilde geel; Hou van aandag; Is optimisties en gewild; Lief vir die lewe – hou van partytjies; Speel net ‘n rukkie met iets nuuts en gooi dit dan eenkant toe; Geel mense moet besig bly; Geel kinders is besige kinders; Kreatiewe mense; Praat baie (praat groen en blou mense dood) Hoogste ekstrovert; Neem gesprekke oor; Doen goed vinnig; Baie sosiaal. Jy wil hulle op jou partytjie hê want hulle blaas lewe in ‘n partytjie in.

Herken jy jou temperament of dalk jou vriendin s’n?

Deur te weet wat ons en ander se temperament is, kan ons leer om beter met mekaar oor die weg te kom.
So het kinders ook verskillende temperamente. Indien jy weet wat jou kind se temperament is, kan jy hom/haar beter hanteer.

Ek vind Lynette Beer ontsettend interessant. Sy is ‘n uitstekende spreker en sy boei haar gehoor.

LEEF JOU KLEUR UIT.

-Ronel de Greeve , Witwatersrand Skakelbeampte

LEEF IN VOLKLEUR

Verlede week ry ek tydens huistoegaantyd deur een van ons woonbuurte. Met Leef in Volkleur in my agterkop, kan ek nie help om die geördende en netjiese, kleurvolle ry werkers met hulle pragtige reënboog-vol-helder kleure sambrele in die laatmiddag son by ‘n taxi-staanplek op te let nie... Die prentjie speel af teen ‘n skoon, oop parkarea met wuiwende lang grasse – Suid-Afrika in volle kleur!

Om in Vol Kleur te leef het my diep laat dink… Ons leef in die Reënboognasie en ons beleef en vier daagliks ons diverse kulture saam. VLU-lede reik uit, deel hulle vaardighede met wie ook al wil weet/leer. So deur die uitreike en interaksie leer ons meer van mekaar se kulture en gewoontes!

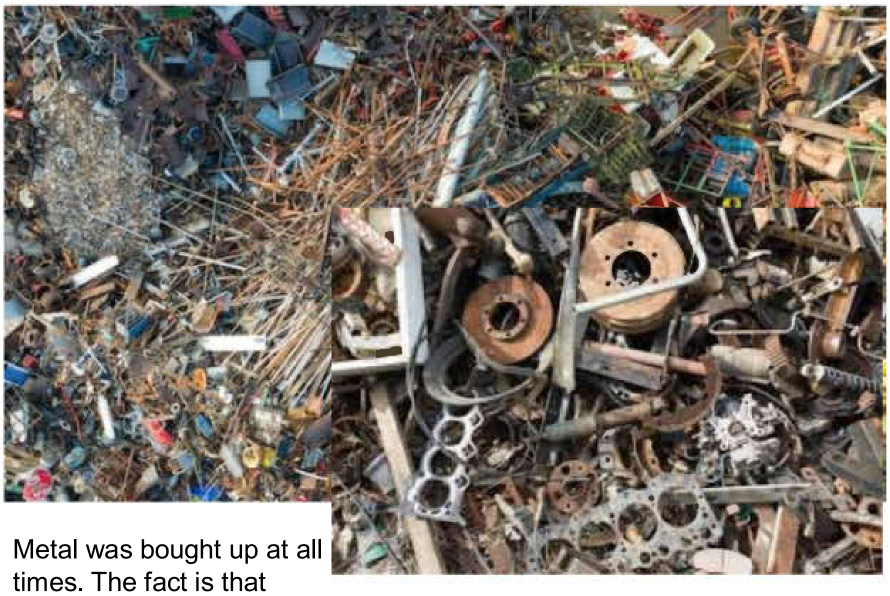
Ons gebruik ons VLU-stemme kleurvol by vergaderings, byeenkomste, platforms, uitreike, opleiding, vaardigheids-klasse, opheffing van volwassenes en kinders, ens. Elke aksie is deel van die proses om ‘n helder en meer roos-kleurige toekoms vir onsself en die gemeenskap om ons te skep.

Hierdie sambreel-reënboog het my laat besef dat hoe groter die uitdagings is, hoe meer veerkragtig alle Suid-Afrikaners word.

Kom ons vul ons wonings met vrolikheid, liefde en omgee-harte. Laat ons die stemme van verandering en verbetering wees. Saam kan ons, hier waar ons geplant is, SA ‘n kalei-doskoop van onwrikbare hoop, groei en vooruitgang maak.

- Christine Jooste, Skakelbeampte, Meyersparktak

THE WORTH & RECYCLING OF METAL



Metal was bought up at all times. The fact is that metal can always be resurrected for a second life, so throwing it away is a big mistake. Scrap consists of recyclable materials, usually, metals left over from product manufacturing and consumption, such as parts of vehicles, building supplies, and surplus materials.

Unlike waste, scrap has monetary value, especially recovered metals, and non-metallic materials are also recovered for recycling.

However, what amount you can expect for the metal depends on a few factors. First of all, from the selected metal collector. If you are lucky and choose a reliable metal collector, you can sell the metal for a really large amount. If you rush and turn anywhere, then, unfortunately, you will have to be content with what you will receive.

Another thing is the class of metal that you will sell. The purchase prices of ferrous scrap metal can jump significantly. However, the prices of some other metals may be slightly reduced. So don't forget to look at what prices are on the market at the moment you want to sell so that you can be sure that you will receive a larger amount. Scrap Metal Prices In South Africa - 2024/2025 (safacts.co.za)

Metals listed with prices range from steel scrap at R6.70/Kg, brass at R111.64/Kg, nickel at R402.21/Kg, etc.

How to sell metal at a higher price?

You need to understand that the little things are in the details. For example, a significant part of what metal collectors do is the assembly and removal of metal. Some may indicate a price if they offer a service, but may not mention that this service is payable. As a result, the total amount received may be significantly less. So be careful and ask additional questions. Avoid metal collectors who avoid answering the questions posed - such collectors are not only unreliable, but are also unlikely to help you successfully sell metal.

Other factors are how much prepping the metal will need before it can be recycled and the quality of the metal.

South Africa has a thriving metal recycling sector, encompassing a broad range of metals from copper to iron. The industry not only promotes environmental sustainability by reducing waste but also bolsters the economy by generating jobs and income.

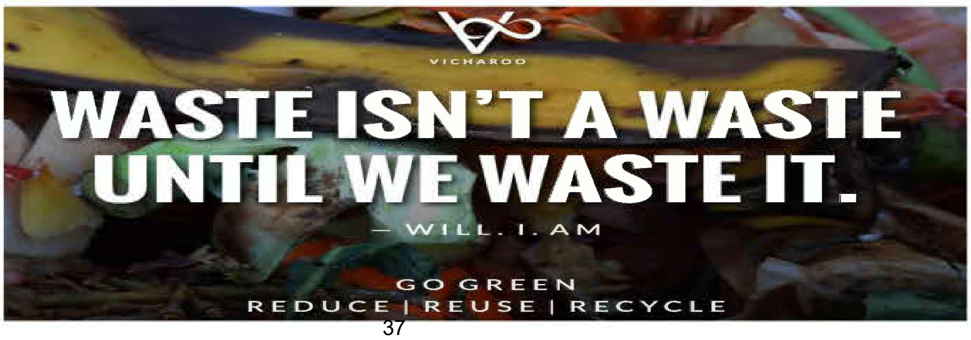
- 21/11/2023 by Deimante Services

(Unfortunately, it is also a sector fraud with selling of illegally obtained scrap metals as we are all aware of! - Ed)

WENKE OOR ROESVERWYDERING

- Bakpanne wat geroes het - smeer met 'n halwe aartappel wat in Vim gedruk is. Spoel af en plaas weer in matige oond om goed te droog.
- Skrop muwwerige panne wat roes skoon met asyn en laat in die son droog word.
- Druk 'n suurlemoen met skil en al pap op die roesmerke en laat dit so lank as moontlik aan.
- Gebruik 'n mengsel van peroksied en Engelse sout vir roes aan 'n emaljebad.
- Gebruik gelyke dele kremetart en sout om roesvlekke of kolle uit te haal.
- Om te verhoed dat staalwol roes, hou 'n bakkie met water waarin **koeksoda** *(produk van die jaar - Red)* opgelos is by die opwasbak en sit die staalwol na gebruik daarin.
- Plaas 'n stukkie bordkryt in jou gereedskapskis om die ergste vog op te neem.
- Skuur 'n halwe rou ui oor die geroeste deel.
- Skuur ‘n driepootpotjie mooi skoon – sit in son of baie warm plek om droog te word en plaas koerantpapier binne-in om roes te voorkom.
- Skuur metaal met 'n kurkprop gedoop in olyfolie.
- Skuur tuingereedskap met staalwol gedoop in terpentyn.
- Wanneer jy sukkel om 'n geroeste skroef los te draai, gooi Coke op 'n lappie en hou die lappie vir 'n paar minute teen die skroef.
- Wynsteensuur of 'n mengsel van lemoensap en sout sal roes uit linne haal.
- Indien jy sukkel om jou sleutel in 'n slot te draai – smeer 'n bietjie petroleumjellie (Vaseline) aan en draai die sleutel dan weer.
- Klein geroeste artikels kan 'n paar dae in asyn gelê word om die roes te verwyder.
- Laat lê geroeste items vir 'n paar minute in Coke en was dan af.
- Maak spykers rooiwarm en gooi hulle dan in lynolie. Dit maak die spykers roesbestand en voorkom dat die pleister uitruk as jy die spyker wil uittrek.
- 'n Geroeste skroef kan uitgedraai word deur 'n stuk yster rooiwarm te maak en dit op die kop van die skroef te hou net voor jy dit probeer uitdraai.

- Rina Grobler, Visevoorsitter, Kemptonparktak



FLOURLESS CHOCOLATE BLACK BEAN CAKE

Ingredients:

1/2 cup unsweetened cocoa powder, divided
1 can Black Beans (drained, rinsed)
1 tablespoon water
1/3 cup coconut oil
5 eggs
1 cup xylitol (or your choice of artificial sweetener)
1 tablespoon vanilla extract
1 teaspoon baking powder
1 teaspoon instant coffee crystals or powder, if desired
1/2 teaspoon baking soda
1/2 teaspoon salt

Directions:
Heat oven to 375°F. Grease a cake pan with coconut oil.

Sprinkle bottom and sides of pan with 1 tablespoon of the cocoa powder.

Place beans and water in food processor. Cover and process 1 minute or until smooth.

Add coconut oil, eggs, sugar and vanilla. Cover and process 1 minute or until smooth.

Add remaining cocoa powder, baking powder, coffee, baking soda and salt. Cover and process 30 seconds or until mixed.

Spread in pan.

Bake 30 to 35 minutes or until top is set and sides start to pull away from pan. **To keep moistness, do not overbake.** Cool 1 hour before cutting. Store at room temperature.

This moist cake is delicious served as is or with a drizzle of melted sugar-free chocolate, like Canderel or a 90% cacao dark chocolate. You can also decorate with your choice of other diabetic friendly ingredients.

I bake this for my mom who is diabetic. She loves it!!

- Donna Reid, La Femme

RECIPE FOR PRESERVING CHILDREN

1 large grassy field
6 children
3 small dogs
Flowers
Narrow strip of brook with pebbles
Hot sun
Deep blue sky
Mix the children with the dogs and empty into the field, stirring continuously.
Sprinkle the field with flowers, pour the brook gently over the pebbles.
Cover all with a deep blue sky and bake in the hot sun.
When children are well browned they may be removed.
Will be found right for setting away to cool in the bathtub.
- Facebook

GLUTENVRYE SAADBROODJIE:

Weens ouderdom en om te verhoed om siek te word in die era waarin ons leef, het ek onlangs besluit om meer gesond te eet. Die dokter raai aan om koring en gluten te beperk in jou dieet om 'n gesonder mikrobioom te hê. (Lees meer oor jou mikrobiome op www.niehs.nih,gov)

Nodeloos om te sê is sjokolade, alkohol, suiker en koffie nou ook taboe. Om sake verder te kompliseer is my wederhelf al 'n geruime tyd op die Keto-dieet. Om saam te kan lekker eet bly 'n kopseer.

My dierbare, vindingryke, flukse vriendin het hierdie glutenvrye reseppie nagevors, getoets en ons het dit saam probeer.

Ek deel graag die resep:

SAAD BROODJIE

Meng die volgende saam:

1 k glutenvrye meel (ek gebruik kekerertjiemeel)

2 k amandelmeel

1/2 koppie klappermeel

50 gr pysillium doppies

Sout

10 ml bakpoeier

5 ml koeksoda

40-50 ml heuning (kan vervang met xylitol)

125 gr Stork bake of botter (soos verkies)

4-5 eiers

300 ml klappermelk / klapperroom / Amazi / jogurt

Omtrent 2 koppies gekapte neute en sade (enige kombinasie van sonneblom-, pampoen-, chia en of flassaad)

Bak dan by 180° vir 45-60 minute.

Ek eet dit elke dag met kaas en heuning vir ontbyt.

Bietjie meer oor "Psyllium husks":
Die grootste deurbraak in glutenvrye gebak het gebeur toe psyllium-doppies ontdek is.
Die beste manier om psyllium-doppies te gebruik, is om daarmee te bak!
Dit funksioneer as 'n verdikkingsmiddel, bindmiddel en tekstuurversterker, alles in een. Voeg klein hoeveelhede pshylliumdoppies (meestal 2-6 eetlepels, afhangend van die resep) by enige gebakresep waar 'n taai tekstuur verlang word, soos brood of pizzakors.

Lekker bak.

- Nadine Esmeraldo. Eldoraigne Skakelbeampte

SUID-AFRIKA SE EIE MICHELIN SJEF: JAN HENDRIK VAN DER WESTHUIZEN

Terwyl ek op pad is, skakel ek op RSG in en geniet die onderhoud wat Haidee Muller-Isaacs met Jan Hendrik voer oor die formaat van restauranttoekennings. Jan Hendrik sê dat mens nie vra om onder die soeklig van beoordelaars te kom nie. Dit gebeur net… Hulle is geheimsinnig en mens weet nooit wie kom of wanneer die restaurant beoordeel word nie.

Jan Hendrik vertel van sy ouma Hessie *(regs)* **en sy ma Hester, wat aan die VLU behoort het.** Hy roep in herinnering hoe hy as klein seuntjie saam na kompetisiebeoordelings toe was. Hy onthou daardie keer hoe sy ma die tuisgemaakte mayonnaise met 'n lepeltjie geproe het en dan ook vir hom laat proe het. Hy reken dit moes die begin van groot dinge gewees het!

Ek voel so trots nadat die onderhoud afgesluit is. Die VLU het al vir soveel dekades mense se lewens op soveel verskillende terreine aangeraak!

- Elma Human, Jakaranda Streekskakelbeampte

BOBOTIE (JAN HENDRIK'S)

Prep time: 40 minutes | Cooking time: 1 hour and 40 minutes | Serves: 6

INGREDIENTS

for the bobotie

250 ml milk
2 bread slices, white
30 ml olive oil
5 g (15 ml) butter, salted
2 onions, chopped
1 kg beef mince
2 eggs, whisked
13 g (30 ml) curry paste
15 ml curry powder
5 ml cumin, ground
5 ml coriander, ground
2.5 ml turmeric
4 g (15 ml) black pepper, ground
60 ml chutney
60 ml apricot jam

for the egg custard

3 eggs
200 ml milk, full cream
23 g (15 ml) Maldon salt

for the garnish

bay leaves
shaved almonds, toasted

METHOD

for the bobotie

- Preheat the oven to 180°C and place a bain-marie (water bath) with water inside to heat up.
- Soak the bread slices in milk to soften them. In a medium saucepan, heat oil and butter, then caramelize the onions.
- Combine the caramelized onions, soaked bread, minced meat, eggs, and all the spices in a mixing bowl. Integrate chutney, apricot jam, and raisins into the mince mixture.
- Transfer the prepared mixture into a baking dish and bake for 1 hour in the bain-marie in the preheated oven.
- After the initial hour, pour the egg custard over the top of the dish and continue baking for another 30 minutes. This process ensures a well-cooked and flavourful Bobotie with a delightful egg custard topping.
- **for the egg custard**
  Mix all the ingredients together and pour over the mince and bake
- **for the garnish**
  After 1 hour, pack the almonds and leaves onto the bobotie and allow to back for 30 minutes

Best Bobotie Tips

- **Flavourful Spice Blend**
  Ensure your spice blend is well-balanced. Bobotie typically includes a mix of curry powder, turmeric, coriander, and other spices. Experiment with the proportions to achieve a flavours profile that suits your taste. Freshly ground spices can enhance the dish's aroma and taste.
- ***Incorporate Fruits and Chutney***
  To add depth and sweetness to the dish, include dried fruits like raisins or apricots in the minced meat mixture. Additionally, chutney is a common ingredient that complements the savoury and spicy flavours of Bobotie. Adjust the sweetness to your liking.
- ***Egg Topping Technique***
  The egg-based topping is a signature element of Bobotie. Whisk the eggs well and add a touch of milk or cream for richness. Pour the egg mixture evenly over the meat, and use a fork to create a textured surface. This allows the eggs to form a golden-brown crust during baking.
- ***Serve with Accompaniments:***

Bobotie is often served with side dishes like yellow rice, chutney, and sliced bananas. These accompaniments complement the spiced meat and add contrasting textures and flavours

> *"My heritage informs everything I do, most especially my work as a chef. But through every journey I've ever undertaken, I've always believed in being honest with myself, being curious, mindful of the impact my actions have on others, and in surrounding myself with great people."*
>
> – JAN HENDRIK VAN DER WESTHUIZEN

GRENADELLA-YSKASTERT

Hierdie resep is 'n droom omdat jy geen afmetings hoef te doen nie. Een pakkie hiervan, een blikkie daarvan, meng saam, en siedaar – 'n heerlik, maklike yskastert!

Grenadella-yskastert (Foto: Janie Monsieur/Maroela Media)

Lewer sowat 9 porsies

Bestanddele

- 1 pak (200g) Tennisbeskuitjies
- 1 pak (80 g) suurlemoenjellie
- 1 k (250 ml) kookwater
- 1 blik (397 g) kondensmelk
- 2 houertjies (220 g) grenadellapulp

Metode

1. Pak koekies onder in tertbak om kors te vorm.
2. Meng die jellie en kookwater tot opgelos en laat effens afkoel.
3. Roer die kondensmelk en grenadellapulp by die afgekoelde jellie. Skep die helfte van die mengsel op die koekies en maak glad.
4. Pak nog 'n laag koekies en skep die ander helfte vulsel op. (Opsioneel: Versier met ekstra grenedellapulp bo-op.)
5. Laat stol vir ten minste 2 uur in die yskas voor opdiening.

Resep: Janie Monsieur

https://maroelamedia.co.za/kos/soetgoed/resep-video-grenadella-yskastert/

Elizabeth Kendall, Skakelbeampte, Van Riebeecktak.

Kaneelkoek:

Hierdie is 'n klein tert/koek (vierkantige Pyrexbak). Verdubbel die resep vir die groter langwerpige groter tertbak.

Bestanddele:

60 ml (50g) margarien
125 ml suiker
1 eier
250 ml koekmeel
10 ml bakpoeier
2 ml sout
125 ml melk
Kaneelsuiker na smaak (moenie te min kaneel gebruik nie)

(foto net vir illustrasie)

Stroop:

Verhit:
60 ml margarien
250 ml suiker
1 blik ingedampte melk
5ml vanielje of caramel-essens

Metode:

Room suiker en margarien.
Klop eier by.
Sif meel, sout en bakpoeier saam en meng met natmengsel en melk.
Skep beslag in tertbak.
Strooi kaneelsuiker na smaak oor.
Bak 20-25 minute by 180 grade.

Gooi warm stroop oor sodra die tert uit die oond kom

- Marlize Breed, Naleditak.

11 THINGS YOU SHOULD NEVER CLEAN WITH BAKING SODA

KOEKSODA
BAKING SODA

It seems like baking soda can get any job done, but it can actually cause damage when used to clean some surfaces.

It's still a great cleaner.

There are few things baking soda can't do. It's a great multipurpose cleaner and you can use it when you cook, to heal ailments, around the house, and even to make crafts for your kids. But there are some instances where baking soda causes more harm than good. While it can help you with most of your chores around the house, make sure avoid using it when cleaning these products:

Glass

Baking soda is an abrasive cleaner, so there is a chance that it will scratch your glass or mirror. If you're looking for an all-natural cleaning substance, use vinegar on your glass surfaces instead.

Aluminium

It's OK to use baking soda to clean your aluminium pots and pans, but it's just important to remember to rinse them right after. Baking soda can cause aluminium to oxidize and turn the surface brown.

Ceramic stove top

Baking soda is great to use when cleaning cooktops but avoid using it if you have a smooth top made of ceramic glass. It can easily scratch the cooktop and leaves a white film that is hard to remove. If you accidentally use baking soda, vinegar will remove the white film.

Marble

You should never use baking soda to clean any marble or quartz surfaces. Over time, baking soda will cause damage to the upper protective layer and eventually leave scratches on the marble or quartz. Stone manufacturers warn against it because they realize the potential damage that can be caused in the long run.

Wood furniture

Baking soda can be too hard on some finishes or sealants on wood furniture. Using it for cleaning can wear away the sealant, ruining the furniture.

Antique silver

Although submerging your silverware in water and baking soda that quickly remove tarnish from it, the mixture is too abrasive and can cause it to lose its patina and tarnish more quickly afterward.

Gold plated dishes or utensils

Never clean your gold-lined dishes or gold utensils with baking soda. Gold is an extremely soft metal and baking soda is an abrasive cleaner. It will scratch and ruin the finish and cause the plating to wear off.

Wooden floors

Similar to wood furniture, baking soda can wear away at the sealant used on wood floors.

Anything with deep grooves or cracks

Baking soda leaves behind a white, dusty residue after it dries. Therefore, you should never use it to clean surfaces with deep grooves or cracks because the residue will get left behind and can build up.

Your skin

Baking soda has a basic pH, while your skin is slightly acidic. Using baking soda on your skin on a regular basis will neutralize your skin's natural acid leaving it feeling dry and cracked.

Your hair

Similar to your skin, using baking soda on a regular basis in your hair will strip it of its natural oils, leaving your hair feeling dry and brittle.

- Morgan Cutolo, Mar. 30, 2023

Sew CAN She

Know your Presser Feet

(will vary by sewing machine)

- Zig-zag or all-purpose foot - Use for most utility sewing from straight stitch to zig-zag stitching.
- Clear satin stitch or embroidery foot - the open toe and clear plastic allow you to easily see your stitches.
- Zipper foot - used for inserting zippers. You can also use it to attach piping or decorative cording.
- Invisible zipper foot - specialty foot with two grooves on the bottom that guide the zipper teeth.
- Sliding buttonhole foot - plastic and metal sliding foot for stitching automatic buttonholes.
- 1/4 inch foot - used for piecing quilt blocks, sewing narrow 1/4-inch seams and topstitching.
- Stitch-in-the-ditch foot - helps you achieve perfect stitches on the top of your quilt. The guide rides smoothly along the seam for perfect "stitching in the ditch".
- Walking foot - has a set of feed dogs to help feed multiple layers evenly without shifting. Wonderful for fabrics that stretch or slip easily.

SewCANShe.com

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.

What is PANTONE 13-1023 Peach Fuzz?

PANTONE 13-1023 Peach Fuzz captures our desire to nurture ourselves and others. It's a velvety gentle peach tone whose all-embracing spirit enriches mind, body, and soul.

> "In seeking a hue that echoes our innate yearning for closeness and connection, we chose a color radiant with warmth and modern elegance. A shade that resonates with compassion, offers a tactile embrace, and effortlessly bridges the youthful with the timeless."

Leatrice Eiseman
Executive Director, Pantone Color Institute™

BERNINA

made to create MOOT

BERNINA MOOT SHOP 3, 1085 CUNNINGHAM AVENUE, VILLIERIA, PRETORIA

- BERNINA & BERNETTE DOMESTIC MACHINES
- MAQI & JACK INDUSTRIAL MACHINES
- TECHNICAL SERVICES ON ALL MAKE / MODEL MACHINES
- SPARE PARTS AND ACCESSORIES
- VARIOUS CLASSES AVAILABLE

065 975 8873/ 065 932 2725

berninamoot@gmail.com

A last few words of wisdom:

I asked a friend who has crossed 70 & is heading towards 80 what sort of changes he is feeling in himself? Here is his response:

1. After loving my parents, my siblings, my spouse, my children and my friends, I now started loving myself.
2. I have realized I'm not "Atlas". The world does not rest on my shoulders.
3. I have stopped bargaining with the vegetable & fruit vendors. A few pennies more is not going to break me, but it might help the poor fellow save for his daughter's school fees.
4. I leave my waitress a big tip. The extra money might bring a smile to her face. She is toiling much harder for a living than I am.
5. I stopped telling the elderly that they've already narrated that story many times. The story makes them walk down memory lane and relive their past.
6. I have learned not to correct people even when I know they are wrong. The onus of making every one perfect is not me. Peace is more precious than perfection.
7. I give compliments freely and generously. Compliments are a mood enhancer not only for the recipient, but also for me. And a small tip for the recipient of the compliment, never, NEVER turn it down, just say "Thank you".
8. I have learned not to bother about a crease or spot on my shirt. Personality speaks louder than appearances.
9. I walk away from people who don't value me. They might not know my worth, but I do.
10. I remain cool when someone plays dirty or outrun me in the rat race. I am not a rat & neither am I in any race.
11. I'm learning not to be embarrassed by my emotions. It is my emotions that make me human.
12. I have learned that it's better to drop the ego than to break a relationship. My ego will keep me aloof, whereas with relationships, I will never be alone.
13. I have learned to live each day as if it's the last. After all, it might be the last.
14. I am doing what makes me happy. I am responsible for my own happiness, and I owe it to myself. Happiness is a choice. You can be happy at any time, just choose to be!

- (Godfrey Desh, Facebook)

- Tina Ainslie - Editor