

VLU OVERVAAL

NUUSBRIEF / NEWSLETTER

JAARGANG 31 • VOLUME 1 • DES/MRT 2025 • YEAR 31



TEMA 2025 THEME

**WEES DIE VERSKIL
BE THE DIFFERENCE**



VLU HOOFKANTOOR / WAU HEAD OFFICE**076 431 2250** vluovervaal@gmail.comEenheid/Unit 13, Central Office Park,
Jeanlaan 257 Jean Avenue, Centurion, 0157Kantoorure / 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@vwweng.co.za

Skakelbeampste / Liaison Officer

Diana Keulder

076 645 8038

skakelbeampsteovervaal@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 de-
tails of the deposit i.e. name, branch, region,
province and what the payment is for.***ONDERSTEUN ONS ADVERTEERDERS!****Voorbladfoto / Cover photo**

roses-828564_1920

VLU OVERVAAL**Non-profit Org.: 010-582 NPO****nuusbrief | newsletter****JAARGANG 31 • VOL 1 • DESEMBER/MAAART 2025 • YEAR 31****Boodskappe / Messages:****Bladsy / Page**

- President - Barbara Nell** 3
- Wat beteken die VLU vir my...** 3

Uit Hoofkantoor / From Head office

- Belangrike datums & afkondigings** 6
- SAVF Skenings** 6

Rekenaarkursusse

8

Streeknuus / Regional News:

- Goudrif** 10
- Goue Suide** 13
- Jakaranda** 17
- Pretoria** 26
- Witwatersrand** 30

Artikels

- Borskanker** 22
- Wie gaan na my of my verswakte
geliefde omsien** 34
- Planting a tree** 37

Dit & Dat / This & That

- Wilting Herbs** 12
- Stylfoute** 16
- Afrikaans 100-Projek** 17
- Nog Afrikaans...** 25
- Georgie Louw** 19
- Produk van die jaar: Heuning** 29
- What do date labels on food mean?** 31
- Lugbraaier, waaierbraaier of Airfryer** 40
- VLU op die 'Map'** 43

Resepte / Recipes

38

Redaksioneel*Die eerste maand van die jaar is reeds verby en almal skarrel met verslae en kompetisieartikels wat moet klaar en die gevaar is altyd dat ons té besig kan raak en die waardevolle van die lewe by ons laat verbygaan. So, maak daardie koppie tee / koffie, gaan sit 'n oomblik rustig en geniet jou tuin, die voëlgesang en alles wat jou laat 'anker'.**In hierdie uitgawe is die rekenaarkursusse so volledig moontlik verduidelik. Kyk gerus daarna en bederf jouself met kennis en vaardigheid wat baie waarde tot jou lewe kan byvoeg.**Wat beteken die VLU vir jôu? Hoor wat 'n paar mense sê en soek die gemeenskaplike redes - baie interessant en dit sal dalk ook met jou resoneer.**Dankie aan almal wat interessante bydraes gelewer het sodat hierdie uitgawe 'n lekker-lees verskeidenheid vir geniet kan wees.*

Groetnis, Tina

*Overvaal-Nuus word aan die opvoeding van die volwasse vrou gewy. Dit is die amptelike nuusblad van VLU Overvaal. Menings wat in hierdie nuusblad uitgespreek word, is nie noodwendig dié van die Unie nie. Briewe, foto's en bydraes ontvang vir publikasie word geplaas met die veronderstelling dat toestemming van die betrokke persone op die foto's en bydraes verkry is.**Overvaal News is devoted to the education of adult women. WAU News is the official journal of WAU Overvaal. Opinions expressed in this newsletter are not necessarily those of the Union. Letters, photos and contributions received for publication are placed with the assumption that people reflected gave permission for it to be used.*

Goeiedag lieue vriendinne

2025 is hier!

'n Nuwe jaar gevul met nuwe opwindende geleenthede.

Yolande Britnell-Steyn skryf die volgende op haar amptelike blad -

Sit aan die ketel:

Gaan wys vir 2025 wie is jy.

Trek weg die gordyne.

Maak oop jou voordeur.

Niks gebeur agter toe deure of toe harte nie.

Kyk elke droom in die oë.

Stof elke wens af.

Skryf alles wat jy nog wou, neer.

Maak doodseker presies wat jy wil hê.

As jy die swartdrom die week uitvat, sorg dat al jou sou, kon, eendag en miskien binne is.

Jy het 365 dae en 8769 ure.

Maak hierdie jaar joune.

Net joune.

Gryp elke geleentheid met altwee hande.

Jy los nie!

Sy waag, sy wen.

Om 'n nuwe jaar te kan beleef, is 'n voorreg. Kom ons gryp elke oomblik met mag en mening aan.

Ons kalenders is heerlik gevul met VLU Overvaal-geleenthede!

Dit is nou konferensietyd. 'n Heerlike opwindende, dog besige tyd van die jaar. Elke konferensie is uniek en pragtig. Hierdie vyf konferensies is vir my 'n hoogtepunt en ek sien werklik uit na hierdie besoeke. Sterkte aan die streekvoorsitters, streekbesture en al die takke wat hard beplan en saamwerk om van die konferensies 'n sukses te maak.

VLU Overvaal se tweede Vrouedag vind plaas op 10 Mei by die AGS Hartsion Gemeente in Bapsfontein. Dit belooft om weer 'n spesiale bederfoggend te wees. Teken die datum in jou dagboek aan en hou die kennisgewings dop. Bapsfontein is maklik bereikbaar en het 'n saal met goeie lig en akoestiek. Gedurende die afgelope SAVLU Kongres is ek daaraan herinner dat ons so gelukkig is om in Gauteng te woon. Ons hoef nie so wyd te reis om geleenthede by te woon nie.

Takke se bestuursvergaderings en jaarvergaderings en verkiesings is afgehandel. Welkom aan elke nuwe bestuurslid, mag julle werklik julle taak geniet en mag julle die ondersteuning van lede ontvang om die taak met ywer aan te pak. Dit is voorwaar 'n voorreg om voor te loop in ons besondere organisasie.



Ons tema vir 2025 is **Wees die Verskil**. Vir my is hierdie 'n besonderse gepaste tema. Ons leef in 'n gejaagde, besige tyd. Die lewe is nie net altyd 'n gelykpad nie, daarom moet ons die verskil in mekaar se lewe wees. Die tema vereis nie grootse daade nie. Dit vereis dat ons opdaag en werklik vir ons medemens, ons mede-VLU-lede omgee.

Hierdie skets beeld vir my die tema baie mooi uit:



Muhatma Gandhi het gesê "be the change you want to see in the world."

Hierby wil ek voeg "you are never too small to make a difference" en "om 'n verskil in iemand anders se lewe te maak hoef jy nie briljant, ryk of perfek te wees nie. Jy moet net omgee" – Mandy Hale

Mag elkeen van ons gedurende 2025 die sonskyn op ander se skouers wees en die rede vir die glimlag op hul lippe.

Tot ons mekaar weer sien.

Mooi loop!

Barbara

WAT BETEKEN DIE VLU VIR MY...

Ons praat dikwels hoe spesiaal ons organisasie is en toe vra ons van die voorlopers hoekom hulle sê dis spesiaal. Wat beteken die VLU vir hulle?

Die betekenis van VLU in my lewe is so omvattend dat ek my nie daarsonder kan indink nie.

VLU is my veilige hawe. My speelveld waar ek myself kan ontwikkel en uitdaag, kosbare vriendskappe kan smee en ook waar ek my gemeenskap se behoeftes kan identifiseer.

VLU het my geleer hoe om met selfvertroue te kommunikeer en uitdagings met oorgawe aan te pak.

VLU het my as individu geleer hoe om mooi verhoudings te koester en ook om nie in my eie vermoëns te twyfel nie.

VLU is 'n onlosmakende deel van my lewe.

Mercia Coetzee, Overvaal sekretaresse.



WAT BETEKEN DIE VLU VIR MY...

Liewe VLU vriendinne

Toe ek moes nadink oor die vraag – “Wat beteken die VLU vir my?”, het 28 jaar se vreugdes by my verby geflits. VLU-vriendinne voel vir my soos familie, maar gelukkig is die gesegde waar, “jy kan nie jou familie kies nie, maar wel jou vriende ☺”. Elke byeenkoms is soos ‘n energie-inspuiting vir my. Om by die VLU aan te sluit was die beste besluit wat ek geneem het.

Ek weet nie van enige ander organisasie of groep wat soveel geleenthede aan ‘n lid bied soos die VLU nie, hetsy dit is om nuwe vaardighede aan te leer, leierskap ontwikkeling en soveel meer. As ‘n introvert is dit vir my moeilik om tussen groot groepe mense aan te pas, maar van my eerste besoek by ‘n tak het ek soveel warmte en vriendskap van die dames ontvang en gou-gou tuis gevoel. VLU-vriendinne dra jou deur moeilike tye met gebed en belangstelling. Hierdie liefde en omgee het ek verlede jaar eerstehands ervaar.

Hoekom sal ek altyd ‘n lid by die VLU bly? Daar is net te veel pret, plesier en vreugdes wat ek nie wil misloop nie. Die heerlike saamkuiers met VLU-byeenkomste en natuurlik die kongres wat altyd ‘n hoogtepunt op my jaarlikse kalender is! Wat is nou lekkerder as 200 dames wat vir 2 dae bymekaarkom, saamwerk, dans, tot na midernag kuier en dan nog somtyds ‘n dubbelbed moet deel?

Ek kan my nie ‘n lewe sonder die VLU indink nie. Lekker bly lekker, en dit sal die VLU altyd vir my wees.

Nina Nel, Visevoorsitter & Finansies



2025 lê voor ons met al sy onsekerhede en dit wat op ons wag. Dit is ‘n nuwe jaar met talle uitdagings en ek weet dit gaan van my ingesteldheid afhang hoe ek dit gaan hanteer.

Ek het geleer om myself met niemand te vergelyk nie.

Ek het meer selfvertroue gekry en kan makliker voor mense praat.

Ek het in my 20 jaar ervaar hoe dames mekaar in tye van nood en hartseer bystaan.

Ek het ook geleer om myself lief te hê.

Ek het geleer om mededingend te wees sonder om ‘n 1ste plek te verwag. Na ‘n beoordeling is ek trots op my artikel want ek, myself, het dit self gemaak.

Met my amp as streekvoorsitter het ek geweet ek is nou in ‘n leiersposisie, ek mag dit die misbruik nie. Ek poog om elke lid met respek te behandel.

So lekker om al die vriendelikheid te ervaar met takbesoeke en ek weet dit is omdat ek ‘n positiewe gesindheid teenoor elke lid het.

Streekvoorsitter het my ook geleer om nederig te wees, om te luister na elkeen sonder om te oordeel.

Dit voel vir my ek is op reis na verre paaie met baie kronkels, ‘n reis waarna ek tydens my termyn baie uitsien.

Ronél Lombaard, Streekvoorsitter, Goudrifstreek

Joining the WAU was one of the best things that I ever did, membership of this very special women's organization has enriched and shaped my life in so many ways.

It is where I have developed invaluable skills, built lasting friendships and gained the confidence to push beyond my wildest dreams. When I first joined, I was terrified at the idea of addressing a meeting, but with the support and encouragement from fellow members, I learned to trust myself and with each new challenge my confidence has grown to the point where I am no longer a nervous wreck before meetings!

Ek het soveel geleer by medelede wat hulle kennis en kundigheid so vrylik met my gedeel het. Ek het van alles en nog wat geleer - van skoene oortrek (onthou julle nog toe dit hoogmode was?), Amigurumi-diertjies te hekel, hoenders te ontbeen, tot hoe om funksies aan te bied vir groot getalle gaste.

But what stands out most for me is the incredible friendships I've formed through WAU. The bond we share goes beyond that of casual acquaintances, we care about and support one another, celebrating successes and being there for one another during difficult times.

The growth, challenges, and friendships have made WAU an organization where I can personally thrive, and where I can give back to others what I have learned. I'm excited for what the future holds, and I am committed to helping to grow WAU!

Sally Ferreira, Chairlady Pretoria Region



Ek het al in die VLU deur verskillende stadiums gegaan oor wat die VLU vir my regtig beteken. Toe ek meer as 30 jaar gelede deur ‘n vriendin in die Kaap genooi is om saam met haar na ‘n VLV-takvergadering te gaan, was dit vir my ‘n absolute lafenis van 3 ure op ‘n Dinsdagaand, 1 keer per maand wat ek geen skreeuende babas wat 11 maande verskil en ‘n moeg, honger

man hoef aan te hoor nie. Menige aande as ek na ‘n vergadering by die huis teruggekeer het en ek kon hoor almal is nog nie aan die slaap nie, het ek by die voordeur omgedraai en nog ‘n rukkies in my motor gaan wag tot daar doodse stilte was! Gou het ek egter geleer dat dit nie is waaroor die VLV eintlik gaan nie, maar dat dit ‘n plek is waar ek veilig voel, my verstand gestimuleer word en ek myself kan bemagtig met kennis en vaardighede. Met ons verhuising na Pretoria in 2004, het ek gou hierdie presiese plekkie gevind by Monumentparktak. Saam met die aktiwiteite en werksaamhede het ek vinnig ware vriendinne leer ken by wie ek vandag nog my skoene kan uitskop en net myself kan wees. Dankie vir die voorreg wat ek het om aan hierdie dinamiese organisasie te kan behoort.

Heléne Richter, Streekvoorsitter, Jakarandastreek



WAT BETEKEN DIE VLU VIR MY...

Die VLU beteken vir my baie dinge. Hier smee jy vriendskappe wat jou 'n leeftyd hou, waar die vroue van hierdie organisasie jou deur die moeilikste tye in jou lewe dra en onderskraag. Jy leer baie nuwe vaardighede en doen kennis op van dinge en mense wat jy nêrens anders sou kon leer nie. Dan is die vergaderings elke maand nog altyd vir my, my een dag se wegbreek en net lekker kuier en gesels, waar ek van al die bekomernisse van die lewe kan ontsnap.



Maar ek moet sê, van al die positiewe dinge wat die VLU vir my beteken is daar een ding wat vir my die heel meeste beteken - SELFVERTROUE. As dit nie vir die VLU was nie sou ek seker nog steeds die stil, skaam mens gewees het wat as 22 jarige vir die eerste keer by hierdie organisasie aangesluit het. Ek sou verseker nie gewees het waar ek vandag is nie. Ek het altyd vir my man gesê dat ek ook lid van hierdie vroue-organisasie wil wees omdat 'n tannie van my altyd so positief van die VLU gepraat het en altyd gespog het met die pryse wat sy gewen het vir artikels wat sy gemaak het. Ek sluit toe kort na ons getroud is aan by Middelvleitak en 'n paar dae voor die eerste vergadering skakel Gerda Benadie (toe die takvoorsitter) my en sê ons kompetisie is tamatiekonfyt. Ek was dood benoud want ek het nog nooit konfyt gekook nie. Skoonma is dadelik gebel en sy moes raad gee. Sarel het gaan tamaties koop en ek het gemaak soos skoonma gesê het. En raai wat...? Ek wen sowaar die eerste prys met my konfyt! En daar het my paadjie met die VLU begin. Skielik het ek besef ek is nie niks werd nie, ek kan 'n ding doen as ek net my hart daarop sit en dit deurvoer. Ek sou nooit dink dat ek ooit die voorsitter van 'n streek kon wees nie. Daarom wil ek vir hierdie organisasie sê, BAIE DANKIE. Julle is vir my meer as goud werd. Ek vertel vir een en almal wat net lyk of hulle wil luister van hierdie ongelooflike organisasie se klomp vroue en wat hulle doen. Party wil dadelik aansluit en ander dink seker ek is mal, maar ek gee nie om nie - hier het ek my mense gevind en hulle maak my gelukkig.

Adri van Niekerk, Streekvoorsitter, Witwatersrandstreek



Die VLU is soos my ander huis. Toe ek as jong mamma by die VLU aangesluit het, het die tannies my geleer hoe om huis te hou en kinders groot te maak. Hulle het raad gehad vir alles van 'tantrums' tot kindersiektes. Hier het ek my talente ontdek en geleer om dit te gebruik sonder om bang te wees. Die VLU bied vir my 'n veilige omgewing om net myself te wees en om te groei.

Veertig jaar gelede was ek te bang om iets in 'n vergadering te vra want ek was baie onseker van myself, vandag kan ek met gemak voor almal praat.

Ek leer so baie by die VLU deur vergaderings by te woon en aan kompetisies deel te neem. Die werksklasse is die lekkerste want so kuier-kuier leer ons nuwe vaardighede.

Die VLU is soos 'n hegte gesin wat deel in mekaar se lief en leed en altyd daar is in tye van nood. My lewe sal leeg wees

Die VLU is soos 'n boek van lekkerkry vir my, propvol mense met hope idees en kreatiwiteit.

Elke vergadering en byeenkoms is uniek en die opwinding van iets nuuts wat gaan kom, 'n nuwe hoofstuk wat ontgin kan word, vol waarhede, teleurstellings, hartseer en die samesyn van lag en ondersteuning.

Dis 'n plek waar jy jou eie kennis en kreatiwiteit ontgin en verbreed, nuwe vaardighede aanleer en ook oues wat uit die kas gehaal en vernuwe word. Dit is hier waar idees tussen gesoute dames met jare se kennis en nuwe lede onder mekaar uitgeruil word.

Soos wat 'n mense 'n lekker storie of mooi boek met mekaar deel, so deel ons die VLU onder mekaar tussen ons vriendinne, want dit is wat ons is: VRIENDINNE.

Elke jaar is 'n nuwe uitgawe, soos 'n nuut begin.

Daar word gekyk na nuwighede en nuwe ondervindings word beplan. Die voël van die jaar, die boom van die jaar, nuwe persoonlikheid, kunstenaars en skrywer word gedurende die jaar ontmoet. So verbreed ons ons kennis.

So waar moet jy wees? By die VLU moet jy wees! Sprinkel van die hart saam met jou mense.

Elize Coetzee, Streekvoorsitter, Goue Suide



VLU beteken ontsettend baie vir my.

In 'n laagtepunt in my lewe het ek aangesluit. Ek het bewus geword van dames met baie talente maar hulle het nie een dag hulle kennis vir hulleself gehou nie.

Toe kry ek as Overvaal skakelbeampste in my eerste jaar te doen met Google Meet (Covid tyd). My maag het op 'n knop getrek, ek was

bang en het gedink hoe slim moet ek dan nou wees om saam met hierdie slim vrouens te kan werk. Na afloop van die Uitvoerende Bestuursvergadering groet die dames en sê ek ook maar totsiens en weet nie verder nie. Daar kom toe hulp en mev Ina Booyse (voormalige Overvaal-presidente) verduidelik hoe ek net moet "uit log". Sien VLU is 'n saamstaan-organisatie!

Ek het vernuwe en het baie nuwe dinge geleer. Soos my man sê die VLU het my 'n sterk mens gemaak!

Nêrens anders sal ek opleiding in tegnologie en nuwe kunsvorme leer en vriendskapbande kan bou soos by die VLU nie!

Diana Keulder, Overvaal Skakelbeampste.

sonder my VLU-vriendinne.

Dankie vir almal se liefde en omgee.

Ek is lief vir julle almal.

Almarie vd Berg, Beoordelaarsameroeper

WAT BETEKEN DIE VLU VIR JOU...

INLIGTING VANUIT HOOFKANTOOR

Affilasie- en projekfooië 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	
	Affilasiefooië / 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



Overvaal Omgeeprojek: SAVF 2025

Bydraes van **opvoedkundige items** word gevra.

- **Boeke:** lekker lees- en skoolboeke in Afrikaans, Engels, Zulu & Tswana.
- **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** : 28 & 29 Augustus

• **BYDRAES VIR OVERVAAL NUUS:**

25 Januarie

17 Mei

18 Oktober

SAVF 2024 BYDRAES:

As enige een die oop hande en harte van VLU-lede betwyfel, kyk na hierdie syfers:

Totale waarde van die bydraes is R104 857.47!

Badspone,
dogters- en
seuns-
onderklere, doe-
kies, gholfhemp,
haarrekkies en
borsels, kouse,
lekkerruikgoed,
lyfwasmiddels,
pantoffels,
room, tande-
borsels & tande-
pasta, seep,
sjampoe,
waslappe, skryf-
behoeftes,
verskeie ekstras
en ook kontant is alles geskenk. (Sien volgende bladsy vir foto's - Red)



BECOMING THE
DIFFERENCE



SAVLU Beurswenner - KAYLIN SMIT

Kaylin is Igna Smit, lid van Sintanatak in Jakaranda-streek, se dogter. Sy wou eers argitektuur studeer maar kon nie die vooraf "shadowing" doen nie en ontvang toe 'n beurs vir Siviele Ingenieurswese. Ten spyte dat haar studies in die Covid-periode afgeskop het, doen sy baie goed en is nou in haar finale jaar (4jr) by Universiteit van Pretoria.



Baie geluk Kaylin en sterkte vir die laaste skof!



Carol Marais het die groot sorteerwerk gehad en kon die bydraes toe netjies verpak aan Lientjie Bonthuys, maatskaplike werker vir Kinderbeskerming by die SAVF Nasionale Kantoor oorhandig.



OVERVAAL VAARDIGHEIDSONTWIKKELING: REKENAAROPLEIDING

Rekenaargeletterdheid is deel van Overvaal se vaardighedsontwikkelingsprogram. Die rekenaaropleiding geskied by Overvaal hoofkantoor. Mercia Coetzee administreer die besprekings d.m.v. Google Forms.

Elke kursus se inhoud word uiteengesit op die Google Form, waar mense registreer. Mens klik op die skakel ('link') wat per WhatsApp versprei word.

Nie-VLU lede is ook welkom om die rekenaaropleiding by te woon, maar dit kos R150 per persoon ekstra.

ERNSTIGE VERSOEK: Daar is lede wat by 'n kursus opdaag en verwag dat hulle ontbrekende vaardigheid ingewerk moet word. Dis onbillik teenoor ander kursusgangers wat reeds oor die vaardigheid, wat 'n voorvereiste vir dié betrokke kursus is, beskik. Vergewis jouself dus van die voorvereistes vir elke kursus!

Die handleidings en kursusbywoning is 'n pakket.

Die handleidings word ontwikkel deur RAMDIT Training, wat die intellektuele eiendom daarvan besit. Dit is ons strewe dat lede wat belangstel, bemagtig sal voel om self reg te kom nadat 'n module voltooi is. Daar word moeite gedoen dat die handleidings duidelike aanwysings bevat.

Getal mense per kursus: Minimum is 2 en maksimum 6. Indien 'n lid nie minstens 'n week voor die kursusdatum kanselleer nie, moet die kursus nog steeds betaal word.

LET OP: Jy bring jou eie skootrekenaar ('laptop') en sy kragkabel ('adapter/charger').

MS staan vir Microsoft en 'n werkende Microsoft Office op jou laptop is noodsaaklik vir die MS Word, MS Excel en in die toekoms MS PowerPointkursusse. Die ander Apps soos Google Docs, Google sheets en Open Office se "interface" (die manier hoe hulle werk) is anders en word nie hier gebruik nie.

Rekenaarkursus: Muis en Sleutelbordvaardighede (R160)

INHOUD VAN KURSUS

Hierdie is die heel basiese touwys-maak hoe om jou rekenaar te gebruik.

- Koppel laptop se kragkabel en 'n eksterne muis.
- Skakel die laptop aan en af - oefen.
- Konnekteer met Hoofkantoor se internet - oefen.
- Leer die muis: klik, dubbel-klik, roll (scroll), "drag & drop"
 - Aktiwiteit: Speel aanlyn Solitaire.
- Gebruik WordPad ('n gratis program om dokumente te tik)
- Leer die sleutelbord se uitleg. Weet waar die "special keys" is, bv, Window-sleutel, CTRL, ALT en SHIFT, ook hoe om die kappie, deel- en akuttetekens in te sit.
 - Aktiwiteit: Nuwe dokument tik, 'save' en 'open existing document'.

File Explorer + Windows (R180)

Voorvereiste: Al die muis en sleutelbordvaardighede.

INHOUD VAN KURSUS

Windows-basies, Organiseer lêers en vouers (File Explorer), Rekenaartermen (om agterna jouself te help).

- Oorsig van wat hardeware en sagteware is
 - Verstaan waar ons data bêre.
 - Verstaan die verskil tussen Windows en Toepassingsprogrammatuur (Apps).
- Raak gemaklik met windows
 - Aktiwiteit: navigeer Windows - insluitend kortpaaie
 - Aktiwiteit: Doen 'n "splits screen" (Sien 2 programme gelyktydig).



S.A. Lichtenstein
MS Office Specialist
TEL: 082-343-9436
altalich@gmail.com

- File Explorer: organiseer jou lêers (dokumente, foto's ens.)
Verskil tussen 'n 'folder' en 'n 'file'.
- Lêer 'attributes' (om agterna te weet hoe om te 'google' sodat jy jouself kan help).
- Organiseer jou lêers (dokumente, foto's, ens.)
 - Aktiwiteit: 'Create, rename & delete files & folders
Selekteer een of baie lêers en skuif 'folders' en 'files' rond.
 - Hoe om 'n geheuestokkie ('memory/USB stick') te gebruik vir die op- en aflaai van lêers.

MS WORD-1: Fundamentals (R200)

Pre-requisites

Know how to use: mouse, keyboard and File Explorer (find and save files). These skills are obtained in Mouse- & Keyboard skills and File Explorer.

- Open Microsoft Word & create a document
MS Word interface: Understanding the Ribbon
- Creating, Saving, opening Documents
- Working with text
 - Add, delete & change text (How to get a new line)
Upper / lower case (hoof- en kleinletters)
- How to insert symbols
 - How to insert symbols – Activity
- Editing a document – Copy, Cut, Paste – Activity
 - Using keyboard keys and using the mouse
 - Roll of the clipboard
- Formatting Characters, using different methods
- Printing a document – using backstage
 - Print Preview, Print options
- EXTRAS: short cut keys
 - Editing shortcuts, Movement in document, Ascii special characters

MS WORD-2: Formatting Paragraphs & Pages (R230)

Pre-requisites

Know how to use mouse, keyboard and File Explorer (find and save files). These skills are obtained in Mouse- & Keyboard skills and File Explorer - skills obtained in Word-1

- MS Word interface – Understanding the Ribbon (recap)
- Creating Paragraphs, Ascii Special Characters
- Formatting Paragraphs
 - Paragraph Alignment (where the text starts), Indentation, spacing, keep paragraphs together on same page, borders & shading (insert & remove)
- Paste Special & Format Painter
- Formatting Pages
 - Page layout, Show/Hide
 - Headers & Footers (Including page numbers)
- EXTRAS: short cut keys
 - Editing shortcuts, Movement in document, Ascii special characters

MS WORD-3: Tabstops, Bullets & Numbered lists (R230)

Pre-requisites

Know how to use the mouse, keyboard. Know how to use File Explorer (find and save files). These skills are obtained in Mouse- & Keyboard skills and File Explorer. Know how to enter, move, change and delete text and change fonts, use symbols (Done in Word-1). Know how to set line- plus paragraph spacing (Word-2).

- Tabstops & Ruler
 - Set, clear or remove tab stops
 - Tabs on ruler (tab option settings)
 - Tab Dialog Box (including leader lines)
- Bullet Lists
 - Standard bullets
 - Custom bullets, pictures & symbols.
 - Modify list indentation (Ruler + Dialogue box)
- Numbering & Multilevel Lists
 - Numbering Library
 - Set number level list, Define new list, Set numbers
 - Modify list indentation.
- Recap Format Painter

MS WORD-4: Cover Page, Styles (Headings) & TOC ("Index") (R250)

Pre-requisites

Know how to use: mouse, keyboard and File Explorer (find and save files). These skills are obtained in Mouse- & Keyboard skills and File Explorer. Know how to enter, move, change and delete text and change fonts, use symbols (Done in Word-1). Know how to set line- plus paragraph spacing (Word-2).

- Cover Page - Insert Cover page
 - Activity: Cover Page for report, for manuals, remove Cover page
- Styles (Paragraph Headings)
 - Use heading style, Modify Styles
- Table of Content ("index")
 - Insert a built-in Table of Contents, Update a built-in Table of Contents
- Page numbers – recap
 - Different first page
- EXTRAS: short cut keys
 - Editing shortcuts, Movement in document, Ascii special characters

MS EXCEL-1: Fundamentals (R275)

Pre-requisites

Know how to use: mouse, keyboard and File Explorer (find and save files). These skills are obtained in Mouse- & Keyboard skills and File Explorer.

- Getting started.
 - Open the Excel App for the first time
 - New workbook (file) from scratch
 - Excel interface: understanding the Ribbon (menu items)
 - Excel spreadsheet terminology (WB, WS & sheet tabs, row, column, cell)
 - Worksheet Views, Zoom, Scroll Bars, Right Click
- Creating, Saving & Opening Workbooks
 - Creating a New Workbook, Save, SaveAs Workbook Open existing Workbook
- Navigating within a Worksheet
 - Select a specific cell, specific column or row

- Select whole worksheet at a time
- Move Cursor (mouse pointer) one cell at a time
- Excel Cursor Types (Mouse pointer shapes)
- Entering Data in a Worksheet
 - Cell Editing Modes, How to Insert Data, AutoFill
- Editing Data
 - Editing Modes, edit cell content (Value)
 - Selecting/high light data
 - How to Undo an Error
- Clipboard
 - Cut, copy, paste, undo, clear, Inserting & Deleting Cells, Rows & Columns
- Organise Worksheets:
 - Copy, move, rename, insert, delete
- Printing via Backstage window
- EXTRAS: short cut keys
 - Editing shortcuts, Movement in document, Ascii

MS EXCEL-2: Basic Formula & Functions, Printing - (R300)

Pre-requisites

Know how to use: mouse, keyboard and File Explorer (find and save files) These skills are obtained in Mouse- & Keyboard skills and File Explorer. Know the Excel fundamentals covered in Excel-1.

- MS Excel interface & terminology recap
- Difference between Formulas & Functions
 - Formula, Mathematical order of operations
 - Addition, subtraction, division & multiplication
 - Cell reference
- AutoSum Functions
 - SUM, AVERAGE, COUNT, COUNTA, MIN, MAX
 - Apply functions horizontally as well as vertically.
- Transfer values to another spreadsheet
 - Doing financial summaries
- Page Layout & Printing: Page setup
 - Page Layout settings, Orientation, Margins, Paper size
 - Set Print Area & Titles (Print preview)
 - Page breaks, Headers & Footers, Page Numbers

MS EXCEL-3: Formula & Functions, More advanced Formatting, Data & Worksheet View, Find/Replace (R300)

Pre-requisites

Know how to use: mouse, keyboard and File Explorer (find and save files) These skills are obtained in Mouse- & Keyboard skills and File Explorer. Know the Excel fundamentals covered in Excel-1 as well as Formula & Functions learned in Excel-2.

- MS Excel interface & terminology recap
- Formulas & Functions
 - Using Relative & Absolute Cell references
 - Compute non-contiguous cells
 - Apply AVERAGE, LARGE & SMALL
- Formatting
 - Custom number options, Format Painter, Paste Special, Clear Format
- Formatting - Find & Replace
- View Data in a Worksheet
 - Sort, Hide/Unhide, Freeze/Unfreeze
- EXTRAS: short cut keys
 - Editing shortcuts, Movement in document, Ascii special characters

JASMYN HEF 'N KIND OP

Sonop Woonwapark is in die hartjie van Benoni in 'n redelik gegoede woonbuurt geleë. Weggesteek van die hoofstraat en die besighede, in die laaste straatjie van die buurt, sukkel die inwoners van die woonwapark om 'n daaglikse bestaan te voer. Stap jy deur die woonwapark krimp jou hart ineen wanneer jy die swaarkry sien. Mens voel dit eintlik in jou lyf. Party plekkies is netjies en ander lyk sommer of hulle al lankal moed opgegee het. As die wind reg waai, kan jy die reuke van die duur restaurante se kos kry... wat my laat wonder hoe die mense wat soms nie kos het nie, hiermee saam moet leef.

Kleuterskole kan nie bekostig word nie en wanneer dit tyd is vir die kinders om skool toe te gaan, is die kinders reeds ver agter. Die ouer kinders het nie toegang tot rekenaars en drukkers nie met die gevolg dat hulle ook baie van die opdragte in die skool nie ten volle kan uitvoer nie. Dit is 'n bese kringloop waaruit hierdie kinders nie kan ontsnap nie.

Maar om elke donker wolk is altyd 'n silwer randjie...

'n Biblioteek en kleuterskooltjie is op die been gebring. Iemand skenk 'n rekenaar, 'n ander 'n drukker en daar word 'n hoekie ingerig waar die groot kinders in die middag toegang tot internet kan kry. Ander skenk gereeld ink en nog iemand skenk papier. Dit blyk 'n groot sukses te wees. Jasmyn het ingespring en hand bygesit om die kleuterskoolklassies en biblioteek 'n sukses te maak. Deur die hulp van oud-onderwyseres Rozanne Visagie, het ons die nodige klaskamerversierings, werksboeke en sommer tonne skryfbehoeftes vir die kleuters en onderwysers gekry. Ons kon ook 'n magdom kinderboeke aan die biblioteek skenk.

Toe duik nog 'n probleem op. Die kleuters moet in die middag slaap - op 'n kombesie en koue sementvloer. Toe ontdek Jasmyn 'n engel wat 20 matrassies skenk.

Die Kaap is sommer weer Hollands. Daar word nou ook op gereelde basis kos geskenk en die kinders kry 2 etes per dag by die kleuterskool. Dinge kan net nie beter nie en ek moet sê dat ek my vertroue in my medemens teruggekry het. Ten minste is die kleuterskoolkinders verseker van 2 borde kos per dag.

Jasmyn hou graag partytjie en met die oorhandiging van die boeke het ons sommer die kleuters met ballonne en ietsie lekkers bederf. Ai, die verbasing op daardie gesigies! Dit laat mens lekker voel om iets vir 'n kind te doen. Hulle is so eerlik.

'n Mens slaap nie lekker na so 'n dag nie. Daardie omstandighede spook by jou. **In 2025 moet ek meer van 'n verskil maak!**

- Myra vd Merwe,
Skakelbeampte

Regs: Catherine Henning, Augustinah Khoiti, Lettie Blomerus, Ronel du Plessis, Myra vd Merwe, Martha Visagie, Elsie Paulsen & Nina Nel



Middel bo: Rekenarstasie:

Elsie Paulsen, Catherine Henning, Ronel du Plessis, Martha Visagie & Nina Nel

KEMPTONPARK LEEF IN VOLKLEUR

2024 WEERKOMBERS: MA EN DOGTER VIR “LEEFT IN VOLKLEUR.”

Ek noem aan my dogter van my uitdaagprojek vir “leef in volkleur”. Eleanor was so begeesterd en sien hierin ‘n ma-en-dogterprojek asook ‘n geleentheid om vir die eerste keer in haar lewe te leer hekel.

So loop die projek:

Daar is twaalf maande in ‘n jaar. Dit is 365 dae ongeag die seisoen. (2024 is boonop ‘n skrikkeljaar)

366 dae dus plus 12 wit rye om maandeinde aan te dui = 378 rye om te hekel.

378 rye x 230 steke vir kombers = 86 940 steke

Een dag het 24 uur x 60 minute = 1 440 minute

Een minuut het 60 sekondes x 60 = 3 600

Daar is dus ‘n verskil tussen die sekondes en die aantal steke en laat jou met verskil van 9 minute. Dit is net mooi genoeg tyd per dag om te hoor hoe dit met ‘n kollega gaan of om ‘n vriendin vir koffie te nooi...

Laaste gedagte:

Dit was rustig en ook kalmerend. Ons kon nie vooruit werk nie, want ons moes elke dag wag om te weet watter kleur om te gebruik sodat ons die dag se ry kon hekel in die hoogste temperatuur van die dag. Ons komberse is dus getooi in Godgegewe kleure van elke dag.

Ek is trots om dit te voltooi en trots op Eleanor wat ook haar kombers (soos ek) op Nuwejaar afgerond het met ‘n fraai randjie.

- Marié Clarke, Voorsitter.



Marié Clarke met haar spogwerk, ‘n gehekelde kombers in volkleur

‘N TEMPERATUUR KWILT

Elke VLU-lid het sekerlik haar eie vertolking van hoe sy elke dag in volkleur lewe. Die voorsitter van Kemptonpark daag ons uit met ‘n nuwe projek!

Ek het besluit om ‘n kalenderkwilt te maak, een klein blokkie vir elke dag van die jaar. Ek kies vyftien skakerings van kleure wat verteenwoordigend is van baie koud tot baie warm temperatuur.

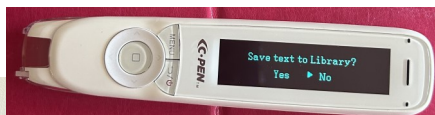
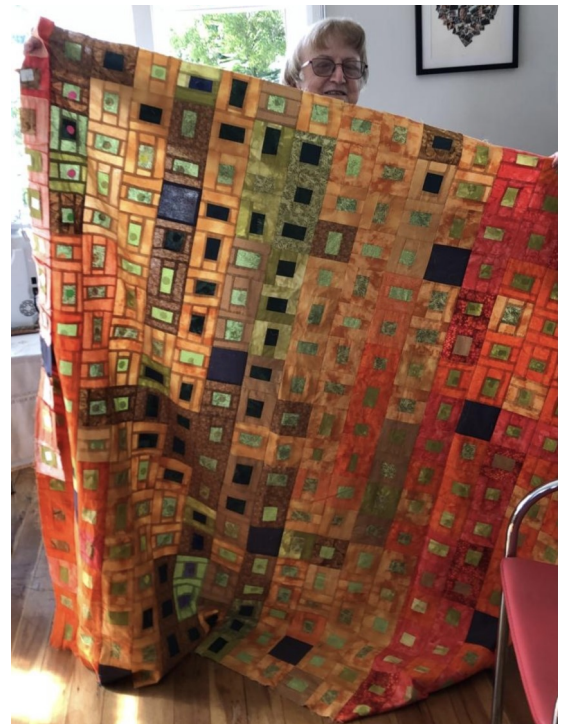
Die middelblokkie dui die laagste temperatuur van elke dag aan en rondom daardie blokkie is dan die warmste van die betrokke dag. Die voltooide blokkies word dan “gelees” van links na regs per ry om ‘n maand aan te dui.

My geliefkoosde kleur is warm oranje en sy waarde in die kwilt dui tussen 27 -29 °C en dit is warm in my omgewing!

Elke dag word daar ‘n blokkie gemaak, partymaal drie wanneer die lewe gebeur met die altyd onverwagse ontydighede en ek agter geraak het en weer moes inhaal! Selfs tydens my vakansie oorsee.

Na driehonderd ses en sestig dae is my Leef-In-Volkleur-kwilt voltooi en sien ek uit daarna om snoesig sy warmte te voel in die koue wintermaande.

- Lulu Pieterse, lid



Tegnologie bring uitkoms vir persone met swak sig. Met die gebruik van die **READER 2 PEN**, word lees vergemaklik.

Die pen is meer van ‘n rekenaar wat met die vingers

vasgehou word. Dit word aangeskakel, ‘n liggie so dun soos ‘n garingdraad, word van links na regs oor die letters beweeg. Die woorde in die boek verskyn op die skerm van die pen en word deur die ‘pen’ hardop gelees. Ekstra oorfone kan gedra word indien die leser ‘n gehoorprobleem het. Die oorfone word direk aan “die pen” gekoppel. Die pen kan die gelese woorde stoor om later weer daarna te luister. Daar is ook twee Engelse woordeboeke gekoppel om betekenis van woorde te gee. Die pen lees Engels, Spaans en Duits.

Wat ‘n seën, ook vir leerders met leesprobleme en mense met Disleksie... en natuurlik ouma's met swak oë. Dankie aan my kinders vir die Kersgeskenk.

- Marina Bessinger, Skakelbeampte



HERWINNING

Herwinning kan pret wees en vroeg-vroeg aangeleer word.

"By word of mouth" kan ver vrug dra... tot in Moloto buite Pretoria. So vertel Marina Bessinger vir haar seun en sy vrou van VLU Kempton Park se projek van versameling van plastiese koeldrankbot-telproppies, wat dan ingeruil word om rystoele te koop. Hulle nader hul huishulp met die voorstel dat sy kinders in die informele woonbuurte kry om proppies wat rondlê op te tel. Vir elke tien proppies wat hulle vir haar bring, kry hul 'n lekkergoedjie deur haar werkgewers voorsien. So word die woonbuurt netjies gehou, die kinders bly nuttig besig, leer om 'n werkie te doen en vir die groter doel van liefdadigheid om te gee. Groot dank aan Mevrou Justina Ralile (*foto bo*) - sy doen hierdie liefdesdiens gereeld.

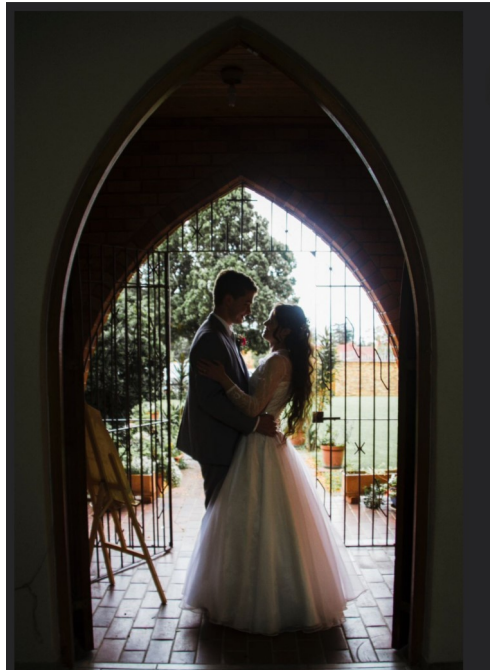


KOMBUISTEE(VREUGDE)

Ons het die vreugde van jonkwees saam met Grace McGill, ons jongste lid gevier. 'n Kombuistee is gereël en geskenke met lus en blymoedigheid uitgedeel. Grace, haar ma Ida en ouma Grace, is al drie lede van die tak.

Grace se huweliksbevestiging en wittebrood is nou verby, nou kan ons saam met haar verder stap op haar nuwe pad.

- Marina Bessinger,
Skakelbeampste



Trap U die rem

Trap U vir my die rem O Heer
Trap U vir my die rem
wanneer U sien dat ek te veel
te vinnig voort wil beur

Trap U vir my die rem, o Heer
Trap U vir my die rem
as ek gelyk pad wil verlaat
op afdraandes voortsnel

Trap U vir my die rem, O Heer
Trap U vir my die rem
al dollar raak die afdraand pad
al sneller snel ek voort

Trap U vir my die rem, O Heer
Trap U vir my die rem
dat ek my nie te pletter val,
selfs nie my kop (seer) stamp

Trap U vir my die rem, O Heer
Trap U vir my die rem,
sodat ek by U uit sal kom,
totdat ek by U kom.

"Help my tog reg, O Heer,
maar werk sagkens met my...."
Jeremia 10:24

- Marina Bessinger

WILTING HERBS

I love fresh herbs in my meals. The problem is I have a constant problem with purchasing fresh herbs for a meal I am making, only using ¼-½ of it, and then it wilting and going bad in my fridge. Dried herbs are fine, but just don't bring the same flavour and I end up spending a decent amount of money every year on fresh herbs I half eat and then have to toss - actually money - in the trash can. On top of that, buying dried herbs means creating more packaging waste. Fresh herbs not only taste better but can be an effective way to reduce packaging waste.

A better idea:

Purchase a small silicone chocolate mould that has small enough cubes for the amount of herbs you like to add into your meals. You could also use an old ice cube tray and fill it up part of the way too.

Take your excess or wilted herbs and put them in a blender with some olive oil or any oil of your choice and blend until it is a paste consistency.

Pour into the mould and spread evenly so that the mini cubes are full but flat.

Pop it into your freezer for a couple of hours or overnight.

Once frozen, pop the herbs out of the cubes into a jar, silicone bag, or a Ziplock.

To prevent sticking to the sides, you can also spray a little oil in your storage container. Store in your freezer and throw the fresh herb cubes into your food all year round!

- Earth up food waste reduction tips



SUIKERBOS

Kayla en Corlien Randles het ons meegeneem op 'n reis deur hul onvergeetlike belewenisse van 'n luukse passasiersboot na Mauritius en terug na Kaapstad. Hul verhaal was een van avontuur, luuksheid en kosbare gesinstyd – 'n droom wat waar geword het.

Corlien en haar gesin – haar man, Tinus, en hul twee kinders, Cayla en Theuns – het nog altyd gedroom van 'n vakansie wat hulle herinneringe vir 'n leeftyd sou besorg. Hierdie droom het waar geword toe hulle die kans gekry het om aan boord van die luukse Queen Victoria passasierskip te klim en 'n onvergeetlike reis van Mauritius na Kaapstad te begin.

Die avontuur het reeds voor die boorvaart begin. Die gesin het eers na Mauritius gevlieg, waar hulle 'n week lank in 'n villa met 'n asemrowende see-uitsig gebly het. Hulle het die eiland verken, ure spandeer op die wit sandstrande en selfs een dag afgestaan vir 'n unieke ervaring met plaaslike treine en busse. Mauritius se natuurlike skoonheid en lewendige kultuur was die perfekte inleiding tot die groot avontuur wat sou volg.

Toe hulle uiteindelik aan boord van die Queen Victoria stap, was dit alles wat hulle gehoop het en meer. Die skip, met sy talle dekke, vyfsterrestaurante, swembaddens en wêreldklas-vermaak, het hulle sprakeloos gelaat. Elke aand het die gesin die geleentheid gehad om hulle formeel aan te trek en



aan te sit vir 'n elegante ete, gevolg deur uitstaande vertonings van kunstenaars en musikante.

Corlien het die ontspanning die meeste waardeer. Sy het dit geniet om nie oor maaltye te bekommer nie en die luuksheid van die skip het haar ten volle laat ontspan. Tinus het weer besonder baie gehou van die musiek-kunstenaars wat opgetree het, en vir Cayla en Theuns was die swembaddens en die nuwe vriende wat hulle gemaak, het die hoogtepunt van die reis.

Nadat die gesin se luukse avontuur op die Queen Victoria tot 'n einde gekom het, het hulle in die

pragtige Kaapstad aangekom. Die Moederstad het met sy eie bekoring gesorg dat die vakansie op 'n perfekte noot afgesluit is.

Vir Corlien, Tinus, Cayla en Theuns was hierdie reis nie net 'n droom wat waar geword het nie, maar 'n herinnering wat hulle vir altyd sal koester. Dit was 'n ware luukse avontuur – van die son van Mauritius tot die asemrowende uitsigte oor Kaapstad.

'n Onvergeetlike reis, gevul met liefde, avontuur en die beste wat die lewe kan bied.

- Linnette Badenhorst, Skakelbeampte

'n Pragtige foto van al die Suikerboslede saam.

Agter: Susan Malan, Marie Prins (voorsitter) Linnette Badenhorst (skakelbeampte) Annemarie du Toit, Leana van Graan, Rene Bredenhann, Corlien Randles, Liz Swart.

Voor: Elize van Biljon (visevoorsitter) Miems van Vuuren, Annie van der Merwe, Elize Coetzee (streekvoorsitter) Daleen Marais, Rina Uys

Heel voor: Teikje Markram (sekretaresse)



Nog SUIKERBOS

150 BEERTJIES MAAK 'N VERSKIL



Die beertjies het name!

Van agter na voor is Genade, Hoop, Vertroue Liefde, Vrede, Krag, Troos, Blydskap en Vreugde

Taklede het hul harte en hande oopgemaak deur 150 pragtige gebreide beertjies te skep ter ondersteuning van die "I Can can"-projek. "Ons is so trots om deel te wees van die projek. Dit is 'n wonderlike inisiatief wat werklik 'n positiewe impak op kinders se lewens het," sê een van die Suikerbos-lede.

Die klein gebreide beertjies is nie net sagte speelgoed nie, maar ook simbole van hoop en deernis. Vir kinders wat deur moeilike tye gaan, kan iets so eenvoudig soos 'n sagte speelding 'n groot verskil maak – 'n bron van vertroosting en 'n herinnering dat hulle nie alleen is nie.

Ure is spandeer om hierdie beertjies met sorg en liefde te brei. Elke steek is met toewyding gedoen, met die wete dat hierdie klein geskenke vir sommige kinders 'n straal lig in 'n donker tyd kan wees. Dit is 'n eenvoudige gebaar, maar een wat groot betekenis dra. Dit bewys dat klein aksies 'n groot impak kan hê. Hulle herinner ons daaraan dat dit soms die kleinste dinge is – soos 'n sagte beertjie – wat die grootste troos kan bring.

- Linnette Badenhorst, Skakelbeampste

GOEIE HOOP

OUTISME

Oud-lid Jackie Prinsloo se kleinseun Arno, ly aan outisme en sy het dus eerstehandse ondervinding van die toestand. Hy is al 9 jaar oud en is eers tussen die ouderdom van 2 en 3 jaar met outisme gediagnoseer. Vele skole het geweier om hom in te neem omdat hy nie kan praat nie.



Arno het 'n briljante brein, maar hy praat nie. Hy het 'n bord met 'n gaatjie-alfabet waarop hy woorde met 'n pen aandui. Hy is ook baie goed met wiskunde.

Mense met outisme hou niks van toenadering nie. Arno het 'n jaar gelede stamseloorplanting ontvang omdat daar bevind is dat dit mense met outisme se lewensfunksionering verbeter maar daar kon nog nie 'n noemenswaardige verskil bespeur word nie.

Klein Arno het voltydse toesig nodig. Hulle het nou vanaf Secunda na Hartenbos toe getrek waar hy by 'n skool individuele aandag kry. Oningeligte mense sal maklik sy optrede as stout en ongehoorsaam identifiseer.

Ons weet nou van beter en geniet dit om te hoor hoe goed hy vorder.

- Lizette Pretorius,
Skakelbeampste



Ons maak die verversings vir die streek se Inligtingsoggend in Alberton. Hierdie "klein botteltjies, groot gif" is 'n lekker span!

Agter: Yvette van Rooyen, Bets Grobler, Lizette Pretorius, Marie Rosslee en Joanita Rosslee

Voor: Sannete Oberholzer en Lorraine Prinsloo

Waar almal spartel en spook om artikels gereed te kry vir die komende Konferensie, lees ek die raak wat baie van pas is in hierdie tyd.

"Our greatest weakness lies in giving up. The most certain way to succeed is always to try just one more time."

- Thomas Edison

Mara Swanepoel, Skakelbeampste, Visarende



Vergadering in Ladi Koffiewinkel. 'n Goeie idee vir bekendstelling aan die buitewêreld.

Staande: Stienie Venter, Louise Verdonck, Joanie Geldenhuys, Anet Hammond, Penny Bamine, Geraldine Janck, Susan Smit, Marty Jerling, Nelda De Wet, Petra Basson, Trudie Potgieter, Elma Smit en Jeanie Boshoff. Voor sit Yolande Klingbiel, Minette Roodt en Laetitia Erasmus.



'n Nuwe voorsitter vir Rensburgtak.
Marty Jerling oorhandig die voor-
sitterbalkie aan Susan Smit



Ilse vd Walt van die
Suikergilde, Gauteng
demonstreer blomver-
sierde "Cupcakes" en
Laetitia Erasmus is die
gelukkige wenner van
een daarvan.

Slaaploosheid

Maak 'n drankie van:

- 10ml heuning,
- 250ml warm melk
- en 5ml fyn kaneel.

Drink warm vir 'n goeie nagrus.

Arthritis/Rumatiek:

Meng 2 liter bottel water met:

- 2 eetl heuning,
- 2 eetl kaneel,
- 1 eetl borrie,
- 1 eetl rooi peper
- 1 eetl gemmer en hou in yskas.

Meng en drink 1 eetlepel vol
2 keer per dag.

Dit help vir vele gewrigs-,
been- en enkelpyne, seer
hande, seer skouers, hoë
cholesterol, hoë bloeddruk en
rustelose bene.

Daar word beweer dat
gereelde gebruik daarvan
chroniese arthritis kan
genees.

- Hanneltje Nolte, Skakelbeampte, Brackenhursttak

HEUNING



Did You Know?

Honey is the only food on the planet that
doesn't spoil. due to its low moisture and
natural acidity. It can remain edible for
thousands of years!

- Mara Swanepoel, Skakelbeampte,
Visarende

- Elmarie Eygelaar, Skakelbeampte

VISARENDE

Wanneer iemand verjaar is dit vir ons lekker om daardie persoon geluk te wens, en indien moontlik dit saam te vier met koek en tee.

Op 23 Januarie 2025 vier ons saam met Gerda Henning haar 86ste verjaarsdag. Ja julle lees reg, ses en tagtig. Dit is vir baie van ons meer as 'n leeftyd.

As ek dink aan tannie Gerda, dan is die eerste ding wat by my opkom haar stille geaardheid en diep liefde vir ons Hemelse Vader. Ek het tannie Gerda nog nooit hoor kla nie, sy is altyd net vol dankbaarheid en sien haarself as 'n witbroodjie wat geseënd is met goeie gesondheid en tel haar seëninge behoorlik as sy vertel van haar kinders en sibbe, hoe graag hulle almal saam kuier en vakansies op Franskraal spandeer. Sy vertel van die keer wat hulle 23:00 besef het hulle sit nog almal aan die ontbyttafel met vanoggend se pajamas aan. Ek kan net dink waarom daar alles gesels word, herinneringe wat opgediep word, sommige weer gekoester en ander weer diep weggebêre vir 'n ander dag se uithaal en onthou.

Uit René Bredenhann (voorsitter) se pen – Gerda is 'n fenominale vrou ... 'n kunstenaar wat met doek en kwas kan toor. Sy het ons geleer van monogramme regdeur tot abstrakte kuns. Dankie Gerda vir jou menswees, ek salueer jou vir 86 jaar! Wat 'n voorreg om jou te ken en dat jy deel is van die Visarende-nes.

- Mara Swanepoel, Skakelbeampte



BRACKENHURST

STYLFOUTE - Alna Theron

1. Jy koop nie die regte grootte klere nie:

Klere wat te groot of te klein is vir jou lyf. Dit gaan nie oor die grootte van die klere nie, eerder oor klere wat jou perfek pas en jou liggaamsvorm die beste laat lyk.

2. Jy balanseer nie jou proporsies nie:

Niemand lyk goed met 'n lospassende uitrusting van kop tot tone nie. Balanseer jou proporsies deur byvoorbeeld eerder stywe klere bo en los klere onder te dra of andersom.

3. Jy neem nie jou stylpersoonlikheid in ag nie:

Jy bewonder iemand se styl en wil dit dan ook probeer omdat die persoon mooi lyk, maar jy moet eerder dit dra waarvan jy persoonlik hou, dit wat by jou liggaamsbou, leefstyl en persoonlikheid pas. Dit sal jy met meer selfvertroue dra.

Verskillende style is byvoorbeeld:

- Klassiek – tydlose items in neutrale kleure;
- Elegant – netjies en afgerond, kwaliteit bo kwantiteit;
- Neutraal – geen fieterjasies, bv. plat skoene. Gemak is prioriteit;
- Dramaties – 'bold' klere met uitspattige patrone en dramatiese bykomstighede;
- Vroulik – gemaklik in 'n rok met afrondings van bv. strikke, kant en valle;
- Retro – hou van die modes van die 70's, 80's en 90's;
- Boho – 'n vry gees met boheemse smaak, onkonvensioneel;
- Aanloklik – wil graag uitstaan en spog graag met kurwes, noupassende items en lae halse;



- Kreatief – uitspattig, 'n natuurlike eksentrieke flair wat lukraak items bymekaarsit en dit laat werk;
- Roker – swart, swart en swart. Stewels en skinny broeke.

Vroue kan ook meer as een persoonlikheidstyl hê.

Jy kan bv. elegant sowel as klassiek wees. Soos wat 'n mens ouer word, jou persoonlikheid groei en jy verskeie lewenservarings het, verander jou stylpersoonlikheid ook soms.

4. Jy koop nie kledingstukke volgens jou lyfvorm nie:

Jou lyfvorm soos byvoorbeeld 'n peervorm, bepaal die tipe kledingstukke wat jy moet kies.

5. Jy dra verkeerde skakerings van kleure:

Verkeerde kleure plaas 'n demper op jou voorkoms.

6. Jy pas nie klere aan voordat jy dit koop nie:

Neem tyd en pas verskillende groottes en kleure aan om te sien waarin jy die beste lyk.

7. Jy kies mode bo styl:

Oor modegiere moet jy jouself afvra of die kledingstuk by jou liggaamsbou, velkleur, ouderdom, leefstyl en jou huidige klerekas pas?

8. Jy dink 'n voorkomskonsultant is te duur en onnodig:

'n Besoek aan 'n voorkomskonsultant is die geld oor en oor werd! Hulle som jou vinnig op en gee wonderlike leiding.

(Artikel uit Huis & Haard, 31 Mei 2023. <https://vlv.co.za>)

- . Hannelie Nolte, Skakelbeampte.



“WEES DIE VERSKIL” BY ONS – BY DE NUIT

So met die skryf van die jaarverslag, herleef 'n mens die gebeure van die vorige jaar – die lekkerte daarvan en die uitdaging vir die toekoms.

Wat ek weet, is dat 'n tak nie gemaak word deur die voorsitter of die bestuur nie. Dit is die somtotaal van elke lid se bydrae en uniekheid. Ons vervul saam ons behoeftes, om ons tenkies vol te maak, om 'n verskil in die gemeenskap te maak en deur na ander uit te reik.

Bring jouself, jou behoeftes en jou vaardighede en **Wees Die Verskil** by ons, op die eerste Saterdagoggend van elke maand, in Centurion. Ek deel die spesiale aanhaling, as deel van die uitlewing van die tema van die jaar.

“Lag wanneer jy kan, sê jammer as jy moet..

laat gaan dit wat jy nie kan verander nie..

die lewe is te kort om ander af te breek & foute te vind

Kies om die goed in ander te sien, en voor jy oordeel..

wees jy die verskil wat jy in die wêreld wil sien!

Met erkenning aan Daleen Venter (Pinterest)

Nelie Viljoen-Toet, Voorsitter /Skakelbeampte.

vludenuit@gmail.com



AFRIKAANS 100-PROJEK

Afrikaans vier in 2025 eeufees as amptelike taal. Ons gebruik Afrikaans al vir honderde jare maar gedurende 2024 het die viering as amptelike taal begin en die hoogtepunt is op 8 Mei 2025 wanneer die projek afsluit.

Hoewel Afrikaans reeds in die sewentiende eeu begin wortel skiet het met die taal se oorsprong uit Europa, Afrika en die Ooste, was dit eers op 8 Mei 1925 as amptelike taal erken. Dit nadat die Wet op Amptelike Tale van Suid-Afrika, Wet 8 van 1925, deur die destydse volksraad aanvaar is en waarvolgens Afrikaans, naas Engels, 'n amptelike taal van Suid-Afrika erken is.

'n Wye en verteenwoordigende groep Afrikaanse organisasies, onder leiding van die Afrikaanse Taalraad (ATR) en Afrikaanse Taalmuseum en -Monument (ATM), is by die eeufeesvieringe betrokke. Dit is 'n gekoördineerde poging van medewerkers en ondersteuners om 'n inklusiewe feesjaar te vier om Afrikaans in al haar variëteite, geure en kleure bymekaar te bring en die belangrikheid van elke Afrikaanssprekende se rol in die voortbestaan van Afrikaans uit te lig.

Afrikaanse organisasies waarvan o.a. Overvaal VLU, instansies, maatskappye, skole en individue wat Afrikaans as inheemse taal steun, is by die Afrikaans 100-projek betrokke deur hul eie inisiatiewe van stapel te stuur om dit te vier.

Die afsluiting is 'n groot gesamentlike feesgeleentheid wat by die Afrikaanse Taalmuseum en Taalmonument in die Paarl gehou sal word.

* * * * *

Hoor wat sê **Amanda Strydom** oor my taal in **Hoor hoe brom...**

Hoor hoe brom die wind om ons huis vanaand
Hoor hoe brom die wind om ons huis
Daar's varkies in die bone
Ons slaap trippe trappe trone
Hoor hoe brom die wind om ons huis
Hoor hoe blaas die wolf by die hek vanaand
Hoor hoe blaas die wolf by die hek
Jakkals nooi vir gansie - kom eet vanaand by my
Hoor hoe blaas die wolf by die hek

**Ek kan rock in my taal
Ek maak amok in my taal
En ek kan skok in my taal
Ek kan rock in my taal**

Hoor hoe brul die leeu langs die bed vanaand
Hoor hoe brul die leeu langs die bed
Skilpad wen vir hasie - geen treine by die stasie
Hoor hoe brul die leeu langs die bed
(Herhaal koor)

Voel hoe beef die grond waar ons huisie staan
Voel hoe beef die grond waar ons staan
Daar's 'n apie op 'n stokkie voor my ma se agterdeur
Voel hoe beef die grond waar ons staan

**En ek kan rock in my taal
Ek maak amok in my taal
Ek kan skok in my taal
Ek kan rock in my taal
My asem gly deur my taal
Ek word verleë deur my taal
En ek kan vry in my taal
Ek kan rock in my taal
Ek maak lawaai in my taal
Ek word so kwaai in my taal
Ek kan jou braai in my taal
En ek kan rock in my taal**



Voor sittende: Heléne Richter & Lorraine Kruger

Staanste: Helena Greyvensteyn, Marleen Büre, Elza Naude (tesourier), Elzabé Greeff (kompetisiesameroeper), Igna Smit, Fabiola Pieri, Marietjie Els, Benita Fourie, Laetitia Bahlman, Marietjie Kruger, Annetjie Botha (voorsitter) & Janet Bothma



Links: In die oopte by Oppidek, op 'n snikhete dag sluit ons die jaar af met pret en joligheid, 'n bottel of twee heerlike wyn en vrugtesap. Elza Naudé, Helena Greyvensteyn, Annetjie Botha, Lorraine Kruger, Laetitia Bahlman, Fabiola Pieri, Marleen Büre en Marietjie Kruger.



DIE SOUTVERKOPERS VAN CAPE CROSS

ELDORAIGNE

Net in Namibië: Ek wonder my elke keer aan die rye lendelam, rof-aanmekeer-getimmerde houttafelte wat onbeman langs die soutpad tussen Hentiesbaai en Cape Cross staan. Sou mens nader ondersoek wil instel – en jy moet – vind jy 'n uitstalling van rotssoutkristalle wat in die nabye omgewing geoes word.

Hierdie isometriese mineraalkristalle wat bestaan uit sodium chloride staan bekend as haliet of soutkristalle. Dit kan wit, ligblou, pienk, oranje, geel of grys van kleur wees, afhangende van die hoeveelheid onsuiverhede daarin.

Die rotssout is te koop op 'n eerlikheidgrondslag: As jy 'n soutkristal neem is jy eergebonde om die korrekte bedrag agter te laat in die plek van die kristal. Aan die einde van die dag keer die soutverkopers terug om die geld te kom haal en die kristalle wat geneem is, aan te vul.

Rotssout word oor die algemeen nie gebruik as eetbare geurmiddel in kos nie, maar in die gaarmaak proses om aartappels te bak, of vis en pluimvee. Rots-sout maak ook 'n indrukwekkende bed vir oesters.

- Reana van Zyl, Eldoraignetaklid



Met diepe waardering en respek bring De Wildttak hulde aan Georgie Louw, 'n onuitputlike bron van inspirasie, leierskap en diens binne die VLU. Tannie Georgie is nie net die enigste oorlewende stigterslid van die De Wildt-tak nie, maar ook 'n toegewyde lid wat oor vyf dekades 'n groot nalatenskap in die organisasie opgebou het.

De Wildttak is op 25 Oktober 1967 gestig danksy Georgie se visie en deursettingsvermoë. Sy het mev. Daisy Muller, streekvoorsitter, genader om die stigting te help fasiliteer. Die tak het met 12 lede afgeskop en Georgie is as die eerste sekretaresse verkies.

Meer as 50 jaar later dien sy steeds as lid van hierdie tak, 'n bewys van haar lojaliteit en diepe toewyding. Haar nalatenskap as stigter en lid maak haar 'n belangrike deel van die tak se geskiedenis.

Leierskap op alle vlakke:

Georgie se leierskap het nie by die takvlak gestop nie. Sy is in 1971 as voorsitter van die tak verkies, 'n amp wat sy oor 25 jaar vervul het. Op streeksvlak het sy as eerste- en tweedevisevoorsitter van die Pretoria-Noordstreek gedien en uiteindelik as streekvoorsitter van 1980 tot 1989. Haar vermoë om met vroue te werk en hulle te verstaan, het haar leierskap onderskei.

Sy het ook vir nege jaar as visevoorsitter van die Jakaranda-streek gedien en beoordelaarseksamens in gebottel en gebak afgelê.

Breër Gemeenskapsdiens:

Haar passie vir diens strek tot verskeie organisasies:

- Habitatraad: 8 jaar
- Veldtrust: 8 jaar
- TVLU Geldsake: 9 jaar
- Verbruikersraad: 6 jaar
- SA Nasionale Verbruikersunie: 18 jaar
- Suiwelraad: 6 jaar

Vanaf 1998 tot 2011 het sy ook as skakelbeampste van Overvaal gedien. In haar tak het sy verdere rolle vervul as skakelbeampste, tesourier en visevoorsitter.

'n Lewe van Toewyding:

In die meer as vyftig jaar van haar diens het Georgie nie een streekvergadering, konferensie of kongres misgeloop nie. Haar toewyding is in 2021 erken toe SAVLU 'n sertifikaat vir 54 jaar-diens aan haar toegeken het.



Dankbaarheid en Erfenis

Georgie getuig dat die VLU haar die waarde van leierskap en samewerking geleer het. Sy bring hulde aan haar man, Trevor, en hul drie kinders wat haar deur die jare ondersteun het. Haar waardering aan haar medelede is diep: "Sonder my vriendinne in die VLU sou ek nie kon wees wie ek vandag is nie."

'n Leefwyse van Inspirasie:

As die enigste oorlewende stigterslid van die De Wildt-tak, dien Georgie se lewe as 'n baken van inspirasie vir alle VLU-lede. Haar bydrae is 'n herinnering aan hoe toewyding, passie en diensbaarheid blywende impak kan maak.

- Lilian Bierman, skakelbeampste.

Georgie Louw het 'n verskil in haar wêreld gemaak en doen dit steeds ten spyte van beperkinge tans.

"Wees die verskil" kan so baie dinge beteken. Dit kan wees om te staan vir waarin jy glo, om klein positiewe veranderinge in jou eie lewe te maak of om ander deur jou optrede en aksies te inspireer om die verskil in hulle omgewings te wees.

Hoe maak jy 'n verskil?

MONUMENTPARK

SKOON WATER... ons lewensbron

Die Hennopsrivier is een van die grootste riviere wat deur Gauteng vloei. Die rivier ontspring naby Kemptonpark, oos van Johannesburg en vloei deur Tembisa, Olifantsfontein, Centurion en eindig uiteindelik in die Krokodilrivier by die Hartbeespoort Dam. Dit is een van die mees besoedelde riviere in Gauteng hoofsaaklik as gevolg van onvolgende en swak onderhoud van watersuiweringsinfrastruktuur.



Tarryn Johnston, 'n vrou met 'n passie vir die bewaring van die natuur en in besonder waterbronne asook mense in agtergeblewe gemeenskappe, stig in November 2019 die organisasie *Hennops Revival*. Sy huldig die mening dat die ekologiese bedreiging van hierdie rivier 'n refleksie van die breër sosiale uitdagings is. Sy mobiliseer 'n diverse groep van vrywilligers en aktiviste wat haar doelwit deel, naamlik die opruiming van rommel in en op die oevers van die rivier.

In 2024 sluit *Hennops Revival* aan by die Cummons Water Works VSA en word so die eerste aksie van sy soort in Afrika wat internasionale bande vorm. Uit hierdie vennootskap stig Tarryn die *Deep Water Movement* en so verbreed die visie van die organisasie tot betrokkenheid by wateruitdagings op groter skaal, 'n fokus op opvoeding, data-gedrewe oplossings vir waterbesoedeling en armoedeverligting.

Skoliere, studente en inwoners van die gemeenskappe langs die Hennopsrivier word ingelig oor die hantering van die probleem. Veertien vroue uit hierdie gemeenskappe is tot dusver opgelei om die waterkwaliteit langs die rivier te monitor en opleiding in hulle gemeenskappe te gee.

Uit Tarryn se besoek aan ons tak blyk dit duidelik dat met haar onvermoeide toewyding sy 'n inspirasie vir ander in die veld van bewaring van hulpbronne en gemeenskapbemagtiging, geword het.

Ons Tema van die Jaar 2025, *Wees die Verskil*, is moontlik vir elkeen wat deur toewyding en selfmotivering, die dinamiese krag van passie, doelgerigtheid en samewerking, 'n groot verskil kan maak aan die kwaliteit van lewe vir onself en ander.

Vir meer inligting, besoek Facebook en LinkedIn

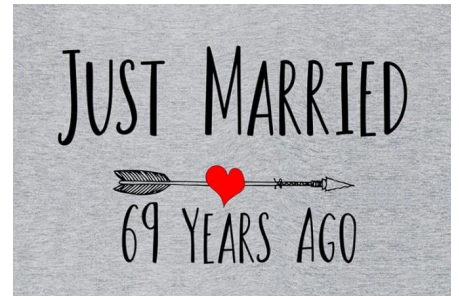
- Amari Haumann, Skakelbeampte/Voorsitter



MAGALIESKRUIN

WILLIE EN PIET BRUWER

Een van ons oudste lede, Willie Bruwer en haar man Piet, was op 14 Januarie 2025 69 jaar getroud. Willie is 87 en Piet is 96 jaar oud.



Willie het in Lichtenburg/Stella se wêreld grootgeword, skool gegaan in Rustenburg, in die koshuis gebly en was 'n boekhouer vir Telkom tot haar aftrede. Piet is in Vryburg gebore, het in Mafikeng grootgeword, 'n paar jaar geboer maar later vir die Spoorweë gewerk tot sy aftrede.

Hulle het mekaar op die trein ontmoet terwyl sy tussen haar huis en skool gependel het. Piet, wat op die Spoorweë gewerk het, het haar met haar tasse gehelp en so het hulle bevriend geraak. Hy het gevra of hy vir haar kon skryf en kom kuier. Willie was 19 en Piet 28 toe hulle op Mafikeng getroud is. Drie kinders, twee dogters en een seun is uit die huwelik gebore. Hulle het ses kleinkinders en 5 agterkleinkinders.

Willie was lid van die VLU in Stella vir 'n paar jaar en het in 1999 by Magalieskruintak aangesluit. In haar 25 jaar by ons tak was sy nog altyd ywerig, entoesiasies en neem nog steeds aan kompetisies deel maar is nie meer so aktief as gevolg van mobiliteit nie. Gee haar egter 'n telefoon en sy organiseer vele advertensies vir ons jaarprogram of wat ons ookal nodig het.

- Gundi du Toit, Skakelbeampte



SKAKELBEAMPTES

SKAKELBEAMPTES MAAK DIE VERSKIL

'n Takskakelbeampte verkoop die beeld van haar tak. Sy moet seker maak dat alles wat die tak reël, die beeld, visie, missie en doelwit van die VLU weerspieël.

Dis die goue reël wat Diana Keulder (Overvaal skakelbeampte), tuis gebring het by takvoorsitters en takskakelbeamptes met die skakelbeampteopleiding van Jakarandastreek. Met Lilian Bierman (De Wildttak) se insette oor Facebook en Ronél Lubbe (Pretoria-Noordtak) oor selfoonfotografie, is 'n hele nuwe wêreld van tegnologie opgemaak en almal is vol entoesiasme daar weg om al die opsies op hul Facebookblad te gaan regmaak en nuwe dinge uit te toets.

Baie geluk aan Eldoraigine en Sintana wat ook nou kan spog met 'n Facebook-blad.

- Diana Keulder en Ronél Lubbe



Bo: Nuwe takskakelbeamptes: vlnr: Reana van Zyl (Eldoraigine), Alida Nel (De Wildt hulpskakelbeampte), Gundi du Toit (Magalieskruin) en Charlene Gush, Monumentpark)



Bo: Aanbieders Ronél Lubbe, Diana Keulder, Lilian Bierman & Amari Haumann wat die dankies hanteer het.



Bo: Elna de Waal (Wierdapark), Mary Ann du Preez (De Wildt), Angeline Flemming (Avanté), Charlene Gush & Amari Haumann. (Monumentpark)



Bo: Hester Botha & Ronél Lubbe (Pretoria-Noord), Diana Keulder & Angelene Flemming (Avanté).



Bo: Reana van Zyl (Eldoraigine), Alida Nel & Mary Ann du Preez (De Wildt), Trudie Esterhuizen (Naledi), Gundi du Toit (Magalieskruin), Charlene Gush (Monumentpark).



Bo: Elna de Waal (Wierdapark), Lilian Bierman (de Wildt), Nadine Esmeraldo (Eldoraigine), Amari Haumann (Monumentpark), Annette Bester (Avanté).



Bo: Annetjie Botha & Helena Greyvensteyn (Sintana)

BOESEMVIENDINNE

Die skakelbeampte van Jakarandastreek, Elma Human, mobiliseer die streek se dames om deel te neem aan die Boesemvriendinneprojek van Solidariteit Helpende Hand wat die pakkies met wol en stopsel voorsien het en ons dames het hulle brei- en hekelvaardighede ingespan om CANSA te ondersteun.

Ons het 250 pakkies wol verwerk in 389 borsprosteses! Daar was 'n baie positiewe gesindheid van die takke se kant af en dié wat nie kon brei of hekel nie, het 'n vriendin gevra om te help.

Op 28 Oktober 2024, tydens 'n funksie by Helpende Hand se hoofkantoor, is die prosteses aan Cansa oorhandig. Daar was in 2024 altesaam 3477 prosteses deur CANSA ingesamel.

- Lilian Bierman, skakelbeampte, De Wildttak



Elma Human (regs bo) en die dankbare dames van CANSA en Helpende Hand.



BREAST CANCER

In 2023, Roche officially launched the '30 Days is a Lifetime' campaign, a pivotal initiative aimed at raising awareness and empowering women to perform regular breast self-examinations (BSE). This campaign emphasizes the importance of taking just 5 minutes every 30 days for BSE, with a clear call to action: consult a healthcare practitioner if something seems unusual. This initiative underscores the critical role of early detection in improving breast cancer outcomes.

Awareness is a key pillar of the National Breast Cancer Policy, which highlights early detection and timely diagnosis as essential strategies to reduce breast cancer mortality. Through our 'always on' approach, the campaign contributes to this goal by continuously educating women on how to conduct BSE and fostering proactive health-seeking behaviors. This alignment reinforces our commitment to making a meaningful impact in women's health.

- Dalene le Roux, Lid Fairlandtak.

(Sien volgende bladsy vir meer hieroor.)

AANDAG ALLE BREI EN HEKEL ENTOESIASTE!

Indien jy 'n behoefte het om die **verskil in iemand se lewe te wees** – hier is voorwaar 'n waardige geleentheid.

Verkry spesiale “knocker-kits” en brei 'n protese vir vroue wat mastektomie of soortgelyke prosedures ondergaan het. Dit is sag, gemaklik en veilig om te dra.

Waar om aan te koop? Dit is te koop by die CANSA kantoor, by Charming Wool winkel of by die knockers groeplede. Koste is R65 per stel. Dit is ook 'n wonderlike geskenk vir jou vriendin wat hou van brei of jou ma wat graag haar hande wil besig hou!

- Christine Jooste, Meyerspark

Anita Hugo oorhandig 3 pare knockers aan Marlene Jordaan van CANSA.



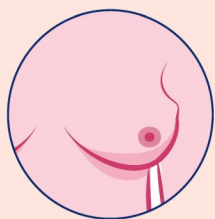


Breast cancer is among the leading causes of death in women¹.

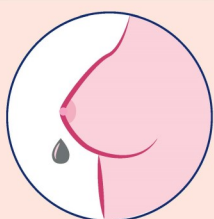
These days, finding a lump or a sign of cancer in the breast is not necessarily life threatening, as it once was.

Know the symptoms of breast cancer and **act** early. **Early** detection **saves** lives!

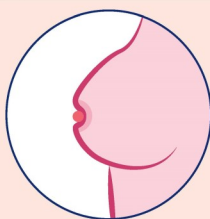
Signs & Symptoms of Breast Cancer²



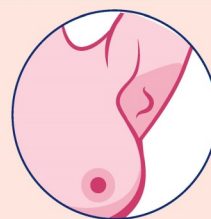
A new lump or lumpiness, especially if it's only in one breast



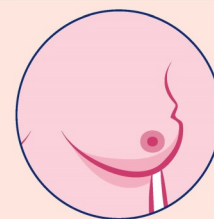
Nipple discharge that occurs without squeezing



A change to the skin of your breast such as redness or dimpling



Swelling in armpit & constant pain in your breast or armpit



A change to the nipple, such as crusting, an ulcer or an inversion

Know the risk factors^{3,4}

Some risk factors can be controlled if reduced

- Gender
- Age
- Family history
- Drinking alcohol
- Being overweight
- Smoking

How to perform a Breast Self-exam⁵

It's important to check yourself regularly and consult your doctor or healthcare provider as soon as you notice anything unusual. Women as young as 26 may be at risk, so every woman should perform a Breast Self-Examination **#Every30Days**⁶ – ideally 2-3 days after her menstrual cycle. **If you find a lump, don't wait—take action! Schedule an appointment with your doctor or healthcare provider immediately. Remember, early detection saves lives.**

Step 1



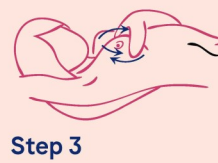
Stand in front of the mirror, look carefully for changes to any part of your breasts, like the shape, size or discharge.

Step 2



Place your arm behind your head, using your other hand, gently move your fingertips from point A to point B in circular movements. Feel for lumps, thickening or changes. Be thorough and also check the armpits. Repeat on the other side.

Step 3



The above can be done lying down with one arm above the head.

A.C.T.

There is no wrong way to examine your breasts, the key is remembering to **A.C.T.**

Apppearance of the skin: Orange peel, vein development, denting

Changes to your nipple: Rash, redness around the nipple, inverted nipple

Thickening of the tissue: A lump in breast or under your arm, thickening of the breast tissue

For more information and a video on how to perform a BSE go to www.roche.co.za/stories/every-30-days-breast-self-exam or link through this QR code.

References:

- <https://cansa.org.za/womens-health/>
- <https://onco.com/about-cancer/cancer-types/breast-cancer/>
- <https://cansa.org.za/womens-health/>
- <https://onco.com/about-cancer/cancer-types/breast-cancer/causes/>
- <https://pinkdrive.co.za/self-examinations/>
- https://www.roche.co.za/en/disease-education/Every_30_Days_Breast_Self_Exam.html



WIERDAPARK

SUNSETS, GAME DRIVES AND OLD BROWN SHERRY

Celebrating our 37 year anniversary my hubby treated me to an unforgettable game drive with Boschpoort Safaris based at Mabalingwe (Bela-Bela). Game warden, Raymond Kok's expertise made it a truly special occasion. Sharing his amazing knowledge of the bushveld's fauna and flora on a sunset drive with us. This memorable drive even included some snacks and a tot of Old Brown Sherry from a "blikbekertjie" while watching a herd of my favourite wild animal, the giraffe. Raymond shared the following mind-blowing facts about giraffes with us.

Giraffes have incredibly high blood pressure, which helps to push blood all the way up to their brains against gravity. They have the highest blood pressure of all animals with systolic pressure reaching levels of up to 280-300 mmHg. Having such long necks needed unique adaptations to manage blood pressure when drinking water. Its brain is about 2 meters above its heart. When a giraffe bends down to drink water, gravity creates a significant increase in blood pressure, which could cause damage to the brain's blood vessels. A network of blood vessels in the neck, called the rete mirabile (Latin for "miraculous net"), helps to regulate blood pressure. This network of vessels reduces the pressure of the blood flowing to the brain with specialized valves in the veins that prevent the backflow of blood when they bend down to drink. These valves ensure that blood keeps flowing to the brain, even when the giraffe is in a bent position.

Giraffes also have other adaptations that help manage blood pressure: specialized blood vessels in the legs are more rigid than those found in other animals. This helps to reduce the pressure of the blood flowing to their legs when they bend down. When laying down to sleep they fold their legs under their body, turn the neck back and lay the head on their "bum" thus preventing their head to touch the ground. Waking up the giraffe will lift its head and neck in the upright position before standing up.

I had an amazing time watching these beautiful animals nibble at the top branches of trees, drinking water with their funny semi split front legs and gracefully bent long necks, youngsters playfully galloping short distances and even one little calf suckling on the cow. Hopefully one day I will be able to see one fast asleep and tick that off my bucket list.

- Elna De Waal

Photo's of the giraffes taken by me near the Buffel water-hole at Mabalingwe Game reserve.



PRETORIA-NOORD

AGT NUWE LEDE - WAT 'N
AFSKOP VIR DIE JAAR!



El'Ria Stassen



Carlien Olivier



Deirdre van Dalen



Alida Horner

Tersia Faasen



Juliette Claasen



Diane Snyman

*Isabella
van
Rooyen*



AFRIKAANS BLOM IN NAMAKWALAND

deur Susan Maré

Om soms in Noord-Kaap, daar in Upington se wêreld te gaan kuier, is een groot bederf in my lewe. Ek kom altyd terug met 'n herwaardering vir die Afrikaanse taal – darem maar die mooiste taal en liefste taal, soos hy al beskryf is. En so voel elke anderstalige hopelik oor sy of haar moedertaal.



Daar is darem niemand wat die Afrikaanse taal so lekker kan "gooi" soos die bruinmense van Suid-Afrika nie – en veral die Namakwalanders. 'n Beskrywende taal soos wat hulle hom praat, kry jy sowaar nêrens elders nie. Hulle sê dinge op 'n eerlike, oorspronklike en reguit manier. Hierdie woorde en uitdrukkings val dikwels verrassend vreemd op die oningeligte oor.

Een van die oorspronklikste woorde wat ek al uit die Noord-Kaapse monde hoor kom het, is die woord **"onlekker"**. "Tollie is onlekker want hy het mos vrugtegoed geëet." Sommer net kort en kragtig "onlekker". Die woord **"ontuis"** word op dieselfde manier gebruik: "Toe ons by Oompie kom, was hy ontuis" (nie by die huis nie). Iemand wat stuurs is, is **"oubakkies"** – en as 'n kind sy gesig vroegoggend in 'n skottel water moet was, vra die ma: **"Het jy al jou bak-kies gekottel?"**

Pensioengeld is **"kieriegeld"**, en iemand wat krom loop weens ouderdom kry dikwels 'n bynaam **"ou Griet-kortkierie."** Iemand wat "onlekker" is weens die ouderdom, is **"halfkop"**.

Ook: "Die kinders se name is nou **"ontskoot"** (dit het my ontgaan). "Ek is mos so halfkop dese dae. En as 'n oumens eers halfkop raak, het die kinnere mos 'n manier om jou te **"be-uil"** (spot). **"Sweet weggooi"** is harde werk – in die Noord-Kaap moet jy jou sweet "weggooi" om vir jou **"fyngoed"** (bokke en skape) water te skep. Grootvee en trekdiere is **"grofgoed."**

'n Skinderstorie is 'n **"hoorstorie"** en as iemand 'n storie oordryf, word gesê: **"Trek iets vir die krimp af!"**

As **"'n krummeltjie 'n broodjie geword het"**, verbeel 'n onbeduidende mens hom hy is belangrik. Iemand wat **"krummeltjies in die koek wil druk"**, wil ook graag sy sê sê.

As die liefde beskryf word soos in 1 Kor 13, klink dit so: **"Die regtige liefde se bek is nooit dik nie; jy sien hom nie skinder nie en jy hoor hom nie klik nie; hy skrywe die kwaad nie in boekietjies op nie. Die liefde maak alles mooi toe met hom se sawwe karos. Tale die hou op, voorspellings verdroë en woorde raak los, maar die liefde die sal nou tot by die ewigheid toe net so bly staan."**

Met erkenning aan Danie van egAfrikaans
Ontvang van: Sarah Kidson toetie9@gmail.com
02 July 2016

AFRIKAANS DEUR DIE OË VAN 'N BRIT

AFRIKAANS The most expressive language ever:

How do you explain the word **sommer** to someone who is not South African? It's not only a foreign word, it's a foreign concept. Perhaps the English never do anything "just sommer". There really is no equivalent ... "Why are you laughing? Just sommer."

There's no good English word for **dwaal**. It doesn't mean dream, or daze. It's close to absent-mindedness, but that's not quite it. Being in one so often myself, I'm not likely to stop using it.

I think **gogga** is the most delightful word for insect I've ever heard. Children all over the world should use it. "Insect" just doesn't stand a chance.

And then there's **gatvol**. OK, I know it's very rude. But it's so very expressive, nê? "Fed up" doesn't have half the impact. **Gatvol** is a word used more frequently than ever in the workplace and the media these days, with increasing intensity.

While we're on the subject, another phrase which outstrips any English attempt is **"Hy sal sy gat sien."** "He'll get his come-uppance" definitely lacks the relish in comparison.

Donder is another very useful word, used as an all-purpose swearword, which again has no good English translation. Thunder does not even come a good second. Used as a verb, it can express any degree of roughing up. As a noun, it is a pejorative, as they politely say in dictionaries, to mean whatever you want it to mean. And there's no good translation for **skiet-en-donder** either.

How do you explain the passion of **lekker!**? "Wow last night was a "lekker jol". Probably the dictionary compilers regard it as slang, but it's widely used for "Going out on the town, kicking up your heels, enjoying yourself."

I've yet to meet a South African over the age of two who doesn't use the word **muti**. Translation is impossible - "witches potion" is about the nearest I can get. It needs a long cultural historical explanation. Between "muti" and the pedantic "medication", there's simply no contest.

And of course, my personal favourite **K.k en betaal**, which just says it all, doesn't it? A bland English translation would be "Cough and pay", or "Breathe and pay". But it just doesn't cut it, does it? Not by a long drop.

Other words that come to mind: **jou bliksem, wag 'n bietjie**, "nie so haastig nie", **nou-nou, sakkie-sakkie music, ou swaer, ja-nee, Doedoe**. Telling your infant to "go to bed" is just not the same as, "Go dudu now, my baby!"

How about **bliksem**? "I'm going to bliksem you!". Wonderful Afrikaans expression with nothing to compare in the English language, at least nothing that gives the same satisfaction.

Mieliepap - there is no word like "pap", here. They have porridge, and when they say porridge, they mean oats. There's no Maltabela, no Tasty Wheat, No Creamy Meal... In other words, there's no "pap"!

We all know **"voetstoots"** of course. It's been officially adopted into South African English. There's no concise, one-word equivalent in English. "As is" just doesn't hack it. And it's such a humorous word, conjuring up images of pushing that brand new car home...

Mislik - such a "lekker" word. "Why are you so mislik, you little skelm?" Which brings us to **skelm** - here you just get "baddies", but that doesn't have the same sneaky connotation of a proper skelm, does it?!

And **snotklap**... Fabulous word! "Do you want a snot-klap?" How would you say that in English? "I'll slap you so hard the snot will fly!"? It's just not the same.

And finally..... **moer**. There simply isn't a word here that denotes the feeling of dread behind the phrase "If you don't clean your room, I'll moer you!"

Deur Craig Frost

Uit: Kammanuus 465 17 Augustus 2020 (Australië)

AFRIKAANS

Afrikaans vier in 2025 eeufees as amptelike taal. Ons gebruik Afrikaans al vir honderde jare, maar op 8 Mei 2025 vier ons 100 jaar as amptelike taal. (sien bl 7- Red)

Tydens die eerste vergadering vanjaar het ons aandag hieraan gegee. Lede het geleentheid gehad om idioome voor te lees terwyl almal moes raai wat die betekenis daarvan is. Wie ken die betekenis daarvan?

Hier is 'n paar gewilde voorbeelde:

Daar is 'n slang in die gras

Met die verkeerde voet uit die bed klim

Klein muisies het groot ore

Krokodiltrane huil

Die bobbejaan agter die berg gaan haal

So skaars soos hoendertande

Die kat uit die boom kyk

Die vere maak die voël

Liewer bang Jan as dooie Jan

Jy kan maar jou ou skoene agterna gooi

As jy al tien reg kon raai, weet ons min of meer hoe oud jy nou is.



'n Idioom is 'n vaste spreekwoord of segswyse wat eie is aan 'n spesifieke taal, streek of volksgroep. Idioome het gewoonlik 'n dieper betekenis wat uit die tradisies, geskiedenis en leefwyse van 'n volk gegroei het. Dit is nie altyd moontlik om die betekenis van 'n idioom uit die woorde af te lei nie, omdat dit baie op figuurlike spraak berus. Om hierdie rede kan idioome ook nie direk van een taal in 'n ander vertaal word sonder om die betekenis daarvan in ag te neem nie.

Afrikaans, as taal, is besonder ryk aan idioome. Idioome in Afrikaans is nie noodwendig in Engels of in ander tale beskikbaar nie. Die omgekeerde is egter ook waar. Direkte vertaling van idioome kan tot foutiewe (en soms komiese) vertalings lei. As voorbeeld: "Jan skiet 'n kat" beteken nie noodwendig dieselfde as "Jan shoots a cat" nie, maar moet na gelang van die konteks eerder vertaal word as "Jan is vomiting". (Wikipedia)

- Elizabeth Kendall, Skakelbeampte



Eg Suid-Afrikaanse huisraad



Dorothy Gottschalk wen die gelukkige trekking - 'n boek van Sally Andrew, Overvaal se Engelse skrywer van 2025. Yolandi Steenkamp, voorsitter geniet Dorothy se vreugde.

Stilte

dis my God se taal

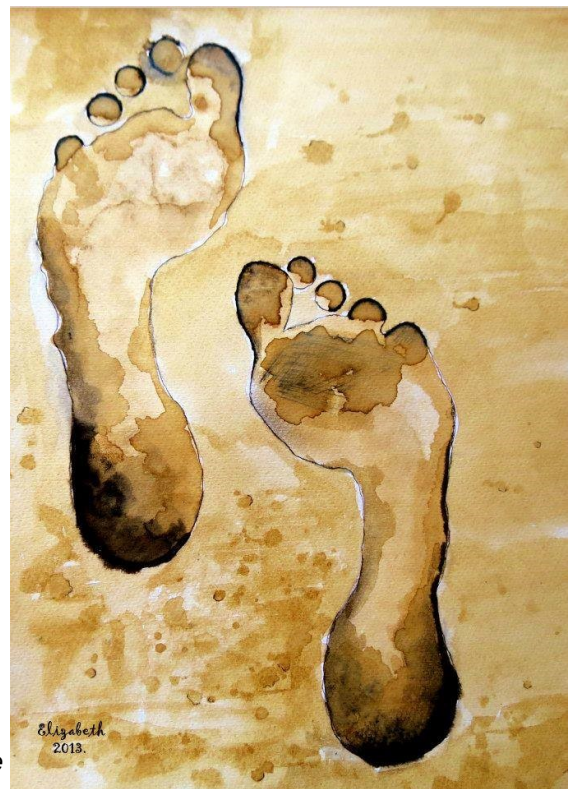
wat ek vanoggend

uit die tuin gaan haal

waar Sy eerste somerreën

my in oorfloed seën

Elizabeth Kendall ©



Koffievoete

MAAK JOU EIE WONDERMIDDELS

Elmarie van Greunen (0833214224) van Lovellaroza Nail & Beauty skoonheidssalon deel resepte met ons:

SCRUB

Bestanddele:

250 ml gliserien

500 g bruin of wit suiker.

Voeg 'n paar druppels essensiële olie van jou keuse by vir lekker ruik of die blare van 'n gebruikte sakkie rooibos tee vir ekstra growwigheid. Meng alles saam in 'n houër en hou in stort.

Vryf liggaam lekker met mengsel en spoel deeglik af.

LYFROOM (Uitstekend vir droë vel)

Bestanddele:

50 ml Bio oil gel

200 g Epimax room

'n Paar druppels essensiële olie kan ook bygevoeg word. (opsioneel)

Klits dit dan met 'n klein eierklitser tot lekker lig - sommer in die Epimax pot.

Wenk: Koop die 400 g room en 2 x 50 ml Bio oil. Deel die room in 2 potte.

Weg met SKURWE VOETE!

Skuur met skuurder en smeer dan Handiblok aan wat by Dischem te kry is.

Doen dit saans en trek sokkies aan vir die nag.

Speel klaar met FUNGUS

Week voete vir 10 tot 15 minute in 'n mengsel van 1 koppie appelasyn en 2 koppies water so een tot drie keer per week.

Onthou ook om jou skoene gereeld te ontsmet!

- Christine Jooste, Meyerspark



Bo: Corrie van Greunen sê dankie aan Elmarie (haar skoondogter) vir die praatjie en goeie raad.

MY VLU-LEWE

Ek en my Polo het al baie kilometers gery, deur streke en provinsies om klasse te gee, beoordeling te doen, demonstrasies by takke te gee, konferensies en kongresse by te woon en saam met VLU-vriendinne te kuier.

Sedert 1992 is ek lid van die VLU en het al baie portefeuljes bekleed, van adisionele bestuurslid, skakelbeampte, kompetisiebeampte op tak- en streekvak tot sekretaris.

Van die begin af neem ek graag aan die kompetisies deel. Soms ywerig en ander tye maar traag. Soms was daar prysweners en soms artikels wat die beoordelaars hul koppe in afgryse laat skud het.

My missie vandat ek by die VLU aangesluit het, is die opvoeding van die volwasse vrou, daarom die baie ryery. As beoordelaar van tak- tot SA-vlak, poeg ek met my kritiek om die dames te leer waar om te verbeter en aan te moedig. Met my klasse leer ek hul nuwe en vergete tegnieke. Soms is ek suksesvol en is daar weners, ander kere was ek seker nie entoesiasies genoeg nie en het hul swakker gevaar.

In die 20+ jare deel ek nie net my kennis met die dames nie, maar leer ekself ook baie. Terme soos Amigurumi, Kumihimo, Brioche knitting, Biscotti en nou Kimekumi was vir my Grieks tot ek deur die VLU met hul te doen gekry het.

Dankie aan almal wat deur die jare op my VLU-pad gekom het en my lewe deel van julle s'n gemaak het. Ek geniet die VLU baie al wil ek party dae wegloup na 'n "Address Unknown" waar daar nie losdrade en gomblose is nie.

- Nicoline le Roux, Meyersparktak



MARIÉ SMIT GROET

"Ek het 'n vol en ryk tyd by die VLU gehad, 'n tyd waarin ek gegroei, in selfvertroue toegeneem en ek geblom het. Daar was formidabele lede soos Heléne Benadé, Annatjie van Zyl, Annatjie Oelofse en Jeanette van Rooyen by wie ek ontsaglik baie geleer het.

In 2006 was net ek as sekretaresse en die tesourier van Van Riebeeck se dagbestuur oor. Ons het vir 5 maande die wa deur die drif getrek. My jaarverslag was een van die 3 beses.

2014 was my blomjaar. Ek het die Elsa du Plessis-trofee vir meeste punte/artikels vir Konferensie gewen, asook die silwer skinkbordtrofee vir die meeste punte vir Kongresartikels. En ek is as streeksekretaresse aangestel. Ek het ook in 2016 die Elsa du Plessis-trofee ontvang.

Dis op 'n hartseer noot dat ek groet.

Dit was goeie jare".



13 November 2024. My heel laaste VLU foto – na bykans 28 jaar. 😞

Bo: Marié Smit regs agter groet na 28 jaar. Hier saam met Eldrisa van Dort & Annatjie van Zyl (voormalige streekvoorsitter) voor.

KROONBLAAR

Was jy al by Anton Smit Kunswerk Gallery? Dis beslis 'n moet op jou lysie!

Ons skop die jaar af met 'n heerlike kuierdag by die Anton Smit. Tussen die bekyk en bewonder van die kunswerke en die kuier by Art Café hier in die pragtige boomryke tuin, is die dag gekenmerk deur heerlike gesels, samesyn en goeie kos.

Ons eregaste was Sally en Martin Ferreira en Emma en Nico Pretorius. 'n Paar boere-rate van die persoonlikheid van die jaar, Antoinette Pienaar is bespreek. Ons sekretaresse, Bianca Nortjé, het vir ons 'n paar uitgesoek en op flitskaarte gedruk. Dit was groot pret om al die verskillende rate aan te hoor. Die beste voorlesing is deur Fasia Smit gedoen - raat vir jig (gout) aangesien hy eerstehandse ondervinding van dié pynlike toestand het.

Ester Jardim se "German Bee Sting Cake" vir die nagereg was heerlik soos wat net Ester kan.

'n Onvergeetlike dag saam met die Kroonblaar-familie en vriende.

- Annatjie Lindsay, Skakelbeampte



BAPSFONTEIN

JACK – 'n Kaapse bobbejaan

James Wide was werksaam by die Spoorweë in Uitenhage in 1891. Hy was bekend as "jumper wide", aangesien hy die gevaarlike gewoonte gehad het om altyd wydsbeen tussen die treinwaens te spring en sodoende het hy beide sy bene in 'n ongeluk verloor. James moes van 'n rolstoel gebruik maak, maar dit het hom nie verhoed om sy werk te doen nie.

Op 'n dag het James 'n bobbejaan aangeskaf en hom Jack genoem. Jack het hom met sy alledaagse take gehelp en het hom ook in sy rolstoel gestoot waar hy wou wees.

Jack het baie vinnig gesnap wat James doen en het vinnig die kuns bemeester om die hefbome van die sinjale perfek te hanteer. Jack het sy werkgewer so beïndruk dat hy kort voor lank permanent aangestel is in diens van die Zuid-Afrikaanse Spoorweë. Jack het elke dag 20 sent en kos verdien en elke Vrydag is hy beloon met 'n bier.

Jack was vir 9 jaar 'n amptelike spoorwegwerker met 'n ongeluksvrye diensrekord en is 1890 aan diens dood.

- Cornel Rothman, Skakelbeampte



Links: Lynis Kotze, Sally Ferreira & Emma Pretorius by die mooi en lekker nagereg.

KLEINFONTEIN

TAKPROJEK VIR 2025: OMGEE-IN-'N-BOTTEL

Anne-Marie van der Walt, ondervoorsitter, het die takprojek vir 2025 bekend gestel.

'n Mooi groot glasbottel of 'n herwinde koffiebottel word gebruik en gevul met enigiets - 'n plantjie, blomme, lekker eetgoed, lyfroom, handroom, of (soos sy gemaak het met haar voorbeelde), droë bestanddele vir 'n bakmengsel. Dit hoef nie noodwendig eetbaar te wees nie.

Elke taklid het by ons eerste byeenkoms die naam van 'n ander lid gekry vir wie sy deur die jaar sulke bottels moet gee. Die skenker bly 'n geheim. By 'n takvergadering word dit op 'n tafel neergesit met die vriendin se naam by - 'n heerlike verrassing vir elke lid by die vergadering!

Soos sy sê: "Dit is nie nodig om uitspattig duur te wees nie. 'n Lekker bederfie vir spesiale dae soos 'n verjaardag of huweliksherdenking om jou vriendin spesiaal te laat voel. Iets heerlik vir elke lid om na uit te sien!

- Jacomien Freyer, Skakelbeampte





KILNERPARK

WORLD BEE DAY AND HONEY COMPETITION – 2025

The United Nations declared 20 May World Bee Day. This day is celebrated annually on the 20th of May at the Agricultural Research Council at Roodeplaat in collaboration with the SABIO (South African Bee Industry Organisation), the DA (Department of Agriculture) and GDARDE (Department of Agriculture, Rural Development and Environment).



Part of this celebration is a honey competition judged by the Honey Judges and Stewards Guild of South Africa and beekeepers from all over Gauteng enter their honey into the competition. Beekeepers also display their produce in a market and visitors can buy their products. With honey as the product of the year for the Women's Agricultural Union, we are inviting you to this celebration by joining us on the 20th of May. No costs involved.

If you are interested to attend the celebration contact Elize Lundall-Magnuson from ARC-PHP and WAU Kilnerpark-branch at 082 3791093 for further information



Honey Bee



Bumble Bee



Carpenter bee



PRODUCT OF THE YEAR - HONEY



Bees are fascinating creatures. Here are some interesting facts about them:

General Facts

1. **Species Diversity:** There are over 20,000 known species of bees around the world.
2. **Social Structure:** Most people are familiar with honeybees and bumblebees, which live in colonies, but most bee species are solitary.
3. **Pollinators:** Bees play a crucial role in pollination, helping plants reproduce by transferring pollen from one flower to another. This process is vital to produce many fruits and vegetables.

Honeybees:

1. **Hive Hierarchy:** In a honeybee colony, there are three types of bees: the queen, workers, and drones. The queen's main role is to lay eggs, the workers do all the labour (like foraging for food and building the hive), and drones' primary role is to mate with a queen.
2. **Communication:** Honeybees communicate with each other through a series of dance moves, known as the "waggle dance", to share information about the location of food sources.
3. **Lifespan:** Worker honeybees live for about 6 weeks during the busy summer months, whereas the queen can live up to 3-5 years.

Bumblebees:

1. **Nesting:** Bumblebees usually nest in the ground, often in old rodent burrows or dense grass.
2. **Size and Strength:** Bumblebees are larger and more robust compared to honeybees. They can perform "buzz pollination," where they vibrate their bodies to release pollen that is tightly held by flowers.
3. **Seasonal Lifecycle:** Unlike honeybees, bumblebee colonies do not survive the winter. Instead, the new queens hibernate alone and start new colonies in the spring.

Carpenter bees: They are large, solitary bees that get their name from their nesting behaviour. Instead of building hives like honeybees, carpenter bees excavate tunnels in wood to create their nests. Despite their habit of boring into wood, they play a crucial role as pollinators in the ecosystem.

1. **Appearance:** They resemble bumblebees but have a shiny, hairless abdomen.
2. **Behaviour:** Males are often seen guarding the nest, though they lack stingers and are harmless. Females have stingers but are not aggressive.
3. **Nesting:** They prefer softwoods like pine and cedar for their nests, which can sometimes be a concern for homeowners.

Fun Facts

1. **Bees' flight:** Despite their small wings, bees are excellent fliers. They can beat their wings about 200 times per second!
2. **Productivity:** To make one pound of honey, honeybees need to visit about 2 million flowers and fly over 88 500 km.
3. **Intelligence:** Bees can recognize human faces, count up to four, and even understand the concept of zero.

Bees are truly remarkable and play a vital role in our ecosystem!

- Source: Internet

MIDDELVLEI

KNOOP-EN-DOOP

Dit was 'n wit rok wat baie verbleik was toe dit saam met ander wasgoed gewas is. Dit is amper as 'n skrop-lap opgesny maar ek het 'n kans gevat en by die knoop-en-doop werkswinkel dit met pienk en babablou gedoop. Dit was die uitkoms van hierdie ou rok en nou is dit weer my gunsteling om te dra.

- Judie Wagner, Voorsitter / Skakelbeampte



Malinda Raats, Elsa Struwig, Judie Wagner & Gerda Benadie het nog 1 Can-blikkie van Middelvlei en Ridderspore aan Elsa Struwig oorhandig. Elsa is van Footprints Ministry en is 'n tussenganger vir kinders wat slagoffers van gesinsgeweld is.

VERJAARSDAE:

Frances van der Merwe se 80 ste verjaarsdag is saam met Elaine de Koker & Bokkie Meyer se verjaarsdag met ontbyt by Menûchâh Koffiewinkel gevier. Frances is 'n jarelange lid van Middelvlei waarvan sy ook as voorsitter gedien het.

- Judie Wagner, Voorsitter / Skakelbeampte



ROODEPOORT

SANITÊREDOEKIES VIR HOËRSKOOLOO ROODEPOORT

Irene Pretorius, adjunkhoof het met die oorhandiging van die sanitêre doekies, daarop gewys dat baie dogters nie die luukse van doekies tuis het nie. Daarom vul ons bydrae 'n groot tekort in hulle daaglikse behoeftes aan.

Die dogters was opreg dankbaar vir ons skenking waarvan die groot glimlagte getuig.

Die dames doen hierdie omgee-gebaar met groot dankbaarheid in hulle harte.

- Malinda Raats, Skakelbeampte

Regs: Irene Pretorius (adjunkhoof), Esta Veldsman (taklid), Khanyisile Lechabe, Gina Ngoh, Alyssa du Preez, Malinda Raats, (voorsitter) en Masego Mbageni.

RIDDERSPORE

Ons verwelkom twee nuwe lede: Hettie Becker en ons jongste lid Kristen Becker. (Ouma en kleindogter).

- Leonie Calitz, Skakelbeampte



HULDEBLYK:

SUSANNA CAROLINA SCHOLTZ (NEE BRITZ)

17 Mei 1940 - † 19 Desember 2024



Susan het op 'n saaiplaas groot geword en haar liefde vir gesinssamesyn en die grond, lewenslank behou. Na haar studies aan Tukkie is sy getroud met haar skoolkys. In



hulle latere jare het hulle na Johannesburg verhuis en was hier woonagtig tot haar afsterwe.

Hulle drie kinders het almal pragtig presteer en het goeie loopbane. Die vyf kleinkinders het in die ouers se voetspore gevolg en absoluut Susan se hart se punt gebly.

Die liefde en toewyding wat sy in haar huis en haar lewe uitgeleef het, het oorgespoel en is deur elkeen wat die wonderlike voorreg gehad het om geleenthede in haar lewe saam met haar te kon deel, absoluut gekoester.

By die VLU was sy 'n gewaardeerde en geliefde lid. Sy het met toewyding deelgeneem aan die kompetisies en in baie gevalle met groot welslae.

Haar gebak en heerlike eetgoed was ook deel van haar bydrae wanneer sy as gasvrou opgetree het.

Sy is in die hospitaal oorlede aan 'n hardnekkige infeksie.

- Ina van den Berg, taklid.

Hierdie is die skildery wat haar dogter Jonel van haar gemaak het. Haar storie is as volg:

"Internationally I have exhibited at the Agora Gallery, New York; Art Fusion Gallery in Miami, at the Castello Es-tense in Ferrara in Italy, NY at the Inter-national Expo in 2010 and the United Nations as part of International Women's Day. I was selected in 2014 by Monteoliveto Gallery as part of the search for new talents. I was picked as one of three artists, who was represent-ed in Monaco and internationally, by Monteoliveto Gallery Nice-Naples and in Amsterdam.

In 2018 I was awarded an artist residen-cy at Tamarin Art Centre in Mauritius. I went there for one month and expanded my artistic horizons and is now included as one of the exhibiting artists at the Tamarin Art Gallery curated by Leanda Brass, well-known UK sculptor.

In 2020 I was selected by Bicker-tongrace Gallery in London to be part of their "Sentiment" exhibition. This exhibi-tion was curated by Anne-Marie Bicker-ton."

DRIE NUWE LEDE VIR FAIRLAND!

Baie welkom julle drie.

- Zaria Olivier,
Skakelbeampte



Ine-Marie Ross.



Elize Robertse,



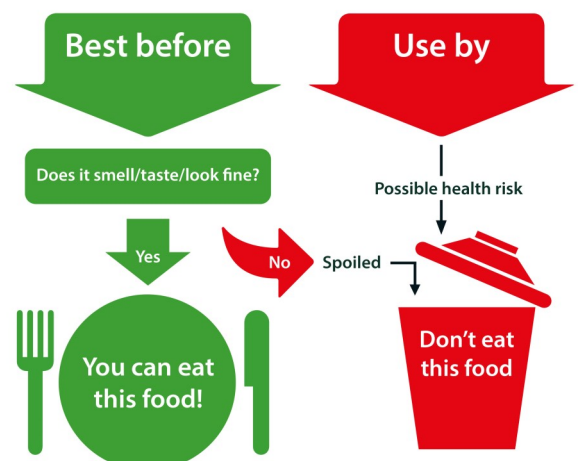
Cobie Kriel

What Do Date Labels On Food Mean?

An estimated 80 percent of people prematurely discard food due to confusion over the meaning of date labels. In part, that's because these labels are confusing. There's a wide range of terms that are used, including "sell by," "best before," "expires by" and many more. Not only that, these dates are not globally regulated and only serve as manufacturer suggestions for peak quality. Research on date labelling suggests that standardizing food date labelling and clarifying its meaning to the public could reduce household food waste by as much as 20 percent. In the meantime, here are a few handy strategies to make sense of these terms:

- **Use By:** Use by dates are the ones to take most seriously. If you use the item past this date, you may be putting your health at risk.
- **Best Before Or Best By:** These dates refer to when the food item is at optimal quality. It's often safe to eat past this date but may not be as flavourful. Your senses evolved to keep you safe. If it smells, tastes or looks mouldy, sour or in some way unpleasant or odd, then don't eat it. Also, note that this date refers to how long the food will be optimal if you store it as intended. Once you open it, treat it as a fresh item that will expire in three days.
- **Display Until Or Sell By:** These dates have nothing to do with food safety. They are a guide for supermarkets and other stores on how to manage inventory.

What do I do when the food has passed its date of durability?



PRYSUITDELING

Fuchsia-bestuur het hierdie jaar 'n prysuitdeling gereël vir die lede se werk vanaf Covid se inperkinge. VLU-telepels is op houtblokkies gemonteer, 'n ou silwer skinkbord is blink gevryf, ou Witwatersrand-trofees is ook op blokkies gemonteer om aan die lede uit te deel. Al die trofees gaan voortaan dien as wisseltrofees.

Dit was 'n groot verrassing vir die lede wat dit nie verwag het nie. Trofees is uitgedeel aan lede wat 80% en hoër vir Konferensie- en Kongresartikels gekry het. Lede kon dit nie glo nie en was baie trots vir die erkenning wat hulle gekry het. Hulle voel baie meer gemotiveer vir 2025 se kompetisies.

Ons tak het ook vir die eerste keer 'n vonkelvrou geïdentifiseer en sy is beloon met 'n spesiale trofee. Die kriteria vir die trofee was nie net deelname en prestasie in kompetisieartikels nie, maar ander aspekte is ook in ag geneem soos byvoorbeeld vrywillige insette of hulp met vergaderings/funksies en ekstra bydraes vir ander projekte soos brei van die teddies en die maak van blikkies.



*Vonkelvrou: **Hetta Visagie**. Sy was stom geslaan en het vir die eerste keer nie woorde gehad nie.*



Ons trots is

Ria Henning vir die eerste plek by Witwatersrandstreek in die geborgde Mia-mi-kompetisie en derde by die Overvaal Kongres. Ria was baie verras en die prestasie het haar laat blom. (foto links)

Maryna van der Merwe is verras met 'n spesiale sertifikaat vanaf die Fuchsia-lede vir haar harde werk vir elke werkswinkel. Sy moes vooraf 'n kompetisieartikel voorberei om ons die

nodige leiding te gee om met die artikel voort te kon gaan. Maryna, ons is trots op jou en waardeer jou uit die diepte van ons harte. Jy is voorwaar 'n voorsitter na wie ons almal kan op kyk! (fotor regs onder)



FUCHSIA



AFSLUITINGSFUNKSIE

Net drie lede en die voorsitter het die saal vir ons afsluitingsfunksie voorberei. Ons moes tjoepstil bly oor al die planne sodat die ander verras kon word.

Die lede was in vervoering toe hulle by die saal instap. Al die ligte was af en slegs die kersligte op die gedekte tafels was aan. Die atmosfeer was gelaai van verbasing en opgewondenheid! Kerse en kandelare op die mooi versierde tafels en oral in die saal het almal na hulle asem laat snak - niemand het verwag wat hulle voor hulle oë gesien het nie.

Gestolde visgereg in spesiale bakkies op kleinbordjies is eerste bedien. Koue vleise en verskillende slaai en gesellige kuier het gevolg en 'n feesatmosfeer het selfs met alkoholvrye vonkelwyn gevolg.



Die nagereg was iets spesiaal, Maryna se pavlova met die heerlikste bessies en aarbeie en room was 'n wenner! Amper-tjies was die poeding 'n katastrofe! Lena moes die room klits tot dit dik was maar toe sy weer kyk, is die room botter. Gelukkig was die winkel nie ver nie en was die poeding gered!

Elke lid het 'n pragtige ruikertjie en geskenkie van die voorsitter by haar eetbord gekry. Na ete het elkeen 'n nommer getrek vir 'n kersgeskenkie maar nog was die geskenke nie klaar nie. Die tak het 'n tradisie dat twee lede elke jaar 'n beurt kry om vir elke lid 'n geskenkie van groot waardering vir mekaar te gee, en dit was Lena Lombard en Daleen Brits se beurt. Hierna het Kersvader ook nog verskyn met 'n pakkie 'shortbread' van Esta Veldsman af.

So het 2024 vir al die Fuchsia-lede geëindig met verdere goeie wense en heerlike herinneringe.

- Lena Lombard, sekretaresse.



KRUGERSDORP

DIE EINDE EN DIE BEGIN...

Elke jaar het 'n einde. Vir party van ons is dit 'n groot troos en vul ons met dankbaarheid dat hierdie jaar net kan verby kom en ons oor kan begin. Vir ander is dit 'n verskriklike idee – dat die jaar al tot 'n einde kom en ons voel ons het iewers verlore geraak in die maalkolk wat die jaar gebring het.

Hoe dit ookal vir elke lid was, die lede van Krugersdorp het die jaar afgesluit met hul uitstappie en die aktiwiteite van die vergadering was perfek. Vanaf die parkeerterrein tot by die bymekaarkom-plek was 'n hele entjie se loop so elkeen het haar daaglike treë geloop en die sonnige oggend het gesorg vir haar Vit D en goedvoel-gevoel. Die 'vergadering' was by die koffiewinkel - so nog 'n perfekte kombinasie van vriendinne en lekker eet-en-drinkgoed is beleef. Ons het mekaar kon groet vir die laaste keer die jaar met die beste wense vir die feesseisoen wat voorlê. Die pad na die parkeerterrein is weer gestap omring met die pragtigste groen natuurskoon. Soms moet mens net bietjie stadiger stap om die blomme langs die pad raak te sien en te waardeer.

En dit het gevoel soos skaars 'n paar weke en toe skop ons alweer die jaar af op 'n hoë noot. Letterlik! Ons tema vir die vergadering was musiek. Dankbaar dat elke lid weer veilig terug was het dit behoorlik gegons soos almal opgevang het. Die bestuur het dit goed gedink om gedurende die jaar aandag te skenk aan ons pragtige taal wat hierdie jaar 100 jaar oud is. Elke maand sal daar 'n Afrikaanse sanger se musiek behandel word - sangers wat mooi Afrikaans sing of gesing het. Januarie het ons na Lucas Maree gekyk en geluister na van die lirieke van sy liedjies.

Die jaar is afgeskop met heerlike eetgoed soos altyd, maar die kersie op die koek was die goeie nuus dat ons die jaar begin met drie nuwe lede, nl, Hanli Strydom, Janetha Jooste en Pat Haworth.

Mag ons in 2025 die baie seëninge op die pad raaksien!

- Hendi Joubert,
Skakelbeampte.

*Vir oulaas saamkuier met
kunswerkkos soos hierdie.*



LENTE

TEETAFELSTORIES

Nuwejaar, nuwe begin, nuwe keuses – dalk beter kies dié jaar?

Met 2025 op volle dreef begin ons VLU dames voortwoeker aan die planne wat reeds einde verlede jaar gemaak is: vergaderings gaan gehou word en baie hiervan! Geen vergadering waar 'n Afrikaanse vrou naby is, vind plaas sonder 'n versnapering nie, of hoe dames? Die resultaat dalk van die Wenresepte-kultuur van die tagtiger-jare? Room en suiker in die groente, kaas in elke gereg, en dan moet ons darem 'n poeding bedien en teetyd ook 'n "ietsie" hê.

Soos Facebook my herinner aan vervloë dae, kan ek onmiskenbaar die invloed van dié VLU vergaderings sien: eers raak die gesig effens ronder, groter nommertjies word aangeskaf. Hierna begin die groter klere knap pas. En toe is daar 'n dag waarop die vrou in my kop en die vrou in my spieël glad nie dieselfde lyk nie...hoe het DIE dan gebeur?! Waar kom daai paar boude vandaan? Daai arms? Nou ja, happie vir happie! Dis tog nie asof mens dit kan miskyk nie, maar ek HET.

Ja dames, die gereelde koeke en terte en koesisters, melkterte en ystervarkies en "onskuldig" worsrolletjies het rolle tot gevolg gehad waar ek hulle nie geniet nie. Hierdie is die sigbare resultaat van my keuses, maar ek verstaan dat leefstylkeuses gevolge het waarvan ons eers na jare bewus word.

Hartprobleme	Depressie	Gewrigsprobleme
Cholesterol	Diabetes	Vervette lewer
Hoë bloeddruk	Slaapapnee	Inflamatoriese siektes soos artritis
Geswelde bene en voete	Galblaas probleme	

Die onbeminde (onvolledige) lys is dalk alte bekend, en nie wat een van ons vir onself wens nie:

As dogter van ma's om en by tagtig jaar oud, sien ek alte goed dat keuses vroeër in 'n mens se lewe dān met mening sy tol eis. Gebrek aan oefening maak geboue met trappe ontoeganklik en so beperk ons eintlik ons eie keuses in later jare. Swak keuses kan ons lewe verkort, of dalk nog erger: ons met 'n lewe laat met baie min lewensgehalte.

Kom ons gee hieraan gedagte wanneer ons versnaperinge reël vir 'n vergadering. Die Afrikaanse vrou is nie verniet bekend vir vernuftige planne nie, of hoe?! Dalk 'n bietjie meer growwigheid (vesel), vleisprodukte soos frikadelle en selfs lensies, bv lensiesop in die winter (d.w.s.proteïne) of dalk 'n groente- en lensiesmeer op volkoringbrood op ons teetafel? Kom, help ons dink aan beter, gesonder keuses vir beter lewensgehalte!

- Marlene Joubert
Skakelbeampte



Meeste van ons gaan een of ander tyd voor dié besluit te staan kom: "Wat gaan ek met my geliefde maak wat nie meer goed na hulself kan omsien nie?" Ons weet reeds watter opsies beskikbaar is:

- versorg my geliefde self, sonder enige hulp
- ek en betaalde versorger/s gaan die persoon versorg
- net versorger/s gaan na die geliefde omsien
- die persoon laat versorg in 'n versorgingsentrum byvoorbeeld by 'n aftreeoord.



van jou opoffering gaan verg soos min in jou lewe en dikwels vir jare lank. Vind ook uit watter hulp of ondersteuning nodig is, sou die versorging te omvattend raak, bv. Hospice se wonderlike hulp.

Waar versorgers na jou geliefde omsien

Sou versorgers weg van jou eie huis na die pasiënt omsien, het ek verstaan dat dit uiters belangrik is dat iemand in die omgewing van die pasiënt, verantwoordelikheid neem om seker te maak dat alles goed verloop. Dit geld vir bv. die

volgende vraagstukke:

- wie koop kruideniersware?
- word voedsame kos gemaak en kry jou geliefde genoeg daarvan?
- wie maak seker dat medikasie gekoop word en reg gebruik word?
- wie maak doktersafsprake en verskaf vervoer daarheen?
- wie loer in net om seker te maak alles verloop wel goed?
- word die fisiese versorging behoorlik gedoen, soos bv. word die pasiënt behoorlik en gereeld gewas?

Ek het ongelukkig hartseerstories gehoor, maar darem ook verhale wat hoop gee van versorgers wat soos engele in mense se lewens was.

Faktore wat dikwels ook nie besef word nie, is dat versorger/s ook van kos en drinkgoed verskaf moet word. Ure wat 'n versorger werk, word deur wetgewing beperk. Ook dat daar 'n volledige kontrak tussen die persone moet bestaan.

Dit bring mee dat dit soms goed is om deur 'n betroubare agentskap te werk, aangesien hulle dan die werkgewer is, wat vir die administrasie verantwoordelik is en 'n alternatiewe versorger moet verskaf sou jul versorger nie beskikbaar wees nie. Uiteraard is fooie dan hoër om vir hierdie gerief en verantwoordelikheid voorsiening te maak.

Versorging in aftreeoord

Die meeste persone wat dié roete gevolg het, het vertel van gemoedsrus wanneer die bestuur goed is en die personeel geroepe voel om die werk te doen. Gewoonlik is daar goeie en minder goeie versorgers in die aftreeoord se diens.

Ook hier kan nie net aanvaar word dat alles klopdisseelboom sal verloop nie – iemand moet gereeld seker maak wat die omstandighede rondom jou familielid is. Een van die stukkies raad, was dat 'n aftreeoord wat skoon ruik, oor die algemeen beter bestuur word. Moeite werd om te weet dis baie normaal dat daar aanvanklik teenstand van die pasiënt se kant is om na 'n aftreeoord te skuif, wat later in dankbaarheid verander.

Met beide versorgers en 'n versorgingsentrum moet die naasbestaandes klerasie verskaf, wat skynbaar heel dikwels vervang moet word. Verwag dit dus en aanvaar dat dit deel van die koste sal wees. GEEN waardevolle artikels moet in enige van hierdie situasies by die pasiënt gelaat word nie.

Dat hierdie maar 'n basiese opsomming van die feite is, neem nie weg die ure se tob en wroeging wanneer 'n mens hierdie besluit moet neem nie, en daarvoor het ek hope empatie... Baie, baie sterkte vir elkeen wat voor hierdie moeilike besluit te staan kom en mag ons ons keuses met wysheid, nugterheid en onderskeidingsvermoë uitvoer!

- Marlene Joubert, Skakelbeampste, Lentetak, WWR.

Ons weet almal dat die keuse waarop ons bo besluit, bepaal sal word deur faktore soos finansies beskikbaar en logistiese faktore soos hoe ver jou geliefde van jou af woon.

Al hierdie dinge is ou nuus, maar ek het aan persone wat reeds dié besluit moes neem, gevra oor HUL ervarings. Uit emosie-belaide antwoorde kon ek die afleidings hier onder maak.

Jou omstandighede

Die dames het my ingelig dat jou gesin en gesinsomstandighede sonder twyfel in ag geneem moet word, indien 'n geliefde in jou huis versorg gaan word! Die invloed op die gesin is regtig enorm en is belangrik genoeg om jou besluit te beïnvloed. 'n Basiese kwessie soos byvoorbeeld die tyd en energie wat jy vir jou kinders en eggenoot gaan oorhê, moet in ag geneem word. 'n Voorstel was dus om die hele gesin by die aanvanklike besluit te betrek.

Finansies is natuurlik ook deel van die omstandighede wat in ag geneem moet word. As jy eenvoudig nie 'n aftreeoord kan bekostig óf nie enige versorger/s kan betaal nie, beperk dit die opsies ongelukkig met rasse skrede.

Die aanvanklike verhouding tussen die persone

Dit het vir my uit die antwoorde van die dames duidelik geword dat goeie verhoudings voor die aanvang van versorging 'n beter situasie tot gevolg gehad het. 'n Moeilike verhouding voor jy jou geliefde begin versorg, gaan dit vir jou emosioneel bitter moeilik maak; om die waarheid te sê, is die emosionele las van versorging vir die meeste mense uiters moeilik om te verwerk en hanteer, selfs met 'n goeie verhouding. Ons kan onself indink hoe moeilik dit sal wees wanneer daar bagasie van die verlede ter sprake is. Die versorger dra dalk 'n seer waarvoor die pasiënt verantwoordelik is en nou is hierdie persoon van jou afhanklik: voorwaar 'n moeilike situasie om in te wees! Dus, met 'n swak verhouding tussen die persone, is dit baie moontlik dat die ervaring verloor-verloor sal wees, waar niemand uiteindelik wen nie.

Ek kon hoor dat waar die persone 'n hegte verhouding gehad het, die verhouding selfs verdiep het en dus positief vir die versorger was en heel moontlik vir die pasiënt ook.

Dit gebeur soms dat die pasiënt se persoonlikheid en vermoëns baie kan verander van die mens wat jou geliefde voorheen was. Is jy opgewasse vir dié uitdaging en verantwoordelikheid? En het jy die liggaamlike krag om die persoon te kan hanteer? Mens hoor dikwels hoe versorgers self fisies seerkry weens die feit dat sommige pasiënte net te swaar vir hulle is. Is daar iemand wat kan raad gee oor hoe om die persoon korrek te hanteer? Besef jy dat hierdie opsie

Ronel de Greeve was nuuskierig om te weet hoe aktief die streek se lede is en bietjie navraag gedoen...

Drie van **Krugersdorp** se lede doen gereeld wateraërobiese-oefeninge, nl. Estelle Keys (links op foto), Reinette Tonkin (foto onder) en Hester Ferreira (regs saam met Estelle)

Estelle skryf: "Ek doen vir baie jare al elke oggend wateraërobiese-oefeninge. Dit is fantasiese oefening en beveel dit vir almal aan."



Hendi Joubert is 'n gereelde gym-besoeker en Ina de Beer 'n kranige danser. Sy is besig met die 'secondary silver dance', ballroom en Latin American'-vlak kwalifikasie. Ina doen ook 'spinning'-klasse drie keer per week vir twaalf jaar lank.

Ina de Beer 'spin' en dans vir oefening



Fairlandtak

Ina van den Berg skryf: "Ek sluit in 2022 by die Florida Noord Rolbal Klub aan na my man oorlede is. Dit was ongelooflik terapeuties om buiteoefening te kry en tussen mense te wees.

Rolbal is 'n sport vir almal van 12 tot 90+, vir gesinne, gestremdes en ons blinde spelers het baie sterk spanne. Jongmense begin al hoe meer deelneem!

Die beste van alles is die wonderlike mense wat jy leer ken en die baie goeie vriende wat jy maak.

Ek het selfs die Novise Beker in die eerste jaar gewen! Dis voorwaar 'n wonderlike sport!"

Magda Byles skryf: "Ek het begin stap nadat ek opgehou het om netbal en muurbal te speel. My Pilatus-instruktrise het ook verhuis. Ek en my man het saam pluimbal gespeel, maar ek het nie genoeg oefeninge gekry nie en toe begin stap. Ons was 'n paar vriendinne wat almal ophou netbal speel het weens ons ouderdom. In 2004 het ons ons eerste "drie provinsies" van 21 km gestap. Ons het ook aan 'n paar dagstappe oor naweke deelgeneem en toe byt die gogga ons erg. Nou stap ons elke dag 5-7 km en naweke 10 km.

Die eerste staproete het ons in 2005 by Hondeklip gedoen, wat hulle die Donkiestap noem. Wanneer jy moeg word, mag jy op 'n donkiear ry - al met die strand langs.

Daarna het die Walvisroete by Bredasdorp (2006), Kreefroete by Elandsbaai (2007), Mathathiele Drakensberge (2008), Bufelsbaai, Rob Eiland (2009) en Geraz Oostenryk Vienne in 2011 gevolg.

Toe verhuis ons in 2012 Bosveld toe waar ek by Beautytak aansluit. Daar ontmoet ek 'n oulike klompie VLU-vriendinne en agt van ons besluit om die Spaanse Camino te gaan stap. Ons het hard geoefen - 10 km 'n dag en sommige naweke 15-20 km per dag.

Na baie reëlings het ons in September 2019 op die vliegtuig geklim. Ons het 3 dae in Barcelona gestap om stad te besigtig, per trein na Madrid gery en na 2 dae verder na Leon ook vir 2 dae. Na 2 dae in Sarria het ons die Camino begin stap - die roete het 7 dae geduur. Na kop skoonmaak, baie trane van emosionele gevegte in my binneste, as gevolg van my kind wat ek verloor het, eindig ons by Santiago de Compostelo. Ons ontvang elkeen 'n sertifikaat van voltooiing van die roete van 150 km. Ons selfone se App het 259km gemeet...

Ons het terugevlieg na Barcelona waar ons weer rond gestap het om al die geskiedkundige plekke te besoek.

Vanaf 2022 woon ons in Gauteng en is Fairlandtak my VLU-tuiste. Hier doen ek wateraërobiese-oefeninge en ek stap op 'n 'treadmill' vir 5 km. Ek ry "skoolkar" en my tyd is ingehok maar as ek nie stap nie, swem ek."

Renette le Grange skryf:

"My Rolballoopbaan: 'n Reis van Groei en Genot.

Ek het in 2022 begin speel en binne 'n kort tyd 'n baie bevredigende en opwindende reis beleef in die wêreld van rolbal. My rolbalavontuur het begin toe 'n vriendin my uitgenooi het om deel te neem. Ek het nie veel verwag nie, maar het dit onmiddellik geniet en dit het vinnig duidelik geword dat ek graag voort sou gaan om die sport te bemeester.

In my tweede jaar het ek die 'novice player'-titel by die Klub Kampioenskap gewen wat vir my 'n groot prestasie was. Dit het my nie net gemotiveer nie, maar ook gehelp om die sport in 'n heel ander lig te sien en ek het besef dat ek my potensiaal kan bereik.

Ek het in verskeie toernooie deelgeneem waaronder die Sables, Ladies Days en die Klub Kampioenskap. Elke toernooi het sy eie uitdagings en geleenthede gebied, maar wat ek die meeste waardeer het, was die samehorigheid en vriendskappe wat ontstaan het deur die deelname. Daar is altyd ruimte om te leer en te verbeter en ek het nie net my vaardighede op die baan verbeter nie, maar het ook die belangrikheid van spanwerk en deurstellingsvermoë besef.

Ek sien baie uit na wat die toekoms vir my rolballoopbaan inhou. Ek is vol hoop en opgewonde om die sport verder te verken, nuwe hoogtepunte te bereik en die vriendskappe en herinneringe wat ek al gemaak het, te waardeer. Ek weet dat ek elke keer wat ek die baan betree, nie net vir myself nie, maar ook vir my span en die sport as geheel, presteer."



Ina Booyse (Fairland) sê: “Sport was en is maar altyd deel van my lewe.

Ja, daar was hoogtepunte maar ook baie teleurstellings.

Gedurende my skoolloopbaan was atletiek en veral hekkies my nering. Wintermaande was dit korfbal. Hierdie sport het my gedra deur Universiteit tot by Tukkie se A-span.

Tennis is die sport wat my helder en opgewonde het van toe af tot nou. Eers was dit ‘n sosiale spel, toe liga en nou weer sosiaal. Hierdie is ‘n sport wat jou laat vriende maak in ‘n nuwe omgewing, wat jou laat tuis voel en jou emosies op en af dryf. Tennis is ‘n sport wat jy jare lank kan beoefen en soms laat goed voel oor jouself maar dan ook weer moedeloos kan laat voel. Dit bly ‘n voorreg om nog steeds ‘n sport te kan beoefen.”

Uit Roodepoort hoor ons die volgende:

Retha Swart skryf: “Ek het in 2017 begin rolbal speel toe ons vir 3 maande Tshipise toe gegaan het. Sedertdien speel ek in verskeie toernooie, o.a. tien damesdae per jaar. Dan speel ek ook die afgelope 2 jaar in die 1ste divisie-liga vir die klub asook alle klubkompetisies en in pretdae.”

Sandra Dreyer hou haarself besig met rolbal speel, stel baie belang in geskiedkundige besienswaardighede en is ook ‘n Voortrekkeroffisier van skooldae af. Sy neem ook gereeld aan staptoere deel.

Middelvlei.

Judie Wagner is nie net ‘n raakvat vrou wat die Middelvleitaal bestuur nie, maar ook ‘n kranige atleet. Sy speel korfbal en ringbal.

“Waar begin ‘n mens met hierdie lang vergete sport van my? As kind en later as volwasse, getroude vrou het ek hierdie sport beoefen, met klein kindertjies wat Dinsdae en Donderdae langs die bane grootgeword het en Saterdag gou by Ouma afgelaai moes word. My ma was naby genoeg sodat ek hierdie kon doen.

Ek het vir Oberholzer Korfbal Klub (oranje okkies) gespeel en later vir Westonaria (met donker blou T-hemp en kort broek) en Randfontein (in groen T-hemp en rompie). Laasgenoemde word nou die Greenhills Ringbal Klub genoem.

In September 2024 kontak hulle my uit die bloute om deel te neem aan ‘n Veterane-wedstryd ‘n maand later te Warriors Ringbal Klub in Witpoortjie.

Om na ±35 jaar weer op ‘n baan te wees was hemels. Ek het 10 oefensessies bygewoon en was maar baie verroes en stadig, maar as jy eenkeer gespeel het, bly dit jou by en ‘n mens vergeet nooit nie.

Ek is maar kort en het as ‘n verdediger opgedraf vir die 3 wedstryde. Wat ‘n fees was dit nie! Ek was die oudste van die Golden Oldies, maar ek het nog jonk gevoel tussen al die dames.”

- Ronel de Greeve, Skakelbeampte, WWR

Simplicity is the Path to Sustainability

Exercise is crucial for health reasons and many avoid it for various reasons. The secret to a successful exercise program lies in simplicity. If you stick to the basics and don't rely on complex programming you can build a sustainable habit for life.

The fitness industry thrives on selling complexity, but simplicity creates results. Eat well, train smart, and sleep enough - it is advice that is almost too simple to believe, but it's the foundation of every lasting transformation.

When pressure comes - whether from life, work or even



Sandra Dreyer



Retha Swart in aksie



Judy Wagner, (korfbal) is tweede van regs

physical training - it's not the gimmicks that keep you moving forward. It is the basics. They might not be glamorous, but they're practical, and they are what turn fragility into antifragility.

So, the next time you feel overwhelmed by your fitness goals, take a deep breath and return to this: **Sleep well. Eat wholesome food. Train with intensity twice a week.** The rest will take care of itself.

Strength training is crucial for the women because

- It builds bones, avoiding osteoporosis.
- It builds stronger joints, by using the joints and building the connective tissue supporting it.
- It improves balance if we do the correct movements: single-legged deadlifts and one-legged squats, for instance.
- If we increase the speed of our training, we improve fitness. But, obviously, triathlons and marathons require more.
- It boosts the neurotransmitters in the brain, which leads to improved mental wellbeing. Other forms of exercise can also improve mental wellbeing.
- It improves mobility, which relies on the elasticity of our muscles.

- William Ainslie, Biokinetics. 083 258 9134

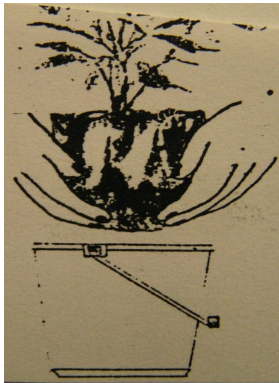
PLANTING A NEW TREE

Why do we need more trees on earth? It gives beauty to the earth, we can sometimes get fruit from them, but also shade, and small animals & birds can live in it! And of course we get our oxygen from trees! Many necessary things, like furniture and paper, are made from trees. For all these reasons, we need to plant more trees on earth! Now you can do your share!

Make sure that you choose a nice place to plant this tree, and a big enough space around it, for the tree to grow properly, get bigger and to get enough sun!

Before you plant the tree, put the tree, still in the plastic bag, in a bucket of water, for about 30 minutes. Then take it out of the water, and allow the water to drain out.

The tree is going to be in the same place in the ground for its whole life - make sure you prepare the hole properly!

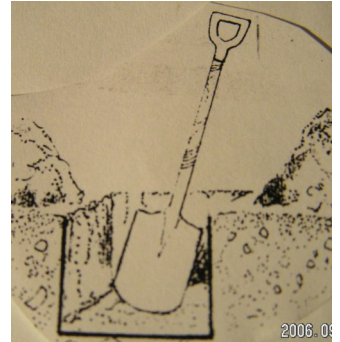


Prepare a square hole of about 45cm x 45cm x 45cm deep for the tree. (A shrub or bush can have a hole of about 5cm smaller)

Dig out the top 20cm of soil (ground), and put it on one side of the hole. Then dig out the next 20cm of soil and put it on the other side.

Break up the soil at the bottom of the hole. Now put the bottom soil (heap of soil you took out last), back in the hole. Mix half of the compost, all the bone-meal and all the superphosphate properly through with the soil in the hole.

Now put back most of the first lot of soil that you took out, leaving a space in the middle, for the tree to fit in.



Position the plant (still in its plastic bag) in the loose soil in the hole.

To check that the plant will be at the right depth, put the plant (still in the bag) in the loose soil in the hole. Put a straight stick across the top of the hole. The soil (ground) surface in the bag should be about 3cm below the stick.

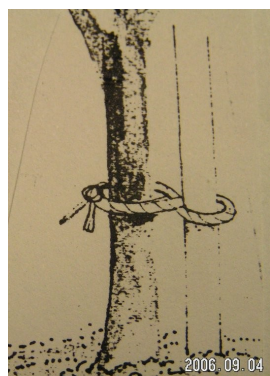
Remove the plastic bag & then put the tree in the hole, in its place.



Fill up the rest of the hole around the tree, with more soil.

Make a basin around the tree with the soil, to keep the water in, and water the plant slowly until all the soil is wet through.

Make sure you water your tree every 2nd or 3rd day in summer- especially when it is very hot!



When the tree gets a bit bigger, or the stem is long, a thin stick can be pushed into the ground next to the stem, and be tied to the stem in two places - just above the ground, and a bit higher. This helps when the wind blows a lot.

Look after your tree and teach your children about planting trees and they will teach their children again, and we can all help to make the earth a better and greener place!



RESEPTE

MIAMI SE BOERIE RELISH MET KRUIE EN GROENTE.

2 blikkies Boerie Relish

Kruie

30 ml Balsamiese asyn

Sout en vars gemaalde peper na smaak

30 ml olyfolie

15 ml gekapte pietersielie

10 ml vars gekapte Tarragon

10 ml gekapte grasuie (chives)

10 ml vars gekapte ment



Geur die Balsamiese asyn met sout en peper. Roer tot al die sout opgelos het. Meng nou die olyfolie by en daarna die gekapte pietersielie, Tarragon, grasuie en ment. Roer tot alles goed gemeng is en plaas eenkant.

Groente

100g kool, gekap

100g groenbone, diagonaal in 1 cm stukkies gekerf

200g wortels, in klein blokkies gesny

Kook die groenbone en wortels, elk net vir 'n paar minute om dit effens sagter te maak.

Gooi al drie die gesnyde groentes in 'n glasbak en druk dit met die hand vir 'n paar minute, totdat dit effens gekneus is. Dit help dat die geure daarvan makliker geabsorbeer word.

Om te voltooi

Voeg nou die asyn-olie-kruiemengsel, by die groente. Meng goed.

Voeg die 2 blikkies Miami Boerie Relish nou hierby. Meng tot alles goed deurgemeng is.

Gooi die Relish in gesteriliseerde inmaakbottels tot heel vol en draai deksels op. Laat bottels oornag by kamertemperatuur.

Stoor en verkoel in die yskas die volgende dag.

Die Relish sal vir tot 6 maande in die yskas hou. Dis heerlik op 'n kaastoebroodjie, saam met 'n boerierol of met pap en sous. Die moontlikhede is legio.

- Santie Strydom, Fairland, WWR

"I feel a recipe is only a theme,
which an intelligent cook can play
each time with a variation." -
Madam Benoit

"There is no such thing as a little
garlic." - *Anonymous*

MIAMI BROODJIE IN DIE MIKROGOLFOOND

- Ria Henning, Fuchsiatak, Witwatersrandstreek se streekwenresep en 3e plek by Kongres)

500 ml bruismeel

2 ml sout

30 ml suiker

1 blik MIAMI BOERIE RELISH
SWEET TOMATO WITH
CHILLI

30 ml olie

2 groot eiers

60 ml SWEET & TANGY
COCKTAIL GHERKINS (gekap)

125 ml gekapte, gebraaide sampioene

125 ml melk

125 ml gerasperde cheddar kaas



METODE

Spuit mikrogolfringpan (1.5liter) met Spray 'n Cook

Gooi 'n dun laagie paprika onder in en skud.

Meng bruismeel, sout en suiker.

Meng melk, olie en 2 eiers en gooi by meelmengsel.

Voeg by: Miami blikkie(hou 45ml eenkant)

Gekapte agurkies

Gekapte sampioene

Meng goed .

Skep in voorbereide mikrogolfringpan en maak gelyk.

Skep 45 ml boerie relish eweredig bo-op.

Strooi gerasperde kaas bo-oor.

Bak 10 min op defrost (40%).

Dan 5 min op hoog (100%).

Laat staan vir 30 min. Gooi uit op bord.

Bedien met botter/margarien en gerasperde kaas.

- Maryna vd Merwe, Voorsitter , Fuchsiatak, WWR

AARTAPPEL ROLLE

2 gaar aartappels – fyn gedruk

1 k melk

1 t droë gis

1 t sout

2 e suiker

3½ k koekmeel

1 eier

Metode:

Meng al die bestanddele goed deur.

Rol balletjies en plaas in gespuite of gesmeerde oondbak.

Laat staan om bietjie te rys.

Opsioneel - Smelt botter en voeg bietjie fyn knoffel by en gooi oor rolletjies. Dit kan ook met gerasperde kaas bedek word.

Bak by 180 grade vir 30min of tot gaar.

(Skrywer van resep is onbekend).

- Leonie Calitz, Skakelbeampte, Ridderspore., WWR



As jy 'n spesiale mensie wil bederf met 'n effens gesonder kosblikhappie en nie lief is vir die moeite van koekies bak nie, kan ek dié resep aanbeveel:

GRONDBOONTJIEBOTTERKOEKIES

250 g sagte botter of margarien

400 g (500ml) suiker

2 eiers

125 ml (135g) grondboontjiebotter

10 ml koeksoda

25 ml melk

5 ml vanieljegeursel

250 g (500 ml, gesif afgemeet) koekmeelblom

150 g (500 ml) klapper

75g (500 ml) graanvlokkies

200 g (500 ml) hawermout

Nota: Om die growwigheid 'n hupstoot te gee, het ek al All Bran i.p.v. graanvlokkies gebruik en 'n steengemaalde meel is darem net beter vir ons.

Metode:

Meng die botter/margarien en suiker goed en roer die eiers by.

Voeg die grondboontjiebotter by en meng goed.

Los die koeksoda in melk op, voeg die vanieljegeursel by en roer by die suikermengsel.

Voeg die res van die bestanddele by en meng.

Vorm okkerneutgrootte balletjies, druk effens plat met 'n vurk en bak 10 – 15minute teen 180°C.

Aangepas uit Huisgenoot Die Beste van Wenresepte deur Annette Human

- Marlene Joubert,

Op Facebook was iemand wat gekla het oor suiker nie in haar pannekoek smelt nie. Daar was baie kommentaar en wenke en ek hoor graag wat lede sê. Iemand plaas toe hierdie resep wat vir my interessant geklink het:

PANNEKOEKSTROOP

1 k suiker

30 ml water

15 ml botter

5 ml kaneel

1ml sout

Verhit alles saam tot kookpunt

Roer af en toe en kook vir 3 minute.

Giet warm oor pannekoek.

Lewer 175 ml (± 2/3 k) stroop).

- Tina Ainslie, Redakteur



Karamel Melkert.

250 g Tennis-koekies, fyn gedruk

200 g botter, gesmelt

1,5 L (6 k) melk

200 g suiker

3 eiers

100 g meel

100 g mielieblom

10 ml (2 t) vanielje-ekstrak

50 g botter

ekstra 250 ml (1 k) melk

1 boksie (90 g) karamel-kitspoeding

250 ml (1 k) room

1 blik (360 g) karamelkondensmelk

1 blok (90 g) melksjokolade



Meng die koekies met die gesmelte botter en druk dit in die bodem van 'n diep, vierkantige 30 cm-bak vas. Verkoel tot benodig.

Verhit 1 L (4 k) van die melk met die suiker 10 minute in 'n groot mikrogolfbestande bak.

Klits die eiers, oorblywende 500 ml (2 k) melk, meel, mielie-meelblom en vanielje-ekstrak in 'n ander bak tot glad.

Meng die meelmengsel met die warm melk en mikrogolf 12 minute terwyl jy elke 2 minute roer tot die mengsel dik is.

Klits die botter in en laat afkoel.

Klits die ekstra melk en kitspoeding saam. Klits die room in 'n ander bak tot sagte pieke vorm en vou dit by die kitspoeding in.

Wanneer die vla afgekoel het, begin met die lae. Giet die vla oor die afgekoelde koekielaag, maak die karamelkondensmelk oor die vla glad en laaste die kitspoedingmengsel.

Rasper die sjokolade oor en verkoel oornag.

- Elizabeth Kendall, Skakelbeampte, Van Riebeecktak

BRAAIVLEIS-MIELIETERT

'n Uitknipselresep van baie jare gelede maar beslis steeds 'n wenresep!

30 g (60ml) koekmelblom

15 ml bakpoeier

60 ml suiker

4 eiers

2 blikke (410 g elk) ge-roomde suikermielies

60 ml margarien, gesmelt



Metode:

Voorverhit die oond tot 180° C (350° F)

Smeer 'n 26 x 22 cm oondvaste bak met margarien.

Meng al die bestanddele goed saam.

Geniet in die voorbereide bak en bak tot gaar.

Sny in blokke en dien warm of koud op saam met braai-vleis.

Genoeg vir 8 mense.

- Meisie Wessels, Magalieskruintak

HOENDERPASTA

2 hoenderfilette fyn gesny
300 g penne / Fettuccine
1 k room
1 k hoenderaftreksel (broth)
(aftrekselblokkie in kookwater)
1 eetlepel olyfolie
2 knoffelhuisies fyn gemaak
½ k Parmesaan kaas
¼ k songedroogte tamaties
Vars Basiliekruid (basil)
Sout en peper na smaak



Metode

Kook pasta.
Roerbraai hoender tot gaar.
Braai knoffel.
Gooi hoenderekstrak en room in pan en prut to dik.
Gooi parmesaankaas by.
Voeg die gaar hoender en tamaties hierby.
Gooi pasta by en meng goed.
- Elize Coetzee, Voorsitter, Naguile

HEUNINGPOEDING

Stel oond op 180°C.
Sif saam in mengbak:
250 ml koekmeel,
10 ml bakpoeier
knippie sout.
Voeg 125 ml suiker by.
Verhit 30 ml margarien en
125 ml melk tot margarien
gesmelt is.
Haal van stoof en roer 1 geklitste eier by.
Roer by meelmengsel en skep deeg in gesmeerde oond-
bak.
Bak 20 minute tot gaar en goudbruin.
Kook stroop van 15 ml margarien
30 ml heuning
15 ml water
Knippie sout
2,5 ml vanilla geursel
Gooi oor poeding vanneer dit uit die oond kom.
Bedien met roomys of vla.
- Hannelie Nolte, Skakelbeampste, Brackenhurstak



EGGS

As eggs age, air builds up inside them. That's why you can test the freshness of an egg simply by placing it in a bowl of water. This simple test could save hundreds of millions or even billions of eggs from going to waste every year.

- Good Eggs: Good eggs will lie down flat on the bottom of a bowl.
- Use Soon: Eggs that stand up on the bottom of the bowl are still good to use but are nearing the end of their useful life. You can buy yourself more time by hard boiling them right away. Hard boiled eggs will keep in the fridge for a week.
- Bad Eggs: Bad eggs float. They may still be edible but don't chance it. Throw those bad eggs out.



LUGBRAAIER OF WAAIERBRAAIER OF AIRFRYER. WAT IS DIT?

Dit is 'n kombuistoestel wat kos d.m.v. warm-lugsirkulasie gaarmaak. Hulle is tegnies ontwerp om die voordele van die konvensionele diepbraaier en die konveksie-oond te kombineer. Dit werk met 'n meganiese waaier wat warm lug binne 'n kookkamer gelykmatig sirkuleer, gewoonlik by 'n temperatuur van 180°C en 200°C.



Lugbraaiers word in drie kategorieë verdeel:

1. Statiese lugbraaiers met 'n nie-roterende kookkamer;
2. Dinamiese lugbraaiers met 'n roterende kookkamer;
3. Halogeen oonde waarin spesiale halogeenlampe as verwarmingselement ingespan word met statiese of dinamiese deursigtige glaskookkamers.

Phillips het die eerste lugbraaiers in 2010 bekendgestel. Die lugbraaier bevat 'n verhitingsselement met 'n waaier wat die hitte na die kos toe blaas en die kos dus gaar "blaas".

Voordele van lugbraaiers:

1. 'n Lugbraaier bereik binne 2 tot 5 minute 'n hittegraad van 200° Hy hoef dus nie vooraf opgewarm te word nie. Kos word ook aansienlik vinniger gaar. Dus bespaar die lugbraaier baie krag en is energie-doeltreffend.
 2. Kos wat in 'n lugbraaier gaargemaak word, is gesonder, want geen olie of botter hoef in die lugbraaier saam met kos gebruik te word nie. Bevrore kos het ook geen olie nodig nie, maar om groente 'n bietjie meer bros te braai, kan dit liggies bespuit word met kanola-, avokado- of olyfolie.
 3. Die lugbraaier is veilig, want jy werk nie met warm olie of 'n warm oond nie maar die bak word wel baie warm.
 4. Lugbraaiers word maklik skoongemaak met skottelgoedseep en water. Die meeste lugbraaiers se bakke kan selfs in skottelgoedwassers gewas word.
 5. Enige gewone oondbak wat in die lugbraaier pas, kan daarin gebruik word.
- Lugbraaiers gebruik 1200 – 1800 Watt
 - 'n *Insta Pot* gebruik 1000 – 1500 Watt
 - Oond van 'n konvensionele stoof gebruik 2500 – 4000 Watt
 - 'n *Slow Cooker* gebruik 600 – 800 Watt

Die tyd wat hierdie verskillende apparate gebruik om kos gaar te maak, moet natuurlik ook in gedagte gehou word as jy aan kragbesparing dink.

Wenke

- Bepaal jou behoeftes en koop die grootste lugbraaier wat daarvoor geskik is.
- Broodrolletjies, koekies en brood kan baie suksesvol in die lugbraaier gebak word.

Spinasie, krulkoel, rys, pasta of pap kossoorte wat in deeg gedoop is, en drup, moet liefies nie in die lugbraaier gaargemaak word nie.

- Alna Theron, Brackenhurstak



DIE FYNKUNS BORDUURGILDE

Lidmaatskap van Die Fynkuns Borduurgilde is oop vir enige persoon of instansie wat in borduurwerk geïnteresseerd is, dit beoefen of wil bevorder en die doelstellings van die Gilde onderskryf. - geen ervaring is nodig nie!

Die organisasie funksioneer d.m.v.:

- **3 nuusbriewe** van 40 bladsye elk waarin alle kursusaankondigings en volledige kursusaantekeninge geplaas word, borduurwenke en artikels verskyn asook alle aktiwiteite en byeenkomste van die Gilde. Ons is 'n meertalige organisasie maar nie alle artikels verskyn in beide tale nie.
- Maandelikse mini-nuusbriewe per e-pos alleen.
- **± 4 kursusse/werkswinkels** in verskillende borduursoorte wat oor een of twee oggende elk, ongeveer twee weke uitmekaar, aangebied word.

Kursusse 2025 : - Koste: R150 + R50 vir nie-lede:

- ⇒ 28 Maart: **Kraleborduurwerk** - Corné Gaspar te Voortrektersaal, Wierdapark.
- ⇒ 20 & 27 Junie: **Casalguidi Borduurwerk** - Tutti Rudman, Wag 'n Bietjielaan 523, Magalieskruin.
- ⇒ 15 Augustus: **Moderne Kettingsteek** - Nicoline le Roux te Wag 'n Bietjielaan 523, Magalieskruin.
- ⇒ 19 September: **Wessex Borduurwerk** - Marie Steyn te Voortrektersaal, Wierdapark.

- **Kuiergeleenthede.** 'n Weeksoggend of op 'n Saterdag. Hierheen bring elkeen sy eie borduurwerk en ons werk en kuier saam.
- **Wêreld Borduurdag.** 30 Julie 2025. Ons vier dit saam.

- **Maandelikse werksklas:** Elke eerste Vrydag van die maand. Koste R50 per klas, verversings ingesluit.

Enige borduurwerk van jou keuse waar kundiges raad en bystand gee soos nodig.

7 Februarie, 7 Maart, 11 April, 9 Mei, 13 Junie, 4 Julie, 5 September, 3 Oktober & 7 November

Plek: VLU Hoofkantoor, Eenheid 13, Central Office Park, Jeanlaan 257, Centurion, 0157

- **Seminaar:**

21 Oktober 2025, Silvertonkruin NG Kerk, Silverton

Tema: Vrouwees

Kursus van die dag: Skaduwerk - 'n klein teenet.

Let wel: 'n Addisionele R50 vir nie-lede is van toepassing. Sluit dus aan en spaar die ekstra koste.

- **Lidmaatskapfooi:** R140 vir 2024/25

Navrae: Voorsitter: Nicoline le Roux
082 933 3830

leroux.nicoline@gmail.com

Tesourier/Redaktrise: Tina
Ainslie 082 401 5140

tina@vweng.co.za



Volg ons op Facebook by: The Fine Art Embroidery Guild

Genoeg interessante aktiwiteite om jou lus te maak? Sien jou daar!



**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

— — — — —

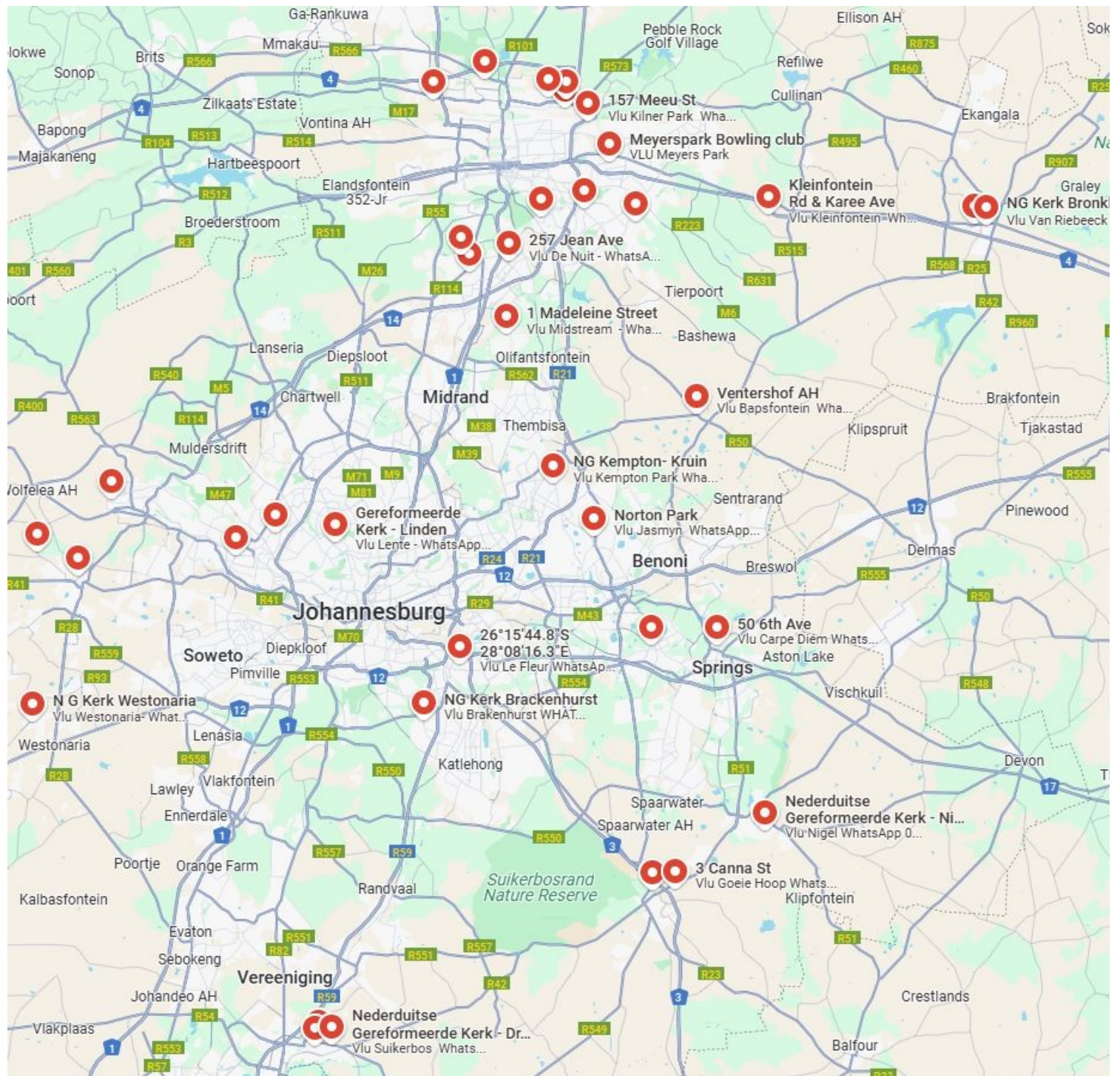
- BERNINA & BERNETTE DOMESTIC MACHINES
- MAQI & JACK INDUSTRIAL MACHINES
- TECHNICAL SERVICES ON ALL MAKE / MODEL MACHINES
- SPARE PARTS AND ACCESSORIES
- VARIOUS CLASSES AVAILABLE



065 975 8873/ 065 932 2725

berninamoot@gmail.com





https://maps.app.goo.gl/QNCd7rc8PDfZs1oT7?g_st=aw

VLU is op die "MAP"!

Ronel de Greeve (Fairlandtak, Witwatersrandstreek) het gesorg dat die takke per vergaderplek op Google maps verskyn. As jy dus wonder of daar 'n tak in 'n spesifieke omgewing is, gaan in op die webwerf!

Daar is 37 takke gelys.

Beautiful

has nothing to do with looks. It's how you are as a person and how you make others feel about themselves.

QUOTEDIARY.ME