VLU OVERVAAL

NUUSBRIEF / NEWSLETTER

JAARGANG 30 • VOLUME 3 • OKT/NOV 2024 • YEAR 30

TEMA 2025 THEME

WEES DIE VERSKIL
BE THE DIFFERENCE

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
mike-hindle-buZ4vCoJNe0-unsplash

VLU OVERVAAL

Non-profit Org.: 010-582 NPO

nuusbrief | newsletter

JAARGANG 30 • VOL 3• OKTOBER/ NOVEMBER 2024 • YEAR 30

Bladsy / Page

Boodskappe / Messages:
- President - Barbara Nell 3

Uit Hoofkantoor / From Head office
- Belangrike datums & afkondigings 4

Werksaamhede vir 2025 5
- Produk van die Jaar: Heuning 30
- Overvaal Kompetisieriglyne 2025/26 44

Terugvoering:
- Overvaal Kongres 6
- SAVLU Kongres 13
- "I can can"-projek 11
- Miami-kompetisie 14
- Rolkem Vrouedag 12
- Kuier & Kraft 28

Streeknuus / Regional News:
- Goudrif 16
- Goue Suide 20
- Jakaranda 24
- Pretoria 31
- Witwatersrand 37

Artikels
- Sout: sewe sakke sout 29
- Gluten 56
- Tegnologie – Smee 'n vriendskap daarmee! 40

Dit & Dat / This & That
- Vonkelvrou – Nicoline le Roux 35
- Naaldwerkstories 49
- "Ouma" Beskuit 17
- Tien maniere om gelukkig te wees 30
- Soutkuns 30
- Resepte / Recipes 50

Redaksioneel

Die jaar is op sy einde en 'n terugblik bring baie herinneringe waarvan meeste waarskynlik goeies is. In die VLU was dit 'n besige jaar en die wonderlikste van alles is dat daar 'n groei in ledetal is wat sê dat al die harde werk wat deur verskeie mense ingesit word, vrugte afwerp en nie tevergeefs is nie.

Dankie aan elke inset, elke positiewe uitspraak en elke een wat voorloop. My bekommernis bly die voorlopers... Mense wil deel wees maar nie leiding neem nie.

'n Geseënde Christusfees vir almal.

Kom veilig terug met nuwe entoesiasme in 2025!

Groetnis, Tina

Overvaal-Nuus word aan die opvoeding van die volwasse vrou gewy. Dit is die amptelike nuusblad van VLU Overvaal. Menings wat inhierdie 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 vriendinne

Met blydskap en trots in my hart ry ek en my gedagtes terug huis toe na die pas afgelope SAVLU Kongres te Bolivia Lodge in Polokwane. Ek dink aan die trots wat ek ervaar het toe ek deur die pragtige uitstalling van die kongresartikels stap en ek sien so baie VLU Overvaal-lede se name raak. Artikels wat pronk met pragtige strikke - pryswenners! Ek dink aan die besonderse talente van die vroue in ons organisasie wat hierdie pragtige artikels kon skep en die vroue wat bekwaam advies gegee het en georganiseer het. Ek dink aan al die Overvaal-lede wat die pad aangepak het Polokwane toe om ons organisasie te verteenwoordig.

VLU Overvaal is aangewys as die **provinsiale wenners** op die SAVLU Kongres! Verseker 'n groot prestasie. Baie geluk aan elkeen wat ure gewerk het aan hulle artikels. Julle harde werk is verseker beloon.

Terwyl ek so ry maal my gedagtes oor die afgelope jaar en alles wat ons organisasie aangepak het. Twee suksesvolle lekker Klets- en Kuieroggende waar ons mekaar se geselskap kon geniet en iets nuuts kon aanleer. 'n Kongres met goeie sprekers wat ons denke verryk het en kunstenaars wat ons vreugde laat ervaar en ons voete laat jeuk het. Rekenaarklasse waar vroue werklik hulle eie kennis en vaardigheid kan verbreed. Ons eerste Vrouedag waar ons na hartelus soos ware kunstenaars kleure kon meng en mors. Ons kon werklik in volkleur leef.

Ek dink aan my reis binne VLU Overvaal. Toe ek amper 25 jaar gelede by die VLU aangesluit het om iets saam met my dinamiese, talentvolle, vaardige en kundige ma te doen. Sy was 'n VLU-vrou in murg en been. Haar hande het vir niks verkeerd gestaan nie. Sy was uitgesproke oor dit wat sy by die VLU geleer het. Min het ek geweet dat VLU Overvaal wonderlike vroue op my pad sou bring. Talentvolle vroue wat hulle vaardighede en kennis met mekaar deel. Vroue wat daadwerklik omgee vir mekaar en mekaar dra in vreugde en pyn. Vroue wat vir my as mens omgee, my bemoedig, my ondersteun en my aanvaar vir wie ek is. Vroue wie se vriendelikheid en glimlagte my hart lig wanneer ek dalk nie so voel nie.

My liewe ma is nie meer hier nie maar ek behoort steeds aan die VLU. Dames ek is voorwaar, daadwerklik en verseker trots om deel van VLU Overvaal te wees.

Ek besef dat VLU Overvaal 'n unieke eiesoortige organisasie is wat werklik vir elke vrou die geleentheid bied om haarself te ontwikkel en haar vrouwees in volkleur uit te leef.

Negatiwiteit is aansteeklik;

Vrees is aansteeklik;

Ongelukkigheid is aansteeklik;

So is liefde, vreugde, geluk en
optimisme ook aansteeklik.

Omring jou met die mense

Wat die beste in jou na vore bring.

Strewe daarna om 'n refeleksie te
wees van dit wat jy graag wil
ontvang. (Anoniem)

Liewe vriendinne hier waar 2024 einde se kant toe staan, weet ek dat ons by VLU Overvaal 'n vol en verrykende VLU-jaar gehad het. Ek sien uit na 2025 se verjaarsdagviering en alles wat op ons pad gaan kom.

Ek wens elke lid van VLU Overvaal 'n geseënde en voorspoedige feestyd toe. Mag julle die seën, vrede, genade en liefde van ons Almagtige Here God in oorvloed ervaar.

Mooi loop tot ons mekaar weer sien.

Barbara

'n Trotse Barbara Nell ontvang die wentrofee van Cindy Coetzee, SAVLU president.

Ses artikels het die top-3 plekke behaal en met die punte van al die ander inskrywings behaal Overvaal die provinsiale trofee.

(Kyk mooi, die trofee raak weg teen die klereagtergrond - Red)

Leef in volkleur koekies by Overvaal kongres

<u>Onder:</u> 'n Klompie Overvaalkongresgangers wat teen die einde bymekaar gekry is om die opwinding van die wen te kon verewig: <u>Voor:</u> Ina Booyse, Nina Nel, Barbara Nell met die trofee, Tutti Rudman & Mercia Coetzee. <u>Agter:</u> Carol Marais, Diana Keulder, Tina Ainslie, Adri v Niekerk, Elize Coetzee, Almarie vd Berg, Heléne Richter, Mboni Midzi, Sally Ferreira, Liezel Loock & Charmaine Raath

INLIGTING VANUIT HOOFKANTOOR

Affiliasie- en projekfooie is betaalbaar vir die tydperk 1 Januarie tot 31 Desember 2025.
Affiliation fees and project funds are payable for the period 1 January – 31 December 2025

AFFILIASIEFOOIE ***Vooruitbetaalbaar*** **/ AFFILIATION FEES** ***Payable in advance***		
Affiliasiefooie / Affiliation fees	(voljaar / full year) (halfjaar / half year)	R200.00 R100.00
Projek- en ander fondse / Project- and other funds	(voljaar / full year) (halfjaar / half year)	R20.00 R10.00
	Totaal / Total **Halfjaar / half year**	**R220.00** **R110.00**

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 redakteur sowel as na die Hoofkantoorsekretaris met bewys van betaling

VLU OVERVAAL BEURSWENNER- JOHANDI BOTHA

Ek studeer tans Radiografie by Central University of Technology in Bloemfontein. Ek beoog om my Honneurs-graad na 4 jaar te voltooi en is tans in my tweede jaar van voltooiing vir Radiografie om 'n Radiografis te word.

Ek skryf om u te bedank vir die vrygewige VLU Overvaal-beurs van R7 500 wat aan my toegeken is.

Ek was bly en waarderend om te verneem dat ek gekies is as die ontvanger van die beurs.

Die finansiële bystand wat u verskaf het, sal baie help om my opvoedkundige uitgawes te betaal, en dit sal my in staat stel om meer van my tyd te konsentreer om te studeer.

My Ouma, Hester Botha, is die voorsitter van die VLU Pretoria-Noordtak wat my genader het om aansoek te doen vir die beurs - dankie Ouma Hes.

Weereens baie dankie vir julle vrygewigheid en ondersteuning. Dit word opreg waardeer.

- Johandi Botha

Mercia Coetzee, Overvaal-sekretaresse wat die administrasie op ge-oliede wiele laat hardloop, is ook mamma van 'n 2-jarige dogtertjie Kara, vroulief vir Kobus en self lid van Bapsfonteintak. Dankie vir jou toewyding aan Overvaal en VLU!

Overvaal Omgeeprojek: SAVF 2025

Bydraes van **opvoedkundige items** word gevra.

- **Boeke:** lekker lees- en skoolboeke in Afrikaans, Engels, Zulu & Tshwana.
- **Skryfbehoeftes**, sakrekenaars (calculators) gewoon of wetenskaplik - gebruiktes sal baie welkom wees.
- 'n Spesiale **nie-bederfbare bederfie** vir 'n kind.

Die projek strek tot met die datum van Kongres 2025 (einde Augustus)

- **KONFERENSIES:**

Goudrif	:	1 Maart
Goue Suide	:	15 Maart
Jakaranda	:	6 Maart
Pretoria	:	13 Maart
Witwatersrand	:	8 Maart

- **KONGRES** : 27 & 28 Augustus
- **BYDRAES VIR OVERVAAL NUUS:**
  25 Januarie
  17 Mei
  18 Oktober

WERKSAAMHEDE VIR 2025

Tema van die jaar:

Wees die verskil / Be the difference

Afrikaanse skrywer van die jaar :

Susan Coetzer

Engelse skrywer van die jaar:

Sally Andrew

Kunstenaar van die jaar:

Anna Davel

Persoonlikheid van die jaar:

Antoinette Pienaar

Produk van die jaar:

Heuning

Projek van die jaar:

Hartsmense -Fokus op Bejaardes

Studierigting:

Omgewingsbewustheid

Bome van die jaar:

- *Sideroxylon inerme - Witmelkhout*
- *Mimusops caffra - Rooimelkhoutboom*

OPENINGSBOODSKAP:

Mag die woorde van my mond tot eer van ons Vader wees.

Een van die mooiste gebede in die Bybel is die gebed van Paulus wat ons in Efesiërs 3 lees.

Hierdie omvattende gebed is soos trappe van seëninge. Op die eerste trap lê die seën van **krag** – om aan vas te hou (vers 16).

Op die tweede trap lê **geloof** – om te verstaan wat God vir jou gedoen het en steeds doen (vers 17).

Op die derde trap lê die **liefde** – om te verstaan hoe lief God jou het en hoe jy ander moet liefhê (vers 18).

Op die vierde trap lê die **volheid van God** (vers 19).

En **heel bo is God**! Sodat ons nooit te klein oor God sal dink nie (vers 20-21).

EFESIËRS 3:14-21 *(Lees hierdie self in jou Bybel - Red)*

Ons tema vanjaar is: **Leef in volkleur**. Wat beteken dit? Dit gaan nie net oor die sjarmante rooi rok in jou kas wat jou tien jaar jonger laat lyk, die reënboogkleure van jou naels of die aanloklike kleur van jou lipstiffie nie.

Dit gaan oor die **diepte en vreugde** wat ons elke dag kan ervaar as ons ons lewens ten volle leef. En dit gebeur nét wanneer ons besef **wie ons in die Here ons God** is.

Elkeen van ons het **unieke talente, passies en drome** wat ons lewe **ryk** en **betekenisvol** maak. Maar soms raak ons vasgevang in die dag tot dag **roetine,** in die **bekommernisse** en **eise** van die lewe. Ons vergeet dikwels dat ons **Koningskinders** is. Ons lees en hoor dit, maar **glo** ons dit regtig?

'n Lewe in volkleur is 'n **keuse**. Dit is 'n keuse om elke dag op te staan en jouself te herinner aan **God se teenwoordigheid**.

Om intens bewus te wees van die feit dat jy **nooit alleen** is nie. God is by jou, elke oomblik van elke dag. Hy **lei** jou deur jou swaarkry, Hy **troos** jou in jou eensaamheid, Hy **versterk** jou sonder dat jy dit eers vra. Hy **jubel en juig** oor **jou**.

Dit is 'n keuse om jou **drome na te jaag**, selfs al voel jy moedeloos.

Dit is 'n keuse **om lief te hê**, om te **vergewe**, om te **leer** en om te **groei.**

- Elizabeth Kendall *(foto onder saam met Diana Keulder)*

MY EERSTE KONGRES

Ons het die dag voor die tyd daar aangekom. Ek was beïndruk met die mooi plek - Meulstroom. Pragtig, netjies en skoon. Het heerlik geslaap. Die atmosfeer was opwindend, vroue was vriendelik en lus vir die ding.

Die kongres se program was puik en al die onderwerpe en besprekingspunte was vir my baie interessant. Die sprekers was puik en het my belangstelling geprikkel en ek het aan hul lippe gehang. Ook het dit vir my wonderlike kreatiewe gedagtes gegee rondom hoe ons baie nuwe dinge by ons tak kan implimenteer. Ek en Susan het nuwe ywer en opgewondenheid vir wat ons kan doen.

Die kongres het vir my nuwe betekenis laat kry. Ek is nou voorsitter en nie net deelnemer nie. Daarom is die verantwoordelikheid baie meer en wil ek ook elke vrou so opgewonde maak oor wat ons kan en gaan doen, en dogters en vroue bemagtig en 'n veilige plekkie gee waar hulle kan kom rus, inneem en talente ontwikkel en deel wat hulle het om te gee.

Die VLU **ís '**n organisasie wat omgee vir die vrou, kind en gemeenskap, vir die welstand van mense en die behoeftes van hulle wat swaar kry. Ek is bly dat ek kon kom leer het by 'n klomp uitnemende vroue wat weet hoe om ander te bemagtig.

Ek sien baie daarna uit om die nuwe jaar aan te pak met nuwe ywer en kreatiwiteit en idees wat by die kongres opgewek is. Ons wil nou vroue en jong dogters werf om aan te sluit.

Dit was 'n absolute belewenis. Kom wees deel van die SAVLU.

- Carol Boonzaier, Westonaria voorsitter
(sien ook p31 vir nog 'n belewenis - Red)

Die blommekuns deur Delores van Rooyen van Brakpan, Zenobia Bosch en Marié Clarke, albei van Kempton Park - Leef in Volkleur.

... KONGRES

Annelien Pienaar, 'n voedselkonsultant en skrywer van die boek Boerekos met 'n twist, sê dat goeie kos 'n mens 'n "sence of belonging" kan gee.

Sy gesels oor kruie en speserye, hoe om kruie reg te droog en deel die volgende wenke::

- swart seesout is hoog in sulfaat maar is goed vir skeelhoofpyn
- lemoen sitrus kan iemand rustig kry
- mint om wakker te bly
- Fenagiet help met gewigsverlies en diabetes.

Naas Grové praat oor bome en die mens se ontkoppeling met die natuur, katastrofiese globale klimaatsverandering en die drastiese verlies aan biodiversiteit.

15 miljard bome word jaarliks vernietig en 9,600 boomspesies in die wêreld word bedreig.

Giep van Zyl praat oor die viering van Afrikaans 100 jaar oud op 8 Mei 2025.

Daar is 3 bene van die viering:

1. Taal tot en met 2025
   - Gariep-Afrikaans
   - Kaaps-Afrikaans
   - Algemene Afrikaans
2. Prestasies bereik in die afgelope 100 jaar.
3. Wat gebeur met die Afrikaanse taal na 8 Mei. Vir meer inligting: afrikaans100.org.za

Dr Blanché Verster, ontvanger van die SAVF Klee 'n Kind-bydraes en deesdae self ook VLU-lid by De Nuit-tak.

Sandra Taljaard toor met serpe en woorde en sê:

"Jy is die ster in jou eie selfie!"

- Moenie bang wees om kleur te gebruik nie.
- Kleur beïnvloed jou psige.
- Kies kleure wat jou gelaat en voorkoms komplimenteer.
- Kleur is lewe!
- Verander jou uitrusting met 'n serp.
- Jy kan serpe met knope, blomme, strikke en selfs juwele verander.
- Beklemtoon jou beste kenmerke of steek figuurfoute met 'n serp weg .

Sy leer dames verskillende maniere om serpe te vou wat baie pret veroorsaak het.

Wees positief, selfversekerd en glimlag altyd - selfs as jy brood en melk by die supermark koop!

- Diana Keulder, Overvaal skakelbeampte

Ronél du Plessis, Jasmyn-wenners van tak met meeste punte & artikels

Heléne Richter & Barbara Nell, Jakarandastreek - Streekwenners

Bo: Ronél Lubbe - Fotograaf

Sixties-wenner & die volgende dag - Gerda Basson, Rensburgtak

Baie lede het hulle koeke geskenk.

LOERIE
JEUGSENTRUM TRUST
IT/7487/00

Posbus 120, BRONKHORSTSPRUIT,

LOERIES Sê BAIE DANKIE!

Hiermee wens ons om jou en al die dierbare lede van harte te bedank vir die groot hoeveelheid pragtig versierde koeke aan die kinders van die Loerie Kinderhuis wat ons ontvang het. Die skenking het geweldig handig te pas gekom in die voeding van ons kinders en studente. Die gebaar word opreg waardeer!

Dra asseblief ons hartlike dank oor aan elkeen van jul lede wat hul pragwerk vir ons gestuur het, vir die wonderlike gebaar wat werklik baie beteken het. Weet net dat die kinders vir dae gesmul het aan die heerlike koeke en dit geweldig baie geniet het. Hulle was natuurlik verstom toe ons hier by die Loeriehuis aangekom het met die skenking!

Jul ondersteuning word verseker beskou as 'n daad van liefde en omgee en ook dít word opreg waardeer! Mag ons Hemelse Vader julle mildelik seën vir jul liefde en omgee!

Vriendelike Loeriegroete,

Trustees, Personeel en al die Loeries

n/Loerie Jeugsentrum Trust

Regs: Algehele wenner, Ronél du Plessis ontvang die trofee van Andries Kemp, Rolkem.

Ronél du Plessis, Jasmyn

Charlotte vd Linde, Jasmyn

Elna de Waal, Wierdapark

Bo: Elna de Waal se koek (3e) uit ander hoek afgeneem

Bo: Charlotte vd Linde (Jasmyn) & Santie Jordaan (Carpe Diem)

Links bo & onder: Malinda Raats, (Roodepoort) ontvang 4de plek.

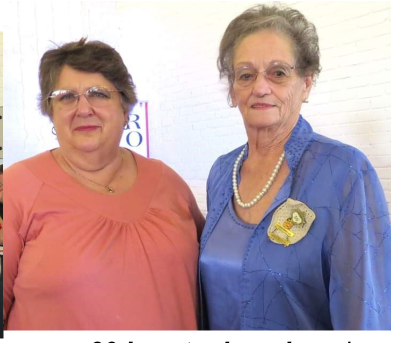
Regs: Salomé de Jager (Fairland) het die prys vir die geurigste koek by Andries Kemp gekry.

DIENSJAAR- EN ANDER TOEKENNINGS / PRYSE

Nota: *Barbara Nell oorhandig toekennings op al die foto's.*

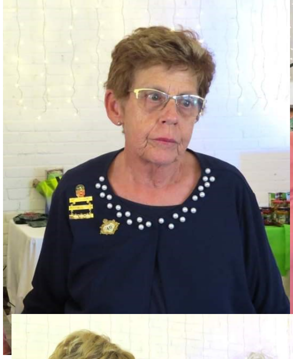
Borduurmasjienborduurwerk: *Charlotte vd Linde (3de) & Martha Visagie (1ste) beide van Jasmyn. Elsa vd Merwe 2de, Wapadrand, (afwesig).*

60 jaar-toekenning *vir Hannetjie Koekemoer deur Sally Ferreira (links) oorhandig.*



60 jaar-toekenning *vir Louise Meiring (regs) deur Heléne Richter oorhandig.*

_Bo:_ ***Kantagtige trui:*** *Anita Hugo (Meyerspark) 3de, Lissy Jacobs (de Wildt) 1ste & Hester Botha (Pretoria-Noord) 2de.*



_Bo:_ ***40 jaar-toekennings*** *vir Ada Bester & Mary Ann du Preez deur Heléne Richter (middel) oorhandig en Adri v Niekerk (links) vir Gerda Benadie.*

Links: ***Stumpwork:*** *Martha Visagie (Jasmyn) 3e, Corné Gaspar (Krugersdorp) 1ste. Trofee is deur die voorsitter Henriëtte du Toit ontvang. Debbie du Toit 2de (Kemptonpark) afwesig*

_Bo:_ ***Moderne inkopiesak:*** *Leonie Gilliland (Pretoria-Noord) 2de, Mara Swanepoel (Visarende) 1ste deur René Bredenhann ontvang en Leanne Kruger (Eldoraigne) 3de.*

Onder: ***Damesbloes:*** *Almarie vd Berg (Wierdapark) 2de, Sally Ferreira (Van Riebeeck) 1ste & Corné Gaspar 3de. (deur Henriëtte du Toit ontvang).*

Regs: ***Dame met die meeste punte:*** *Martha Visagie (Jamyn) deel 1ste plek met Debbie du Toit (Kemptonpark) (Marié Clark op foto nms. Debbie) & Annette Bester (Pretoria-Noord) 3de. Mara Swanepoel (Visarende) 2de afwesig.*

... KONGRES

DIE STACCATOS EN DIE SIXTIES - LEEF IN VOLKLEUR...

I CAN-BLIKKIEPROJEK

KLEIN BLIKKIES VIR GROOT HARTSEER.

Blikkies van liefde word voorsien aan seksueel getraumatiseerde kinders wat deur die regsproses moet gaan. Die blikkies, bekend as "I CAN cans", word deur maatskaplike werkers by howe aan kinders gegee as 'n teken dat daar wel mense is wat vir hulle omgee en hulle wil help op die pad na genesing.

Jesus het gesê dat kindertjies nie verhinder moet word om na Hom te gaan nie… Maar in die wrede realiteit van hierdie wêreld, is daar geweldig baie kindertjies wat al baie meer trauma in hulle kort lewens beleef het as meeste van ons op ons ouderdomme. Onvoorwaardelike liefde is vir hulle 'n onbekende konsep. Dit is ons as mammas en oumas se grootste nagmerrie om te dink dat ons kinders iets kan oorkom, wat nog te sê seksuele trauma wat hulle lewens so kan verander. Daarom is hierdie projek so belangrik vir ons om te ondersteun. Mag hierdie helder blikkies ***hoop*** bring in die donker tye waardeur hierdie kinders nog lank sal moet stoei.

- Hendi Joubert, skakelbeampte Krugersdorptak

Bo: Lizel v Eeden, Adri v Niekerk, Henriette du Toit & Paula v Deventer, Krugersdorptak

Links: Fuschia se blikkies

Bo: Lizel v Eeden van Matla-aBana met blikkies van Krugersdorptak

Hierdie projek is wyd ondersteun deur versierde blikkies met 'n klein gehekelde diertjie of poppie daarin, te maak. Kinders wat na geslagsgebaseerde geweld, verkragting, jeugmisdadigers of gesinsgeweld in die hof moet verskyn, moet ongelukkig in 'n hof staan en hulle verkragter/geweldenaar in die oë kyk aangesien hulle nie meer in-camera kan getuig nie. Die kind wat moet getuig, kan sy diertjie in sy hand vashou want dit verseker hom "I can do this".

Hier is enkele terugvoer van nog vele ander:

- Alberton Amcare en Palm Ridge Kinderhof was meer as een keer van die blikkies voorsien en die dames is steeds besig met die projek om op aanvraag soos benodig, te voorsien. (Goue Suide)
- Matla-aBana - Witwatersrand - 91 blikkies
- Sinoville Krisissentrum (Jakaranda)
- Witwatersrand - 716 blikkies en hulle vul nog
- Senior Staatsadvokaat Salomé Scheepers (Pretoria) - 371 blikkies

Totaal van die projek tot met kongres gerapporteer is 2441 blikkies.

Links: Fairland se Leonora Cloete, Nettie Vorster, Maryna Olivier, Salomé de Jager, Rita Pieterse, Magda Byles, Ronel de Greeve, Zaria Olivier & Pat Pienaar

Regs: Lente se blikkies

Onder: Lene Rosslee, Lizette Pretorius, Marie Rosslee, Yvette van Rooy, klein Mia Rosslee en Lorraine Prinsloo (GoeieHoop).

Regs: Blikkies aan Senior Staatsadvokaat Salomé Scheepers deur Sally Ferreira, voorsitter van Pretoriastreek, oorhandig.

ROLKEM VROUEDAG

Ses dames van Suikerbostak het vroegoggend van Vanderbijlpark af vertrek om hierdie spesiale geleentheid mee te maak. Soos by enige VLU-funksie, is ons bederf met uitmuntende eetgoed en lekkernye wat die oggend ekstra spesiaal gemaak het.

Die program was vol inspirasie en plesier, met demonstrasies en praktiese oefeninge in die maak van oogskadu, blosser en naellak. Sandra Taljaard van Style Challenge International, 'n bekende kleurkonsultant, het verder 'n sprankelende lesing aangebied. Haar tema het gefokus op die belangrikheid van selfversorging met kleur en styl: "Dames moet nie lui wees om hulself op te kikker nie" beklemtoon sy. "'n Goeie voorkoms begin met die regte onderklere en die bewuste gebruik van kleure wat jou beste eienskappe na vore bring."

Ons het dit ook baie geniet om die produkte self te probeer en nuwe vaardighede aan te leer. Wat die ervaring nóg lekkerder gemaak het, was dat die dames die kleurpigmente kon aankoop om tuis verder te eksperimenteer.

Dit was 'n wonderlike oggend vol kreatiwiteit, inspirasie en samesyn wat ons lank sal bybly!

- **Linette Badenhorst, Suikerbos**

Na 'n lang wag - breek die Rolkem Vrouedag uiteiendelik aan.

Niemand weet presies wat op ons wag nie. Ons het al gewonder …Hoe maak mens grimering en naellak met koekversierkleursel?

Andries Kemp en sy manne staan gereed vir al die vroue met 'n heerlike welkomdrankie. Pragtige uitstallers spreek jou vrou-wees aan en die beursies was oop. Vele bederfpakkies vir gelukkige nommers maak sommiges se dag.

Andries is soos gewoonlik op sy stukke met sy skerp humor, demonstreer hoe om die oogskadu te maak en dit word ook wêreldwyd op TikTok uitgesaai. Dit gons behoorlik in die saal, daar word gespeel, kleure gemeng, spesiale druppels by die kleursel gevoeg, ons pars en siedaar… jy het oogskadu. Die naellak is 'n ander proses: 'n lagie naelpolitoer, die kleurselpoeier van jou keuse en nog 'n lagie om te verseël, óf jy kan die hele bottel kleur - mens voel amper soos 'n towenaar.

Spys en drank word verslind en ons kry ook die mooiste kolwyntjies wat met bytjies versier is.

Dit was heerlik. - **Ronel de Greeve, Fairland**

Met 'n groot wik en weeg woon ek die Overvaal Damesoggend by... Vandat ek my saamrymaats opgelaai het was dit lag en gesels tot ons weer die middag totsiens gesê het. Dit was inderdaad 'n suksesvolle oggend met Rolkem-poeiers in elke kleur.

Die uitstallers was inderdaad in elkeen se smaak … en die eetgoed keurig voorberei.

Andries en Sandra het ons geïnspireer met hul kwinkslae...

Dankie vir 'n heerlike oggend.

Liefde soos altyd, **René Bredenhann, Visarende**

Graag wil ek die dames van die Overvaal VLU Damesoggend hartlik bedank vir 'n fenominale oggend.

Die uitstallings was inderdaad in elke vrou se smaak en daar is voorsiening gemaak vir ieder en elk.

Die tafels was vrolik gedek in ons tema, die smaaklike versnaperings was keurig voorberei en absoluut heerlik.

Die sprekers was inderdaad energiek en entoesiasties. Ek wou nog meer leer en toe is die oggend in 'n oogwink verby.

Die samesyn, kuier, gesels en omgee tussen al die dames was voorwaar 'n inspirasie.

Dit was 'n absoluut voortreflike oggend en gans te gou verby.

Nogmaals my hartlike dank aan almal.

Beste wense en seën

- **Rita Gathercole, Visarende**

SAVLU-tema – **"Gewone mense maak 'n verskil"**

Hoe verwoord 'n mens veelvuldige indrukke en belewenisse sodat 'n ander iets van die inhoud en atmosfeer sal verstaan? Dis 'n dilemma!

Twee dae se verryking vir 207 teenwoordiges (30 afgevaardigdes en 177 waarnemers op dag een), het afgeskop met die die tema "Gewone mense maak 'n verskil" met die skrifgedeelte van die Samaritaanse vrou by die put. Toe sy besef het Wie met haar praat en wie sy is en dat sy 'n boodskap (taak) het om te vervul, het sy uitgegaan en die boodskap gebring en haar hele gemeenskap gered. Tharina Rossel sê dat elkeen met die rippeleffek van 'n glimlag, die wêreld kan verander.

Verandering laat "gewoon" later nie meer gewoon wees nie want of jy dit wil weet of nie, alles verander en jy ook. Jy mag jouself as gewoon en nie-goed-genoeg-nie beleef, maar vra jouself af wie verantwoordelik is vir jou persepsie van jouself. Is dit wat jy gereeld vir jouself sê? Met wie vergelyk jy jou? Ons kyk deur 'n rooskleur-bril na ander en moet leer om met daardie bril ook na onsself te kyk sodat jy perspektief oor jou eie waarde sal kry. Jy maak 'n verskil, 'n ander maak 'n verskil en saam maak ons 'n reuse verskil. (Magda du Toit se boodskap en elkeen kry 'n dagboek vir 2025 wat sy saamgestel het – haar 9e een.)

Ons leer van lyfrente en lewende annuïteite, van Kalahari Ancient Desert Secrets se skoonheidsprodukte, van Stella sojaprodukte en hoe om gelatien-kaviaar te maak en dat AVBOB baie meer is as 'n begrafnisonderneming. "Oompie" (Reyno Wepener) van ATKV se snaaksighede was baie goeie bemarking vir hulle organisasie. Kelly Fowlds laat Macarons maak na kinderspeletjies klink. Instagram – @kellyfowldschef

Die hoogtepunt van die Miami-kompetisie word bereik met die bekendmaking van die broodjie- en relishwenners deur Mark Pieterse, die borg . Die "relish"-wenners kom uit Vrystaat (1ste), Overvaal se Jackie Lavos van Goudrifstreek 2de en Natal 3de. Die broodjie se eerste is uit Noord-provinsie en 2e en 3e uit Vrystaat. Borg, André Friedman deel ander dankies uit aan die organiseerders en sê dat Miami die eerste was om tamatie en uiesmoor in 'n blik te bemark en dat "Boerie relish" die produk met die hoogste verkope is.

Andries Kemp se kort demonstrasies tussenin het gesorg dat daar altyd wakker-mense was. Dit het begin met 'n 'butterscotch"-sous, toe tuisgemaakte roomys wat finaal op 'n wafel bymekaargebring is. Met sy sprankelende gesels deurentyd was dit heerlike oomblikke. Andries was ook die borg vir die gala-aandete en op dag twee was die maak van kerse 'n oulike demonstrasie – alles te doen met die gebruik van kleur en geur.

Getof het ons Jannie Moolman se sang geniet en selfs gedans. Alwyn Oberholzer het sy woord gestand gedoen deur alles te gee tydens sy optrede. 'n Handjievol bittereinders het bly dans tot die laaste note.

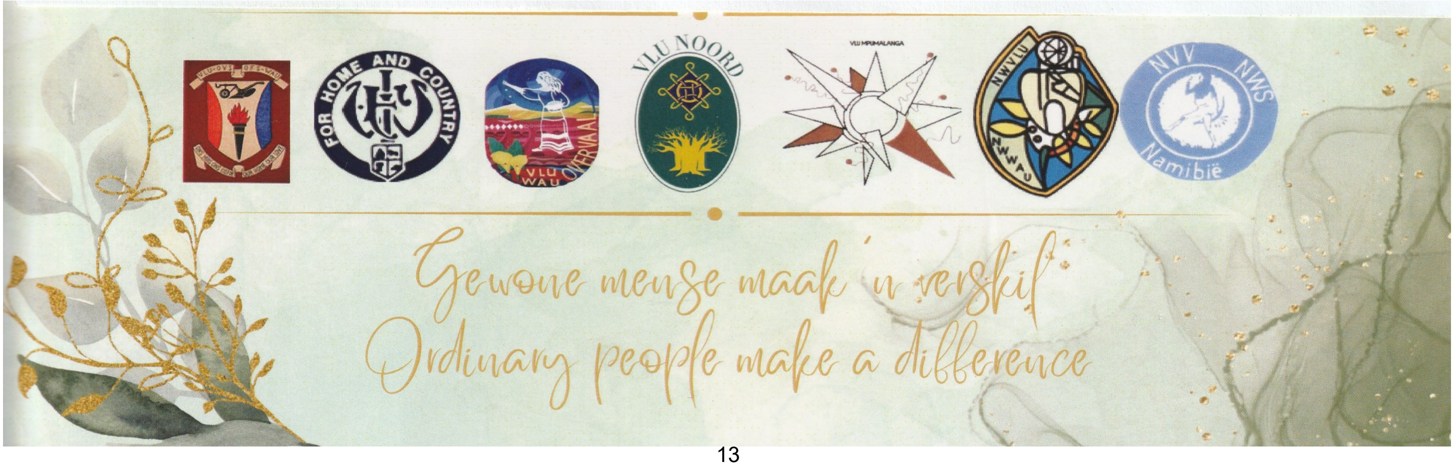
Die beste is beslis vir laaste gebêre en Johannes de Villiers se onderwerp oor wat mense gelukkig maak het my notas en notas laat maak want dit was só interessant. Blydskap is nie iets wat na jou toe kom nie, jy moet dit self skep. Mense is egter baie swak in die voorspelling van wat hulle gelukkig gaan maak en jaag verkeerde goed na. Studies het uitgewys dat die top tien dinge wat mense positief maak aktiewe handelinge is (betrokkenheid by ander, besig wees met kreatiewe goed) terwyl die negatiewe dinge passiewe aktiwiteite is. Negatiewe gevoelens spiraal afwaarts en vererger depresiewe gevoelens. Daarom moet die spiraal omgekeer word want een klein positiewe gevoel gaan tot 'n volgende lei en 'n volgende... Stres gaan sit op vyf plekke in die liggaam: tussen die wenkbroue (diep frons), kakebeen (tande klem en kners), skouers (gespanne opgetrek), maag (jy voel sommer die kol) en hande (klem). Wanneer jy dus gespanne voel, konsentreer op hierdie areas en ontspan dit bewustelik. (*Sien p30 vir 10 maniere om gelukkig te word deur jouself gelukkig te maak)*. Blydskap is aansteeklik!

Met beskrywingspunte word 'n verskil gemaak en al drie is aanvaar en sal verder gevoer word. Dit handel oor die beskikbaarstelling van sanitêre doekies vir alle behoeftige meisies, verantwoordelikheid van aptekers en apteek-assistente om voldoende inligting aan kliënte te verskaf en wysigings aan die SAVLU-grondwet.

Pryse, toekennings en oorkondes is tussendeur gedoen en ander harte is verbly met gelukkige trekkingsgeskenke, hoofsaaklik van die borge en uitstallers. Tutti Rudman (Jakarandastreek) is vereer vir 21 jaar se diens as beoordelaarsameroeper. Vir Overvaal was die hoogtepunt natuurlik om al die provinsies te oortref en met die wennertrofee weg te stap. So ook dat Corné Gaspar (Witwatersrandstreek) die dame met die tweede meeste punte op hierdie kongres is. Daar was 230 lede met 284 artikels wat deelgeneem het.

Om sorgeloos te gaan aansit by smaaklike etes, om verlei te word deur die uitstallers, in luukse te kon slaap en met 18 toilette waar niemand hoef tou te staan nie (gedoop die "long walk to freedom"), is dit meer as wat enige een kan vra.

Met Cindy Coetzee wat vir die volgende 3 jaar gaan voorloop, is SAVLU en elke lid op 'n goeie pad! En jy liewe lid is die gewone mens met 'n hart van omgee en daarom is jou waarde onmeetbaar!



MIAMI-KOMPETISIE

Bo: *Cindy Coetzee, SAVLU president saam met die man wat alles moontlik gemaak het, Mark Pieterse, eienaar van Miami.*

MY MIAMI KINKELKOK ONDERVINDING

In die amper drie jaar wat ek lid van VLU is, het ek nie in my wildste drome gedink dat ek sal deurdring na die SAVLU / MIAMI 2024 Kinkelkok finale beoordeling met my "relish" (smoorsous) nie, want ek het nog nooit in my lewe iets gepre-ser-veer nie. Wat hierdie ervaring vir my egter nog meer spesiaal gemaak het, is my getuienis hieruit wat ek graag wil deel.

Nadat ek op takvlak (Van Riebeeck) en streekvlak (Pretoria) gewen het, moes ek weer die sousie maak aangesien ek nie genoeg gehad het vir Overvaal Kongres nie. Terwyl ek daardie dag die uie, sampioene, peppers, ens. so staan en opkerf, gaan 'n gedagte deur my kop of mens vir die Here kan vra vir guns vir so iets.

Mattheus 7:7 skiet deur my kop - ***"Vra, en vir julle sal gegee word, soek, en julle sal kry, klop, en vir julle sal oopgemaak word, want elkeen wat vra, ontvang, en elkeen wat soek, kry, en vir elkeen wat klop, sal oopgemaak word."***

Ons Vader sê nie jy mag net vir sekere dinge vra nie en SLEGS as dit in Sy wilsplan is om guns aan my te bewys, dan sal dit goed gaan met die beoordeling.

Dadelik besluit ek dat ek nou my "relish" in geloof, hoop en vertroue verder gaan maak. Ek het "worship"-musiek aangesit en terwyl ek verder aangaan met die maak daarvan, het ek saam gesing en Hom lof en eer gegee - ***gemaak en geseël in geloof!***

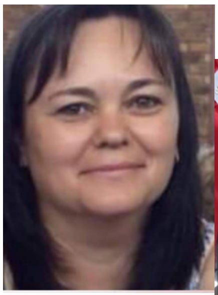
Dit was 'n wonderlike ondervinding. Miami Canners - baie dankie vir die heerlike ge-skenkpakke wat ons gekry het. Wanneer ek my yskas oopmaak, is dit net Miami-botteltjies wat orals gepak staan.

- Neva Kitching, sekretaresse, Van Riebeecktak.

Takke landswyd se lede het brode/broodjies gebak en ge-"relish" en is oral met baie pryse beloon, ook op streekvlak en by die kongresse, en die uiteindelike wennners is by SAVLU Kongres aangewys. Om al die kratte en kratte pryse by die wenners te kry, was 'n logistieke oefe-ning van formaat. Ons provinsie se Jackie Lavos van Brakpantak, was tweede in SAVLU in die "relish"-kompetisie.

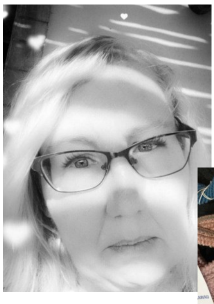
Bo & regs:
Jackie Lavos met die prys wat sy gewen het.

PRYSE

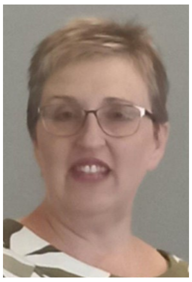


BORDUURWERK: STUMPWORK
Debbie du Toit, 1e - 88%
Corné Gaspar, 2e: - 87%
Leonora Cloete, 3de - 85%

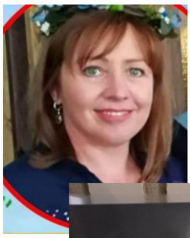
BORDUURMASJIENWERK: APPLISCAPE
Martha Visagie, 3de - 83%



SKRYFKUNS: SO ONTHOU EK MY OUMA
Elma Human, spesiaal 1e - 92%
Elizabeth Kendall, spesiaal 2e: - 91%



HEKELWERK: INKOPIESAK
Corné Gaspar, 1e - 88%
Mara Swanepoel, 2e: - 87%



SKILDERKUNS: PEN & INK OP WATERVERF
Marietjie Venter, spesiaal - 94%
Sonja Swart, spesiaal - 93%
Susan Strydom, spesiaal - 92%
Bettie Boshoff, 3de - 88%

By die gala-aand:
<u>Voor:</u>
Ina Booyse, Mercia Coetzee, Heléne Richter, Nina Nel, Barbara Nell, Tutti Rudman, Mboni Midzi

<u>Agter:</u>
Diana Keulder, Ronél Lombaard, Adri v Niekerk, Carol Marais, Liezel Loock, Louise Meiring, Almarie vd Berg, Tina Ainslie, Charmaine Raath, Suzie Gerryts, Elize Coetzee, Judy Steynberg, Sally Ferreira

CARPE DIEM

40 ste verjaarsdagviering saam met 200 gaste en alles wat vrolik is!

<u>Links:</u> Anne Blom (Spreker oor die verskillende stadiums van jou lewe), Louise Fourie (takvoorsitter) en Sankie Jordaan (visevoorsitter).

<u>Regs:</u> Sandra Taljaard van Style Challenge met haar persoonlike assistent, Ashleigh Labuschagne het vir die dames gewys hoe om serpe op verskillende maniere te dra.

DIE MILITÊRE ALFABET

In hierdie tye waar ons dikwels aangewese is op tegnologie en oor selfone inligting moet gee, is dit noodsaaklik om 'n eenvormige alfabet-uitspraak te gebruik. Hier kom die algemeen gebruikte militêre alfabet handig te pas.

A	Alpha	N	November
B	Bravo	O	Oscar
C	Charlie	P	Papa
D	Delta	Q	Quebec
E	Echo	R	Romeo
F	Foxtrot	S	Sierra
G	Golf	T	Tango
H	Hotel	U	Uniform
I	India	V	Victor
J	Juliette	W	Whiskey
K	Kilo	X	X-Ray
L	Lima	Y	Yankee
M	Mike	Z	Zulu

Gooi sap van 'n suurlemoen en heuning in 'n koppie kookwater.
Drink so warm as jy kan teen die nare verkoue.

Sommer net 'n bietjie wysheid...

- 'n Toe mond en oop oë het nog nooit iemand kwaad gedoen nie.
- Moenie kritiek aanvaar van iemand by wie jy nie raad sal vra nie.
- Dade wys wie iemand is, woorde wys wie iemand voorgee om te wees.
- Om beroemd te wees op Instagram, is soos om ryk te wees in Monopoly.
- Die beste onderwysers is dié wat jou leer waar om te kyk, maar nie wat om te sien nie.
- As jy goed eet, genoeg slaap en oefen en baie water drink, sal jy nog altyd doodgaan.
- Ons lewe in 'n eienaardige tyd. Ons swem in 'n oseaan van inligting, maar ons verdrink in onkunde.
- Daar is twee redes waarom ons mense nie vertrou nie. Eerstens, omdat ons hulle nie ken nie. Tweedens, omdat ons hulle ken.
- Dink aan 'n getal tussen 0 en 20. Tel 32 by. Vermenigvuldig dit met 2. Trek 1 af. Maak nou jou oë toe. Dis donker, nê?
- Dit is heeltemal normaal om met jouself te praat en net so normaal om jouself te antwoord, maar dit is hartseer as jy iets moet herhaal omdat jy nie na jouself geluister het nie.
- As ek kyk hoe die huidige geslag die geskiedenis herskryf, is ek seker van een ding: Die spelling sal vrot wees en daar sal geen leestekens wees nie.

\- Skrywer onbekend

DIE GOUE SES DEKADES

Uiteindelik het die dag aangebreek. Ronél du Plessis (die voorsitter) het die viering geopen, gaste verwelkom en vir Jasmyn was dit ‘n dag van dankbaarheid vir die verlede wat ons tot hier gebring het, viering van die hede en 'n groot afwagting op die wonderlike toekoms wat voorlê.

Vir die feestelike gebeurtenis is die saal met kleurryke hoede en pragtige handgemaakte tafelruikers versier wat 'n “welkom tuis“-atmosfeer geskep het.

Nina Nel (Visepresident) herroep die takgeskiedenis en spreek die skade aan wanneer mense nie ‘n wag voor hul monde sit nie. Ronél Lombard (Streekvoorsitter) sê die lede is die wind onder die voorsitter se vlerke. Elkeen is met ‘n vrolike hoed op die kop, na die rolbalbaan waar daar rolbal gespeel is. Die dames wat nie deelgeneem het nie, het langs die baan onder ‘n pragtige koelteboom, gekuier.

Ronél du Plessis (voorsitter) het die pragtige 3-laag koek gesny en saam met die vonkelwyn het dit behoorlik gegons van vreugde en heerlike worsbroodjies en basaarpoedings het daartoe bygedra.

Jasmyn sal bly floreer en die band van vriendskap en samehorigheid wat deur die jare gebou is, sal voortduur vir nog vele dekades om te kom.

- Myra vd Merwe, skakelbampte

JASMYN

In Memoriam

Hansje Jacoba Botes is op Saterdag 18 Januarie 1964 in Springs gebore. Sy is op Saterdag 24 Februarie 2024 in Springs oorlede. Hansje was maar ‘n kort tydjie lid van die VLU, Maar glo my, sy het haar merk gemaak. ‘n Hardkoppige entjie mens maar tog ook met ‘n hart van goud.

Ons het haar leer ken as ‘n natuurliefhebber, baie lief ook vir die kuns en kultuur en ‘n ware passie vir geskiedenis. Haar groot liefde was reis en daarvandaan natuurlik haar vryskutloopbaan in die toeristebedryf. Sy kon skilder, hekel en brei en selfs klavier speel. Haar algemene kennis het my soms stomgeslaan. ‘n Vrou met soveel talente en kennis wat absoluut fyngemaal is deur diabetes.

Haar siekte het dit in die laaste tyd onmoontlik gemaak vir haar om te werk, maar Hansje het verwoed voortgebeur. Nooit gekla oor hoe siek sy is of hoe sleg dit met haar gaan nie. Altyd positief dat dit beter sal gaan en dat sy weer sal kan werk. Selfs op haar sterfbed het sy positief gebly.

Ek wens ek kon haar ken die dae toe sy gesond was. Toe sy nog vinnig kon stap en voor die klavier kon sit en opgewekte liedjies kon speel.

Ons gaan jou nie gou vergeet nie Hansje. Jou eensame stryd is nou verby. Rus sag liewe VLU vriendin

- Myra vd Merwe, Jasmyn Ssakelbeampte

HOEDE, HOEDE!

Links: Jackie Lavos en Sylvia Myburgh

Onder: Nina Nel & Elaine vd Merwe

Bo & regs: Gesondheid! Hester Abdiner en Elana Greyling

Ronél du Plessis sny die verjaarsdagkoek

Onder: Ansie Schroeder, Sarina Odendaal, Catherine Henning, Delores v Rooyen

KEMPTONPARK

‘n Aantal VLU-lede is ook lede van Avant Garde, ‘n blommeklub. Ongeveer 15 dames ontvang elkeen presies dieselfde blomme, loof en houer waarin die blomme gerangskik moet word. Elkeen kry dieselfde tyd en gebruik eie inisiatief t.o.v. lyn, vorm, styl en die aantal blomme en loof wat sy wil gebruik. Die resultaat verskil aansienlik en dui op die uniekheid van elke mens.

SAL ONS DIT NOU DIE KEMPTON-SPECIAL NOEM…?

Vis en tjips is ‘n lekkerny.

Nooit te oud om te leer nie.

Nooit te oud vir pret nie.

‘n Lekkerlag-verwelkomingseetdingetjie vir oud en jonk, is vis en tjips. Ja, marshmallow-vissies en lang, dun gekoopte ‘chippies’ (die Simba-soort, nuut in supermarkte), ‘n lekkergoedsigaret, daarby Kruger-ponde en geld vir brandstof vir die terugrit.

- Marina Bessinger, skakelbeampte

Die blomme by Kongres is deur Delores van Rooyen van Brakpan, Zenobia Bosch en Marié Clarke, albei van Kempton Park, gedoen. *(Vir die hoofruiker sien p6 - Red)*. Hiernaas is een van die tafelruikers. Voorwaar “Leef in Volkleur.”

As

As my liggie uitgedoof word
moet dan geen trane stort
nuwe ervarings is oop voor my
ervaar, ja ervaar
nie ondervind nie,
want ek GAAN NIE onder nie,
ek vaar op, op, op hoēr op
ek wonder of dié siel
soos ‘n vuurpyl reguit opgaan,
met ‘n spoed
of meer soos ‘n vliegtuig,
skuins op, half stadig,
soort van koebaaistadig,
of meer soos ‘n helikopter
half huiwerend,
asof jy vir oulaas nog
gou iets wou regsê,
regdoen…..
wou vrede maak.
Of maak dit dan
nie meer saak….
Te laat, te laat
die wat agterbly
sou daarby baat….
Voeg liewer nou
die woord by die daad
vergewe alle kwaad
- Marina Bessinger

... KEMPTONPARK

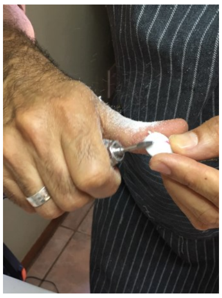
LEEF IN VOLKLEUR was die tema van die afgelope jaar en almal het hulle verlustig in veelkleurigheid op allerhande maniere. Om hierdie te beleef het 'n mens natuurlik oë nodig en ons besef selde dat daar ander is wat nie "outomaties" daarin kan deel nie.

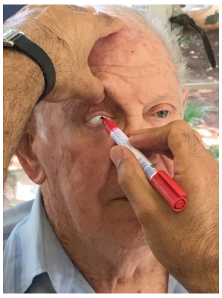
KLEURBLINDHEID:

Marina Bessinger vertel: "Vir my 50-jarige seun Ben, was die lewe maar kleurloos. Maatjies in sy skoolklas het hom gehelp deur die regte kleurpotlood in sy hand te plaas. Dit het ons eers jare later uitgevind. Vir die Interhoër-sokkie koop ek vir hom 'n wit-en-ligblou hemp. Hy weier om dit te dra en sê hy dra nie pienk nie. 'n Blouoog-meisie was 'n taboe. Slegs bruinoog-meisies, met 'n effense blas vel was vir hom mooi. Rooi en swart sien hy omgekeerd. Mooi blosende wange, het vir hom soos 'n spook met swart kolle gelyk. Toe Tafelberg na 'n brand bruinswart gestaan het, sê hy "kyk hoe mooi lyk die berg" - hy het gedink dit is groen. Vleisbraai is 'n probleem, die rooi-kleur van vleis lyk vir hom na swart, hy moet iemand kry om te sê wanneer hy die vleis moet omdraai.

Vir sy vyftigste verjaarsdag, verras sy kollegas hom met gekleurde, oorvoulense en hy skryf:

"Pilestone gekleurde lense het my daaglikse lewe aansienlik verbeter. As iemand met kleurblindheid het ek gesukkel met take soos om bypassende klere te kies, die natuur te waardeer en kleure in dokumente te onderskei. Hierdie lense het my vermoë verbeter om kleure meer lewendig en akkuraat te sien. Eenvoudige take wat vroeër frustrerend gevoel het, is nou moeiteloos, of dit nou is om verkeersligte te identifiseer of kleurvolle landskappe geniet. Die lense het nie net my selfvertroue 'n hupstoot gegee nie, maar ook verander hoe ek met die wêreld omgaan, wat my in staat gestel het om kleure wat ek nog nooit voorheen kon onderskei nie, ten volle te omhels." https://www.pilestone.com is die webtuiste waar mens die toets kan doen. Daar is ook 'n YouTube video om te sien hoe mense dit ervaar."





KUNS-Oë is 'n KUNS

'n Mens kan jou sig verloor en jy is gelukkig as dit net 'n deel daarvan is. Ben Bessinger (snr) moes sy regteroog laat verwyder a.g.v. kanker. Dit is 'n pynlose operasie deur 'n Opthalmoloog. Die maak van die kunsoog, word deur 'n Okularis gedoen en neem sowat 6 ure. Die pasiënt moet die heeltyd teenwoordig wees vir meet en pas. Blou oë is moeiliker om te kleur as bruin oë. Die kunsoog se vorm is meer soos 'n kontaklens, nie so rond soos 'n albaster nie en word nie snags uitgehaal om vir jou op die bedkassie te loer nie! Die wonder van tegnologie!

- Marina Bessinger, skakelbeampte

NIGEL

Nigel is die oudste tak in Goudrifstreek en is 85 jaar gelede in Februarie 1939 deur mev. Dely gestig. Ten spyte van die moeilike oorlogsjare het die tak staande gebly.

Nigel is bevoorreg dat vier van die vorige voorsitters nog aan die tak behoort. Ronél Lombaard (nou ook streekvoorsitter), Annatjie vd Merwe, Annetjie Lehman en Alta Hamilton (afwesig wees siekte) saam met Anna-Marie Axer, huidige voorsitter.

Barbara Nell en Nina Nel (middel) klink 'n glasie en vier saam met verskeie ander takke die geleentheid.

- Anna-Marie Axer, voorsitter

Nuwe woordskepping?

"Fietsiekos" vir aflweringskos.

('n Kind se siening uit Magda du Toit se praatjie by SAVLU kongres)

VISARENDE

DANKBAARHEID

Die tema is al holrug gery, maar bly relevant. Ons kan elke dag byvoegings maak tot ons dankbaarheidslysie.

Met 'n onlangse takvergadering se opening kom nestel dankbaarheid weer hier teen my bors, slaan dit my wind uit. Wanneer laas het ek gaan stilsit en my seëninge tel? Ek luister na almal om my se danksseggings en ek besef dit is die klein dingetjies wat die lewe die moeite werd maak.

'n Paar dinge waarvoor ons groep dankbaar is, sluit in:

- Dat ek darem een oor het wat nog kan hoor
- Vir my tweelingsussie
- Vir die bosveldstilte, daar waar ons God se skepping eerstehands kan ervaar
- Vir goeie gesondheid
- Vir 'n dak oor my kop, my man en kinders, asook kos op die tafel.

Niemand bevestig dankbaarheid oor rykdom 'n 'fancy' blink kar of duur juwele nie. Dit is beslis die klein dingetjies in die lewe wat tel en ons opgewonde maak. Dié dinge wat geld nie kan koop nie.

As dankbaarheid die lied van ons harte word, is die wêreld 'n beter plek. Dan kan ons stil word in God se teenwoordigheid en Sy liefde ervaar.

As trotse Visarend-lid is ek dankbaar dat ons vroeër vanjaar 'n suksesvolle konferensie kon aanbied. Ek kan nie genoeg dankie sê vir elke lid van die wenspan en hul afdrukke op my lewenspad nie. Soos 'n ander lid dit opsom "Ek is dankbaar vir elke vrou wat my so toevou met liefde, gebed, verstaan en simpatie."

Neem 'n stuk papier en skryf drie dinge waarvoor jy dankbaar is daarop neer. Maak nou jou oë toe en dank die Here daarvoor.

– Mara Swanepoel, skakelbeampte

Bo: Tweelingsussies Hettie Boshoff (links) Bettie Vermeulen (regs)

Gedig n.a.v. die foto wat ek by Rotsinbos, Brits geneem het :

If I were a tree
I'd find myself a rock
Root and nestle myself against it
Protected from life's storms
I'd find shelter and comfort
Peace and happiness
In the face of the Lord most high
My refuge and my anchor
Like a tree that found itself a rock
I am free!

- Mara Swanepoel, skakelbeampte

HEUNING & UIE HOESSTROOP

Bestanddele:

- 2 groot uie
- 1 koppie rou heuning
- 'n Glasfles met 'n deksel
- 'n Mes en snyplank
- 'n Klein pot

Skil die uie en sny dit in dun skywe.

Plaas die uieskywe in 'n skoon glasfles.

Druk die uie liggies om die sap vry te stel.

Giet genoeg heuning oor die uie om dit heeltemal te bedek. Roer die mengsel goed deur om seker te maak die heuning en uie is goed gemeng. Maak die fles toe en laat dit vir minstens 8 uur staan.

Syg die mengsel deur 'n fyn sif om die vloeistof van die uie te skei.Giet die vloeistof in 'n skoon bottel of fles en hou in yskas.

Drink 1 teelepel hoesgoed soos nodig na ete.

Moet nie meer as 6 dosisse per dag neem.

- Hannetjie Nolte, streekskakelbeampte, Goue Suide

Hulldeblyk aan

Ina Botha

† 10 Oktober 2024

Met leedwyse het ons verneem van die skielike afsterwe van Ina Botha op 84-jarige ouderdom.

Ina sluit in Januarie 1986 by die VLU aan. Vir 38 jaar was sy 'n lid by ons tak en was 2 jaar kort van haar 40 jaar-lidmaatskap-toekenning.

Ten spyte van terugslae en baie moeilike huislike omstandighede het sy altyd getrou haar kant gebring en haar deel bygedra so ver soos sy kon. Vir haar kleinkinders was sy 'n geliefde ouma!

Sy het graag aan blommerangskikkingkompetisies deelgeneem en op konferensievlak in die middelbaar-afdeling. Ons het 'n VLU-vriendin verloor!

Ons gun haar die rus en eer haar nagedagtenis.

- Anna-Marie du Plooy, tesourier

WAAR IS DIE DAE...

Die volgende ou kraaminligtinglysie het in ons plaaslike koerant "Alberton Rekord" verskyn:

Florentia Kraamafdeling. Foon:- 59 -9269
Berg Weg 55. Florentia. Alberton

Benodighede:

3 Nag hempies.	4 kombersies.
3 Vests.	2 toiletseep.
3 dos. Doekies.	8 dos. Pads.
1 rol crepe bandage 3"	2 rolle watte 2 lb.
1 rol gaas.	4 onse olyfolie.
8 onse Dettol.	Triplex poeier.
4 onse Rectified Spirits.	Vaseline.
Haakspelde.	

Vir Huisbevalling:

1 Waterproof.	Brooklax.
3 klein lakentjies.	

Fooie: £13 .13s vir Inrigting en £2 deposito met bespreking.
£ 8 8s vir Huisbevallings.
Alle rekeninge moet voor of op die 5de dag na bevalling vereffen word.

- Hannetjie Nolte,
streekskakelbeampte, Goue Suide

GOEIE HOOP

APPLE CIDER, GRIEKSE KATAIFI EN CROISSANTS – 'N INTERNASIONALE REIS.

Met die tema, Internasionaal, praat die dames oor 'n land van haar keuse en sit ook heerlike lekkernye uit die land voor.

Lizette Pretorius: Verskillende lande se Kers- en Nuwejaarsvieringe. In **Spanje** word die nuwe jaar met 12 druiwekorrels ingewy. Om 12 uur eet hulle 12 druiwekorrels (een vir elke maand van die jaar). Dit bring glo geluk. In **Frankryk** word groot Oujaarsaandfeeste met dekadente geregte soos kreef en vonkelwyn gevier. In **Japan** is KFC die aangewese gereg op die kerstafel!

Lorraine Prinsloo praat oor **Duitsland** en die land se voorliefde vir aartappels. Sy maak aartappelpannekoeke en sit voor met suur room. Marie en Joanita Rosslee vertel dat **Hollandse setlaars** vetkoek na Suid-Afrika gebring het. Melktert word deur almal geniet. Bets Grobler vertel meer oor Turkish Delight en Jackie Prinsloo wat kom kuier het het 'n tradisionele botterkoek gemaak. Lita Venter bring die tradisionele **Griekse** nagereg, Kataifi. Dit word van gekerfde filodeeg, neute en kaneelstroop gemaak.

Ina Rosslee bring "apple cider" en vertel dat **Engeland** veral vir sy kastele, universiteite en "vis en chips" bekend is. Die Britte is baie lief vir jenever en tonikum, maar "apple cider" word deur meeste gedrink omdat dit goedkoper is.

- Lizette Pretorius, skakelbeampte

Bo: Lizette Pretorius, Bets Grobler, Sanette Oberholzer, Lorraine Prinsloo, Jackie Prinsloo (gas) Joanita Rosslee, Lita Venter en Marie Rosslee
Voor sit Ina Rosslee en Leoni Jacobs

Links: Marie Rosslee, Joanita Rosslee, Lizette Pretorius en Jackie Prinsloo. Ons lyk al te fraai met ons voorskote! Die fondsinsamelingsgeleentheid het glad nie soos beplan uitgewerk nie maar dit het ons nie gekeer om lekker te kuier nie. Klipkraal Demodag is 'n jaarlikse instelling waartydens die boere bekendgestel word aan die nuutste Boerderytoerusting en implemente. Dit word op die plaas Rietfontein in die Klipskuur gehou.

RENSBURG

BEESKLOUTJIE / "STONE PLANT"

'n Mens moet baie naby kyk om die klein plantjie tussen die klippies te sien. Die vorms gekamoefleer help om te ontvlug van planteters. Beeskloutjies behoort tot 'n baie groot vetplantfamilie en staan plaaslik bekend as "vygies" of "mesembes" (Mesembryanthemaceae). Daar is meer as 1800 spesies in Suidelike Afrika gevind.

In Namibië, tussen Hobas en Luderitz, kry jy Alte Kalkofen Lodge waar die grootste versameling beeskloutjies gevind word. Dit is 'n navorsingsprojek en plante is nie te koop nie behalwe wanneer daar ekstra in die "kleuterskool" is.

- Elmarie Eygelaar, skakelbeampte

Huldeblyk

aan

Martie Halgryn

† 7 September 2024

Hiermee dink ons in deernis aan tannie Martie Halgryn wat lid was by Rensburgtak.

Tannie Martie was baie vriendelik en het almal gegroet en wou altyd weet hoe dit met jou gaan. Sy het saam met ons werkswinkels bygewoon en deelgeneem om artikels te maak. Tannie Martie was skerp en kon spitsvondige antwoorde gee wanneer ons dit die minste verwag het. Sy was geliefd onder almal en ons gaan haar mis by die tak.

Tannie Martie het die tydelike met die ewige verwissel in die ouderdom van 82 jaar. Rus sag tannie.

- Elmarie Eygelaar, skakelbeampte

MATRIEKAFSKEID UITNODIGING

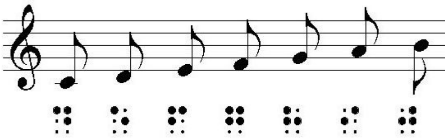
Ons plaaslike hoërskool in Brackendowns genaamd "Dinamika Hoër" se matriekulante is in hul eksamenlokaal verras met die aflewering van hul matriekafskeiduitnodiging, persoonlik afgelewer deur een van Checkers se "60-60"-afleweraar op sy motorfiets. Hy ry tot in die saal, stop en toe word die uitnodigings agter uit sy verpakkingshouer gehaal. Groot was die verbasing om die motorfietsman hier te sien en nog groter was die opgewondenheid en vooruitsig van die ekstra spesiale matriekjaarafsluiting…

Wat 'n oulike unieke idee...

BRACKENHURST

Met 'n interessante uitstappie na die "**Antonnette Botha Braille Museum**" in Alrode, ontmoet ons vir Tersia. Sy is siggestremd en 'n braille-tikster wat ons gewys het hoe sy op die braille-stilus (tikmasjien) werk. Ons kon ons name of kleinkinders se name aan haar gee wat sy dan vir ons in Braille getik het.

Die woord **"Braille"** is die skepper Louie Braille se Franse kode alfabet wat hy op 15-jarige ouderdom in 1824 ontwikkel het nadat hy as kind sy sig weens 'n ongeluk verloor het. Sy stelsel wat later ook musieknote ingesluit het, is in 1829 gepubliseer as Braille-karakters, wat bestaan uit vierkantige blokkies met "selle" wat eindelik klein opgehewe knoppies is. Baie interessante vertellinge is ook deur Carol Swart aangebied waarna middagete gevolg het. Elkeen kon self 'n braille boodskap met 'n speletjie wat spesiaal daarvoor uitgewerk was, skryf.



- Hannetjie Nolte, skakelbeampte

DIE 5 BEGINSELS VAN BINNENSHUISEVERSIERING

Binnenshuiseversiering gaan oor meer as net mooi meubels en dekor. Dit behels die kuns om balans, harmonie en estetiese eenheid te skep. Madelyn Henning deel vyf beginsels wat jou kan help om 'n stylvolle en gebalanseerde leefruimte te skep.

1) **Balans**

Balans verseker dat die items in 'n vertrek visueel in ewewig is. Daar is verskillende tipes balans:

- **Formele balans:** Wanneer die elemente perfek simmetries aan weerskante van 'n vertrek of item geplaas word.
- **Simmetriese balans:** Hier is die elemente identies aan albei kante. Dit skep 'n gevoel van orde en rustigheid.
- **Asimmetriese balans:** Hierdie tipe balans is minder voorspelbaar en skep visuele belangstelling. Alhoewel die elemente nie identies is nie, is daar steeds 'n gevoel van harmonie en ewewig.

2) Fokuspunte

'n Fokuspunt is die eerste ding wat die oog vang wanneer jy 'n vertrek binnegaan. Dit kan iets wees soos:

- 'n Kaggel
- 'n Skildery
- 'n Muur in 'n kontrasterende kleur

Probeer om een of twee fokuspunte te gebruik om die vertrek interessant te maak en harmonie te skep.

3) Ritme

Ritme in binnenshuise versiering help die oog om van die een item na die ander te beweeg. Jy kan dit bereik deur:

- **Herhaling van patrone of vorms.**
- **Plaas skilderye in groepe** om 'n vloeiende beweging vir die oog te skep. Hierdie visuele vloei maak dat jou vertrek lewendig en samehangend voel.

4) Harmonie

Harmonie bring al die elemente van 'n vertrek bymekaar sodat dit as 'n eenheid voel. Wanneer 'n vertrek harmonieus is, wil jy langer daar vertoef. Jy kan harmonie skep deur tekstuur, lyn, vorm en kleur slim te gebruik.

- **Tekstuur:** Meng verskillende teksture om belangstelling te skep. Sagte satyn of medium teksture werk goed saam. Vermy egter om baie fyn en baie grof teksture te meng – dit kan onrustig voorkom.
- **Lyn en vorm:** Gebruik horisontale en vertikale lyne om jou oog in 'n spesifieke rigting te lei. Die lyn van 'n groot venster kan ook as 'n fokuspunt dien.
- **Kleur:** Kleur is een van die kragtigste elemente in versiering. Primêre kleure soos rooi, blou en geel is helder en energiek. Wanneer jy kleur kies, onthou om dit aan te pas by wat reeds in die vertrek teenwoordig is.

- 5) Proporsie en skaal

Dis belangrik om te sorg dat die grootte van jou meubels en dekor-items in verhouding is met die vertrek. 'n Groot bank in 'n klein vertrek sal ongemaklik lyk en die balans versteur. Maak seker dat al die elemente in die regte proporsie is om 'n harmonieuse ruimte te skep.

Idees vir Styl en Tema

- Kies tussen 'n moderne of tradisionele styl, afhangende van jou persoonlike smaak.
- Jou huis en tuin moet 'n eenheid vorm om 'n gevoel van vloei te gee.
- Meng verskillende teksture slim, bv. sagte satyn saam met mat teksture vir kontrasterende effekte.

Met hierdie vyf beginsels van balans, ritme, fokuspunte, harmonie en proporsie, kan jy 'n pragtige, gebalanseerde leefruimte skep wat beide stylvol en funksioneel is. Jou vertrekke behoort 'n weerspieëling van jou persoonlikheid te wees en jou gemaklik te laat voel – en dít is die ware kuns van binnenshuise versiering.

Liz Borman sê **Chalk Paints** se verf werk baie goed op ou goed. Petit Rouge is ideaal want jy het nie 'n onderlaag (base coat) nodig nie. As jy jou item gewas het kan jy hom verf en met 125ml kom jy baie ver.

- Linnette Badenhorst, skakelbeampte

SERPE

Lina sit op haar bed met 'n hoop kleurvolle serpe rondom haar. Elke serp het sy eie storie – die rooi een was 'n geskenk van haar ma, die blou serp het sy in Kaapstad gekoop, en die geel een herinner haar aan haar eerste somervakansie langs die see. Sy hou daarvan om serpe te dra, want dit gee haar "outfits" 'n unieke styl en 'n tikkie persoonlikheid.

Terwyl sy haar gunsteling serp optel, vou sy dit stadig in die helfte, sorgvuldig en netjies. Sy plaas dit om haar nek en draai dit twee keer om, sodat dit lekker gemaklik sit. Met 'n glimlag kyk sy in die spieël. "Perfek," sê sy vir haarself.

Lina eksperimenteer graag met verskillende voutegnieke. Soms maak sy 'n los knoop voor om 'n elegante voorkoms te gee. Ander kere draai sy dit styf en steek die punte in haar jas weg vir 'n netjiese, klassieke styl. Maar haar gunsteling manier is die Franse vou – sy vou die serp in die helfte, trek die punte deur die lus en trek dit net styf genoeg vas om haar nek warm te hou.

Elke vou en draai is 'n klein bietjie kuns. Dit voel vir Lina asof sy elke dag 'n nuwe storie vertel deur hoe sy haar serpe dra. Of dit nou op 'n koue winterdag is waar die sagte stof haar warm hou, of op 'n koel someraand wanneer sy net 'n ligte serp oor haar skouers gooi – serpe is meer as net bykomstighede vir haar. Dit is 'n manier om te wys wie sy is.

Met die laaste serp perfek gedra, stap Lina die deur uit, gereed om die wêreld met kleur en styl aan te pak.

– Chattie

MIDSTREAM

Vanjaar neem Midstream se opedag 'n ander vorm aan. Ons beweeg bietjie weg van die wêreldse plesiere en leer meer oor engele tydens die tak se opedag. Tiaan Gildenhuys praat oor hierdie hemelse wesens.

Hoewel engele meestal vir die menslike oog onsigbaar is, verskyn engele tog in menslike vorm aan mense soos aan Abraham, Lot, Daniël, Maria en Johannes om boodskappe van die Vader oor te dra.

Daar is verskillende groepe en hierargië van engele, naamlik aartsengele, gerubs en serafim. **Aartsengele** regeer oor ander engele en dra boodskappe van God aan die mens oor. Anders as aartsengele, het **gerubs** vlerke en herinner ons aan die mag en glorie van God. **Serafs**, daarenteen, besing die lof van God bokant die troon.

Ons word dikwels mislei deur uitbeeldinge deur kunstenaars oor die fisiese voorkoms van engele. Volgens die Bybel is engele manlik. In kunswerke en beelde kom hulle voor as vroulik in vloeiende gewaad.

Die feit dat sommige mense beweer dat hulle in kontak is met hulle eie engel, gereeld met die engel gesels en dat hulle selfs vir die engel 'n naam het, is on-Bybels en 'n gruwel. Hierdie persoonlike engele is skeppings van satan en niks meer as 'n demoon nie.

Baie dankie weereens aan almal wat ons op hierdie spesiale dag ondersteun het.

- Dr Bettie Boshoff, voorsitter

Voor: Christa Kotze, Mbone Midzi, Elaine Potgieter en Cathy Smit.
Middel: Lorraine van Staden, Annie Pienaar en Carol Marais
Agter: Marietjie Barnard, Sonja Swart, Rienta le Roux, Mariëtte Bester, Ansie Kruger en Bettie Boshoff

DE NUIT

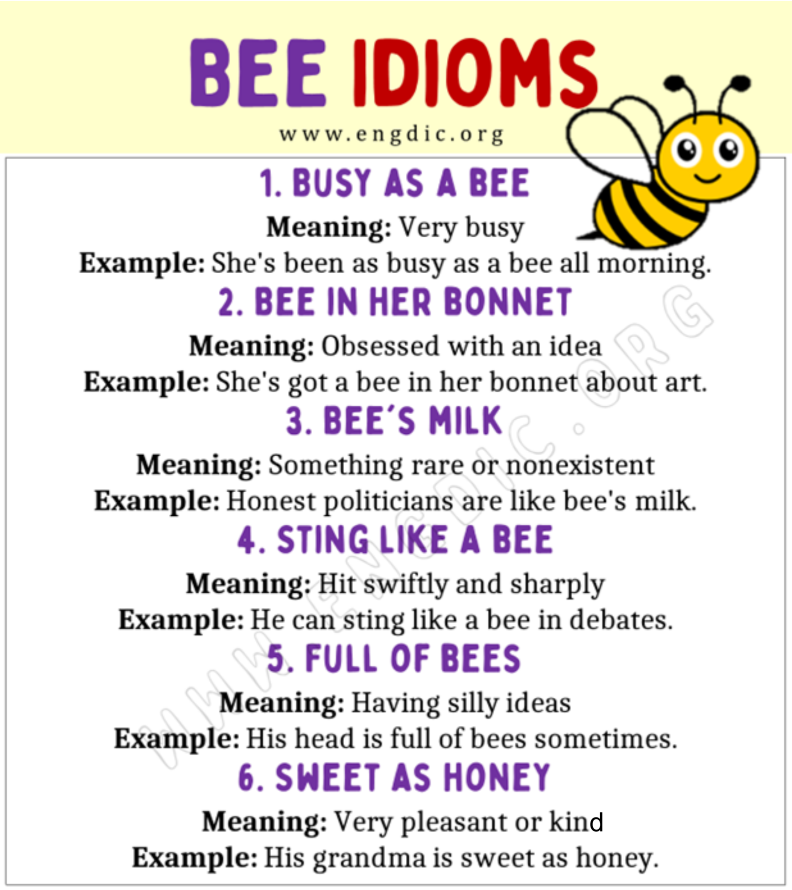
DE NUIT KIKKER SATERDAE OP.

Hierdie tyd van die jaar begin 'n mens terugskouend kyk na 'n jaar vol interessanthede. Voorwaar 'n heerlike 2024.

Tydens die Oktober-vergadering het Willem Agenbacht, 'n byeboer en -kenner, onderhoudend vertel van die wonderwerkinge van die by. Hy vertel ook dat jy letterlik en figuurlik nie jou kop in 'n bynes moet steek nie.

Voor jy die volgende keer bloot die heuning uit die botteltjie skep, gee 'n gedagte aan die "byefabriek" wat die produk vervaardig het. Ons deel nie meer nie – daar is 'n hele jaar vorentoe om hierdie bytjies en blommetjies te ondersoek.

- Nelie Viljoen-Toet, voorsitter /skakelbeampte.



GHOLFDAG

"Vele, vriendelike, vrywillige VLU-tannies…" Net waar jy kyk, het jy dié dames met die groen hempies gesien - elkeen wat gereedstaan om ywerige gholfspelers te verwelkom, te laat inskryf en tuis te laat voel voordat die eerste afslaan plaasvind.

By sommige van die putjies was daar heerlike yskoue water beskikbaar. Sommige watergate het ietsie meer in die koelers aangehou wat met water gemeng kon word en by ander putjies was saam met die water, die nodige om "skop" in die dryfhou te plaas!

Die "putting" het groot aftrek gekry en die manne het hul bes probeer om die vele pryse wat op die puttingbaan uitgepak was, raak te slaan. Dit was totdat twee dames, Annrike Pienaar en Charné Pienaar (eggenotes van spelers) die manne gewys het waar Dawid die wortels begrawe het en met vet pryse weggeloop het!

Teen laatmiddag het die laaste spelers sleepvoet die klubhuis betree. (Volgens Tienie se Samsung Health "slim horlosie," 17 454 tree en 13 km verder!) Die prysuitdeling het begin waar Louise Meiring gewilliglik die klanke van die klavier laat opklink het met vrolike FAK-liedjies. Nodeloos om te sê, die manne het nie op hulle laat wag nie en het luidkeels heerlik saamgesing.

Johan Botha en sy span van die Sinoville Brandbestrydingsvereniging (begunstigdes van die dag), het 'n kort inligtingsessie gehou oor hul werksaamhede en die VLU bedank vir hul betrokkenheid.

Onder die bekwame "afslaerstem" van Bobby Petkov, CEO van MitMak Motors, is vele artikels opgeveil en aansienlike bedraes is deur spelers met warm harte en vrygewige beursies inbetaal.

Die kruiwa vol drank wat deur Sonja Swart van Midstream gewen is, is teruggeskenk en ten laaste vir R4 000 opgeveil .

Talle borge en individuele persone het saam met VLU-dames bydraes gemaak en ander wat vrywillig gehelp het, het dit 'n suksesvolle Gholfdag gemaak.

- Ronél Lubbe, skakelbeampte, Pretoria-Noordtak

Bo: Louise Meiring & Suzie Gerryts (Magalieskruin)
Onder: Annette Bester (Avanté) & *Kollie Esterhuizen (Naledi)*

SINTANA

Regs: Helena Greyvensteyn het Leef in volkleur kop toe gevat…

Onder: Soms is die VLU-dag net te lank...

PRETORIA-NOORD

Residentia Hermon Welwees Kliniek is 'n moderne selfsorg Seniorsentrum in Pretoria-Noord. Met ons besoek, kom groet tannie Annetjie Havenga. Sy vertel met kleur en geur van haar wonderlike "onthou-dae" toe sy self nog 'n aktiewe VLU-lid was, vir 25 jaar van die VLV in Noupoort en later lid van die VLU in Koster.- Ronel Lubbe, Skakelbeampte

Onder: Hier saam met Hester Botha (links) en Luna Schoeman (regs)

Bo: Hendrinie Huisman, Petro Hayes, Marita Theron, Luna Schoeman, Hester Botha, Ronél Lubbe & Bokkie Pretorius (sittende).

KOSBARE PÊRELS

Daar word gesê “Diamonds are a girls best friend” – waarskynlik is ‘n string pêrels ‘n sterk tweede!

Daar is ‘n verskil tussen gekweekte en egte pêrels. Egte pêrels, m.a.w. pêrels wat natuurlik in oesters gevorm word, is baie skaars. Daar word geraam dat vir elke honderd moontlike pêreloesters wat uit die see gehaal word, slegs een ‘n natuurlike pêrel sou vorm. Sodanige oester lewer net een pêrel en ook net een keer. Verder neem dit jare om genoeg pêrels van min of meer dieselfde grootte vir een snoer bymekaar te oes. So ‘n snoer is dus baie duur. Die blou pêrel is die duurste.

Gekweekte pêrels daarenteen is meer beskikbaar maar dit is ‘n mite dat gekweekte pêrels in alle gevalle meer bekostigbaar is as egte pêrels.

Die beste kwaliteit gekweekte pêrels is die Suidsee-pêrels. Die oesters word in die seewater aangetref, geoes, geïnsemineer en weer in die seewater teruggeplaas waar die pêrel soos ‘n egte pêrel vorm. Dit neem tussen twee tot vyf jaar voordat die pêrels geoes word. Hierdie pêrels is ook die duurste gekweekte pêrels in die wêreld met ‘n grootte van 10 tot 15 mm deursnee. Suidsee-pêrels word in o.a . lande soos Australië, Indonesië, die Fillipyne en Myanmar gekweek. Hierdie pêrels word as die Rolls Royce van pêrels beskou.

Die duurste pêrel uit die Suidsee word in die Pinctada maxima oester gekweek en kom hoofsaaklik in die Fillipyne en Indonesië voor. Hierdie pêrels het ‘n goue kleur en ‘n sterk glans. Hierdie Suidsee goue pêrel is baie skaars en duur. Die produksie van hierdie ongelooflike pêrels is arbeidsintensief en vereis toewyding en geduld.

Die sogenaamde swart pêrel word in Tahiti gekweek. Die pêrels het ‘n tipiese donker ondertoon met bekoorlike bo-tone. ‘n Snoer van hierdie pêrels van min of meer dieselfde grootte kan honderde duisende rande kos. In Japan, China en Viëtnam word die Akoya-pêrel gekweek waarvan die Japanese pêrel die duurste is.

Die prys van ‘n pêrel word bepaal deur grootte, vorm, kleur, aantal merke/vlekke en glans. Elke pêrelhandelaar het hulle eie graderingstelsel maar kom in breë trekke tog ooreen. Die duurste pêrel wat ooit in die wêreld verkoop is, is die Marie Antoinette pêrelhanger (‘pendant’) wat vir 36 miljoen dollars verkoop is.

- Amari Haumann skakelbeampte

Twee kenners op die gebied van pêrels, Kobus van Heerden (links) en Leon Rabie (regs) saam met Rina Erasmus.

Vir meer inligting oor die kweking van pêrels, kyk gerus op YouTube na die volgende video: Paspaley Pearls Documentary (South Sea Cultured Pearls)

WENKE VIR DIE VERSORGING EN SKOONMAAK VAN JUWELE

Kobus van Heerden deel enkele wenke vir die versorging van juwele:

- Skoonmaak van goud, silwer en vlekvrye staal – Plaas stukke soort by soort in baie warm water met ‘n paar druppels Sunlight liquid. Gebruik ‘n ou tandeborsel en vryf skoon.
- Kunspêrels (varswater pêrels) moenie gewas word nie.
- Natuurlike pêrels – NIE warm water nie. Laat twee tot drie ure in water lê. Gebruik ‘n bababorsel om dit liggies te vryf. Skud die oortollige water af, rangskik op ‘n handdoek en laat droog word.
- Maak duur pêrels gereeld skoon. Lê eers een tot twee uur in water. Water, gliserien en sunlight liquid is ‘n goeie resep vir die skoonmaak van pêrels.
- Pêrels gemeng met ander metale soos silwer moenie skoongemaak word nie. Silwer slaan aan en kleur dan die pêrels.
- Hou pêrels weg van parfuum en haarsproei. Sit pêrels heel laaste aan.
- Pêrels is kalsiumkarbonaat - hou suur derhalwe weg van pêrels.
- Dra pêrels baie gereeld. Die natuurlike olies op jou vel beskerm die pêrels.

STOOR VAN JUWELE:

- Goue kettings behoort afsonderlik opgehang en nooit in ‘n bondel gebêre te word nie.
- Bêre enige juwele in klein, individuele sakkies. Veral silwer behoort in klein plastiese sakkies en apart gebêre word.
- Fyn kettinkies kan in ‘n koeldrankstrooitjie gebêre word.
- Ontkoek kettinkies met 2 spelde.
- Pêrels word altyd in materiaalsakkies gebêre.

HERKOMS VAN DIE AFRIKAANSE VOLKSLIEDJIES

Musiek en die rol daarvan in ons lewe, het die vermoë om herinneringe weer op te skerp en telkens weer te koester. Dink maar aan die heerlike hoërskool-volkspeleaande of familie-kuiers saans rondom die kampvuur.

Op ‘n baie koue wintersoggend kom deel Betsie van der Elst met ons haar liefde vir die Afrikaanse taal met spesifieke tema “Afrikaanse Volksliedjies en wysies”.

Die eerste FAK-sangbundel is in 1937 gepubliseer en is oorspronklik die FAK -volksangbundel genoem. Hierdie sangbundel is wyd versprei na skole in Suid Afrika sowel as Namibië.

Volksliedjies lewe in die volksmond. Die liedjies wat gespeel en gesing is by familie- of volksaamtrekke is die deel van elke kultuur en die naam volksliedjie waardig.

Soos met byna alle dinge wat met tyd vernuwe, is volksliedjies se lirieke en wysies ook al aangepas. Nogtans word die basiese liriek – dikwels effe naïef en amper onsinnig – tog behou.

Twee tipes volksliedjies word onderskei in Afrikaanse volksliedjiegenre: tradisioneel en geleen by ander tale en kulture.

Voorbeelde van **tradisionele volksliedjies** uit eie bodem, is *Aanstap Rooies* en *Vanaand gaan die volkies koring sny.*

Liedjies uit ander kulture het Afrikaanse lirieke vir bekende melodieë. ‘n Voorbeeld hier is *Jan Pierewiet* wat in die Franse pirouette-styl geskryf is asook *Vader Jakob. Siembamba* is nog ‘n voorbeeld wat as kinderliedjie nogal wreed en onsinnig klink. Waarskynlik was die aanvanklike woorde *sien ‘n mamba* en geskryf om kindertjies teen slange te waarsku!

Wat maak Oom Kallie daar is ‘n goeie voorbeeld van wrede sogenaamde lesse te leer. Die man, ene Oom Kalie, het met ‘n kwaai weduwee getrou en haar dikwels met die sambok bygekom wanneer hy te diep in die bottel gekyk het.

Danksy Heléne Richter se opgewekte begeleiding was die dames sommer gou op hulle voete en het heerlike saamgesing. So is die koue vir ‘n rukkie verdryf!

FOTO’S

Wenke vir die neem van portretfoto's

Selfoonkameras het 'n stelling vir **"portrait"** wat gebruik word om mense af te neem. Die nomale stelling is "photo". Die verskil is verstommend!

Natuurlik tel die algemene reëls: fokus, beligting, voorwerp en komposisie.

Beligting

Omdat ons fone se kameras klein ligsensors het, is dit beter om mense liewer buite in natuurlike beligting af te neem. Vroeg in die môre en laat middag verskaf die beste sagte lig. Gefilterde lig deur blare kan ook sagte beligting verskaf. Direkte fel sonlig veroorsaak oorbeligting. Diep skaduwee is maklik te donker. Dit is 'n algemene slaggat dat die helfte van mense se gesigte in die skaduwee is en dan veel donkerder is die ander helfte en lig deur blare veroorsaak ook kolle op die gesig.

Komposisie

Die "derdesreël" word toegepas vir komposisie. 'n Beeld word gelykop in derdes verdeel en die voorwerp word geplaas op die verdelingslyne.

Agtergrond

Wanneer persone liewer 'n paar meter vóór die boom of ander agtergrond voorwerp geplaas is, is die eindresultaat veel beter. Die fotograaf moet daarop let dat dit nie lyk asof agtergrond voorwerpe, soos bome, uit die persoon op die foto se kop groei nie ("outgrowths").

Agtergrond wat effens uit fokus is en vol fokus op die voorwerp wat afgeneem word, laat die voorwerp (mens) uitstaan.

Die kreatiewes onder ons, gebuik "props" saam met die voorwerp wat afgeneem word om 'n interessante komposisie te bewerkstellig.

Postuur van persoon op foto

Ons is dikwels geneig om soos stokmannetjies met ons hande agter ons rug of styf voor ons vasgeklem, te staan vir 'n foto. Daar is verskeie maniere waarop die strak "stokmannetjie-voorkoms" gebreek kan word. Dit lyk veel beter as mens bv. met jou hand op die heup, of teen iets soos 'n boom of muurtjie staan. Een been kan effens buig en voete nie direk langs mekaar wees nie.

Groepfoto's

Mense moet "gerangskik" word, totdat almal sigbaar is. 'n Fotograaf wat net voor die neem van die foto iets pittigs kwytraak, laat die mense in die groep se gesigte ontspan. Almal in die groep behoort op dieselfde vlak te wees waarop gefokus word.

Neem báie foto's van 'n groep, om seker te maak daar is 'n foto waarop almal se gesigsuitdrukkings aanvaarbaar is.

Fotograaf se postuur

Die fotograaf se postuur moet sodanig wees dat die kamera so stil as moontlik is wanneer die foto geneem word. 'n Mens se arms so na as moontlik aan jou lyf, help dat die kamera stil is. Arms voor jou uitgehou laat die kamera maklik beweeg wanneer die neem knoppie gedruk word.

Die fotograaf moet liefs weg of nader aan die voorwerp wat afgeneem word, beweeg i.p.v.in te “zoom”. Wanneer die persoon wat die kamera vashou sy lyf te veel beweeg, word die hoek waarteen die foto geneem word en die fokus beïnvloed. Die kamera moenie gekantel word nie.

- Alta Lichtenstein, Notas uit aanbieding van fotograaf Anele Britz

KUIER & CRAFT OGGEND

150 dames maak ‘n saal in Wierdapark vol en dit gons van gesels en opgewondenheid terwyl daar “gespeel” word. Hier leer ons om koerantpapierblomme te maak, “Cutex dipping” met koffiebekers te doen, servette in “Glad wrap” oor ‘n plankie te tooi en “Fabric beading”-oorbelle te maak.

Links: Ronél Lubbe (Pretoria-Noord) stryk die “Glad wrap” oor die servet - baie hitte is nodig.

Regs: Nadine Esmeraldo (Eldraigne) is tevrede met haar servet-keuse.

Bo: Debbie Coetzee (Boslelies) & Henriëtte du Toit, (Krugersdorp) maak ‘n span duisend met die “Glad wrap”.

Regs: Arma Oberholzer (Wierdapark)

Regs: Barbara Nell & Andries Kemp van Rolkem wat die naelpolitoer geskenk het.

SEWE SAKKE SOUT is sowaar verskillend - Tem ’n lawwe wêreld met sout deur Gerhardus Geldenhuis

Ek het groot geword met sout wat in plastiese sakkies kom en nooit regtig vreeslik daaroor gedink nie.

My oupa en ouma het graag vis gevang by die feesgronde in Parys. Die babers is in filette opgesny en met baie growwe sout gegooi om die modder uit te trek en dit eetbaar te maak.

Miskien het die ouderdom die growwe kante van my herinneringe glad geskuur, maar ek onthou die viskoekies wat my ouma in die karavaan se tent gebraai het met die baber as heerlik.

Vandag sal ek beslis ’n bietjie meer huiwerig wees oor baber eet en definitief meer huiwerig wees weens die betreurenswaardige toestand van die rivierwater.

Die behandeling van die vis was my eerste kennismaking met sout as iets meer as net ’n spesery wat kos se lawwe smaak wegvat.

Snaaks genoeg verkies ek vars tamaties sonder sout, maar met die meeste ander kos verkies ek ’n bietjie sout, selfs ’n knippie sout in die fudge wat ek maak.

Sout speel ook ’n kardinale rol in geskiedenis. Talle dorpe in Europa het ontstaan omdat daar sout gemyn is en plekke soos Venesië se handel is sterk deur southandel gedryf.

Die gemiddelde volwassene het 250 g sout in hulle liggame en die Egiptenare het sout gebruik om liggame te preserveer. Ons kan nie sonder sout leef nie en sal doodgaan as ons niks daarvan inkry nie.

Dit is egter nie ’n verskoning om ewe skielik ekstra sout by jou kos te sit nie, daar is klaar baie natuurlike sout in vleis en te veel sout is ook nie goed vir jou nie. Ons word wel minder sensitief om sout te kan proe soos wat ons ouer word, so dit verduidelik dalk hoekom my pa sout in sy koffie gesit het.

Sonder sout het ons nie eetbare olywe of kaas nie. Van die tradisionele kaas het Emmental die minste sout, sowat 0,7% en Roquefort en Pecorino tot soveel as 5%. Miso en sojasous het beide ’n groot hoeveelheid soutkomponente in met miso wat tussen 6% en 12% sout kan bevat, afhangende van die tipe miso wat jy maak. Die Engelse woord vir slaai “*salad*” beteken juis oorspronklik “om te sout”.

So ’n paar jaar gelede het ek saam met vriende in die Kaap gaan wyn proe en op daardie stadium het ek in ’n wynboek van my gelees oor die Romeine wat sout by hulle wyn gevoeg het. Die doel was tweeledig: vir smaak en om te help met bewaring omdat hulle toe nog nie kurkproppe gehad het nie.

Ek het tot hulle afgryse ’n knippie sout by my wyn gevoeg en dit was so byna of hulle het my ontvriend vir die aanslag op hulle sintuie. Ek kan nou getuig dat die spesifieke eksperiment nie regtig suksesvol was nie maar ek wil dit weer probeer, die keer met ’n soutwatermengsel om die hoeveelheid sout beter te beheer en dalk kry ek die vriende hierdie keer oortuig.

Soorte sout

Daar is basies twee tipes sout: sout wat van seewater gemaak word of sout wat gemyn word wat lank gelede seewater was.

- Kosjersout: Sout in vlokkie-vorm, sonder jodium, wat gewoonlik groter kristalle bevat. Dit word gebruik om kosjerkos mee voor te berei.
- Seesout: Dit word gemaak van seewater wat verdamp word en een van die beste gehalte seesout is Fleur de sel. Dit het die potensiaal om anders te proe weens die kristalstruktuur en hoe die sout oplos maar alhoewel dit ekstra minerale bevat, bevat dit so min daarvan dat jy nie realisties genoeg van die minerale gaan inkry om ’n wesenlike verskil te maak nie.
- Tafelsout: Bevat amper altyd jodium wat bygesit word vir gesondheidsredes en ’n vloei-agent wat help dat die sout nie kristalliseer nie en maklik kan uitkom. Die vloei-agent los moeiliker op in water as sout en kan gedeeltelik verantwoordelik wees om soutmengsels effe waserig te maak.
- Pienksout: Kom van die Himalaja af en bevat klein hoeveelhede minerale wat dit die kenmerkende kleur gee. Dit voeg nie ’n spesiale smaak by nie en het soos seesout geen gesondheidsvoordele nie, vir dieselfde rede. So gebruik dit maar omdat dit mooi lyk en nie vir gesondheidsredes nie.

Gebruik van sout in kos

So watter sout moet ’n mens gebruik?

Ek gebruik persoonlik ’n hoë gehalte seesout, wat ek 25 kg op ’n slag aankoop, met geen bymiddels nie.

Ek het altyd spesiale kaassout gekoop omdat dit nie jodium by het nie maar toe later geleer dat die effek van jodium in sout om bakterie dood te maak nie noemenswaardig genoeg is om ’n verskil in die bakterie te maak wat in die kaas groei nie.

Ek het ook seesoutvlokkies wat ek gebruik as ek wil hê ’n dis moet spesifiek ’n skerp soutsmaak kry. Hierdie sout werk heerlik saam met fudge of op focaccia. Die gebruik van sout gaan dus meer oor die tekstuur en oor hoe vinnig die sout oplos.

Sout onttrek vog uit kos uit, so as jy uie braai en wil hê hulle moet vinniger bruin word, dan kan jy sout opgooi om dit aan te help.

Vleis wat langer met sout in kontak was, gaan ook meer eenvormig sout proe omdat die sout meer kans gekry het om die vog te onttrek en in die vleis in te trek.

Wanneer ek brood bak gebruik ek sout as ’n persentasie van die totale gewig. So as ek 1 000 g bestanddele, water ingesluit, het dan sit ek 1,5% sout by wat dan 15 g sal wees maar tot soveel as 2% is nog lekker. Ek gebruik dieselfde metode wanneer ek groot hoeveelhede kos maak om die regte hoeveelheid sout by te sit, ek begin by 1,5% en sit dan by soos nodig.

Sout help ook om bitter smake weg te vat, so as jy die rubriek *Vyf smake vir my bewende toon lees* (https://maroelamedia.co.za/kos/n-slaai-met-al-vyf-smake-vir-my-bewende-toon/) dan sal jy verstaan hoekom daar sout by ’n slaai is.

Miso en sojasous is ook vorms van sout en ekstra geur. Die Turke het 'n byproduk genaamd Kurut of Keş wat gedreineerde yogurt is gemeng met sout. Hulle vorm die mengels in klein balletjies wat hulle dan laat uitdroog todat dit klipsteen hard word. Die Keş word in water geweek en dan word die water gebruik as 'n basis vir stews, sop of ander disse. Die oorblywende Keş word dan weer afgedroog en gebêre vir latere gebruik.

Ek is besig om my eie sojasous te maak en wanneer dit eendag reg is gaan ek ’n bietjie resepte deel en sommer verduidelik oor hoe om miso te maak, want die twee is verskillende kante van dieselfde muntstuk.

As jy jouself ooit in die Kanarie-eilande bevind, bestel die *papas arrugadas*. Dit is klein aartappeltjies wat in sterk soutwater gekook is. Die aartappeltjies word bedien met so ’n lagie sout nog aan en jy dink dit gaan hopeloos te sout wees, maar dit is heerlik. Dit word bedien met “*mojo*”-sous, ’n rooie en ‘n groene – so as jy jou “*mojo*” verloor het weet jy nou waar om nuwes te kry.

... Sout vervolg:

As jy meer wil lees oor die geskiedenis van sout, lees gerus *Salt: A World History* deur Mark Kurlansky. Soos altyd hoor ek graag van enige souterige ervaringe en stories.

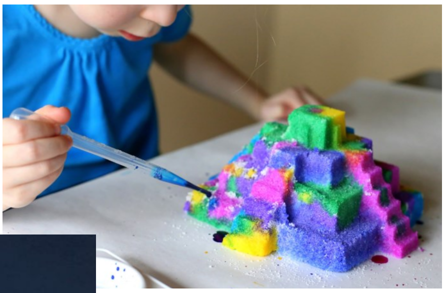
https://maroelamedia.co.za/kos/tem-n-lawwe-wereld-met-sout/
gerhardus.geldenhuis@gmail.com)

Ek behoort tussen Desember en Maart in Suid Afrika te wees en beplan moontlik 'n paar werkswinkels. As julle belangstel dan kan ek 'n werkswinkel aanbied oor suurdeegbrood bak of miso maak. Die miso maak is onderhewig aan of ek die nodige bestanddele in die hande kry. Daar is 'n artikel oor meel en brood oppad in Maroelamedia vir bietjie ekstra konteks.

- Gerhardus Geldenhuis

Salt has many uses and is also used in art. Salt art is wild. Some artists use salt to create intricate, temporary designs that play with light and shadow - think massive, detailed mandalas. Since salt is a granular substance, it's got this unique texture that really catches the eye.

It is an easy craft for children. Wood glue is poured as a design and then salt is strewn over it. Painting is done afterwards. Even intricate sculptures can be made.



PRODUK VAN DIE JAAR HEUNING

DID YOU KNOW:

- Did you know that one of the first coins in the world had the symbol of a bee?
- There are live enzymes in honey.
- Honey in "contact" with a metal spoon, let the enzymes die. The best way to eat honey is with a wooden spoon. If you can't find one, use a plastic spoon.
- Honey contains a substance that helps the brain function better .
- Honey is one of the rare foods on earth that, ALONE, can sustain human life.
- Bees saved people from starvation in Africa. One spoonful of honey is enough to sustain human life for 24 hours.
- Propolis produced by bees is one of the most powerful natural ANTIBIOTICS.
- Honey has NO expiration date.
- The bodies of the world's great emperors were buried in golden coffins and then covered with honey to prevent putrefaction.
- The term "HONEYMOON" comes from the fact that the bride and groom consume honey for fertility after their marriage.
- A bee lives less than 40 days, visits at least 1000 flowers and produces less than a teaspoon of honey, but that, for her, is the work of a lifetime.

THANK YOU BEES!

Let us preserve and care more about our BEES.

TIEN MANIERE OM GELUKKIG TE WORD

1. Sing. Dit is 'n asem vinnig in en stadig uit aktiwiteit.
2. Skakel aktief by 'n geloofsgemeenskap in.
3. Gee drukkies. Die lyf skei oksotosien af – dieselfde wat gebeur as jy 'n babatjie sien.
4. Vriende: hoeveel moet jy hê? Studie sê 3 goeie vriende wat jy gereeld sien en interaksie mee hê is beter as 30 vriende wat jy nou en dan sien. Dit gaan oor die diepte van jou vriendskappe.
5. Kyk minder nuus. Nuus vertel jou wat verkeerd in die wêreld gaan of is en nie wat gebeur nie. Nuus kleur jou persepsie.
6. Om nommer 5 teë te werk, moet jy leer om 'n bohaai te maak **oor wat reg** is – nie wat verkeerd is nie. Keer die situasie om en plant positiewe "vlaggies".
7. Soek 'n vrolike man/kêrel, een wat gelukkig is voordat jy met hom getroud is.
8. Dis gelukkiger om te gee as te ontvang. Die oomblik van konneksie met die ander gee blydskap.
9. Kuier in die natuur – bosveld, wildtuin. Natuurlike habitat.
10. Sluit by die VLU aan! Jy moet blydskap gaan soek, betrokke wees, skeppend in 'n ruimhartige omgee-omgewing.

BLYDSKAP IS AANSTEEKLIK!

LA FEMME

Ek kry sommer 'n beklemming om my bors as ek die datums met die rooi kringe op die kalender sien – want dit is beoordelingsaande by La Femme. Ek blaai deur die inligtingstuk en kyk weer na die items wat gemaak moet word. Miskien was ek bietjie optimisties met die lang lys wat ek aangedui het ek gaan maak… maar hoe moeilik kan dit nou wees om te brei? Of Hertzoggies te bak?

Nadat ek gou die tydsberekening gedoen het, dink ek selfvoldaan dat ek volgende Donderdagaand sommer 'n handvol artikels gaan klaar hê. Tel die breipenne op en brei verder, terwyl ek op die kant aantekeninge maak van wat ek nodig het vir die Piccalilli.

So ontvou die week en dinge gebeur. Die motor se band kry 'n spyker in, 'n familielid word gehospitaliseer en daar is ook 'n nuwe koffiewinkel wat ek wil besoek. Die dae loop eenvoudig uit soos water deur 'n sif en voor ek my kan kry is dit Sondagaand.

Die koue rillings oorval my en dan die angssweet. Ek weet voor my siel ek gaan nie klaar kry nie. Maar ek druk deur. Brei die vingers stompies, kook, bak en proe.

Daar is sowaar 'n gat in die handskoen waar daar 'n kabel moes wees. Deksels. En kyk nou hoe oranje is hierdie piccalilli. Moet die Hertzoggies so bruinerig bo wees? Is my verpakking reg?

Nagte lê ek wakker – want hierdie is 'n worsteling en 'n stryd. Die resepte en moontlike foute maal om en om in my kop.

Die groot dag is hier. Ek handig my artikels in en hou die beoordelaar so uit die hoek van my oog dop. Elke frons, elke kopskud voel soos 'n naaldprik op my lyf. En sy maak aantekeninge in die deurslagboekie; verewig sal die klad teen my naam wees.

Die terugvoer kom met 'n tikkie humor, 'n mondvol aanmoediging en talle wenke oor wat kan verbeter. Dit versag die diskwalifikasie op 'n artikel so bietjie. Ek voel nie te goed nie en oppad huistoe dink ek dat ek dalk net een artikel moet probeer voltooi. Suksesvol voltooi.

Ek blaai weer die inligtingstuk deur. Hoe kies mens? Alles lyk so lekker om te maak en te probeer. Daar en dan besluit ek ek gaan deurdruk en kyk hoeveel artikels ek wel kan klaarkry – as die beoordelaar nie tevrede is nie het ek darem die lekkerkry van die proses gehad en ook iets nuuts geleer. En dit herinner my aan hoekom ek by die VLU aangesluit het: om saam met nuwe vriendinne nuwighede aan te pak. Wat kan dan lekkerder wees?

So, liewe Nicoline, jy inspireer my om beter te wees. Ek wil soos jy vonkel! En daai dag gaan kom wat jy sprakeloos gaan wees en vir my volpunte gaan gee!

– Hanlie Delport, lid

HOE EK VLU KONGRES IN DIE VRYSTAAT ERVAAR HET.

Vrystaat VLU Kongres was nog altyd 'n hoogtepunt op my jaarlikse agenda, daarom dat ek my jaarlikse verlof so beplan het om seker te maak ek mis dit nie. Hierdie jaar was vir my ekstra spesiaal aangesien dit my laaste jaar as lid van Vrystaat VLU was.

Ek was opgewonde om weer al die bekende gesigte te sien en nog te meer om weereens 'n interessante verrykende Kongres te kon bywoon en ervaar. Ek was verras met die vars nuwe inhoud van die program.

Die geestelike leiers wat die twee dae geopen het, die gassprekers en -kunstenaar was uitstekend. Met 'n jaartema van "Kaalvoet Dapperheid" het elkeen soveel pitkos uitgedeel wat elke kongresganger se siel gevoed het. Ek het besef dat ons inderdaad "Dapper vroue" is wat ons organisasie dra ten spyte van moeilike omstandighede.

Op ligter noot - ons was, soos altyd, bederf met die heerlikste eetgoed - veral tydens teetyd - die fynste keurige teetydhappies.

Ray Dylon was die gaskunstenaar tydens die aandfunksie en dit was 'n program uit die boonste rakke.

Tydens die prysuitdeling ontvang ek 'n sertifikaat en kontantprys vir Masjienborduurwerk "Appliscape." – vyfde plek en dring deur na S.A. Kongres en is baie opgewonde daaroor. Dit was dan weereens baie lekker om 'n kongres van Vrystaat by te woon.

Ek koester elke oomblik van baie jare se lekker en leersame byeenkomste.

Ek is lief vir jou my Vrystaat!

- Sarie Maartens, nuwe Van Riebeecktaklid

Bo: Haar sussie, Elize Jacobs, lid van Van Riebeecktak, hier links saam met haar op die foto. Sarie is nou ook lid van Van-Riebeecktak

"You have to dream before your dreams can come true." - A. P. J. Abdul Kalam.

"A dream doesn't become reality through magic; it takes sweat, determination and hard work." - Colin Powell.

"The future belongs to those who believe in the beauty of their dreams." - Eleanor Roosevelt.

"Don't give up on your dreams, or your dreams will give up on you." - John Wooden.

VAN RIEBEECK

Ek kon ook vanoggend soos Dawid in Psalm 16 met oortuiging sê: “Die meetsnoere het vir my in lieflike plekke geval, ja, my erfenis is vir my mooi.” Die VLU verryk my lewe.

Wat net ‘n doodgewone takvergadering sou wees, het met die hulp van ons Hemelse Vader en liewe VLU-vriendinne verander in ‘n feestelike en kleurryke opedag. Elke taak van kaartjieverkope, Sally Ferreira se opening op 'n "anderste manier" (haar eie woorde) met Neill Diamond, Barbara Nell, Overvaal President se inspirerende woorde, tot met die bedankings waar Luitha de Jager sê “Dankie is 'n werkwoord" (ons sal onthou Luitha!) het die dag spesiaal gemaak.

Annie Coetzee het nie net fenomenale prestasies bereik nie, sy het haar kennis puik oorgedra en die gehoor het geluister, geskater en diep nagedink. Sy is ten volle gekwalifiseerd as 'n Emosionele Intelligensie Lewensafrigter.

Na afloop van die dag skryf Annie op haar facebookblad: “Die Super Senior Opedag was ‘n fees van ontdekking en inname.” Een sin wat al die vreugdes en gedeelde wyshede saamvat. Die onderwerp was “Super Seniors”.

Haar oortuigende manier van praat, haar humor en haar lewenslus het by almal aanklank gevind. Haar doel was om ons te leer, die waarheid oor bemagtiging te vertel en gevolglik ons eie passie/roeping te ontdek en erken.

Ouderdom is nie ‘n faktor nie. Louise Terblanche, haar sekretaresse wat haar vergesel, beaam bg. feit: “Oral waar Annie optree ontdek die gehoor iets nuuts en iets waardevol, of jy nou agt-en-sestig of ses-en-tagtig jaar oud is. Annie se navorsing oor baie jare gee diepte en betekenis aan haar optredes.”

Onderwerpe waaraan Annie dié oggend aandag gegee het, was:

- Omhels ‘n nuwe lewenshouding
- Niemand druk my in ‘n boks nie
- Ander se opinies maak jou nie weerloos nie
- Skeletklets is nogal musikaal
- Ek word ‘n wonderdaad
- Die klokkies in my hart het begin lui
- ‘n Briljante brein en ‘n dapper hart
- Dis betowerend om ‘n hartevuller te wees
- Leef op hoë frekwensies van lewensenergie
- Die rol en waarde van vriendskappe
- Kampioene van verandering
- Jy, die glansgooier in jou nuwe reis van die lewe

‘n Belangrike ding om te onthou is dat ‘n mens se omgewing en die persone met wie jy die meeste verkeer, STERKER is as jou eie wil. Omgewing beïnvloed ons. Mense se aannames en opinies het ‘n uitwerking op jou. Wat JY GLO moet sterker wees as alles en almal om jou.

Dis wys om nie met persone wat met jou verskil te argumenteer nie. Stil-stil sal jou lewe en jou lyf die getuienis van ‘n vervullende lewe bo sestig wees - en dit kan niemand van jou wegneem nie.

Emosionele intelligensie behels ten minste die volgende drie elemente:

- Om van jou eie, sowel as ander se emosies bewus te wees.
- Om die emosies in jouself, asook in ander te verstaan.
- Om die ideale en uiteindelik kreatiewe gedrag te openbaar ten opsigte van jou emosies wat vir jouself en ander tot voordeel is.

‘n Goeie beskrywing van Emosionele Intelligensie:

Die vermoë om bewus te wees van jou emosies, dit te begryp en dan effektief en kreatief die energie en intelligensie van die emosie te gebruik. Sodoende kry jy inligting wat jou met wysheid inspireer sodat jy jou lewe suksesvol kan bestuur.

Emosionele intelligensie is ook die vermoë om jou emosies so te benut dat jy probleme kan oplos. Op die wyse sal jy ‘n meer suksesvolle, gesonde en gelukkige lewe kan lei. Sonder dié intelligensie dien die emosies nie hul volle doel nie.

“Die oomblik wanneer jy besef wie jy in Christus is, weet jy ook dat jy niemand of enige-iets sal toelaat dat dit van jou weggeneem word nie. Jy sal jouself opnuut na waarde ag en beskerm met jou lewe. Soos jy groei om ‘n gesonder, gelukkiger en meer suksesvolle lewe te lei, sal die begeerte om dit te bewaar meer blywend word.” (aangehaal en vertaal uit *Powerhouse Knock-out Empowerment*, geskryf deur Annie Coetzee)

Slotsom: **ONS is die enigste lewende skepsels wat ons denke en gevoelens SELF KAN BESTUUR.**

- Elizabeth Kendall, skakelbeampte

Sally Ferreira(streekvoorsitter), Barbara Nell (Overvaal president) en Annie Coetzee

Yolande Steenkamp, voorsitter en haar pa, Willie van Niekerk wat ook die dag bygewoon het.

KLEINFONTEIN

JULIEVAKANSIE JEUGPROJEK

48 skoolgaande seuns en dogters het die aktiwiteite met groot entoesiasme en opgewondenheid bygewoon. Verskeie praktiese werksessies, naamlik knoop-en-doop, brei, hekel, 3D-koekies, fotografie, plak-'n-lappie, boksies versier, krale vleg en lyndans is aangebied. Vir middeloggend en middagete is verversings bedien. 'n Groot aantal skenkings by wyse van aktiwiteitbenodigdhede, kontant en verversings is deur ons lede asook goedgunstige skenkers uit die gemeenskap.

Bo: *Esther Jooste verduidelik hier vir 'n paar van die dogters wat VLU Kleinfontein se Jeugprojek bygewoon*

‘n Jong tak wat pas hulle bruidskat by Kongres ontvang het mag hulle wees, maar besig, deelnemend en betrokke is die woorde wat Kleinfontein beskryf.

Werkswinkels is aan die orde van die dag soos die maak van papierproteas, die kundigheid agter verhalende skryfkuns, Macrame en masjienwerk met die oog op die masjienwerk-kompetisie-items.

Nege lede woon weekliks 'n rekenaarkursus, aangebied deur Retha Coetzer, by. Om dokumente in maklik-opspoorbare lêers binne Windows se verkennerprogram te sorteer en al die basiese woordverwerking- (MS Word) en Sigbladbeginsels (MS Excel) is behandel en ingeoefen.

Hulle reik uit na die Kleinfonteinse Sorgsentrum en woon vele opedae by. So ook die Overvaal se Kuier en Kuns-geleentheid en is nou druk besig met die voorbereiding van hulle eerste opedag.

Hulle is trots op Hetta Vorster wat 'n algehele sesde plek by kongres met haar “gespoeg-en-geplakte”-koek - die gevolg van die uiters hobbelrige Zusterstroom-pad - behaal het.

- Retha Coetzer, waarnemende skakelbeampte

Regs: Lyndansvertoning vir die pasiënte van die Sorgsentrum.

Links: Rita Rorke het leiding geneem in die maak van 'n toe proteablom. Emmarentia Davel en Hetta Vorster se papierproteas is goed op dreef.

Jacomien Freyer, Retha Coetzer, Emmarentia Davel, Connie Pretorius, Hetta Vorster, Petro Botha, Nicoline Pretorius en Sandra Reynders het Overvaal se Rolkem Vrouedag bygewoon.

KROONBLAAR

SHANNON SE MATRIEKAFSKEID

Kroonblaar wil graag aan almal bekendstel, en spog natuurlik, met ons eerste matrikulant jeuglid, Shannon Kotze.

Die vlindermooie meisiekind het haar matriekafskeid in 'n pragtige blou skepping bygewoon.

Sy het op 'n buitengewone "koets" opgedaag. Ja ek sê OP want sy het met 'n silwer Honda motorfiets, met vergunning van Fasie Smit en bestuur deur Frikkie Geyser, by die geleentheid aangekom .

Lynis Kotze, haar moeder, het ook gestraal van trots saam met haar mooi dogter. Ons glo die stres van die afgelope rekord eksamen was vir hierdie sprokiesaand vergete en dat sy dit terdeë geniet het. Ons wens haar ook sterkte toe vir die eindeksamen.

PICALILLI TOETSLOPIE

Gewapen met bakke groente, potte en speserye van verskeie soorte het die Kroonblare opgedaag by die Eden-gemeente Bronkhorstspruit, wat goedgunstelik hul kombuisgeriewe vir ons geleen het, om 'n storm los te kook.

Resepte is en oor en weer uitgeruil. Dié van ons wat dit nog nie voorheen gedoen het nie, het raad by die ervare kokke gevra.

Tippie Swanepoel het ons gewys hoe om inlegbottels in die oond voor te berei terwyl Ester Jardim resepte, speserye en raad verskaf het.

Almal het na die kookproses gehelp bottels vul en natuurlik geproe aan die lekker souse in die potte.

'n Heerlike kuieraand is afgesluit met koffie, tee en lekker gesels.

- Annatjie Lindsay, skakelbeampte

VAN RIEBEECK

Man en vrou

Ek het jou lief soos die lig
van 'n nuwe dag, oop en skoon
soos die vaalbruin en koper blare
van die akkerboom dié tyd van die jaar
rustig, wagtend vir die dartelende dans
van soel somersonstrale deur groen blare

Ek het jou lief soos die sagte vlerksleep van 'n
duif wat êrens vanuit die blou bokant ons
op die agterstoep se dak kom neerdaal

Jy het my lief soos die klippe en kranse
teen die berghang, soos die skadu's
onder die hardekoolbome,
soos die roep van 'n visarend,
die eerste reëndruppels op 'n sinkdak

Ons liefde huppel in die son,
dit kniel in die koelte –
ons liefde hou nooit op nie,
dit dans oor die bergtoppe,
dit buig teen die wind
ons asem dit in
en ons lag

- Elizabeth Kendall

(LW: daar is kopiereg op die gedig)

Links: Ester Jardim & Lynis Kotze

Regs: Marietjie Venter

MEYERSPARK

__Links:__ Ons vier saam met KANSA Borskankermaand. Die tak se kanker-"survivors" het elk 'n 'sash' ontvang. Om aan te sluit by die tema, was almal in pienk getooi met die mooiste pienk gedekte tafels.

Elza Marie (spreker), Nicoline le Roux, Henna Theron, Ina Mullins, Rothea Lourens & Marlene Jordaan.

- Marieka Wilsnach. skakelbeampte

PRETORIASTREEK EN OVERVAAL SE VONKELVROU

Volgens die woordeboek beteken vonkel om te flikker. As jy flikker trek jy aandag, want jy lyk anders.

Pretoriastreek moes stem vir 'n vriendin wat uitstaan of wat flikker. **Nicoline le Roux** is 'n jarelange lid by Meyersparktak en is uiters bekwaam. Sy is 'n gesoute beoordelaar, stel kompetisieartikels se inligtingstukke op, bak, brei, hekel, skilder, doen naaldwerk, borduur en is voorsitter van Die Fynkuns Borduurgilde, doen blomme en wat ookal die volgende interessante aktiwiteit is.

Nicolene deel graag haar kennis met haar mede tak- en ander VLU-lede en bied gereeld werkswinkels aan.

Pretoriastreek is geweldig trots op ons Vonkelvrou en weet sy vonkel voort. Sy is ook Overvaal se Vonkelvrou vir die jaar.

- Cornel Rothmann, Pretoriastreekskakelbeampte

BAPSFONTEIN

Monkey see – monkey do …

Rakus is 'n Orangoetang wat in 'n reënwoud in Indonesië bly en geskiedenis gemaak het deur die eerste Orangoetang te word wat sy eie wond gedokter het.

Rakus was in 'n bakleiery betrokke met 'n ander volwasse Orangoetang en hy het 'n baie slegte wond op sy wang opgedoen.

Rakus het 'n medisinale plant gekou, 'n pasta gemaak en dit herhaaldelik op sy wond gesmeer.

Isabelle Laumer, 'n navorser wat in die woud werksaam is, het bevestig dat Rakus se wond wonderbaarlik herstel het.

Die wonder van natuur is onbeskryflik groot!

- Cornel Rothmann, skakelbeampte

__Onder:__ Ons Bapsfonteiners konsentreer dat die rook draai Marinda J van Rensburg, ons demonstreerder, Cornel Rothmann, Mercia Coetzee, Elba Becker, Margaret Cronjé en Silvia J v Rensburg

Turkish delight is 'n Turkse lekkerny wat gewoonlik saam met oggendtee bedien is. Dit was egter so gewild dat dit vinnig na die Westerse lande versprei en tot in Pretoria opgeland het.

Omdat dit 'n Pretoriastreek-kompetisieartikel is, moes ons meer leer en het gaan aanklop by Home Growers in Edenvale vir 'n paar wenke. Na 'n heerlike demonstrasie is ons daar weg met die suiwerste voorneme, maar daai voorneme is vinnig verdryf deur die angswekkende gedagte om die artikel flop-vry te maak.

KILNERPARK

OPEN DAY WITH NATASHA LYON – AFRICA'S ONLY HONEY SOMMELIER

Natasha Lyon is the founder of Lyon Raw, South Africa and Africa's first honey sommelier, our guest speaker. Natasha has given numerous radio and TV interviews and is becoming a household name when it comes to the appreciation of South African honey, the protection of the environment and sustainable agriculture. Every member of the audience was riveted and could listen to her for another 2 hours. She spoke about honeybees and how they collect nectar and pollen and how they take these products to the hive and convert it into honey. She also reiterated that cheap honey might be adulterated or a mix of South African and imported honey.

Her final slide for the day said the following:

STAY CURIOUS, BELIEVE IN YOURSELF, FOLLOW YOUR INTUITION, FAILURES = LEARNING, SURROUND YOURSELF WITH POSITIVE PEOPLE, TRY NEW IDEAS, LEARN AS MUCH AS YOU CAN, BE PREPARED TO WORK VERY LONG HOURS !

_Bo:_ *Boek: "The honey bee takes flight"*

_Bo:_ *Natasha Lyon*

WAT IS BELANGRIK IN DIE LEWE?

Dit is somtyds nodig om te reflekteer op jou eie lewe en op al die gunste en gawes wat die Here vir jou gegee het. So 'n dag het 'n paar van ons dames beleef toe ons El-Shalem Haven besoek het. Die skool help jong mense en kinders om tot hul volle potensiaal te ontwikkel. Al is die potensiaal net om brood te smeer dan is dit genoeg en dan het die jong kind of jongmens 'n groot stap geneem in sy of haar ontwikkeling. Die personeel is streng, ferm maar vol van die liefde van Jesus en dit kan duidelik gesien word in hul optrede. Ons het lekker heuning en kaas saam met ons geneem en met die kinders gedeel. Wat 'n soete lekkerte en 'n wonderlike ervaring.

It is sometimes important to visit special places and people like El-Shalem Haven. This school caters for children and young people with special needs. These children and young adults are assisted in their development by a group of amazing teachers and assistants. When one interacts with the staff of this school one realizes that their love for the students is deeply seated in their love of the Lord and everything they say and do show their love and passion.

Above: *Alda Coetzer and the kids*

Below: *El Shalem Haven staff*

HANNETJIE KOEKEMOER BEREIK 'N MYLPAAL

Om sestig jaar deel van die VLU te wees beteken dat jy baie jonk moes wees toe jy aangesluit het. Hannetjie Koekemoer was 23 toe sy die eerste keer by die VLU aangesluit het. Sy was in Nylstroom alleen op die plaas en vreeslik verveeld. Sy het besef sy moet iets meer doen as net plaasvrou wees. Sy vind toe die Nylstroom VLU-tak en sluit aan. Daar het sy baie dinge geleer. Binne 6 maande word sy verkies as hulpsekretaresse. "Tannie Hannetjie, nou hoe dink jy het dit gebeur?" "Hulle het gedink ek moet leer en my ingetrek by die bestuur!" Sy is 'n baie lojale lid van haar tak en het selfs vir 18 maande nog Nylstroom toe gery nadat hulle reeds in Pretoria gebly het. Sy onthou dat sy vir 'n tyd (terwyl hul in Messina gebly het) glad nie VLU toe kon gaan nie. Die rede daarvoor was die spoedbeperking van 60 km per uur. "Ek onthou daai tyd. Dit het baie lank geneem om op enige plek uit te kom."

Ons almal weet Hannetjie is 'n beoordelaar en mens weet mos hoe moeilik is dit om te hoor jy het dit en dat verkeerd gedoen met een van jou projekte. Toe ek vra hoe sy gevoel het oor die eerste beoordeling het sy gesê sy het gelag! "Ek kan mos kook!". Sy het wel besef sy moet leer en het maar geluister. Sy sê ook sy weet nie hoe 'n vrou sonder die hulp, die samesyn en leer van ander dames oor die weg kan kom nie. Die VLU was vir haar nog altyd 'n ontvlugting en haar lekker kuierplek.

Hannetjie was deel van drie takke in die 60 jaar. Nylstroom VLU-tak, Olienhout Aandtak (Nylstroom) en Kilnerpark.

Baie geluk met hierdie mylpaal - jou 60 jaar-knopie. Jy is geseënd en voorwaar 'n voorbeeld.

- Elize Lundall-Magnuson, liaison officer

STREEKNUUS / REGIONAL NEWS - WITWATERSRAND

MIDDELVLEI

Judy Wagner (voorsitter) se eerste kongres was 'n genotvolle belewenis waar sy nuwe vriendinne gemaak het en sy was beïndruk met die geskenksak.

RIDDERSPORE

Die tak het ook uitgereik om kinders te ondersteun wat slagoffers van misdaad is met die **"I CAN can"-projek**. Gerda Benadie en haar span het 202 blikkies gevul met 'n gehekelde beertjie, lekkergoed en 'n bybelversie aan Elsa Struwig, adhoc-tussenganger vir die Departement van Justisie oorhandig. Die dames was baie behulpsaam en hoop dat hulle 'n verskil in die kinders se lewe kan maak tydens die hofsitting.

Willie, die wikkelwurm, het ook 'n draai in die Noord-Kaap gemaak by Die Speelkas kleurterskool. Die hoof, Barbara van der Westhuizen, sê dat dit baie vir die kleuters beteken het. Willie het ook Laerskool Eurika se graad 1 klas in Noord-Kaap besoek. Willie besoek ook een van die plaaslike skole. Een van die dames wat help met hekel en brei is 89 jaar oud. Ons ontvang ook gehekel beertjies van die Vrystaat af waar 'n dame van die projek tehore gekom het en wou help.

- Leonie Calitz, skakelbeampte

5 jaar-dienstoekennings: Salomé de Jager, Elmarie Kirchner, Ronel de Greeve (agter), Zaria Olivier, Heleen Roux & Magda Byles

ROODEPOORT

<u>Regs:</u> By Overvaal se jaarlikse kongres was Malinda Raats die gelukkige wenner van 'n T-hemp en beker, geskenk deur Afrikaans.com. Giep van Zyl het ons meer ingelig oor ons taal Afrikaans wat op 8 Mei 2025 'n hele eeu oud is. Sally Ferreira het die oorhandiging behartig.

<u>Onder:</u> Met die bekendstelling van Susan Coetzer se nuwe boek by Exclusive Books in Clearwater, het ons drie dit bygewoon. Die boek se titel is: "Lekkergoed vir die lewe" en dit bestaan uit 250 dagstukkies. Bertha le Roux-Wahl het die boekbespreking hanteer. Malinda Raats, Sonja Erasmus, Bertha le Roux-Wahl en Annelise Jacobs, die gelukkige wenner van die nuwe boek.

FAIRLAND

DIENSJAARTOEKENNINGS

<u>Links:</u> Santie Strydom10 jaar

<u>Onder:</u> Cornel du Plessis -

30 jaar. Links op foto is Adri v Niekerk en regs Salomé de Jager

- Zaria Olivier, skakelbeampte

MARGARET VAN DER MERWE (Rina)
29 November 1934 –
† 23 Augustus 2024

Tannie Rina stap al 'n lang pad met wye draaie in die VLU. Sy het in Januarie 1966 by die VLU aangesluit en was vir 5 jaar lid by Krugersdorptak. Daarna verhuis hulle en sluit sy by Kroonstadtak aan waar sy ook vir 5 jaar 'n lid was. Later verhuis hulle terug Johannesburg toe en sy sluit by Onder Onstak aan vir 7 jaar. Die tak ontbind en sy sluit by Fairlandtak aan vanaf April 2019 tot haar afsterwe. Sy het in April 2022 haar 20 jaar-knopie ontvang .

Tannie Rina was baie lief vir blomme en het die mooiste blommerangskikkings gemaak. Sy het ook by konferensies daaraan deelgeneem.

Tannie Rina sal altyd onthou word as 'n lang statige dame wat altyd mooi regop geloop het en was altyd bereid om te help waar sy kon. Sy het altyd geglimlag en as jy vra hoe dit gaan het sy altyd gesê dit gaan goed. Sy het nooit gekla of ooit sleg van iemand gepraat nie.

Tannie Rina, jou plekkie is leeg, maar ons gun jou om by Jesus se voete te sit.

- Salomé de Jager, voorsitter

In liefdevolle herinnering aan

ANNA SOPHIA VAN DER VYVER
25 Mei 1939 – † 25 Junie 2024

Anna was 85 jaar vir haar kinders geleen maar ook vir die helfte van daardie jare aan die Fairlandtak.

Sy het in 1978 aangesluit en het reeds van die volgende jaar die portefeulje Gesondheid behartig en later ook Volkere Welwillendheid Buitelands daarmee saam tot in 1993 (15 jaar). Sy behartig die Naaldwerk-portefeulje vir 8 jaar en daarna sekretaresse vir 7 jaar. Anna ontvang dan ook haar 40 jaar-knopie in 2018 en bedank die VLU einde 2020 toe sy na 'n versorgingsaftreeoord in Randfontein verhuis het.

Ina Booyse sê dit was 'n voorreg om vir Anna in 1993 te geken het. Anna was ook die Voortrekkerkommandoleier en Ina onthou die vreugde en pret tydens kampe en die ongelooflike kennis van bome en plante wat Anna met ons en die kinders gedeel het. Sy was altyd 'n rustige en saggeaarde persoon wat veral vir ons opgekom het as ons kattekwaad aangevang het. Dit was 'n voorreg om onder haar leiding by die Voortrekkers te kon dien.

Sy en haar man, West het vir ons 'n voorbeeld gestel en geïnspireer om Afrika te verken en ons land lief te hê en op te pas. Daarom was Anna haar hele lewe besig om bedreigde plante veilig te verskuif of wat in die pad van sekere "vooruitgang" was.

Sy was ook 'n baasbakker by die Tuismark vir baie jare en het die mooiste borduurwerk gedoen. Kort-en-Langsteek asook lintborduurwerk en oppervlaksteke het menige borduurprent verfraai. Om nie te praat van die pragtige span kinders en kleinkinders wat sy grootgemaak het nie.

Haar nalatenskap is dat sy voluit geleef het en alles tot die beste van haar vermoë met rustigheid en kalmte gedoen het. Haar geloof het uitgestraal en nooit was dit te veel moeite om iets vir haar naaste en ons by die VLU te doen nie. Sy het ons geïnspireer om beter mense te wees en Fairlandtak te help bou en te laat groei.

- Ina Booyse, Addisionele lid en Cornel du Plessis, kompetisie sameroeper

FAIRLAND

CROSS CONNECT COMMUNITY OUTREACH

Hierdie is Fairlandtak se omgee-projek vir die jaar. Dit is 'n nie-winsgewende organisasie wat geen hulp van die staat af kry nie. Hulle maak staat op skenkings en help maandeliks tot 3000 kinders en families in die Wesrand. Jy kan ook help.

Huis Nehemiah is in Krugersdorp en is 'n veilige hawe vir kinders wat van hulle ouers weggeneem word weens verskeie redes soos mishandeling, ondervoeding en geen opvoeding. Pastoor Kyle Tolman het goeie christelike waardes en is soos 'n pa vir hierdie "afvlerk"-kinders.

Hy laat die kinders tuis en ook veilig voel en gee hulle hoop. Cross Connect Community Outreach plaas hierdie kinders ook in 'n skool – sommige van hulle het op straat geleef.

Pastoor Kyle Tolman werk nie net met die kinders nie, hy probeer die ouers ook rehabiliteer. Hy gee die ouers ook 'n tweede kans. – hulle kan hulle kinders terugkry wanneer hulle hulleself verbeter het deur middel van "programme" en hulleself kan bewys.

Fairlandtak het deur die jaar benodigdhede ingesamel vir Huis Nehemiah. Hulle behoeftes is o.a. goed soos skryfbehoeftes, wasgoedpennetjies, mediese benodigdhede en vele meer. Die tak hou hulle daaglikse behoeftelys op "Facebook" dop en kyk dan waar ons kan help. Ou tydskrifte vir kinders se take, geld (kindertjies kry nou en dan 'n sakgeldjie), seep, tandeborsels en -pasta - alledaagse goed maar nog baie meer. Hulp en ondersteuning vir kos vir die kinders kan deur Checkers 60-60 afgelewer word.

Hierdie huis baat werklik deur ons hulp want die nood is groot. Indien ander ook hulle harte wil oopmaak en 'n klein donasie maak, is die bankbesonderhede hier onder.

CCCO, FNB CHEQUE, 62697516866. Ref. Name and Surname.

Gaan loer gerus op Facebook "Cross Connect Community Outreach". Daar is hartverskeurende stories.

- Ronel de Greeve, Skakelbeampte WWR-streek en Dalene Kruger, visevoorsitter, Fairlandtak.

Rotis

Rita Moodley het ons dames kom leer om rotis te maak en was dit nou 'n lekker oggend vol lag en baie gesels. Ons het elkeen 'n bolletjie deeg gekry en Rita het vir ons gewys om dit te rol - al in die rondte, maar dit was net sy wat dit kon regkry! Ons het ons rotis gaar gemaak en lekker gesmul aan die slaai, neute, klapper skerwe en natuurlik die heerlike Botter Hoender wat sy vir ons saamgebring het.

Zaria Olivier, skakekbeampte Fairland

EERSTE KONGRES

Die tyd het aangebreek, dit is my eerste bywoning en ek is nie seker wat om te verwag nie maar die pad word met opgewondenheid aangepak.

Al die voor- en nadele, die lekker en nie-so-lekker is vooraf uitgespel: Dis ver, die pad is sleg, jy gaan lank sit, jy moet 'n kamer deel…. maar die aandfunksie is lekker, lekker om die ander streke se kompetisieartikels te sien en daar is darem gewoonlik een of 2 sprekers waarna mens kan luister.

Ja dit was alles so maar ook veel meer en die lekker het definitief uitgestaan.

Sal jy die lede aanraai om Kongres by te woon – definitief. Die sleg kan iemand jou op voorberei want dit is presies soos hulle sê, die stoele kan hard word en en en…

Maar die lekker, die saamkuier met almal, die vriende maak en soveel dames ontmoet, die pragtige saal, elke spreker en al die klein verrassinkies kan niemand vir jou verduidelik nie. Om dit self te beleef is al hoe die lede dit sal verstaan.

As nuwe voorsitter van 'n tak stap ek weg met baie inspirasie, idees en vriendskapsbande van mede-lede. Ek wens elke lid kan ten minste net een Overvaal Kongres bywoon.

Sien julle volgende jaar by Kongres.

- Henriëtte du Toit, Krugersdorptakvoorsitter

KRUGERSDORP

Krugersdorp het 'n werkswinkel aangebied vir die kinders van 'Ons Skool' (Solidariteit se naskoolsentrum). Die idee was om die kinders idees en selfvertroue te gee sodat daar deelgeneem kan word aan die kompetisie vir die jong kinders. Almal gebruik boekoortreksels, maar met deesdae se gedrukte, klaargemaakte boekoortreksels en plastiek word die kinders eintlik 'ontneem' van die plesier en kreatiwiteit van self jou eie unieke boekoortreksel te maak. Seuns sowel as dogters het deelgeneem aan die uitdaging en dit baie geniet. Die persepsie is mos maar altyd dat sulke goed vir meisies bedoel is…

Drie van ons dames tesame met twee van die sentrum se personeel, het die kinders touwys gemaak. Dit was 'n pretoggend gevul met verf, gomvingers, en allerlei geplakte versiersels. Die kinders was so trots op hulle voltooide boekoortreksels!

Gaan lees bietjie op oor die navorsing wat dr Kobus Neethling doen in verband met kreatiwiteit en die boeke wat hy daaroor skryf. Kreatiwiteit is 'n uiters noodsaaklike vaardigheid wat mense leer om anders na hulle probleme te kyk en oplossings te vind. Ons by die VLU is so gewoond om elke jaar stomgeslaan te word deur die dames se kreatiwiteit, dat ons nie aldag besef dat dit iets is wat ons beslis aan volgende geslagte moet oordra nie.

- Hendi Joubert, skakelbeampte.

Bo & regs bo: Trotse kinders by hulle skeppings

Regs: Laetitia Boerssen (personeel), Rone Lotriet, Henriëtte du Toit, Adri van Niekerk

TEGNOLOGIE – SMEE 'N VRIENDSKAP DAARMEE!

Ons weet die enigste konstante in ons lewe is dat dinge verander. Ons alledaagse lewe het die afgelope 30 jaar omwentelinge ondergaan weens 'n magdom nuwe tegnologie. Die vraag is nou hoe jy dit in jou lewe omarm? Maak jy jou lewe makliker, voller en jouself meer ingelig en interessant deur middel van die internet? Of gee die hele idee van inligting-oorlading en al die nuwe katoeters en prosesse jou net eenvouding die ritteltits?

Vandag gesels ek meestal oor YouTube, aangesien dié onuitputbare bron van nuttige inligting my verstom het. Die uitdaging is natuurlik altyd om die koring van die kaf te skei, en meestal kan die aanbieder van die kanaal se akademiese kwalifikasie 'n goeie aanduiding wees van geloofwaardigheid. Nadat jy so bietjie rondgesoek het, sal jy vind dat sekere "kanale" op YouTube jou ook meer aanstaan as ander - soms net weens die aanbieder se stemtoon of intonasie.

As jy onseker is of daar enige positiewe, waardevolle en opbouende inhoud vir ons in die kuberruim beskikbaar is, hier volg my lysie van dinge wat 'n nuuskierige inligtingvraat, soos ek, opgewonde maak. Ek is nie 'n kenner nie en hierdie is bloot my indrukke.

DIE BYBEL EN JOU CHRISTELIKE GELOOF

SLIMFOON-TOEPASSING (App) Dié een moes ek eenvoudig noem, al was ek onder die indruk dis nie op YouTube beskikbaar nie. Ek vind toe sowaar uit daar is wel 'n hele klompie getuienisse beskikbaar!

Met betrekking tot die slimfoon, hoop ek jy het ook al ontdek hoe lekker dit is om die hele Bybel tot jou beskikking op jou slimfoon te hê!. In jou hand is **talle** vertalings en in 'n menigte tale beskikbaar d.m.v. Wifi en jy kan dit ook aflaai vir tye sonder Wifi. Met 'n soekfunksie kan jy blitsvinnig jou vinger lê op daardie spesifieke skrifgedeelte waarna jy soek. Die toepassing wat ek gebruik word **You Version** genoem en het ook 'n enorme verskeidenheid van leesplanne wat jy kan gebruik vir daaglikse Bybelstudie, of net as versterking van jou geloof of verhoudinge (selfs met jouself!), en wel op 'n Christelike manier.

Op **YouTube** kan mens verder waardevolle Christelike ondersteuning kry, soos my eie gemeente se eredienste, nl. die Gereformeerde Kerk Randburg, beide lewendig gedurende die diens en agterna. (Dis 'n wonderlike middel wat baie gemeentes gebruik). Ek het ook ander geestelike kos raakgeloop op YouTube, bv. Riekert Botha se kanaal VitaDei **(@vitadei_africa)** asook Pastor Rick Warren van Amerika, YouTube Pastor Rick **(@DailyHopeRickWarren**) of op die internet by **pastorrick.com**. Deur tegnologie kry ek wonderlike geestelike verryking.

FISIESE GESONDHEID

Het jy geweet die raad is beskikbaar op jou slimfoon, televisie of op YouTube? Ek verwys na o.a. oefenprogramme en raad vir skete van ons lywe. Boonop dat jy kan sien hoe die nuutste haarstyle en modes lyk; raad kry vir jou magie wat jy wil verbloem deur slimmer uitrustings te koop en aan te trek? Hoe om 'n nuwe dieet aan te pak? Hoe gemaak met daardie resep waarvoor jy al lankal lus het? Kyk net na dié imposante lys wat vir my persoonlik iets gebied het:

LENTE

Skete van A – Z vir persone bo 50: **@HT-Physio** gee inligting, raad en oefeninge, bv. hoe kan ek verder loop as tans. Raad met so te sê alles wat seer kan wees!

Skete soos 'n seer nek: **@DrRowe** by SpineCare Decompression and Chiropractic Center.

Oefeninge wat deur 'n fisioterapeut gegee word: **@JessicaValantPilates.**

Oefeninge wat baie mooi verduidelik word en ek hou baie van dié instrukteur: **@vigeofit** deur Megan Dahlman.

Oefening vir byna almal, o.a. 'n menopause reeks: **@TheBodyCoachTV** deur Joe Wicks.

Dieet: luister na dié interessante analise en gevolgtrekkings vir 'n gesonder, maerder lewensstyl: **@CoachViva**

Koolhidraat-beperkte dieet: dr Becky Gillaspy **@beckygillaspy.** Verwag inligting, maar nie veel emosie in haar stem nie.

Lekker Kos

Kombuiswysheid, raad, resepte en wie weet wat nog als**: @annelienpienaarfoodconsult139.** Ja, ons eie Annelien is baie meer as 'n voorslag! Annelien is beskikbaar op verskeie plekke op die internet en daar is natuurlik ook twee boeke as die internet nie vir jou is nie.

MODES

Jy trek daai oulike nommertjie aan, maar iets haper. Die prentjie lyk heel verkeerd. Hierdie dames kan dalk help met waar die fout lê.

@mmpersonalstyling uit die Verenigde Koninkryk sê sy is daar met mode-raad vir elke vrou. Sy het 'n klompie goeie konsepte, soos die reël van derdes m.b.t. wat ons oog in 'n lyf sien.

@50FabulouswithMyFriendDeirdre het praktiese raad om stylvol en modieus te lyk na 50.

@NadaManley uit Amerika. Al klink sy effe kwaai, het sy nogal goeie raad.

@MarieAnneLecoeur wat haarself 'The French Chic Expert' doop, gee meestal goeie, praktiese modewenke vir dames bo die ouderdom van 50 wat elegant en stylvol wil aantrek.

HARE

Nuutste haarstyle en baie raad met daardie tye wanneer ons met ons hande in ons hare sit. **@Justinhickox** gee raad oor hoe om te stileer, watter style verskillende vroue pas en produkte. Justin kies gewoonlik 'n algemene probleem en bekyk dit van alle kante, bv. "Make thin hair look thick".

Op **@BlowoutProfessor** het ek al oulike raad gehoor.

NAALDWERK hier is regtig 'n magdom plasings, en ek kan maar net noem wat ek teëgekom en 'n opinie oor gevorm het. Met my beperkte kennis en ervaring, het ek die volgende nuttig of interessant gevind:

@Julija_Gobere gee "sewing Julie" raad oor wat werk in die naaldwerkkamer, beide t.o.v. metodes en hulpmiddels.

Op "Sew Essential" word nuwe patrone wat beskikbaar is in die Verenigde Koninkryk bekendgestel **@SewEssential.** →

Ek het **Seamwork (@SeamworkVideo)** ook al 'n paar keer gesien en dit lyk soos goeie raad maar ek sal 'n kundige se opinie waardeer.

Natuurlik is daar talle plasings oor brei, hekel, borduur en wie weet wat alles.

REIS

As jy so gelukkig is om eersdaags in die buiteland te reis, kan jy 'n goeie idee kry van wat vir jou voorlê, of wat jy op jou "moet sien"-lysie moet plaas! Alternatiewelik kan jy op jou rusbank reis deur iemand anders se oë en kamera! Ek het hierdie nog nie genoeg verken nie, maar kyk bv. die interessante insetsel oor Kapadosië in Turkye wat ek nou pas raakgeloop het: **@bradball** en die title is: 'Cappadocia, Turkey. 15 things I wish I knew before my visit'.

Ek glo hierdie is net die oortjies van die seekoei en daar is baie juweeltjies beskikbaar waarvan ek salig onbewus is.

Dalk kan ons gereeld vir mekaar aanbevelings maak van nog kanale? Komaan dames, kom ons hou onsself op datum met die wêreld se mooi en positiewe dinge en wend dit aan tot voordeel van die VLU!

- Marlene Joubert, Skakelbeampte

WENKE

<u>Skottelgoedwasmasjientablette</u>

- Gebruik 'n tablet om wit wasgoed spierwit te hou, of om vlekke uit 'n tafeldoek te was.
- Gebruik dit saam in jou bondel wasgoed.
- Wanneer jou ketel aangepak is met kalk, kook 'n tablet in jou ketel en laat dit 'n dag staan.
- Wanneer jy 'n pot verbrand, plaas 'n tablet in die pot met water en week oornag.

- Andries Kemp
Rolkem

NAALDWERKSTORIES

Tussen die menopause en die VLU- en kerklekkernye met elke bymekaarkoms, sien ek toe mos een mooi (of dalk bose) dag, ek het nou dringend 'n nuwe tabberd nodig. Ek kyk na wat die winkels adverteer en reken toe mos die patrone lyk heel eenvoudig en dit boonop vir 'n redelike steil prysetiket! In elk geval voel ek daai moue is gans te effentjies vir 'n gesonde Afrikanervrou. Ek het darem 'n basiese bedrewenheid met naaldwerk, so ek gaan vir my 'n beter kwaliteit lap uitsoek en tjoeftjaf 'n nommertjie aanmekaar slaan om die winkels op hul neuse te laat kyk!

So stoom ek die patroonafdeling in en verkyk my aan stringe pragtige prentjies van poppies in vloeiende lyne van vrolike vroulikheid en styl. Toe onhou ek dat die poplappe meestal iemand uitbeeld wat 6 voet lank is en 100 pond weeg in die ou taal, terwyl my getroue lyfie meer van 'n potsier as 'n postuur is….ai.

Nou ja, dan is dit navigeer om te onthou wat my nek en ook gestalte langer laat lyk, my bates minder van 'n las te maak, die heupe te balanseer en nog te onthou watter patrone binne my beperkte naaldwerkvermoëns bereikbaar sal wees. Ek besluit op 'n elegante patroon, wat belowe om my in my verlore glorie te herstel. Nou vir die keuse van lap – heerlike vooruitsig! Wie hou nie van die magdom van kleure, patrone en die gevoel van verskillende teksture nie?!

Die materiaalafdeling is toe ook 'n mynveld van uitdagings. Die rooi is te oranje vir my gelaat, die blou nie donker genoeg om die bultjies weg te steek nie, die groen laat die donker kringe onder my oë meer prominent vertoon. Ek kan nie mooi onthou hoe sag die materiaal moet vou en val nie en dié wat pragtig drapeer, lyk of dit my binne 5 minute in 'n hengse gloed van die middeljare sal dompel. Die strepe is horisontaal en te breed en Nada Manley het op YouTube gesê dit gaan my korter en meer mollig laat lyk. Ek onthou die res van haar raad vir vroue wat kort is: ek sal oorheers word deur materiaal met groot, besige patrone op. Veral party blompatrone kan die indruk skep dat ek lankal nie meer bewus is van modes en styl en wat my vlei nie. Dis natuurlik nie "verkeerd" nie, maar alles hang af van wat ek wil hê my kleredrag moet oor my sê. Wat dit kommunikeer moet liefs ook eg wees aan wie en wat ek is. Patrone op materiaal kan maklik uit die mode raak, veral in sekere kleurkombinasies.

Ek besluit uiteindelik op materiaal, kry naderhand 'n snyer oorreed om te sny en terug tuis, spoel ek dit uit sodat dit nie krimp nie – met my bultmagie deesdae is dit die laaste ding wat ek kan bekostig. Die patroon word uitgeknip en nou sien ek die prentjie was misleidend: die rok gaan soos 'n tent staan en daar is geen middel te bespeur nie. Wat hulle probeer tuisbring met die instruksies vir die kraag, is vir my totaal Grieks. Teen dié tyd is die lap droog en my geesdrif behoorlik geblus – dalk moet ek maar weer Google of daar nie dalkies nog plekke is om 'n besonderse uitrusting teen 'n sakpas prys aan te skaf nie…

Sterkte met elkeen se klerekasuitdagings!!

- Marlene Joubert, skakelbeampte, Lentetak

FUSCHIA

Castaway Animal Sanctuary spesialiseer in die versorging van weggooikatte en -honde. Louisa Rossouw vertel dat hulle die diere van die straat, plotte en plase af kry wat vreeslik maer en verwaarloos is. Katte en honde word gesteriliseer vir die gesondheid van die diere aangesien vele een of ander tyd kanker in die manlike- of vroulikedele kry en voortplanting word ook so gestuit.

Daar is hokke van verskillende groottes waarin 3 tot 4 diere geakkommodeer kan word sodat hulle nie vasgevang en alleen voel nie. Hulle het ook groot grasperke waar die diere kan rondloop.

Wanneer katte op straat beland raak hulle wild en beland so by Castaway. Hulle word hier met groot liefde versorg en later aan katliefhebbers verkoop.

Castaway is 'n veilige hawe vir weggooi, verwaarloosde en onversorgde diere. Met goeie mediese hulp en versorging verseker hulle dat hierdie diere weer in 'n liefdevolle huis geplaas kan word. Hulle werk ook saam met groot maatskappye waar katte is om muise en rotte te vang. Hulle steriliseer die katte, plaas hulle terug en voorsien dan die kos vir die katte.

Hulle neem nie troeteldiere in wat jare lank by een eienaar was wat hulle nie meer kan of mag aanhou nie. Sulke diere treur hulle dood. Diere word egter nie onnodig uitgesit nie en net in gevalle waar dit absoluut noodsaaklik is. Hulle doen 'n baie onbaatsugtige en absoluut wonderlike diens aan weggooi diere.

- Elsa Pringel, skakelbeampte

Bo: Rita Janse van Vuuren, Lena Lombard en onder Maryna vd Merwe, Lena Lombard en Louisa Rossouw van Castaway by die tafel vol kombersies, kos en skoonmaakmiddels wat aan haar oorhandig is in dankbaarhed vir die onbaatsugtige werk wat Castaway doen.

Hartseer- en vreugdeverhale

WESTONARIA

Bo: *Lydia Norden, Carol Boonzaier, Letitia Smith (spreker) met haar dogtertjie Lika, Daphney Kemp & Hestia Bouwer*

Vir ons jaarlikse uitstappie was Hartland-vlooimark in Parys met sy baie oulike stalletjies, net die plek vir 'n genotvolle dag en 'n heerlike middagete. Dit is ook baie veilig vir die ouer dames om daar te stap.

Na die heerlike uitstappie was almal weer baie positief en sien weer kans om die VLU-koei (bul) by die horings te pak.

- Susan Cronje, skakelbeampte

Onder: *June Beukman, Ina v Biljon, Carol Boonzaier, Douw v Biljon, Amutha Diedriks, Johannah Segbeleng, Fransa Heyl, Daphney Kemp met Hannie Dicks & Susan Cronjé voor.*

WERKSPLEK ETIKET

Letitia Smith, 'n pragtige jong dame, apteker van beroep en 'n mamma van twee woelwaters, het ons tienerdogters, hul mammas en selfs oumas verkwik met 'n gesprek oor 'Werksplek Elegansie'.

Sy het klem gelê op die volgende:

1. Kleredrag in die werksplek moet gepas wees vir die tipe werk wat jy doen en die geleentheid wat jy bywoon. Mense behandel jou n.a.v. hoe jy lyk. Wees altyd netjies en elegant.

2. Doen moeite met jou grimering en hare - dit gee jou selfvertroue as jy weet jy lyk goed.

3. Praat met mense op 'n gepaste wyse, toon respek en verdien daardeur ook wedersydse respek. Praat duidelik, maak oogkontak en wees oortuigend.

4. Gryp elke geleentheid aan om jouself te ontwikkel en toe te rus vir die toekoms.

5. Wees dankbaar, wys jy is dankbaar en styg uit - jy is die beste weergawe van jouself. Wees trots daarop!

- Daphney Kemp, lid

Regs: *Carol Boonzaier se eerste kongres saam met Susan Cronjé.*

KERSEMAAK - ROLKEM DEMONSTRASIE BY SAVLU KONGRES
Gebruik gewone silicon-koekievorms, bottels, ens. In die middel is wit vormpies gebruik en toe ekstra pers was rondom gesit.

- Smelt 8 gewone wit kerse.
- Sit 'n pit met kleeflint (selotape) op die bodem van 'n gietvorm (mould) vas.
- Voeg kleursel (Rolkem) by. Onthou dat die was ligter word wanneer dit afgekoel het.
- Voeg 'n paar druppels geursel (Rolkem) by en vul die vorms.
- Wanneer afgekoel en geset, doop die vorm 'n paar oomblikke in kookwater om los te kry.

– Andries Kemp

KREATIEWE GAASBORDUURWERK

Enige voltooide artikel in Gaasborduurwerk.

Geen rame of glas is toelaatbaar nie.

Vermy groot lomp artikels. Muurprente kan gemonteer wees. Die agtergrondmateriaal kan enige gaas wees, bv. tapisserie- en enkeldraadgaas.

'n Grofgeweefde ewedraadstof sal ook geskik wees.

Die gaas kan geverf word om aan te pas by die kleurskema. Spuitverf is geskik.

'n Afgedrukte tapisserie kan ook gebruik word en dan met kreatiewe steke gewerk word.

Die ontwerp moet die gekose artikel komplimenteer.

Die borduurgare kan wol-, katoen-, sy-, sintetiese- en metaaldraad wees.

Verskillende borduurgares kan ook in die artikel gebruik word.

'n Beperkte hoeveelheid krale kan gebruik word.

Enige geskikte gaasborduursteke kan gebruik word. Die agtergrondmateriaal hoef nie heeltemal met steke bedek te word nie.

Gebruik korrekte naalde vir die verskillende gares. As 'n borduurdraad maklik deur die oog van die naald gaan is die naaldgrootte korrek vir die soort gare.

Die gebruik van 'n borduurraam word aanbeveel.

- Corné Gaspar 083 415 4208

CREATIVE CANVAS EMBROIDERY

Any completed article in Canvas Embroidery. Frames or glass is **not** permitted.

Avoid large clumsy articles. Murial may be mounted.

Use any canvas for example tapestry and single thread canvas for the background.

A coarsely woven even weave material will also be suitable.

The canvas can be painted to suit your colour scheme. A printed tapestry may be used and then worked using creative stitches.

Choose the design to complement the article.

Wool, cotton, silk, synthetic and metal thread may be used for the embroidery. A combination of different threads may be used in one article. A limited amount of beads may be used.

Any suitable canvas embroidery stitches may be used.

The stitches do not have to cover the whole background.

Use correct needles for the different threads. The needle will be suitable if the thread passes easily through the eye of the needle.

The use of an embroidery frame is recommended.

- Corné Gaspar 083 415 4208

BREIWERK

ENIGE ARTIKEL IN 10-STEKEBREIWERK

VOORKOMS: 50%

VERHOUDINGS:

Die verhouding van 'n kledingstuk, middellap of tafelloper moet korrek wees.

PATROON STEKE: Die patroon word deurgans oor slegs 10 steke gebrei, meestal in rek- of koussteek.

BREIGARE EN KLEUR: Breigare en kleur eie keuse.

TOOISELS: Tooisels is toelaatbaar maar moet die artikel komplimenteer.

WERKSGEHALTE 50%

SPANNING: Spanning moet egalig en elasties wees.

AAN- EN AFHEG: Aan- en afhegting moet in patroonsteek en elasties wees.

FATSOENERING: Fatsoenering van die blok moet egalig en nie gaterig vertoon nie en moet plat lê.

PARSING: Pasop vir oorparsing. Gebruik liefs die handdoekmetode.

- Tutti Rudman 082 376 6994

KNITTING

ANY ARTICLE IN 10 STITCH KNITTING

APPEARANCE 50%

PROPORTION: The proportions of a garment, centre piece or table runner must be correct.

PATTERN STITCHES: The pattern is knitted only on 10 stitches throughout, mainly with garter or stocking stitches.

KNITTING YARN AND COLOUR: Knitting yarn and colour is own choice.

TRIMMINGS: Trimmings allowed as long as they compliment the article.

WORKMANSHIP 50%

TENSION: Tension must be even and elastic.

CASTING ON AND OFF: Casting on and off must be in pattern stitch and it must be elastic.

SHAPING:

The shaping of the block must be even and without holes and must lie flat.

PRESSING: Guard against over pressing. Rather make use of the towel method.

BORDUURMASJIENBORDUURWERK

Maak enige voltooide artikel met jou borduurmasjien waarvan die "TRAPUNTO – TEGNIEK" die hooftema is.

Trapunto is 'n Italiaanse term vir kwiltwerk wat 'n hoë reliëfontwerp gee en mooi opgehewe voorkoms.

PUNTESKAAL:

Voorkoms – 50%

Beplan deeglik aangesien die "Trapunto-tegniek" die hooftema van die projek moet uitmaak. Let ook op na die balans, keuse en gebruik van die ontwerp, tekstielstof, garing en stabilisering en ook die aanbieding daarvan.

Werksgehalte – 50%

Hou in gedagte die steekgehalte, spanwerk of stabilisering, afwerking en stikwerk bo en onder.

ONTWERP:

Maak gebruik van n goeie kwaliteit motief wat spesiaal bedoel is vir "Trapunto". Daar is geen voorskrifte van waar die motief vandaan mag kom nie (aangekoop, self ontwerp, vanaf Internet of kombinasies daarvan).

- Maak goed gebruik van kleurwaardes en balans.
- Werk springdrade weg. Dit mag nie sigbaar wees of lostrek nie.
- Let op goeie steek kwaliteit (digtheid en spanning).

BO-LAAG MATERIAAL:

Dit is nie beperk tot net 100% katoen nie. Fluweel of Sy voeg ekstra dimensie tot die Trapunto-ontwerp.

WATTEERSEL:

Daar is verskillende opsies om mee te oefen:

1. Gebruik 1 laag dun kwiltwatteersel (Needlepunch of 100% katoen). Voeg daarna nog 1 of 2 lae by vir dimensie.
2. Gebruik 1 laag dun 'Needlepunch' watteersel eerste en daarna 'n dikker watteersel vir dimensie.

STABILISEERDER:

Wegskeurstabilisering word aanbeveel. Alle papier moet aan die einde verwyder word.

Daar is 'n voorstel op internet om 'NO SHOW MESH' as stabiliseerder te gebruik. Dit is 'n baie dun 'lap' wat in die projek bly. 'n 100% Katoenkwiltlap as ruglap kan in die plek van stabiliseerder gebruik word met dieselfde kleur gare bo en onder. Die verwydering van die afskeur stabiliseerder versteur soms die steke en dis ook 'n baie tydsame taak om die 'klein stukkies' papier tussen die steke te verwyder. Afskeur stabiliseerder is wel 'n stewiger vorm van stabiliseerder.

RUGLAP: 100% Katoen is 'n goeie keuse a.g.v. die stabiliteit en digtheid van die weef maar bly jou keuse afhangende van die tipe projek.

SKÊR: 'n Appliek 'gekurfde' punt of 'duckbill' skêr word aanbeveel sodat jy nie die steke of agterlap raaksny nie.

NAALD EN GARE: No. 90 kwiltnaald is 'n goeie beginpunt. Neem in gedagte die dikte van die watteersel en die tipe bolaagmateriaal. Stel die spoed van die masjien stadiger om sodoende beter gehalte steke te verkry.

Gebruik goeie borduurgare. Besluit of jy hou van 'n 'kleur op kleur' motief en of jy kontras wil inbring. Let op dat die bo-gare onder toe trek.

Hierdie tegniek kan gebruik word vir baie interessante projekte soos kwiltblokke, pothouers, kussingoortreksels, sakke, kersversierings of kerskouse en baie meer. Maak gebruik van die Internet vir idees en ook die volle Trapunto borduurproses.

- Gerda Benade 083 995 6571

MACHINE EMBROIDERY

Any completed article, using the embroidery machine, with the "TRAPUNTO – TECHNIQUE" as the main theme.

Trapunto is an Italian term for a style of quilting that creates designs in high relief, giving it a lovely, embossed appearance.

SCORING SCALE:

Appearance – 50%

Plan carefully as the "Trapunto technique" must be the main theme of the project. Also pay attention to the balance, choice and use of the design, fabric, thread, stabilization and also the presentation.

Work quality – 50%

Keep in mind the stitch tension or stabilization, finishing and top and bottom stitching.

DESIGN:

Make use of a good quality motif specially intended for "Trapunto". There are no prescriptions as to where the motif may come from. (Purchased, self-designed, from Internet or combinations thereof.)

- Make good use of colour values and balance.
- Remove jump stitches. They should not be visible or loose.
- Pay attention to good stitch quality (density and tension).

TOP LAYER FABRIC:

The top layer is not limited to 100% cotton only. Velvet or Silk adds extra dimension to the Trapunto design.

BATTING:

There are different options to practice with:

1. Use 1 layer of thin quilting batting (Needlepunch or 100% cotton). After that, add 1 or 2 more layers for dimension.

2. Use thin 'Needlepunch' batting as a bottom layer and then a thicker batting for dimension.

STABILIZER:

Tear away stabilization is recommended. All paper must be removed at the end.

A suggestion on the internet for stabilizer is a 'NO SHOW MESH'. This is a very thin 'cloth' that stays in the article. A 100% cotton quilt fabric can be used as a backing, instead of stabilizer, with the same colour thread top and bottom. The removal of the tear-off stabilizer sometimes disturbs the stitches, and it is also a very time-consuming task to remove the bits of paper between the stitches. Tear-off stabilizer is a firmer form of stabilizer.

BACKING: 100% Cotton is a good choice due to the stability and density of the weave but remains your choice depending on the type of project.

SCISSORS: The applique "curved point" or "duckbill" scissors are recommended so that you don't cut the stitches or backing fabric.

NEEDLE AND YARN: No. 90 quilting needle is a good starting point. Take into account the thickness of the batting and the type of top layer fabric. Adjust the speed of the machine to obtain better quality stitches.

Use good embroidery thread. Decide if you like a colour on colour motif or if you want to bring in contrast. Note that the top yarn should pull through to the bottom.

This technique can be used for many interesting projects such as quilt blocks, potholders, pillow covers, bags, Christmas decorations or Christmas stockings and much more. Use the Internet for ideas and also the full Trapunto embroidery process.

Enjoy using your embroidery machine!

- Gerda Benade 083 995 6571

MASJIENWERK

Laslapwerk met siersteke op of oor weerskante van die nate

BEWOORDING:

Laslapwerk met siersteke **op of oor weerskante van** nate. Enige artikel met die klem op naaimasjienborduursteke oor of op die nate. GEEN BORDUURMASJIEN OF HANDBORDUURWERK NIE.

VOORKOMS 50%

Oorspronklikheid: Dink vernuwend, skep iets unieks en modern met die optimaal gebruik van jou naaimasjien se siersteke. Onthou dit is 'n voltooide artikel in laslapwerk waarvan slegs die nate met naaimasjiensiersteke versier word. Geen oppervlak word deurgestik nie anders val dit onder kwiltwerk en dis nié 'n kwiltwerkkompetisie nie. Beplanning is uiters belangrik vir 'n suksesvolle artikel.

Tekstielstof: Gebruik duursame tekstielstof wat die artikel komplimenteer, die nodige stewigheid het om die siersteke te kan hanteer en die tyd wat aan die artikel bestee word regverdig.

Gare: Gebruik goeie gehalte masjiengare vir stikwerk. Gee jou verbeelding vrye teuels en gebruik 'n verskeidenheid gares saam met die siersteke vir 'n interessante effek.

Parswerk: Pars nate deeglik soos wat werk vorm aanneem. Waak teen oorpars.

WERKSGEHALTE: 50%

Krimp tekstielstof vooraf indien nodig. Gee aandag aan draadrigting by die las van dele bv. gekurfde nate sou daar enige wees. Naaldwerkbeginsels soos nodig vir 'n suksesvolle artikel moet ook in ag geneem word.

Stikwerk/Steekspanning: Maak optimaal gebruik van die naaimasjien se siersteke. Inkorporeer garings van verskillende diktes en kleure en verandering van steeklengtes en steekwydtes. Maak seker jou masjien se spanning is 100% voor jy begin.

Naalde: Dit is uiters belangrik om 'n naald van die regte dikte wat pas by die tekstielstofsteke en gare, te gebruik.

Tegniek: Vir sommige tekstielstof en steke kan 'n borduurraam handig wees.

AANBIEDING: Netjies gevou in 'n plastieksakkie.

Onthou om jou Masjienwerk- asook Borduurwerkhandleidings te raadpleeg. Die handleidings is van onskatbare waarde. Sommige van die voorbeelde aan die einde is om die verbeelding aan die gang te kry. Hulle kort nog versiering.

Lekker beplan en werk aan die uitdaging.

OVERVAAL SEWINGMACHINE WORK

A patchwork article with decorative stitches, over or on both sides of the seams

REQUIREMENTS:

A patchwork article with decorative stitches**, over or on both sides of the seams.** Any article may be made but with emphasis on decorative sewing machine stitches on or over the seams only. NO EMBROIDERY MACHINES OR HAND EMBROIDERY MAY BE USED.

Appearance: 50%

Originality: Think out of the box, create something unique and modern making optimal use of the stitches of your sewing machine. Remember it is a completed article in patchwork with only the seams being embellished with decorative stitches. No area may be quilted as it is not a quilting competition. Planning is of utmost importance for a successful article.

Textile/Material: Use good quality material that compliments the article, is sturdy enough to support the stitches and justifies the time and effort that goes into the planning and making.

Sewing thread: Use quality thread for stitching. Use your imagination and combine a variety of threads with the machine's stitches to create something interesting.

Pressing: Press regularly as work takes shape. Be careful not to over press.

Workmanship: 50%

Wash material before use if cotton is preferred. Note direction of grain when joining the patches. Keep sewing requirements in mind to create a successful article.

Stitching/Tension: Make optimal use of the decorative stitches of your sewing machine. Incorporate different threads (including texture's and thicknesses). Make sure your sewing machine's tension is 100% before you start.

Machine/Sewing needles: It is of utmost importance to see to the correct needle, thread and material combination.

Technique: Some materials and threads require the use of an embroidery frame. Test the combination before you start.

PRESENTATION: Fold your article neatly, put in plastic bag.

Remember to use the Sewing Machine and Embroidery guides, they contain valuable information. Some of the picture below still need the decorative stitching but were included to get the imagination going.

Enjoy the planning and making of a very creative article.

Dina van Dyk 082 707 7320

HEKELWERK - AMIGURUMI

Amigurumi is die Japanese woord vir gehekelde, opgestopte speelgoed en verwys spesifiek na die proses of tegniek om 3D opgestopte speelgoed te maak. ‘n Wye verskeidenheid kreatuurtjies en karaktertjies word met hekelwerk geskep. Inspirasie word gevind in nabootsing van diertjies en menslike karaktertjies soos poppies. Hierdie hekelsoort het teen die 1970s weer gewild begin raak maar het reeds eeue gelede in China ontstaan en veral miniatuurkaraktertjies en -poppies was gewild. Hierdie karaktertjies kan ook aangetrek word indien verkies.

VEREISTES
Maak enige amigurumi artikel wat die tipiese karakter van amigurumi hekelwerk weerspieël, met of sonder klere.

GROOTTE: 20 - 30cm lank/hoog.

VOORKOMS: 50 %

STYL EN VERHOUDINGS:
Verhoudings tussen die patroondele van die artikel is nie realisties nie maar die voltooide artikel moet die ware karakter van die diertjie of poppie vertoon, bv. ‘n dinosaurus of Minnie Muis.

PATROONSTEKE:
Kortbeentjie en die X-kortbeentjie. Laasgenoemde word aanbeveel vir amigurumi. ‘n Klein persentasie addisionele steke word toegelaat.

GARE EN KLEUR:
- Katoengare word gebruik in enige kleur of kleurkombinasies.
- Kleure is nie noodwendig realisties nie.

TOOISELS:
- Tooisels moet stewig geheg word.
- Draad word ingehekel om vorm aan die hekelwerk te verleen, bv. die buiging van arms of knieë
- Detail kan in borduur word.
-Wanneer plastiese oë gebruik word, moet dit stewig en korrek vasgemaak word.
- Gesigsuitdrukkings word gemoduleer met hekelgare en moet stewig geheg word.

AANBIEDING:

Die artikel moet fris en skoon vertoon en nie hanteermerke wys nie.

WERKSGEHALTE: 50 %

SPANNING:
- Die hekelspanning is stewig en dig.
- Geen opening of gaatjies behoort sigbaar te wees nie.
- Gebruik ‘n heelwat dunner hekelpen as aangedui op die hekelgare-etiket.
- Oppervlakte van die hekelwerk moet gelyk en netjies wees.
- Ooreenstemmende patroondele bv. arms of pote, moet ewe groot wees.

KONSTRUKSIEMETODES:
- Die verskillende patroondele wissel in grootte en word in die rondte gehekel.
- Gebruik ‘n plastiese skuifspeld om die oorgange van rye te merk.
- Daar is verskeie tegnieke wat gebruik word vir die aan-en afhegting, vermindering en vermeerdering en vashegting van patroondele om die karaktertjie te vorm. Neem kennis van hierdie tegnieke.
- Stopsel moet stewig en egalig wees en nie deurskyn nie.

AFWERKING
Sorg dat alle drade deeglik en onsigbaar weg gewerk word.

BRONNE: Gebruik die internet om spesifieke tegnieke en metodes vir amigurumi baas te raak.

Daar is voldoende video’s vir elke tegniek en ‘n legio wenke om ‘n suksesvolle artikel te waarborg.

- Amari Haumann 083 693 0319

CROCHETWORK - AMIGURUMI

Amigurumi is the Japanese word for crocheted, stuffed toys and specifically refers to the process or technique to make 3D stuffed toys. A wide variety of creatures are created by this crochet method. Inspiration is found in the copying of animals and people. This form of crochet has its’ origin in China and became popular again in the 1970s across the rest of the world. In China, miniature characters and little dolls where the favourite. Amigurumi characters may be dressed if so wished.

REQUIREMENTS:

Make any amigurumi article that reflects the typical character of amigurumi crochet work, with or without clothes.

SIZE: 20cm – 30cm high/long

APPEARANCE: 50 %

STYLE AND PROPORTIONS:

Although the proportions of the pattern parts may not be realistic, the completed article must reflect the true character of the animal or doll, e.g. dinosaurs or Minnie Mouse.

PATTERN STITCHES:

Single crochet and X-single crochet of which the latter is recommended for amigurumi.

THREAD AND COLOUR:

- Cotton thread is used in any colour or combination of colours.
- Colours are not necessarily realistic.

EMBELLISHMENTS

- Embellishments must be firmly attached.
- Wire is added to shape the crochet work, e.g. the bend of arms and knees.
- Detail may be embroidered.
- When using plastic eyes, make sure to sew them on firmly and correctly.
- Facial features are shaped with crochet thread and must be sewn in firmly.

PRESENTATION:

The article must appear clean and fresh with no evidence of handling.

WORKMANSHIP: 50 %

TENSION:

- The crochet tension must be firm and dense.
- No holes may be visible.
- Use a much thinner crochet hook than recommended on the thread label.
- The surface of the crochet work must be smooth and neat.
- Corresponding parts such as arms or paws, must be the same size.

CONSTRUCTION:

- The different pattern parts vary in size and is worked in the round.
- Use a plastic knitting/crochet clip to mark the transition of the rows.
- Various techniques are used for casting on and casting off, decreasing and increasing of stitches and attachment of pattern (body) parts. NB! Takes note of these techniques.
- Stuffing must be firm and even and may not be visible through the crochet work.

FINISHING OFF:

- All loose ends must be worked away neatly and invisibly.

RESOURCES:
- Use the internet to master specific methods and techniques.
- There are multiple videos and tutorials teaching techniques and giving tips to successfully complete an amigurumi article.

HANDVLYT: PAPIERKRALE

Die maak van papierkrale het sy oorsprong in Engeland. Dit was veral populêr gedurende die Victoriaanse Era. Jong dames het krale gemaak van afvalstukkies muurpapier wat hulle om breinaalde gerol het. Krale is gepoleer met byewas voordat dit gestring vir gordyne is.

VEREISTE: Enige voltooide artikel gemaak van **SELFGEMAAKTE** papierkrale.

PUNTETOEKENNING:
Voorkoms 60% Werksgehalte 40%

MATERIAAL:

- Enige **PAPIER**, bv. origami, scrapbook, geskenk, tydskrif, koerant en servette is toelaatbaar.
- Nat of droë gom kan gebruik word, bv. koue lym en/of gomstiffies.
- Snywerk kan met 'n kunsmes, skêr, sierskêr of vryhand gedoen word.
- Naelpolitoer met of sonder blinkers is toelaatbaar vir 'n mooi afwerking.
- Rol papier met 'n tandestokkie, sosatiestokkie, "split pin" of breinaald om gaatjies te vorm. Jou keuse hang af van die grootte van die gaatjie wat verlang word.
- Modge Podge, naellak, vernis of "Hard as Nails" is geskik vir afwerking en om krale te verhard.
- Bykomstige versiering bv. draad en glas/metaal krale is toegelaat maar mag nie 20% oorskry nie.
- **VOORKOMS: 60%**
- Aanbieding is belangrik en mag die finale punt beïnvloed.
- Geskiktheid van papierkrale vir die tipe artikel wat gemaak is.
- Kleurkeuse en -samestelling moet die artikel se estetiese waarde verhoog.
- Verhouding tussen krale en bykomende versiering (20%) moet gehandhaaf wees.
- Interessantheid en oorspronklikheid van ontwerp van die krale en die artikel.

WERKSGEHALTE: 40%

- Netjiese sny- en rolwerk is belangrik. (Skêr of lemmetjie moet skerp wees.)
- By juweliersware moet vasmakers netjies en korrek aangeheg wees.
- Artikels met 'n draadraam, bv. vrugtebak, moet vry wees van skerp punte.
- Netjiese afwerking is belangrik.

NB: 'n Sakkie met voorbeelde van papier wat gebruik is MOET aangeheg word.

BRONNE:

Handleiding vir Handvlyt (2018),

paperbeads.co.za, www.beadsandpieces.com, YouTube en Pinterest

Boeke: Paper Bead jewellery, Keiko Sakamoto, Paper Beads, DIY Paper Beads for beginners.

Opgestel deur: Bettie Boshoff 082 355 7082

HANDCRAFTS: PAPER BEADS

The making of paper beads had its origin in England and was especially popular during the Victorian Era. Young ladies made paper beads using scraps of wallpaper which they rolled around knitting needles. Beeswax was used to polish the beads before it was strung to make curtains.

REQUIREMENT:

Any completed article created with **SELF-MADE** paper beads.

POINTS AWARDED:
Appearance: 60% Workmanship: 40%

MATERIALS:

- Any **PAPER**, ex. origami, scrapbook, gift wrap, magazines and serviettes are allowed.
- Both wet or dry glue work fine, e.g. wood glue and/or glue sticks.
- Cutting may be freehand or using a craft knife, scissors or decorative scissors.
- Nail polish with or without glitter is allowed for an attractive finish.
- Roll beads with toothpicks, sosatie sticks, split pins or a knitting needle to form holes. (Your choice depends on the size of the hole you require.)
- Modge Podge, nail polish, varnish and "Hard as Nails" are all suitable for a neat finish and hardening of beads.
- Additional decorations, ex. wire, glass/metal beads, etc. may be used but may not exceed 20%.

APPEARANCE: 60%

- Presentation is important and will influence the final mark.
- Suitability of the beads for the article that is made.
- Colour choice and composition must add esthetical value to the article.
- Proportion between paper beads and additional embellishments (20%) must be maintained.
- Originality of design of both the beads, and the final article.

WORKMANSHIP: 40%

- Neat cutting and rolling of paper is important. (Scissors and blades must be sharp.)
- Jewellery clasps/clips must be neatly and correctly attached.
- Articles consisting of a wire frame, e.g. a fruit bowl, must be free of sharp edges.
- A neat finish is important.

NB: A small plastic bag containing examples of paper used, MUST be included.

REFERENCES:

Handleiding vir Handvlyt (2018)

paperbeads.co.za, www.beadsandpieces.com,You tube and Pinterest

Boeke: Paper Bead jewellery, Keiko Sakamoto, Paper Beads, DIY Paper Beads for beginners.

Compiled by: Bettie Boshoff (082 3357082)

KUNS: SKILDER MET KOFFIE

Skilder met koffie is 'n eko-vriendelike kunsvorm.

BEWOORDING.

Skilder 'n prent met koffie. Maksimum grootte A2 , montering ingesluit. Geen rame of glas toelaatbaar nie. Prent mag wel met dik plastiek, wat agter, bo-op die monteerbord vasgeplak, bedek word. Verpak netjies.

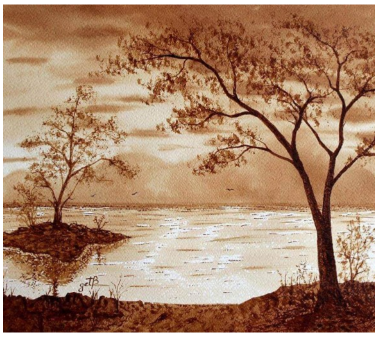
Voorkoms 60%
Werksgehalte 40%

WENKE:

- Cold press waterverfpapier, wat behandel is teen rek of krimp, word aanbeveel. Behandeling kan tuis gedoen word, laat net goed droog word voor gebruik.
- Plak papier op 'n stewige agtergrond sodat dit nie rond skuif nie.
- Kitskoffie is die maklikste, maar gefiltreerde moerkoffie kan ook gebruik word.
- Los kitskoffie in kookwater op en laat afkoel.
- Verskillende intensiteite word verkry deur meer of minder water by te voeg. Meng 'n verskeidenheid sterktes en toets vooraf.
- Gebruik sintetiese kwaste of ou waterverfkwaste in verskillende groottes. Koffie bevat olie en mag jou goeie kwaste beskadig.
- Verskillende tegnieke soos by waterverf kan gebruik word.
- Donker koffiemengsel gee 'n effense glans teenoor ligte mengsels wat mat vertoon.
- Maak seker dat die verskillende lae goed droog is voordat die volgende laa geverf word. Plaas in son of gebruik 'n haardroër.
- Teken jou ontwerp met 'n ligte potlood en gaan lyne oor met 'n donker koffielyn. GEEN POTLOODLYNE MAG SIGBAAR WEES NIE.
- Gebruik 'n bruin inkleurpotlood in plaas van 'n gewone potlood indien verkies.
- Vir ligter effekte verwyder koffie met tissuepapier terwyl dit nog nat is.
- Jy mag detail met 'n kalligrafie pen en koffie inbring. Toets die sterkte eers want dik, donker koffie skryf nie maklik nie.
- Sprinkel van sout of koffiepoeier is toelaatbaar, maar borsel die korrels deeglik af wanneer droog.
- Koffieskilder en waterverfskilder is baie dieselfde. Doen navorsing voor jy begin.
- Draai monteringsye toe met kleefplastiek vir beskerming.

Geniet die skilderwerk.

- Nicoline le Roux 082 933 6830



ART: PAINTING WITH COFFEE

Painting with coffee is an eco-friendly art form.

REQUIERMENTS

Paint a picture with coffee. Maximum size A2 mounting board included. No frames or glass allowed. You may protect your work with a thick plastic that is fastened at the top on the back of the mounting board. Package neatly.

Appearance 60%
Workmanship 40%

GUIDELINES:

- For good results use cold press water colour paper. Prepare your paper against stretching and shrinking and let it dry before using.
- Secure paper with tape to a hard background to prevent it from sliding around.
- Instant coffee is easy to use, but filtered ground coffee can also be used.
- Dissolve instant coffee powder in boiling water and cool before use.
- Different values are obtained by the amount of water used. Mix different values and test paint first.
- Use synthetic brushes or old watercolour brushes in different sizes. Coffee contains oil and damage good brushes.
- Different techniques as for watercolour paintings are allowed.
- Dark coffee mixture has more shine while lighter mixture has a matt effect.
- When painting allow each layer to dry before the next layer. Place in the sun or use a hairdryer for quick drying.
- When sketching your design use a soft pencil and cover with dark coffee lines. NO PENCIL LINES MAY SHOW.
- Use a brown colour pencil instead.
- Remove or lighten painting parts with tissue paper while the coffee is still wet.
- You may use a calligraphy pen and coffee to highlight details. Test first because a dark and thick mixture does not draw well.
- You may sprinkle salt or coffee powder on the wet surface. Make sure to brush off all the granules when dry.
- Coffee and watercolour paintings are similar. Do some research first.
- Cover the mounting board sides with plastic wrap for protection.

Enjoy painting.

- Nicoline le Roux

FOTOGRAFIE

TEMA: Landskap in kleur - Die skoonheid van ons land.

Opdrag: 'n Landskapfoto in kleur wat die skoonheid van ons land weerspieël

Definisie: Hierdie is 'n landskapfoto wat die mooiheid / skoonheid van die land ten toon gaan stel en dus nie gefokus sal wees op menslike argitektuur van geboue nie. Indien jy argitektuur of diere by jou foto insluit, moet dit nie die fokuspunt wees nie. Sluit liefs nie mense in jou foto in nie.

Vereistes: Slegs kleurfotos is toelaatbaar.
Drie (3) opeenvolgende foto's moet ingegee word – 1 (A5),ander 2 enige grootte.

Fotogrootte: A5 (184mm x 210mm)

- Prosessering is toelaatbaar, maar die foto moet nog steeds natuurlik lyk.
- Geen manipulasie is toelaatbaar nie. Bv. moenie iets op die oorspronklike foto byvoeg óf wegneem óf skuif nie.
- Montering op A4 (300mm x 200mm) gekleurde karton kan die foto komplimenteer.
- Geen rame, met of sonder glas, word toegelaat nie.
- Deelnemer se besonderhede (naam, van en taknaam) word op 'n stukkie papier, binne 'n koevertjie geplaas en agter op die montering met kleeflint vasgeplak.
- Bied in 'n plastiese A4-leêrsakkie aan.

Wenke:

Landskapformaat van jou foto sal 'n goeie keuse wees alhoewel nie 'n vereiste nie.

Omraming van jou foto kan die trefkrag van kleur in jou foto uitbring.

Riglyne vir beoordeling: Tema 40%

Algemene fotografiese beginsels: 60%

Die mooiheid / skoonheid van ons land is die mikpunt van die foto.

Maak seker die foto is skerp en in fokus.

Moeilk vir my om te sê dat algemene kunsbeginsels hier moet geld, want ons is nie die Kunstenaar van dit wat ons afneem nie, maar neem dit in gedagte met die hoek van waaruit die foto geneem word.

Sien ook: Riglyne vir fotografie in die SAVLU-handleiding p62-63

- Anneke Maurer
0822643358

PHOTOGRAPHY

THEME: Landscape in colour - The natural beauty of our country.

Assignment: A landscape photograph in colour which reflects the natural beauty of our country.

Definition: This is a photo that will reflect the beauty of our country and will therefore not focus on architecture, people or animals. If you should decide to include architecture, people or animals, it should not be the main focus of the photograph. It would be preferable not to include people in your photograph.

Requirements: Only colour photographs will be accepted. Three (3) successive photos must be submitted – 1(A5)and 2 any size.

Photo size: A5 (184mm x 210mm)

- Post processing is allowed, but the photo still needs to look natural.
- No manipulation is allowed, i.e. adding to, or removing, or moving an object from/in the original photograph.
- Mounting: A4 (300mm x 200mm). Coloured board can complement the photo.
- No frames, with or without glass, are allowed.
- Photographer's details (name, surname and branch name) to be recorded on a piece of paper and placed in an envelope. This envelope is adhered to the back of the mounting.
- The photograph is presented in an A4 plastic sleeve.

Pointers: Photograph in landscape format is recommended, but it is not a requirement.

Use a mounting in a colour which will complement and enhance the photo.

Guidelines for judging: Subject: 40%

General photographic principles: 60%

The aim of this photo is to present the natural beauty of the country.

Make sure your photo is in focus. Take your photograph from the best possible angle.

Take note also of: Riglyne vir Fotografie in the SAVLU-handleiding p62-63

SKRYFKUNS

ONDERWERP: "Versamel"steggies

'n **Steggie** is 'n deel wat van die moederplant afgesny word sodat 'n nuwe plant wortels maak en groei.

Vereistes:

- Skryfkuns vereis beplannning vir samehang. Weet wat die doel van jou skryfstuk is. Beplan 'n goeie inleiding, hoogtepunt en slot.
- Die inhoud en titel moet verwant wees. (M.a.w: hou by die onderwerp!)
- Maak spelfoute en sintaksfoute reg.
- **Aantal woorde:** 450 - 500 woorde, getik op 'n A4-grootte papier. Dui die aantal woorde onderaan die skryfstuk aan.
- **Aanbieding:** 'n Klein koevertjie met 'n papiertjie daarin wat jou naam, taknaam en streek bevat, moet op die agterkant van die A4-papier vasgeplak word. Die getikte bladsy/e word in 'n plastiese liaseersakkie geplaas.

Wenke:

Laat die skrystuk 'n ruk "rus", voordat jy proeflees en redigeer.

Taal en tegniese aspekte	Inhoud en kreatiwiteit
• Woordorde • Sinkonstruksie • Paragraafindeling • Leestekens • Tyd (verlede, hede, toekoms) • Spelling: een begrip, een woord • Byvoeglike naam-woorde en bywoorde	• Beeldspraak • Verhaalelemente • Styl • Dialoog • Verrassing • Karakters • Emosies • Atmosfeer • Boodskap • Trefkrag • Uniekheid • Inhoud self (Behou spon-tane kreatiwiteit)

Riglyne by beoordeling:

Taal:

Woordgebruik, uitleg, struktuur en wending

Kreatiwiteit:

Beeldspraak, uitdrukking, styl, inhoud, tema en milieu.

- Saamgestel deur: Alta Lichtenstein (082 343 9436)

SAVLU Handleiding vir Handvlyt, p.65 – 72

Collins Dictionary

WRITING

SUBJECT: "Collecting"cuttings

A **cutting** from a plant is a part of the plant that you have cut off so that you can grow a new plant from it.

Requirements:

- Writing requires planning and coherence. Know the objective of your writing. Plan a striking introduction, climax and conclusion.
- The content should be related to the title. (In other words: stick to the topic!)
- Spelling and syntax mistakes should be avoided.
- **Number of words:** 450 - 500 words, typed on A4 paper size. Indicate the number of words at the end.
- **Presentation:** A small envelope containing your name, branch and region must be stuck to the back of the A4 paper. Place the typed page/s in a plastic filing pocket.

Hints:

Leave your writing to rest before you review and edit.

Language and technical aspects	Content and creativity
• Word order • Sentence construc-tion • Paragraph division • Punctuation • Time (past, present, future) • Spelling • Adjectives and adverbs	• Figure of speech • Story elements • Style • Dialogue • Surprise • Characters • Emotions • Atmosphere • Message • Uniqueness • Content as such (retain spontaneous creativity) • Milieu (describe it uniquely)

Guidelines for judging:

Language:

Word usage, layout, structure and twist

Creativity:

Figure of speech, expression, style, content, theme and mi-lieu

- Compiled by: Alta Lichtenstein (082 343 9436)

SAVLU Handleiding vir Handvlyt, p.65 – 72

Collins Dictionary

JEUGARTIKEL : KNOOP-EN-DOOP OP T-HEMP VIR ‘n TIENER

Knoop-en-doop is tekstielkleuring met die hand waar 'n materiaalstuk vir vloeistof ondeurdringbaar stewig geknoop en in kleurstof gekleur word om 'n patroon te vorm.

Vereistes:

Knoop-en-doop moet op T-hemp gedoen word.

T-hemp moet vir tiener pas. T-hemp vir kleiner kinders is nie aanvaarbaar nie.

Enige knoop-en-doop-tegniek mag gebruik word, maar moet korrek uitgevoer word.

Geen omlyning, bywerking of inverwing is toelaatbaar nie.

Bied netjies in plastiese sak aan.

Voorkoms van artikel (tel 60%)

1. Algemene ontwerp en grootte.
2. Elemente van ontwerp soos lyn, vorm, kleur en tekstuur is van belang.
3. Die volgende kunsbeginsels word in ag geneem: harmonie, proporsie, ritme, balans en fokuspunt.
4. Geskiktheid van T-hemp wat gebruik is en sy duursaamheid en bruikbaarheid.
5. Algemene aantreklikheid
6. Wyse van aanbieding

Werkgehalte (tel 40%)

1. Netheid
2. Uitvoer van knoop-en-doop-tegniek.
3. Algemene afwerking.

Wenke :

- Gebruik T-hemp van 100% katoen om beste resultaat te kry.
- Was kledingstuk uit voor jy begin. Moenie versagmiddel gebruik nie.
- Week die kledingstuk eers in soda-as oplossing voor kleurproses begin .
- Soda-as help dat die kleure met die tekstielstof bind en beter kleurresultaat word verkry.

Daar is talle voorbeelde en aanwysings op die internet.

YOUTH ARTICKLE : TIE DYE T-SHIRT FOR A TEENAGER

Tie-dyeing is a method of dyeing by hand in which coloured patterns are produced in the fabric by gathering together many small portions of material and tying them tightly with string before dyeing.

Requirements:

Tie dye on a T-shirt that fits a teenager. T-shirt for small children is not acceptable.

Any tie dye technique can be used as long as you do it the correct way to ensure the best results.

No outlining or painting is allowed after dying is completed.

Present T-shirt neatly in a plastic bag.

Appearance : 60%

1. Well planned design .
2. Take the following in consideration when planning your design: line, shape, space, value, form, texture, and colour.
3. The principles of art namely: balance, contrast, emphasis, movement, pattern and rhythm will be looked at.
4. Suitability and durability of T-shirt used.
5. General appearance of T- shirt.
6. Presentation of article.

Workmanship : 40%

1. Neatness of article.
2. Execution of tie dye technique used.
3. General finish of T –shirt.

Guidelines :

- Use 100% cotton T-shirt for the best result.
- Wash T-shirt before you start, do not use fabric softener.
- Soak T-shirt in soda-ash solution for 20 minutes.
- Soda ash can help prepare the fibres of your fabric to better absorb dyes and therefore produce brighter results.

The internet has lots of ideas and how to do videos.

- Annette Stroebel 083 298 5174

BREIWERK VIR BEGINNERS : VINGERLOSE HANDSKOENE

BEWOORDING: Brei 'n paar handskoene sonder vingers vir 'n dame deur net 2 naalde te gebruik, dit plat te brei en dan met 'n naat aanmekaar te werk, met of sonder 'n gevormde duim.

Of jy iemand is wat onlangs geleer brei het of nog 'n onervare beginner is, vingerlose handskoene is die ideale artikel om verskillende breisteke te oefen en om breispanning onder die knie te kry! Om iets vir jouself te brei en boonop prakties te kan gebruik wek 'n tipe satisfaksie waarop mens kan trots wees. Hoe lekker is dit nie om met jou eie handewerk te kan spog nie?

VOORKOMS 50 %

- Die voorkoms moet aantreklik en modieus wees. Die handskoene sonder vingers moet fris en skoon voorkom.
- Brei 'n stel handskoene sonder vingers, op 2 naalde. Die breinaalde moet absoluut skoon wees.
- Die duim kan gevorm wees, of 'n opening kan gelaat word vir die duim om deur te steek.
- Die handskoene moet deur 'n volwasse dame gebruik kan word en behoorlik pas.
- Enige kleur kan gebruik word of dit nou effekleur of 'n gare is wat verander in skakerings.
- Tooisels, bv. knope wat nie noodwendig as vasmakers gebruik word nie, mag gebruik word. Hou in ag dat enige tooisel, uit nie meer as 10% van die artikel mag bestaan nie.
- Twee voltooide handskoene, een vir elk van die linker- en regterhand, word aangebied. Die handskoene moet ongewas en ongebruik wees.

WERKSGEHALTE 50 %

- 'n Stewige, egalige en elastiese spanning word vereis vir breiwerk.
- Enige aan- en afhegting kan gebruik word, mits dit elasties is.
- Vermeerdering of vermindering van steke moet so gedoen word dat dit die handskoene 'n goeie fatsoen gee. Dit moet onopsigtelik wees en nie gaatjies maak nie.
- Die toewerk van die naat moet netjies en so plat as moontlik wees. Die naat moet elasties wees en mag nie bult of by die rand inkeep nie. Nate word altyd toegewerk met die garing waarmee gebrei is.
- Los draadjies moet onopsigtelik en netjies weggewerk word.

Wenke:

- Kies 'n styl wat goed om die gewrigte pas.
- Kies 'n patroonsteek wat geskik is vir die doel van die gebruik van die artikel, m.a.w. moenie 'n vreeslike kantagtigepatroonsteek gebruik wat maklik kan haak en geneig is om fatsoen te verloor, of 'n bonkige patroonsteek wat die praktiese gebruik van die handskoene belemmer nie. Dik gebreide patrone met plekke wat uitsteek, word maklik vuil.
- Die grofheid of fynheid van die patroonsteek moet in ag geneem word vir 'n dame.
- Daar is baie verskillende opsies om van te kan kies wanneer dit by die keuse van gare kom. Van regte wol tot katoen, sintetiese vesels asook mengsels van gare. Enige breigaring of hekelkatoengaring kan gebruik word, mits dit nie te dun of te dik is nie. Bv, chunky yarn of T-shirt yarn, word nie aanbe-veel nie. Kies gare wat duursaam, sterk, dog sag is, omdat die handskoene redelike “wear and tear” gaan deurmaak.
- Vir handskoene kan dubbeldraad of 4-draad gare gebruik word. Elastiese gare sal die handskoene 'n gemakliker passing gee.
- Maak gebruik van die aanbevelings op die gare se etiket waarmee jy wil brei, maar hou in ag dat almal se steekspanning verskil. (sien illustrasie as voorbeeld op die volgende bladsy)

KNITTING FOR BEGINNERS: FINGERLESS GLOVES

REQUIREMENTS: Knit a pair of fingerless gloves for a lady by only using 2 knitting needles, knitting it in a flat square and then using a tapestry needle to seam the sides, with or without a thumb gusset.

Whether you are someone who has recently learned to knit or are still an inexperienced beginner, fingerless gloves are the ideal item to practice different knitting stitches and to master knitting tension! Knitting something for yourself that is also practical to use ignites a type of satisfaction to be proud of. How great is it to be able to show off your own handiwork?

APPEARANCE 50 %

- The appearance should be attractive and fashionable. The fingerless gloves should look fresh and clean.
- Knit a pair of fingerless gloves using 2 needles. The knitting needles must be perfectly clean.
- The thumb can be shaped, or an opening can be left for the thumb to pass through.
- The gloves should be suitable for an adult woman and fit properly.
- Any colour can be used, whether a solid colour or variegated yarn.
- Embellishments, such as buttons that are not necessarily used as fasteners, may be used. Keep in mind that any embellishment should not make up more than 10% of the item.
- Two finished gloves, one for each of the left and right hand, should be provided. The gloves must be unwashed and unused.

WORKMANSHIP 50 %

- A firm, even, and elastic tension is required for knitted gloves.
- Any casting on or binding off method can be used, if it is elastic.
- Increase or decrease in stitches should be done in a way that gives the gloves a good shape. They should be inconspicuous and not create holes.
- The seam stitching should be neat and as flat as possible. The seam must be elastic and should not bulge or pucker at the edges. Seams are always stitched with the yarn used for knitting.
- Weave in any loose threads neatly and invisibly.

Tips:

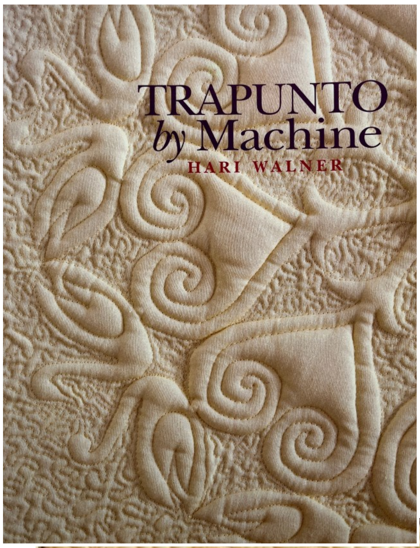
- Choose a style that fits well around the wrists.
- Select a stitch pattern that is suitable for the intended use of the gloves. Avoid using a very lacy pattern that can easily snag and loose its shape, or a bulky pattern that could hinder the practical use of the gloves. Thickly knitted patterns with protruding areas tend to get dirty quickly.
- Consider the coarseness or fineness of the stitch pattern to suit a woman.
- There are many different options when it comes to choosing yarn, from pure wool to cotton, synthetic fibres, and blended yarns. Any knitting yarn or crochet cotton yarn can be used, if it is not too thin or too thick. For example, chunky yarn or T-shirt yarn is not recommended. Choose a yarn that is durable, strong, yet soft, as the gloves will undergo reasonable "wear and tear."
- For gloves, double knitting yarn or 4-ply yarn can be used. Elastic yarn will give the gloves a more comfortable fit.
- Follow the recommendations on the yarn label, but keep in mind that everyone's stitch tension may differ. (See next page for more on this aspect)

Op die etiket hiernaas wat as voorbeeld gebruik word, word aanbeveel dat jy enige breinaalde kan gebruik tussen 3,5 en 4,5. Om te bepaal wat jou breispanning is, moet jy 'n toets blokkie brei. Op die etiket word aanbeveel dat jy 22 steke op 'n naald vir 22 rye brei. Die voltooide blokkie behoort dan 10 x 10 cm te wees. Indien jou blokkie te klein is, beteken dit jou spanning is te styf en jy moet 'n dikker breinaald gebruik. Indien jou blokkie groter is as die aanbevole 10x10 cm, moet jy 'n dunner (kleiner nommer) naald gebruik. Daarom word aanbeveel dat jy enige breinaalde tussen 3,5 en 4,5 kan gebruik.

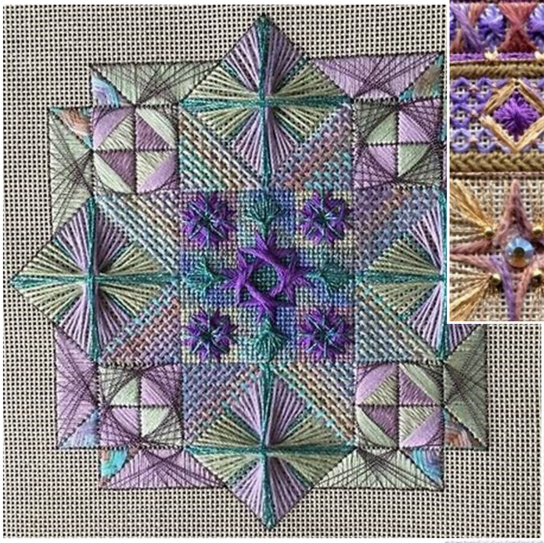
On the attached label used as an example, it is recommended that you use any knitting needles between sizes 3.5 and 4.5. To determine your knitting tension, you should knit a test swatch. The label suggests that you cast on 22 stitches and knit 22 rows. The finished swatch should measure 10 x 10 cm.

If your swatch is too small, your tension is too tight, and you should use a larger needle. If your swatch is larger than the recommended 10 x 10 cm, you should use a smaller needle. This is why it is recommended to use knitting needles ranging from 3.5 to 4.5.

ILLUSTRASIES BY DIE RIGLYNE



Regs & onder: Moderne Gaasborduurwerk - p44



Links: Trapunto - borduurmasjien borduurwerk - p45

Susan Greyvensteyn, Fairlandtak het in die vorige uitgawe (Julie 2024, p49) die storie van die Ouma beskuit kortliks saamgevat. Hier is 'n uitgebreide artikel soos op Business Tech gevind:

https://businesstech.co.za/news/business/792081/the-woman-who-turned-a-family-recipe-into-one-of-south-africas-most-legendary-brands/

The woman who turned a family recipe into one of South Africa's most legendary brands

When Elizabeth Anne Greyvensteyn first started selling rusks to her local community in a small town in the North-Eastern Cape over eighty years ago, little did she know that her humble business would grow to become one of South Africa's most iconic brands - Ouma Rusks.

Rusks have been a beloved South African snack for centuries, long before the Ouma brand became iconic.

Dried bread, like the beschuit, has existed for ages as a means of preserving food for travel. Dutch settlers introduced beschuit to the Cape of Good Hope in the late 17th century, and local women sold homemade rusks to ships and travellers.

Rusks were a staple for Voortrekker wagons and played a vital role in feeding Boer commandos during the Anglo-Boer War. Traditionally, Boerebeskuit are yeast-based, unsweetened, and dried in the oven.

However, the journey of the iconic Ouma Rusks brand traces back to the small Eastern Cape town of Molteno, situated high in the Stormberg Mountain and is also known to be South Africa's coldest town.

The Great Depression severely impacted rural economies, particularly in Molteno, with the area's main source of income (wool) seeing significant price drops.

The local dominee came up with a scheme to help, offering the women in his congregation half a crown (30 British pennies) each to start a small business enterprise.

One such woman who got involved was Elizabeth Ann Greyvensteyn, known as Ouma Nannie.

In 1939, Greyvensteyn started baking batches of buttermilk rusks using her trusted family recipe to sell at church bazaars, sports meetings and other gatherings.

Soon, the demand for her rusks outweighed her ability to supply them, kick-starting what would eventually become a formal family business venture.

Ouma's husband, Thys, who ran Molteno's first Ford car dealership, began distributing the

rusks beyond the local area with his Ford bakkie. This quickly led to him being affectionately dubbed Thys Beskuitjies.

Their son Leon, who later founded South Africa's beloved Simba Chips in 1956, then joined the business amid surging popularity.

He constructed a rusk drier from an old car engine and clay ovens in their barn on the family farm, Freidenheim, transforming it into a small factory.

Speaking to the Heritage Portal in 2013, local resident Sam Prinsloo (then 94), said that he "will never forget when the Greyvensteyn family bought a small motor car – a Singer – which they modified to deliver biscuits to the town and the train station, to be sent to places like Queenstown or wherever they got order from."

"It started giving them hassles in the end, and they had to get a little van, which was extremely primitive, and they eventually started to expand the business with larger trucks."

"They started out from nothing, though," said Prinsloo

The rusks were initially sold as Uitspan and Outspan Rusks before being renamed Ouma Rusks.

In 1941, Leon secured a £1,500 loan from the Industrial Development Corporation to expand, but the new factory burned down in 1952 and was rebuilt.

The Greyvensteyn family then sold the business to Fedfood in the 1970s, and over time, ownership changed hands multiple times, leading to alterations in the recipe and the introduction of new flavours.

In 1992, South African packaged foods company Foodcorp acquired Ouma Rusks.

The production of the rusks remained solidly on its first site – the Freidenheim family farm.

In 2011, Molteno's proudest heritage and largest employer (over 250 employees) came under threat.

Foodcorp carried out a structural assessment of the forty-year-old Ouma Rusks factory roof, which was discovered to urgently need to be replaced.

To compound these operational challenges further, access roads in Molteno are riddled with potholes and frequently snowed under in winter. No proper grading facilities were available, resulting in major disruptions to the factory production line during annual snowfalls and sometimes causing

SOUTH AFRICA'S *favourite baker* Ouma Greyvensteyn *at her oven*

RESEPTE

HAWAII ROERBRAAI SLAAI

250 ml suiker

250 ml asyn

5 ml sout

5 ml borrie

30 ml appelkooskonfyt

Kook alles saam vir 2 minute.

Voeg 1kg gevriesde Hawaii roerbraaigroente by en kook vir 15 minute.

Meng 25 ml Mazina met water en voeg by. Kook tot verdik.

Sit warm of koud voor.

Gebottelde slaai hou lank in die yskas en dit is geskik vir kampeer.

Heerlik saam met braaivleis.

- Ronel de Greeve, streekskakelbeapte, WWR

MAKLIKE TUISGEMAAKTE ROOMYS

250 ml warm water

pakkie jellie (enige geur)

250 ml water by kamertemperatuur

Blikkie kondensmelk

400 g styfgeklopte room

Voeg warm water en jelliepoeier in menger met deksel en klits.

Voeg kamertemperatuurwater en kondensmelk by, asook styf geklopte room.

Meng goed en plaas in roomysbak in yskas vir 2 ure.

Gooi mengsel terug in menger en klits tot romerig en dubbel in volume.

Gooi terug in roomysbak - hierdie keer vrieskas toe vir 24 uur. Heerlik!

- Marieka Wilsnach, skakelbeampte, Meyersparktak

MAKLIKE EN VINNIGE KAASMUFFIN RESEP

1 koppie kaas

1 koppie meel

1 koppie melk

10 ml bakpoeier

Knippie sout

Meng alles saam, sit in kolwyntjiepan en bak vir 10 tot 15 minute in oond teen 180°C

- Zaria Olivier
Fairland skakelbeampte

GLUTENVRYE EETGEWOONTES

Wat is gluten?

Gluten is die bousteenproteïen wat voorkom in sekere graansoorte. Die term gluten verwys na die elastiese netwerk van 'n koringgraanproteïen, gliadin en glutenin, wat met die toevoeging van water en ook in die knieaksie (in die geval van brood byvoorbeeld) geaktiveer word. Gluten verskaf geen essensiële voedingstowwe nie.

Gluten-allergie en gluten-intoleransie

'n Allergie vir gluten word met allergietoetse bepaal en dieet-aanpassings word gemaak. Dit is 'n toestand wat met die nodige kennis maklik beheerbaar is. Simptome hiervan is onder andere opgeblasenheid, diarree, hoofpyn of veluitslag.

Gluten-intoleransie of gluten-onverdraagsaamheid daarenteen is 'n ernstige en ongeneeslike toestand wat baie goed bestuur moet word. Dit staan in Afrikaans bekend as Coeliakie of meer bekend as Celiac disease in Engels. Oor tyd veroorsaak hierdie intoleransie 'n immuunreaksie wat ontsteking in die dunderm se wandvoering veroorsaak en tot ernstige mediese komplikasies kan lei. Die gevolg is dat die liggaam 'n onvermoë het om sekere voedingstowwe op te neem. 'n Diagnose van hierdie toestand vereis verskeie ingewikkelde mediese toetse en 'n lewenslange aanpassing in dieet.

Elna de Waal se gesin volg reeds dertig jaar lank hierdie glutenvrye eetpatroon nadat twee persone in die gesin met gluten intoleransie gediagnoseer is. Sy beveel aan dat persone wat met Coeliakie gediagnoseer is, baie navorsing moet doen oor alle produkte wat moontlik gluten kan bevat. Lees die etikette op alle produkte deeglik deur. Wees waaksaam en neem verantwoordelikheid vir jouself.

Elna deel graag haar gunsteling resepte met belangstellendes. Hier is die basiese resep vir gluten-vrye meel vir gebak. Vervang koekmeel in 'n gewone resep koppie vir koppie met die volgende mengsel. Vir beskuit kan 4 teelepels gluten-vrye bakpoeier bygevoeg word om die mengsel goed te laat rys.

GLUTEN-VRYE MEEL

290 g wit rysmeel

290 g bruin rysmeel

230 g aartappelmeel

175 g tapiocameel

14 g Xantum-gom

Meng die bestanddele goed en sif 4 keer sodat dit goed vermeng. Stoor die meel in 'n glashouer wat lugdig seël.

Elna de Waal is 'n VLU-lid by Wierdapark en kenner op die gebied van gluten-vrye eetgewoontes.

- Amari Haumann, skakelbeampte, Monumentpaerk

ROLKEM VROUEDAG SE SMULGOED:

1. KONDENSMELKROLLETJIES

Bestanddele:

500 g botter (1 pond)

500 g versiersuiker (1 pak)

397 g kondensmelk (1 blikkie)

2 pakkies Tennisbeskuitjies ('n spesifieke soort klappergegeurde Suid-Afrikaanse beskuitjie)

125 ml koffie-ekstrak

Metode:

1. Kook die kondensmelk vir 3 ure. Hierdie stap behels om die verseëlde blikkie kondensmelk in water te laat prut om gekaramelliseerde kondensmelk te maak wat ryk en dik is.
2. Druk die beskuitjies fyn (gebruik 'n sif of voedselverwerker) of rol dit fyn met 'n koekroller.
3. Room die botter en versiersuiker saam totdat dit lig en donsig is.
4. Voeg die gekaramelliseerde kondensmelk en koffie-ekstrak by die botter-en-suikermengsel en meng alles goed saam tot 'n gladde mengsel.
5. Rol die mengsel in klein balletjies en rol dan die balletjies in fyn klapper om dit te bedek.
6. Verkoel die balletjies in die yskas sodat hulle kan stol voor jy dit voorsit.

Aantekeninge in die Resep:

Handgeskrewe notas dui aanpassings aan, soos om die botter tot 250 g te verminder, die kondensmelk te halveer (1/2 kg), en die resep behoort 150 klein balletjies te maak.

Dis 'n soet en bederfbare resep, ideaal vir tee-tyd of spesiale geleenthede!

2. MILO-BALLETJIES:

Bestanddele:

250 g Marie-beskuitjies

395 g kondensmelk

1 koppie klapper

½ koppie Milo

½ koppie klapper (vir die rol van balletjies)

Metode:

1. Meng al die bestanddele (Marie-beskuitjies, kondensmelk, 1 koppie klapper en Milo) saam.
2. Rol die mengsel in balletjies.
3. Rol die balletjies in die ½ koppie klapper.
4. Die resep sê dat dit 3x van hierdie bestanddele gebruik om 150 balletjies te maak.

Geniet jou Milo-balletjies!

- Elize Coetzee, streekvoorsitter, Goue Suide.

Shop 20, Gift Acres Shopping Centre
c/o Lizann & Lynnwood Road
Lynnwood Ridge
Contact No: 064 681 3466 (If no answer, please leave a message)
NOREEN42@VODAMAIL.CO.ZA

****

Sewing Machines and Overlockers

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

****

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.

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

"One of the first conditions of happiness is that the link between man and nature shall not be broken."

– Leo Tolstoy

"Never doubt that a small group of thoughtful, committed citizens can change the world; indeed, it's the only thing that ever has."

– Margaret Mead

Service to others is the rent you pay for your room here on earth.

–Muhammad Ali

We will be able to care for our planet when we realize our responsibility. It is our home . If we do not take care of it then who will? Aliens surely won't do that for us!

- Tina Ainslie - Editor