VLU OVERVAAL

NUUSBRIEF / NEWSLETTER

OVERVAAL 30 JAAR
TVLU 100 JAAR

JAARGANG 31 • VOLUME 3 • JULIE-OKTOBER 2025 • YEAR 31

VLU KANTOOR / WAU OFFICE

076 431 2250 vluovervaal@gmail.com

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

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

President

Barbara Nell

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

Sekretaris / Secretary

Mercia Coetzee

076 431 2250

vluovervaal@gmail.com

Streekvoorsitters / Regional Chairpersons

GOUDRIF Ronél du Plessis

083 264 3486 ronelduplessis1@gmail.com

GOUE SUIDE Elize Coetzee

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

JAKARANDA Heléne Richter

082 377 9385 richterhw61@gmail.com

PRETORIA Sally Ferreira

072 181 6448 sally@mstrading.co.za

WITWATERSRAND Adri van Niekerk

082 556 2984 busdiens@gmail.com

Redakteur / Editor - Tina Ainslie

082 401 5140 tina@vwveng.co.za

Skakelbeampte / Liaison Officer

Diana Keulder

076 645 8038
skakelbeampteovervaal@gmail.com

VLU Overvaal Bankbesonderhede / Banking detail:

VLU Overvaal, ABSA Centurion
Tjekrekeningnommer 210153519 Current account

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

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

ONDERSTEUN ONS ADVERTEERDERS!

Voorblad / Cover
Verjaarsdagvieringe

VLU OVERVAAL

Non-profit Org.: 010-582 NPO

nuusbrief | newsletter

JAARGANG 31 • VOL 3 • OKT/DES 2025 • YEAR 31

Webwerf: www.vluovervaal.co.za

Bladsy / Page

Boodskap / Message:
- President - Barbara Nell 3

Uit die Kantoor / From the Office
- Belangrike datums & afkondigings 5
- SAVF sê dankie 6
- Rekenaarkursusse 7
- Werksaamhede vir die Jaar 2026 8
- Kongres 9
- Bemarking & opleiding 11
- Klets & Kuier 13
- Kleiteikenskiet 14
- 4 Wenprosas 23, 24, 38

Streeknuus / Regional News:
- Goudrif 15
- Goue Suide 18
- Jakaranda 24
  - ⇒ Streekprosas - Op pad 24 & 25
- Pretoria 34
  - ⇒ Wenprosa - Op pad 34
- Witwatersrand 44

Artikels
- Vriendskap en Emosionele Ondersteuning 32
- Ken jou Omgewing 37
- 15 Biggest Environmental Problems of 2025 42
- Sy kom van ver – Afrikaans vier Eeufees 43
- Afrikaans is 100 jaar oud 45

Dit & Dat / This & That
- Lense het geen grense 15
- Tips on the proper use of a magnifyer 15
- Besoedeling 18
- Inspirasie: Blindheid 20
- What makes yarn glow in the dark 23
- Spottybird Wildlife Rehabilitation NPC 33
- Wanneer jy moeg is om sterk te wees 46
- Aanneming 48
- Verskil tussen 'n hektaar en 'n akker 48
- Insulien: Dr YouTube sê 51

Resepte / Recipes 55

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.

Liewe vriendinne

Ons is in die pylvak van 2025, 'n jaar wat soos blits verby gevlieg het.

Baie dinge dwaal die afgelope paar dae deur my kop nadat ek Sondag 'n diens van Stephan Joubert met die tema Dankbaarheid en Vrygewigheid bygewoon het. Ek besef dat ek as vrou, ma, dogter, vriendin en lid van VLU Overvaal, soveel dinge het om voor dankbaar te wees.

Die laaste paar maande het soveel hoogtepunte bevat. Ons het 'n heerlike verjaarsdagmakietie gehou met ons 2025 kongres. Dit was so spesiaal dat meer as tweehonderd lede die kongres bygewoon het. Daar was soveel spesiale hoogtepunte. Die verjaarsdagtee met heerlike eetgoed, vonkelwyn en Mbone Midzi se besonderse verjaardagkoek asook die nuwe Overvaal-embleem wat op koekies gepryk het.

Wat 'n voorreg om VLU Overvaal se dertigste en TVLU se honderdste verjaarsdag te vier. Is ons nie bevoorreg om aan 'n organisasie met so 'n ryk geskiedenis te behoort nie? Ruan du Toit se optrede het hierdie kongres net soveel meer spesiaal gemaak. Ek was trots om die nuwe webwerf www.vluovervaal.co.za, 'n een-stop-inligtingsbron, bekend te stel. Die kongres was vir my 'n groot lekkerte en die kosbaarste van alles was die samesyn van VLU Overvaal-lede.

Daar is soveel dankies wat uitgedeel moet word. Dankie aan elke lid, tak en streek wat meegewerk het om van hierdie verjaarsdag 'n sukses te maak.

Ons het saam gekekkel en geleer by die Kuier en Klets-werksoggend. Hierdie is verseker een van die hoogtepunte op die jaar se kalender. Dit het my weer laat besef dat ons besonder bekwame en talentvolle lede het. Dankie aan die streekvoorsitters en hul medewerkers wat hierdie leersame kuieroggend gereël het.

Die kleiteikenskietkompetisie was 'n besige maar suksesvolle dag. Ek is dankbaar vir ondersteuning en hulp van soveel lede, takke en streke. Ons sal later meer nuus hieroor gee.

Vandag het ek die voorreg gehad om die Overvaal Inligtingsdag by te woon. Ek het trots gevoel op ons aanbieders wat soveel moeite gedoen het om wenke en ervaring te deel. Die feit dat soveel lede hierdie oggend bywoon wys dat ons op die regte pad is met die wyse waarop hierdie inligting gedeel word. Almal kon sien en hoor. Weer is daar soveel dankies vir puik reëlings en aanbiedings.

As ek begin om al die individuele dankies vir bogenoemde aktiwiteite te lys sal dit 'n baie lang lys wees. DANKIE!! DANKIE!! DANKIE!!

VLU Overvaal-lede leef hulle vrygewigheid op soveel maniere met die tema "*Wees die Verskil*" en die "*Hartsmense-projek*" uit.

Ek lees die volgende storie op Facebook raak en ontvang dit ook op WhatsApp en ek dink dit vat die gedagtes wat deur my kop maal so goed vas:

"My naam is Alice. Ek is 84.

Ek was vir 50 jaar 'n haarstilis.

My hande het elke knoop, elke krul, elke traan geken.

Maar toe my man sterf, het ek opgehou om mense aan te raak. Dit het gevoel asof my hande vergeet het hoe om sag te wees.

Een Dinsdag het ek na die gemeenskapsentrum gegaan vir hul gratis middagete. Nie omdat ek kos nodig gehad het nie — ek het my pensioen gehad — maar omdat die stilte by die huis my van binne af opgeëet het. Ek het by 'n hoektafel gaan sit en aan sop geroer wat ek nie wou eet nie. Dis toe dat ek háár sien.

'n Ouer vrou, seker so 90, by die volgende tafel. Sy het probeer om 'n lepel vas te hou. Haar hande het gebewe soos blare in 'n storm. Sop oral gemors. Sy het nie gehuil nie — net na haar hande gestaar, asof hulle haar verraai het.

Ek het daardie kyk geken. My man het Parkinson se siekte gehad. Dieselfde bewing. Dieselfde skaamte.

Ek het nie gedink nie. Ek het net opgestaan. Na haar toe geloop. Langs haar gaan sit. Haar hande in myne geneem. Nie om dit reg te maak nie — net om dit vas te hou. Warm. Stewig. Soos ek my kliënte se hande vasgehou het wanneer hulle bang was vir die skêr.

"Jou hande onthou," het ek gefluister. "Hulle het net hulp nodig om weer te onthou."

Ek het haar kneukels met my duime gevryf. Soos ek vroeër seer skouers gevryf het. Stadig. Ritmies. Ná 'n minuut het sy opgehou bewe. Sy het diep asemgehaal en haar sop geëet.

Die volgende week het ek my ou manikuurstel gebring. Nie vir naels nie — net vir aanraking. Ek het stywe vingers gemasseer. Sopvlekke van kenne gevryf. Hande vasgehou tydens middagete.

Mense het begin na my toe kom.

'n Man met artritis sê: "My vrou het my gelos. Hierdie hande... ek kan nie meer hemde toeknoop nie."

'n Weduwee sê: "My kleinkinders hou nie van my hande nie — hulle sê dis koud."

Ek het gesê: "Koue hande hou die warmste harte vas. Kom ons maak hulle warm."

Ek het nooit geld gevra nie. Net een ding gevra:

"As jy weggaan, hou iemand anders se hand vir 10 sekondes vas. Net 10."

Toe kom Tom. 87. 'n Oud-soldaat. Het nooit gepraat nie. Het elke week gekom. Ek het sy litteken-hande gemasseer. Een dag het hy gefluister:

"Ek het my dogter se hand vasgehou tydens die oorlog. Nou... het ek vergeet hoe."

"As jy weggaan, hou iemand anders se hand vir 10 sekondes vas. Net 10."

Laas maand het Tom sy agterkleindogtertjie gebring. 'n Klein dingetjie van vier jaar oud. Hy het haar op sy skoot gesit. Haar klein hand in sy bewerige een gehou. Vir 10

sekondes. Toe 20. Toe 'n hele minuut. Die meisietjie het nie haar hand teruggetrek nie. Sy het net sy kneukels sag gestreel.

Daardie oomblik…

Tom het na my gekyk met trane in sy oë.

"Sy het nie weggeloop nie," het hy gesê.

Nou is die gemeenskapsentrum anders.

Mense hou mekaar se hande vas terwyl hulle vir koffie wag.

Help mekaar om op te staan.

10 sekondes se aanraking — dis al wat dit vat.

My hande bewe nie meer nie. Hulle is te besig om te hou wat gebreek is.

Die waarheid?

Eensaamheid gaan nie oor om alleen te wees nie.

Dis om te vergeet hoe om vas te hou.

So hou vas.

Vir 10 sekondes.

Vir 'n leeftyd.

Jy weet nooit wie se hart jy dalk genees nie.

Laat hierdie verhaal nog baie harte aanraak… 🤍

Deur Mary Nelson

Hierdie verhaal is 21 000 keer in 3 dae gedeel.

Geen wonderwerke. Net hande wat weer leer om lief te hê. Dit is vrygewigheid!

Mag hierdie feesgety gevul wees met liefde, met lag en met seën. Mag elke dag vreugde en genade bring.

Tot ons mekaar weer sien.

Mooi loop,

Barbara

REDAKSIONEEL

'n Vreeslike vinnige en vol jaar is bykans verby en soos Barbara geleenthede gelys het - dit was 'n jaar met hoogte-punte.

Dankbaarheid is die gevoel waarmee 'n mens gelaat moet word as ons na die enkele briefies van die SAVF-kinders en takke se terugvoer oor uitreike en projekte lees. Dan weet ek die VLU maak 'n impak op verskeie terreine en mense se lewens.

Wat ek ook in die bydraes sien is dat daar ook baie pret ingebou is en dit is wat 'n mens gewoonlik bybly lank nadat die geleentheid verby is. Oor Afrikaans100 is vele berigte ontvang en die pret wat dit meegebring het - die speel met woorde en idiome wat verbeeld is - kosbaar!

Die hartseer het nie uit gebly nie en ons het spesiale mense verloor - in die VLU en in lede se huise en die gemis gaan veral in die feestyd wat voorlê, gevoel word. Weereens, dis die herinneringe wat oorbly - dit wat ons by hierdie mense beleef en hoe hulle ander laat voel het. Wees jy dus ook daardie verskil!

Daar is soveel interessante artikels, die wenprosas en klein goue wenke tussenin - te veel om op te noem en jy sal dit maar op elke bladsy moet gaan soek!

Mag daar 'n rustigheid op elkeen in die Kerstyd neerdaal, 'n Vrede wat alle verwagtinge oorskadu in die fees van die Lig.

Groete,

Tina

INLIGTING VANUIT DIE KANTOOR

NEEM KENNIS:

METAALVOORRAAD TE BESTEL per Google Forms alleen:

Wapen met vaste balkie:	**R185**
Balkie met twee ringetjies weerskante:	**R125**
Balkie met twee ringetjies net aan een kant:	**R125**
5-, 10-, 20- & 30 jaar knopies:	**R 90**
40-, 50– 60- & 70 jaar knopies:	**R155**

https://forms.gle/XcNKyAqyp2zcAAqd9

AFFILIASIEFOOIE: ***Jaarliks vooruitbetaalbaar* / AFFILIATION FEES:** ***Annually payable in advance***		
Affiliasiefooie / Affiliation fees	(voljaar / full year) (halfjaar vanaf 1 Julie / half year from 1 July)	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 2026

Die projek strek tot met die datum van Kongres 2026 (einde Augustus)

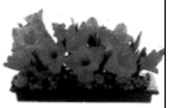
WENSLYS

- **Onderklere vir meisies**
- Broekies
- Bra's
- Sokkies (informeel / wit skoolsokkies)
- **Onderklere vir seuns**
- Onderbroeke
- Sokkies (informeel / grys – kort en lank vir skool)
- **Baba-benodigdhede**
- Doeke
- **Eerste hulp**
- Pleisters
- Immuniteitsversterkers (0 – 18 jaar)
- Dettol
- Watte
- **Skoolbenodigdhede**
- Beanbags (sakkies met bone)
- Klein witborde
- Nie-permanente merkers vir witborde
- Tikpapier (Typek)
- Abakus
- Drukpotlode en lood
- Blou penne
- Verf vir handwerk
- Gekleurde karton/papier
- Flip files
- Gom (Pritt / houtgom)
- Wol
- Kleurpotlode

Vroue, landbou, unie!

Namens huis 8 wil ons net dankie sê vir die donasies, klere en alles wat julle vir ons doen!

Ons as huis 8 waardeer julle baie



Spreuke 31:17
Sy pak die werk aan
Krag, haar hande staan niks verkeerd nie.

Your kindness has brought light into our home and hearts. Knowing that there are people like you who believe in helping and uplifting of others inspires us to keep going, to keep dreaming, and to give back whenever we can. You've planted seeds of hope, and we are so grateful.

13 Junie 2025

Aan die VLU Overvaal

Met hierdie brief wil ons opreg ons **dankbaarheid en waardering** uitspreek vir die deurlopende ondersteuning en jaarlikse donasies wat u aan ons Kinder- en Jeugsorgsentrums skenk.

Elke item — van basiese toiletware tot ander noodsaaklike benodigdhede — maak 'n **merkbare verskil** in die lewens van die kinders en jongmense in ons sorg. U vrygewigheid bied nie net fisiese hulp nie, maar dien ook as 'n herinnering dat daar steeds mense is wat **omgee en hoop bring**.

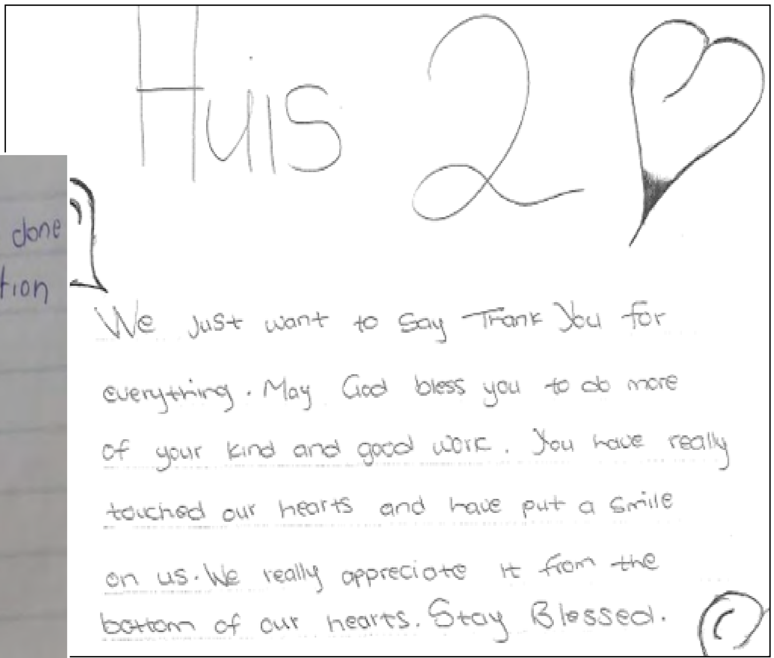
Die vriendelikheid en opoffering van die VLU gee vir ons kinders 'n gevoel van waardigheid en vertroosting. U donasies help om hul daaglikse lewe makliker te maak en laat hulle weet dat hulle nie alleen is nie. Soos een van ons seuns dit so mooi gestel het: "U het lig gebring in ons huis en harte."

Ons sê vandag weer: **dankie dat u kies om ons te ondersteun**. Dankie dat u glo in ons werk en die kinders wat ons dien. Ons hoop dat hierdie boodskap net 'n fraksie van die dankbaarheid oordra wat ons voel. Sien asb onderstaande skrywes van kinders in die sentrums, spesiaal vir die VLU geskryf. Baie dankie vir julle onophoudelike toewyding en ondersteuning aan die SAVF se Kinder-en Jeugsorgsentrums.

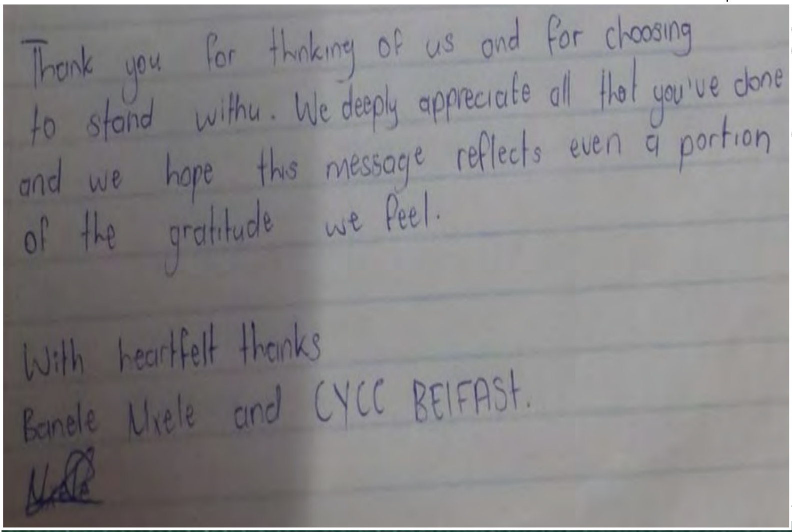
Met opregte waardering,

Lientjie Bonthuys

Kinderbeskermingskoordineerder – SAVF Nationale Kantoor, Namens die personeel en kinders van ons Kinder- en Jeugsorgsentrums

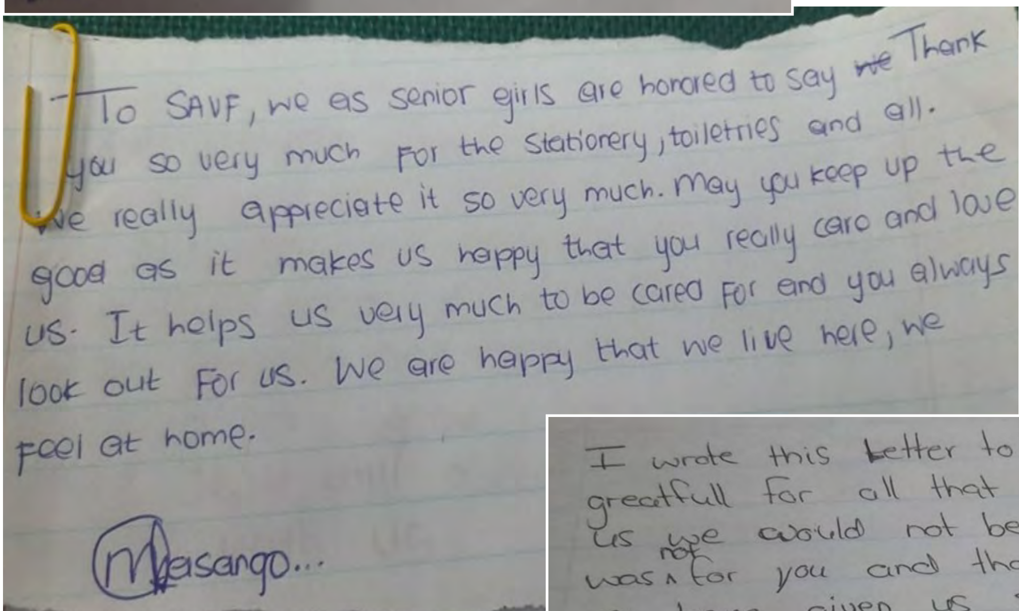

Huis 2

We just want to say Thank You for everything. May God bless you to do more of your kind and good work. You have really touched our hearts and have put a smile on us. We really appreciate it from the bottom of our hearts. Stay Blessed.

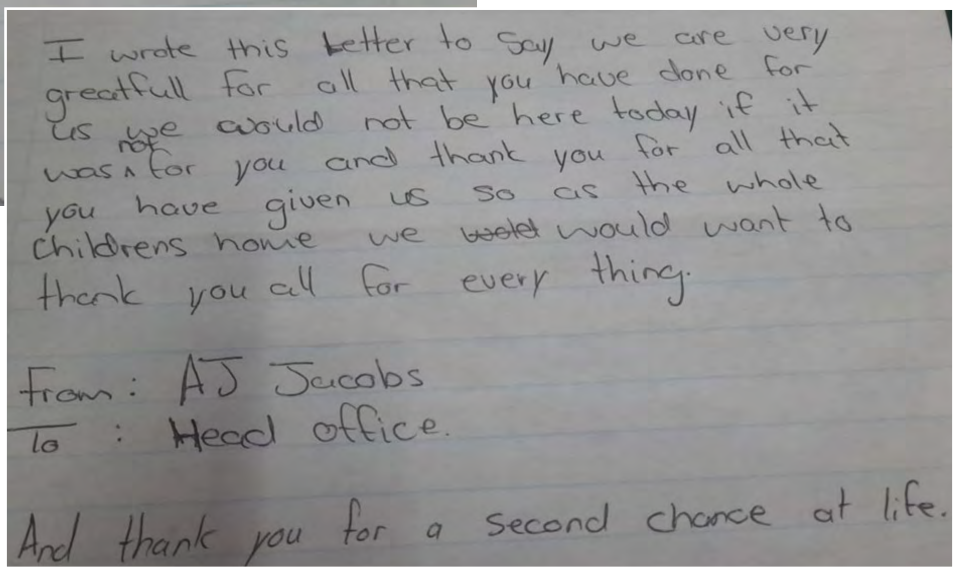

Thank you for thinking of us and for choosing to stand with u. We deeply appreciate all that you've done and we hope this message reflects even a portion of the gratitude we feel.

With heartfelt thanks

Banele Mxele and CYCC BELFAST.


To SAVF, we as senior girls are honored to say ~~we~~ Thank you so very much for the Stationery, toiletries and all. We really appreciate it so very much. May you keep up the good as it makes us happy that you really care and love us. It helps us very much to be cared for and you always look out for us. We are happy that we live here, we feel at home.

Masango...


I wrote this letter to say we are very greatfull for all that you have done for us we would not be here today if it was not for you and thank you for all that you have given us so as the whole childrens home we ~~would~~ would want to thank you all for every thing.

From: AJ Jacobs
To : Head office

And thank you for a second chance at life.

REKENAARKURSUSSE

Alta Lichtenstein gaan weer in 2026 die rekenaarkursusse aanbied. Hier is 'n uiteensetting van wat jy in elke kursus gaan leer en wat jy daarmee sal kan doen.
Die proses gaan egter nou anders loop: WhatsApp of e-pos Mercia Coetzee by 076 431 2250 / vluovervaal@gmail.com en sê waarin jy/julle belangstel en min of meer wanneer in die jaar, dan sal die datums daarvolgens vasgemaak en gekommunikeer word.

Noodsaaklike vaardighede: Wat gaan jy leer?
- Konnekteer aan nuwe network (internet)
- Muis:
  - Wanneer kliek mens links of regs.
- Handige kortpaaie met muis en sleutelbord.
- Sleutelbord –Tik 'n dokument/berigte vir Overvaalnuus.
- Gebruik spesiale sleutels (bv. Windows sleutel, Ctrl, Alt, Shift en Fn).
- Tik spesiale karakters (kappie, deelteken en akkuut)
- Kortpad-sleutels (shortcuts).

File Explorer: Wat gaan jy leer?
- Hoe om jou "files" te organiseer, te stoor en te soek.
- Hoe om "Folders" en "Files" te "Create, rename, move & delete".
- Wat is is die Cloud?
- Gerieflike "shortcuts".

Word 1: Wat gaan jy leer?
- Hoe om 'n Microsoft Word dokument te "Create, Save, Open existing document , SaveAs & Print".
- Hoe om teks se voorkoms te verander (formateer).
- Hoe om teks met Word-funksies te verander (Copy, Cut, Paste, Delete, Backspace).
- Handige "shortcuts".
- Hoe om notules en artikels/berigte te tik.

Word 2: Wat gaan jy leer?
- Paragraaf spasiëring.
- Paragraaf nommers & "bullets".
- Bladsy formatering.
- Bladsynommers.
- Handige "shortcuts".
- Notules, agendas en verslae met paragraafnommers en "bullets".

Word 3: Wat gaan jy leer?
- Hoe om tabelle in Word te skep en gebruik - veral handig vir sekere formaterings in verslae bv. kompetisieresultate en ledegetalle.
- Hoe om teks in kolomme te formateer.
- Handige "shortcuts".

Word 4: Wat gaan jy leer?
- Hoe om profesionele verslae te lewer.
- Gebruik voorblaaie.
- Skep en opdateer outomatiese inhoudsopgawe.
- Gebruik "style" vir opskrifte.
- Handige "shortcuts".

Excel 1: Wat gaan jy leer?
- Hoe sigblaaie ("spreadsheets") werk.
- Hoe om teks se voorkoms te verander (formateer).
- Hoe om ledelyste te skep en verander.
- Hoe om hele ledelys te kopieer vanaf vorige jaar na nuwe lys.
- Druk ledelys.
- Handige "shortcuts".

Excel 2: Wat gaan jy leer?
- Hoe om somme in Excel te maak .
- Formules en Funksies.
- Hoe om 'n inkomste- & uitgawestaat te skep.
- Druk die finansiële verslag.
- Handige "shortcuts".

Excel 3: Wat gaan jy leer?
- Hoe om puntestate te skep vir kompetisie artikels.
- Hoe om Excel tabelle te skep en gebruik.
- Druk punteverslae.
- Handige "shortcuts".

Essentials Course skills: What you will learn
- Connect to new network (internet)
- Mouse:
- When to click left or right
- Handy shortcuts using mouse and keyboard
- Keyboard:
- Use special keys (like (i.e. Windows key, Ctrl, Alt, Shift and Fn)
- Type special characters (like hoody, participle and acute sign)
- Short cut keys
- Type a document/reports to Overvaal news

File Explorer: What you will learn
- How to organise, save and find your files
- How to Create, Rename, Move & Delete Folders and Files
- What is the cloud?
- Handy shortcuts

Word 1: What you will learn
- How to Create, Save, Open an existing document, SaveAs & Print a Microsoft Document.
- How to format (change appearance) of text.
- How to change text using Word-functions (Copy, Cut, Paste, Delete, Backspace).
- Handy shortcuts.
- How to type minutes and articles/reports

Word 2: What you will learn
- Paragraph spacing.
- Paragraph numbers & bullets.
- Page formatting.
- Page numbers.
- Useful shortcuts.
- Minutes, agendas and reports applying paragraph numbers and bullets

Word 3: What you will learn
- How to create and use tables in Word - especially use-ful for certain formatting
- How to format text in columns
- Useful shortcuts.

Word 4: What you will learn
- How to deliver professional reports:
- Use cover pages
- Create and update automatic table of contents
- Use styles for headings
- Useful shortcuts.

Excel 1: What you will learn
- How spreadsheets work.
- How to format text.
- How to create and change member lists.
- How to copy complete member lists from previous year to current year.
- Print member lists.
- Handy shortcuts.

Excel 2: What you will learn
- How to calculate in Excel:
- Formulas and functions
- How to create an income- & expense sheet.
- Print financial sheet.
- Handy shortcuts.

Excel 3: What you will learn
- How to create result sheets for competition articles.
- How to create and use Excel tables.
- Print result sheets.
- Handy shortcuts.

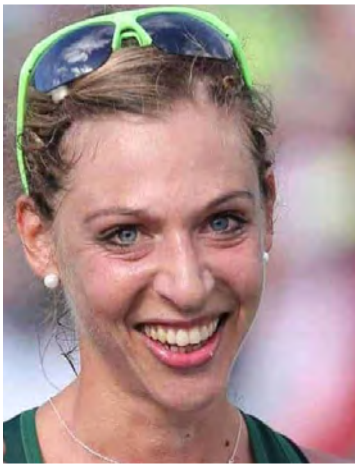
WERKSAAMHEDE VIR DIE JAAR 2026

Tema : Wees die Verskil / Be the Difference

Afrikaanse skrywer:
Erns Grundling

Engelse skrywer:
Tony Park

Kunstenaar:
Dr Sarah Pryke



Persoonlikheid:
Gerda Steyn

Studierigting:
Vandag se Vrou

Produk:
Rooibostee

Voël :
Witkruisvleivalk / Black Harrier

Projek:
Hartsmense:
Fokus op Gestremdes

Boom:
Olienhout
(olea-europapea)

KONGRES

VLU OVERVAAL VIER 30 JAAR VAN TROTS EN PRESTASIE

Meulstroom Lodge het die 27 en 28 ste Augustus 2025 behoorlik gegons van opgewondenheid toe VLU Overvaal se 30 ste Kongres aangebied is – 'n spesiale mylpaal wat saamval met TVLU se 100 jarige-vieringe asook ons geliefde Afrikaanse taal se 100 ste bestaansjaar.

Die kongres het 'n waarlik feestelike en betekenisvolle karakter aangeneem. Met 'n program gevul met inspirerende sprekers, kulturele vierings en kosbare herinneringe.

Die feestelikheid is begin, in 'n saal pragtig versier met kleurvolle herfskleurige blomme, toe Mev Barbara Nell (VLU Overvaal President), die gaste, sprekers en lede hartlik welkom heet.

<u>Bo:</u> Bennie van Zyl van TLU SA het 'n sterk boodskap van samewerking en kultuurerfenis gebring.

Spreker, **Johannes Bertus de Villiers**, het weereens beïndruk met sy insigte oor blydskap en die kuns om positief te leef. As "blydskapnavorser" het hy die gehoor herinner dat liefde en vreugde die sleutel is tot 'n langer en voller lewe. *(foto regs)*

Een van verskeie hoogtepunte was die bekendstelling van VLU **Overvaal se nuwe webwerf.** Hiermee word ons organisasie nog nader aan sy lede en nie-lede gebring. Jy is net 'n kliek weg van inspirasie en inligting en die nadertrek van nuwe lede.

Mev Cindy Coetzee het met trots die **SAVLU Kongrestrofee** wat VLU Overvaal gewen het, aan Almarie van den Berg en Barbara Nell oorhandig as die SAVLU Provinsiale wenners. *(Foto onder)*

<u>Bo:</u> President Cindy Coetzee het die hele kongres bygewoon en saam fees gevier.

<u>Bo:</u> Dr Blanché Verster van die SAVF bedank die VLU vir hulle ondersteuning en fokus op kinders in die kinderhuise. Sy noem dat daar 26,852 kinders in kinderhuise is. 9859 was seksueel mishandel, 9485 verwaarloos, 3965 is fisiek mishandel en 595 verwerp. Daar is jaarliks 1100 kindermoorde.

<u>Bo:</u> Passievolle Willem Basson in 'n huldeblyk oor Afrikaans 100 is aangevul deur heerlike samesang van FAK liedjies met Heléne Richter as begeleier.

<u>Links:</u> Tydens die verjaarsdagtee het Tutti Rudman 'n heildronk ingestel. Barbara Nell en Ina Booyse het saam die pragtige verjaarsdagkoek, deur Mbone Midzi gebak en versier, gesny.

Witwatersrand het almal verras met 'n pragtige koekie met die nuwe embleem op.

*Ruhan du Toit (regs) het al die dames tydens die **aandfunksie.** met sy stem en goeie verhoog-persoonlikheid bekoor. Met 'n FAK-keurspel is heerlik saam gesing en gedans. Onder: Ina Botes, Barbara Nell, Riëtte Cloete en Mercia Coetzee.*

'n Gedenkalbum oor die geskiedenis van die VLU oor 100 jaar is saamgestel. Lilian Bierman het verder moeite gedoen met 'n skyfievertoning oor die geskiedenis wat met verskillende geleenthede in die saal gewys is.

Die tafels was weer pragtig gedek en die kos heerlik!

Regs & regs onder: Jakaranda-streek verower weer die trofee vir meeste punte en die lid met meeste punte is Sarie van Zyl van Monumentpark. Sy was nie by die kongres nie en Tutti Rudman het dit by die tak aan haar oorhandig.

Regs: Anneke Maurer, Fairlandtak, is die vonkelvrou. (Sien Bl. 50)

Links: Spreker Natasha Lyon het haar passie vir bye met ons kom deel en gevra ons moet hulle asseblief nie doodmaak nie.

- Diana Keulder
VLU Overvaal Skakelbeampte

Foto's van die skakelbeamptes:
1. *Pretoriastreek*
2. *Goudrifstreek*
3. *Jakarandastreek: Ronél Lubbe, Sienie Owen, Diana Keulder, Lilian Bierman & Juliette Claasen (sittende)*
4. *Diana, Hannetjie Nolte (Goue Suide) & Lilian*
5. *Jakaranda - Ronel, Diana, Lilian & Amari Haumann*
6. *Witwatersrand*

SOSIALE MEDIA-OPLEIDING

VLU Overvaal se skakelbeampte, Diana Keulder, en bemarker, Lilian Bierman, het die afgelope jaar hande gevat om die vyf streke met praktiese sosiale media-opleiding te bemagtig. Met 'n gedeelde passie vir kommunikasie en beeldbou, het hulle lede bekendgestel aan moderne aanlynplatforms, sodat die VLU se beeld na buite vars, professioneel en toeganklik vertoon word.

Deur verskeie werksessies het hulle die skakelbeamptes en voorsitters van al vyf streke ontmoet en met inleidende opleiding oor Facebook, bladbestuur en digitale sigbaarheid begin. Die entoesiasme en leergierigheid van lede het elke sessie besonders gemaak.

"By VLU Overvaal glo ons: kennis bring koers - en dit is waarna óns strewe." — *Lilian Bierman*

"Ons is dankbaar vir elkeen wat moeite gedoen het om ver te ry en tyd af te staan vir hierdie opleiding," voeg Diana Keulder by. "Saam leer en saam groei versterk ons streke én die groter VLU-familie."

Die meeste sessies is by die VLU Overvaal-kantoor in Office Park, Centurion aangebied - 'n uitstekende fasiliteit wat besonder goed toegerus is vir hierdie tipe opleiding.

Hierdie vennootskap tussen die skakelbeamptes en bemarker is 'n sprekende bewys dat spanwerk en 'n gedeelde visie nuwe moontlikhede vir die organisasie ontsluit.

- Lilian Bierman, Bemarker

VLU OVERVAAL OP GROOTFM 90.5 TYDENS VROUEMAAND

Annelie Bouwer, omroeper by GROOTfm 90.5, het Barbara Nell, president, en Lilian Bierman, bemarker van VLU Overvaal, ontvang vir ’n inspirerende gesprek oor vroue, diens en gemeenskapsbetrokkenheid.

Barbara en Lilian het met trots vertel van die VLU se werk en projekte - van opleiding en gemeenskapsdiens tot volhoubare vroue-ontwikkeling. Hulle het beklemtoon hoe die VLU, deur sy uiteenlopende takke en toegewyde lede, daagliks ’n tasbare verskil maak.

’n Besondere fokus was die Hartsmense-projek, waaroor Annelie en Lilian gesels het - insluitend hoe Lilian en haar dogter die Africa Rally 2025 as platform benut het om fondse in te samel ter ondersteuning van die projek. Die gesprek het nie net lig gewerp op die VLU se aktiwiteite nie, maar ook op die passie waarmee lede hul tyd, talente en energie aan ’n beter gemeenskap wy.

VLU Overvaal bedank GROOTfm en Annelie Bouwer vir die geleentheid om, juis in Vrouemaand, die organisasie se boodskap van hoop, diens en samewerking wyer te laat hoor.

- Lilian Bierman, Bemarker

‘N KOMBERS VAN LIEFDE VIR DIANA

Uit die inspirasie van Wêreld Publieke Breidag op 14 Junie 2025 is ’n spesiale idee gebore: Ons vyf streekskakelbeamptes het besluit om elkeen ’n strook te brei en al die stroke aan mekaar te brei vir ’n kombers vir ons geliefde Overvaal Skakelbeampte, Diana Keulder.

Met opgewondenheid het ons begin brei, maar ek was bekommerd dat die kombers dalk te klein sou wees… totdat Cornel vir my ’n engel gestuur het: Margaret. Sy het met soveel liefde ingestem om twee ekstra stroke te brei — en só het ons kombers nie net groter geword nie, maar ook ryker aan betekenis.

Baie dankie aan elkeen wat ’n strook gebrei het en deel was van hierdie projek. Julle handewerk is meer as net wol en patrone - dis liefde in elke steek.

Diana, mag hierdie kombers jou herinner aan ons waardering en bewondering vir jou. Jy is vir ons kosbaar en ons dra jou in ons harte.

Met liefde van die Streekskakelbeamptes.

- Ronel de Greeve, Witwatersrand

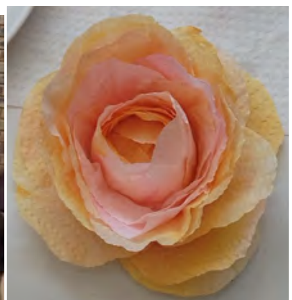
Die kombers is met kongres oorhandig. Ronel de Greeve, Diana Keulder, Hannetjie Nolte, Myra vd Merwe, Anette Bester & Cornel Rothmann

<u>Bo:</u> Bettie Boshoff, Jakarandastreek se kompetisiesameroeper, leer almal hoe om met glinsterspons pragtige kersversierings te maak en <u>onder</u>: Met swart karton, verf, toiletrol, en borrelplastiek is daar blomme op karton gedruk

<u>Bo & onder:</u> Elize Coetzee, Goue Suide se streekvoorsitter, het afgeskop met 'n stylvolle halssnoer projek - gemaak van lap en krale. Annalien Swart & Petra Neethling (Magalieskruin) is trots op hulle eindproduk.

1. Mariska Gray & Mariëtte Bester,
2. Elmarie Eygelaar & Susan Smit
3. Mishall Phyfer

<u>Regs onder:</u> En net toe almal dink hulle het genoeg geleer, was daar nog 'n verrassingsprojek Met papierhanddoek wat in ringe gesny en met voedselkleursel op rande geverf en toe natgespuit is, is kleurvolle blomme geskep wat sommer die hele saal opgehelder het.



<u>Links</u>: Van Witwatersrand se lede konsentreer vir 'n vale.

'N DAG VOL GEES, GELAG EN GEWEERKLANKE

Die sagte gesuis van gasstofies, die geur van vars moerkoffie, die reuk van warm pannekoek, gebraaide spek, roereier en maalvleiswafels, saam met die vrolike geselsies van opgewonde vroue, het die oggendlug gevul toe ek by die 1 Militêre Kleiteikenskietbaan in Centurion aankom. Mis het laag oor die veld gehang en donker reënwolke het gedreig, maar die geesdrif van die VLU-dames het selfs die weer laat straal.

Vol VLU-opgewondenheid is elke span verwelkom met 'n heerlike "brekkiebun" en stomende koffie. Die program het effens vroeër afgeskop om die voorspelde reën te ontduik en die dag het begin met 'n indrukwekkende skietdemonstrasie deur Protea-kleiteikenkoning, **André Kunz**. Daarna het almal in stilte geluister na **Etienne** van die skietbaan se deeglike veiligheidsinligting — want veiligheid is en bly prioriteit nommer een in die "gentlemen's sport".

Die manne het fluks deur die tien stasies beweeg om hul 50 kleiteikens af te skiet, terwyl **Kabous** se musiek en kommentaar die atmosfeer lewendig gehou het. Oral was daar lag, kamera's en opgewondenheid — met die skakelbeamptes wat die deelnemers afneem en geselsies aanknoop.

Die **sportskietstasie** het eers geopen nadat die teikenskiet by al die stasies afgehandel is. Toe almal klaar geskiet het, het die deelnemers hul vernuf teen mekaar getoets in die sportskietuitdaging. Die beloofde uitskiet tussen **Bobby Petkov** van Mit-Mak Motors, die **Efficient Groep** en **André Kunz** het uiteindelik gekrimp tot 'n spanningsvolle stryd tussen **Bobby** en **Dawie Roodt** — met **Dawie** wat die louere weggedra het.

Daarna het **Barbara Nell**, VLU Overvaal president, die seremonie geopen, gevolg deur **Willem Basson** as seremoniemeester en **Dawie Roodt**, wat met sy bekende humor en insig die gehoor oor ekonomiese beginsels laat skaterlag het. Die veiling het daarop gevolg, met uitstekende deelname van al die "gentlemen" en ander gaste.

Die aandete was 'n fees: **skaap op die spit** met heerlike bykosse wat almal laat terugkom het vir meer. Na ete is die **lootjietrek** gehou, en toe die wenner besluit om sy prys terug te gee, het **Gerhard Harding**, 'n gas van die dag, dit op sy eie kenmerkende wyse weer opgeveil — tot groot vermaak van almal.

Die aand is afgesluit met die uiters gewilde **"kreunende kruiwa"**, vol alkoholiese en "Germaanse verversings", wat uiteindelik sy nuwe eienaar, Douw Grobler, gevind het.

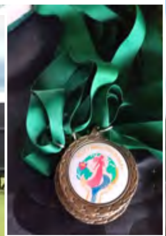
Maar agter al die skote, lag en gesellligheid lê 'n groter doel — die **VLU Overvaal Kleiduifskietfondsinsameling** (voortaan:Kleiteikenskietfondsinsameling) is gerig daarop om onder andere **SAVF-kinderhuiskinders** van wetenskaplike sakrekenaars te voorsien. Dit is ons manier om nie net te gee nie, maar om toekomsdrome moontlik te maak.

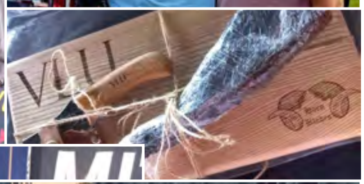
Soos die Engelse sê, dit was werklik 'n "memory builder" — 'n dag vol mense, lag, skote en stories wat nog lank onthou gaan word.

Ons bedank die **hoofborge**, **Mit-Mak Motors** en die **Efficient Groep**, elke borg by die stalletjies, die dames van die verskillende **VLU-takke** wat die heerlike kos voorberei het, elke **kleiteikenskietspan**, die **Overvaal Uitvoerende Bestuur** wat só hard gewerk het, sowel as elke persoon wat 'n advertensie in ons VLU Overvaal Kleiteikenskiettydskrif geplaas het — die dag sou nooit so 'n groot sukses gewees het sonder elkeen se insette nie.

VLU – Vroue vir Vooruitgang. Ons leef die verskil.

- Lilian Bierman, Bemarker





BRAKPAN

HEF 'N KIND OP – PROJEK:

Delores van Rooyen (voorsitter) het die graad 11-leerders by Hoërskool Stoffberg in die dorp gaan leer hoe konfyt gekook word. Dit is die eerste jaar dat konfytkook in die sillabus voorkom. Sy wys ongeveer 70 leerders hoe pynappel-en-wortelkonfyt gekook en gebottel word.

Die leerders het toe besef dat mens nie net konfyt kan kry met 'n 60/60-bestelling nie!

WORTEL-PYNAPPELKONFYT

1 groot bos geelwortels
2 pynappels
800 g suiker
1 liter water
Paar stukke pypkaneel, 1 stuk droë gemmer en 5 heel naeltjies

Metode:
Skraap wortels skoon en sny in dun ringetjies, ongeveer 1 mm dik.

Skil pynappel, sny in skywe en dan in blokkies.

Week wortels en pynappel oornag apart in water met `n bietjie sout in.

Dreineer en stoom saam in klein bietjie water in kastrol tot wortels sag is, sowat 10 minute. Los suiker in water op en laat opkook. Roer aanhoudend.

Giet stroop oor die pynappel en wortels, voeg speserye by en prut stadig tot stroop helder en vrugte blink is, sowat 2 uur.

Sit onmiddellik in warm gesteriliseerde flesse en verseël, óf laat afkoel en sit voor in glasbakkies.

Lewer omtrent 2 liter.

- Jeanette Minderon, Skakelbeampte

VOETBANKE BY KERKBANKE

Hester Botha met 'n voetbankie in haar hande.

Tien uit tien vir Edleen NG Kerk in Kempton Park. Die bejaardes word in ag geneem en ontferming betoon, veral teenoor die korter tannies met been - en rugprobleme. Die Kerkraad stel klein voetbankies beskikbaar, sodat die persone wat dit benodig, hul voete daarop kan plaas vir ondersteuning. Dit is voorwaar naasteliefde en 'n bewys dat iemand iets van die probleem verstaan het.

KEMPTONPARK

LENSE HET GEEN GRENSE

Goeie sig is almal se begeerte maar nie almal beskore nie. Baie mense moet geliefde aktiwiteite soos borduurwerk, ander kreatiewe aktiwiteite en lees opgee omdat die sig nie meer daar is nie. Daar is baie hulpmiddels en planne wat beraam word om die beste sig moontlik te verkry soos vergrootglase en brille (soms twee brille oor mekaar!)

Ai, waar is die dae wat ons voorouers met 'n knypbrilletjie moes lees. Dis egter belangrik om te weet dat visie-verbetering nie 'n 'one-fits-all'-situasie is nie en vereis werklik 'n individuele benadering.

In Suid-Afrika is ons opsies om sig-oplossings te ondersoek, beperk. Oogkundige praktyke verskil in die spektrum van dienste wat gelewer word, anders as net die ooggepaste bril wat gemaak kan word. Onderliggende oogtoestande soos gloukoom ensomeer is alles faktore wat in aggeneem moet word indien jy meer as 'n bril benodig.

Die multifokale lense is baie gerieflik maar mense benodig dikwels ook meer gefokusde hulpmiddels vir spesifieke aktiwiteite.

Lig is 'n belangrike faktor en hoe meer lig beskikbaar, hoe beter is mense se sig gewoonlik. Tans is 'n houer met vyf verskillende sterktes vergrootglaslense en 'n raam met 'n LED herlaaibare liggie, beskikbaar. Vir 'n leesstuk met fyner druk, word die sterker lense aangeklip en siedaar, lekker lees is binne jou bereik.

Vergrootglasligte en ander toestelle is egter duur items en probeer-en-tref metodes is nie aan te beveel nie.

- Marina Bessinger, Skakelbeampte, Kemptonpark

Elsie Taylor lees met haar vergrootglaslense en die liggie aan die raam.

Die produk het vyf verskillende sterkte lense soos hieronder.

Tips on Proper use of a Magnifier

1. Use both eyes. Magnifiers are designed as "working tools". They can be used as comfortably as a pair of glasses.

2. Position the lens so that it is a proper distance from the work area, yet close enough for your eyes (20 to 25cm) so that you have the maximum magnification without distortion. Do not lean back away from the lens to increase magnification.

3. Chair height and work surface should be positioned so the operator can maintain good posture while working.

KEMPTONPARK

AFRIKAANS 100 word met volkssang, gedigte, flieks, teaterbesoeke (die Kairos Teater met sanger, spreker en akteur Germandt Geldenhuys van Binnelanders) en die uitbeelding van idiome gevier.

Bo: Marié Clarke, Hendrien Olivier, Germandt Geldenhuys, Marina Bessinger en Marlene Huyzers.

Zenobia Bosch 'het te veel hooi op haar vurk'.

Magriet Fourie 'sit met haar hande in haar hare'.

Lindwe Muso sê 'die kool is die sous nie werd nie'.

Ida McGill 'het alweer die bobbejaan agter die bult gaan haal'.

Laetitia Marais (mev. Ds) 'met 'n oulap se rooi' stap sy en 'verf die stad rooi'

Lulu was 'n jarelange VLU-lid en ook ses jaar voorsitster van die tak. Sy het in 1993 by die VLU aangesluit en was op elke terrein 'n ware voorslag - van handwerk, masjien- en borduurmasjienwerk, brei, hekel, kook, gebottel, gebak, skilder, fotografie, skryfkuns en blomontwerp. Sy was 'n voorslag met die kompetisie-koördineerwerk. Verlede jaar was haar blomontwerp wat 'Woede' uitgebeeld het, die algehele wenner op die Goudrifstreek Konferensie. Sy het graag die konferensies en kongresse bygewoon. Sy het aan verskeie organisasies buite die VLU behoort. Liewe-Lulu was geliefd by almal en haar plek is voorwaar leeg by VLU Kempton Park.

Ons salueer haar nagedagtenis.

- Marina Bessinger, Skakelbeampte

POTPOURRI het 'n lang tradisie, vanaf the 12de eeu waar dit gebruik was om kastele geurig te laat ruik. Afhangende van die plante wat gebruik word, kan lastige huispeste verjaag word. Soos die Lemon Verbena-struik vir vismotte.

Om potpourri te maak is maklik. Gebruik geurige plante, kruie, blomme, speserye, enige iets waarvan die geur aangenaam is. Sade kan ook mooi lyk in die eindproduk.

Droog hierdie plante. Wanneer dit goed droog is, plaas dit in 'n glasbottel met 'n bietjie iriswortelpoeier. Een teelepel in 'n 1 liter glasbottel. Hierdie poeier word gemaak van gedroogte irisblombolle. Dit hou die geur vir langer vas.

Hou die mengsel vir 2 tot 3 maande in die glasbottel. (Maak seker dat die plante goed droog is, anders kan swamme groei en die geur versteur.)

Na die tydperk, haal die potpourri uit en plaas in 'n mooi bakkie en geur jou huis met jou gunsteling geure. 'Essential Oil' kan bygevoeg word, vir 'n sterker geur.

- Ida McGill, lid.

JASMYN

DIE JASMYNVROU EN DIE BYE

Dit was vir my baie moeilik om te besluit wat die hoogtepunt van hierdie termyn was. Jasmyn het soos al die ander takke ook die **By** behoorlik nagevors en 'n kundige genooi om ons te kom toespreek.

René Kleyn , Sarie Nelson, Ansie Liebenberg Schroeder en Catherine Henning het Jasmyn se byedag so spesiaal gemaak. Pragtige gedekte tafels met die mooiste en soetste eetgoedjies, wat die bye jaloers sou maak.

Wat ons kleintyd van die by geleer het, was niks in vergelyking met wat ek nou uitgevind het nie en dit tref my soos 'n donderslag… daardie klein gespikkelde, geel-en-swart gestreepte goggatjie is eintlik 'n miniatuur weergawe van *die vrou*? Ja, jy het reg gelees... Ek praat van die koningin van die tuin**,** die werkesel van blommeland**.**

Die gemiddelde by werk haarself dood – letterlik. En raai wie's die hardste werkers in die korf? **Die wyfies.** Hulle is die sogenaamde "werkersbye". Hulle maak die kos, maak die nes, hou die nes skoon, voed die larwes en wanneer hulle nie besig is om nektar te versamel nie, is hulle besig om die hele by-gemeenskap aan die gang te hou. Hulle is lojaal, pligsgetrou en sal hulle lewens gee vir die korf. Klink dit bekend?

As daar een groep is wat regtig die bye se voorbeeld volg, dan is dit **Jasmyn**. Ons is nie net 'n tak nie – ons is 'n korf. 'n Byekorf vol geesdriftige, wyse, en onstuitbare ***queen energies***.

Soos bye **vlieg ons in formasie** – party van ons bring idees, ander bring koek en dan is daar altyd daardie een wat net 'n ekstra rol toiletpapier byderhand het. En soos bye **dans ons die wag-'n-bietjie-dans** as dinge nie uitwerk soos beplan nie, maar regkom, gaan ons regkom;

En net soos die werkersbye, gee elke vrou in ons tak haar tyd, haar energie, haar resepte en haar Whatsapp-bundel op om seker te maak **Jasmyn** bly bruis en blom.

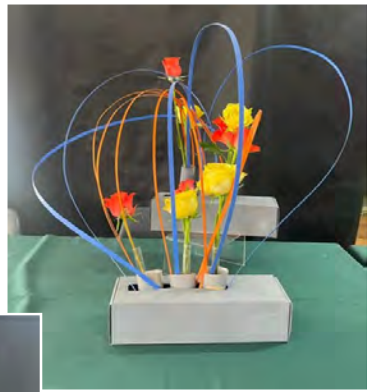
So, aan my mede-bye – dankie dat julle die korf aan die gang hou. Sonder julle sou die heuningkoek maar droog gewees het!

- Myra vd Merwe, Skakelbeampte

Regs: Rene Kleyn (staande) en spreker Elize Magnuson

KEMPTONPARK

Blompryse het die hoogte ingeskiet, veral sekere tye van die jaar. 'n Boer maak 'n plan, daarom word herwinning van bv. papier, karton en ander materiale nou by die blomme bygevoeg. Zenobia Bosch, 'n kranige blomkenner en ontwerper van Kempton Park, demonstreer hoe om met die byvoeging van karton en selfs geverfde toiletpapierrolle en eierhouers, besondere skeppings saam te stel.



Kartondose en toiletpapierrolle is geverf en glasbuise, om water te hou, is daarin geplaas.

Links: Kartonrolle is oopgesny en binne rooi geverf. Herwinde wynbottels, as houers vir blomme is gebruik

Regs: Papierpieringdoilies is deur Marina Bessinger gebruik. Die gaatjies in die papier komplimenteer die spikkels op die blare

DEBBIE DU TOIT

Die trots van Kempton Park is voorwaar Debbie du Toit wat puik gevaar het by die 2025 Kongres.

Sy behaal die meeste punte vir haar tak. 'n Eerste plek in Masjienborduurwerk met 90% *(foto bo),* en tweede plek (87%) in Masjienwerk. Sy behaal saam met Martha Visagie (Jasmyntak) die meeste punte algeheel.

- Marina Bessinger, Skakelbeampte

RENSBURG

Bo: *Watter tak het nie geld nodig nie? Saamwerk in die koue om jaffels te bak en te verkoop is 'n resep vir sukses. Susan Smit, Geraldine Janck, Anet Hammond, Louise Verdonck, Laetitia Erasmus, Yolande Klingbiel en Sarie Knoetze.*

BESOEDELING

Dis nie net die ooglopende gemors wat hieronder tel nie maar strek wyer:

- Geraasbesoedeling:
  - Vervoer
  - Industriële aktiwiteite
  - Partytjies en sosiale aktiwiteite
- Rommelbesoedeling:
  - Rommel in rivierbeddings en langs paaie
  - Onwettige stortings van huishoudingsafval en tuinvullis
- Ander vorme:
  - Verbranding van plastiek en rubber
  - Gifstowwe van plase in waterkanale
  - Lekkasies van riool

Oplossings:

- Beskerming: SAPS geregtelike beskerming
  - Herstel van vleilande, plant plante en herstel rivierareas
  - Bestuur weiding, oeste en toerisme
- Gemeenskap betrokkenheid en Opvoedingsprogramme
- Besoedeling beheer: Verminder erosie deur beproefde landbouaktiwiteite.

- Elmarie Eygelaar, Skakelbeampte

Links: *Winterkersfees soos in die noordellike halfrond met o.a. beetsop (sien Bl. 51).* Agter: *Laetitia Erasmus, Ashleigh Labuschagne, Sandra Taljaard, Joanie Geldenhuys, Sarie Knoetze, Petra Basson, Susan Smit, Louise Verdonck* Voor: *Stienie Venter, Geraldine Janck, Yolande Klingbiel en Anet Hammond*

.- Elmarie Eygelaar, Skakelbeampte

VISARENDE

Ons fokus op … **JOY BARNARD -** aktiewe lid van Visarendetak

Joy matrikuleer in 1989 aan 'n hoërskool in Kempton Park. Daarna het sy 'n bietjie gestudeer en begin werk – op verskeie plekke en in uiteenlopende poste. Haar loopbaan neem haar op baie interessante paaie, insluitend agt jaar by Discovery Health. Sy het ook aktief vrywilligerwerk gedoen en het altyd daarvan gehou om nuwe uitdagings aan te pak.

By Joy het ek geleer, liewer laat as nooit. Op 46 jarige ouderdom besluit sy om kunsklasse te neem, een keer per week vir sowat 'n jaar – waar sy hoofsaaklik met olieverf gewerk het. In 2018 verhuis Joy na Deneysville. Dit was vir haar 'n kosbare tyd van leer en groei, met dankbaarheid dat sy so baie kon leer by 'n wonderlike kunsonderwyser in die kort tyd voor haar verhuising.

Joy maak 'n kunswerk vir die VLU-kompetisie – Stillewe met kleurpotlode. Uit haar mond: "Hierdie kleurpotlood-stillewe was my heel eerste werk in dié medium – en ook my eerste stillewe ooit. Dit was dus vir my 'n groot verrassing én voorreg om 'n prys daarvoor te wen. Ek is dankbaar teenoor die Here vir die talent wat Hy in my geplaas het, en vir die geleentheid om dit nou, in hierdie fase van my lewe, verder te ontwikkel."

Joy ons sien uit na nog baie jare vorentoe en om te sien wat uit jou hand opgetower word, hetsy dit potlode of verfkwasse is.

- Mara Swanepoel, Skakelbeampte

WEES DIE VERSKIL - ’n Boodskap van Teikje Lubbe

Hierdie jaar se tema is “Wees die Verskil” en terwyl ek voorberei het, het ek gewonder hoe herinner ons onsself, oor en oor, dat ons werklik ‘n verskil kan maak?

Toe plaas God iets op my hart, iets effens onverwags - . **speelkaarte.** Ja - daardie klein kartonnetjies wat so maklik in laaie vergeet word.

So gaan ons ‘n gewone speelkaart vat, en dit omskep in iets betekenisvol:

- ‘n Boodskap;
- ‘n Herinnering;
- ‘n Belofte;
- ‘n Verklaring: Jy is nie toevallig hier nie.

Dis ’n eenvoudige kaartjie, klein en maklik oor die hoof gesien. Maar wanneer dit op die regte tyd gespeel word, kan dit die uitkoms van die hele spel verander.

Jy is die kaart wat God vandag kies om te speel.

Hy het jou nie lukraak gekies nie. Hy het jou in iemand se lewe geplaas - miskien vir 'n glimlag, 'n gebed, ‘n woord van troos of net om te luister. Dit is daardie oomblikke waar jy iemand bemoedig het, daardie omhelsing wat jy gegee het sonder om te weet hoé nodig dit was - dit is die klein wonderwerke wat verder uitkring as wat ons kan sien.

Die Bybel sê dit só mooi in Efesiërs 2:10: “Ons is Sy maaksel, geskape in Christus Jesus om goeie werke te doen, wat God vooruit gereed gemaak het sodat ons daarin kan wandel.”

Jy is ontwerp met ‘n doel en vir ‘n doel en selfs wanneer jy moeg voel, of doodgewoon, sê God:

“Jy is presies die een wat Ek nóú nodig het.”

As jy vandag ‘n hart simbool op jou kaart het - is dit nie sommer net toevallig nie.

- Harte herinner ons aan sagtheid en medelye.
- Skoppens (Spades) aan krag, dieper diens en die omspit van moeilike grond.
- Klawers (Clubs) verteenwoordig groei, aanmoediging, en versorging.
- Diamante blink van vreugde, liefde en mildelikheid.

Selfs die getalle sê iets:

‘n Twee? Twee hande wat gereed is om te dien.
‘n Nege? Die vrug van die Gees - liefde, vreugde, vrede, geduld...
Het jy ‘n Joker? Dalk is jy daardie onverwagse seën - daardie ligstraal wat onverwags opdaag en vreugde bring.

In God se hand is geen kaart “nutteloos” nie.

Net soos daar geen vrou is wat nie nodig is nie.

Kies jou eie kaart en keer dit om in iets uniek en betekenisvol. Jy is die kaart wat God vandag kies om te speel.

Dis jy wat hoop bring.

Dis jy wat omgee.

Dis jy wat God kies om ‘n verskil te maak."

Teikje Lubbe

<u>Prakties:</u>

Tydens die vergadering het elkeen ’n kaart gekies - ’n unieke simbool van elkeen se eie pad in die **spel van die lewe**. Ons het dit met sorg *gedecoupage* en ’n magneet daarop geplak, sodat ons elke dag herinner kan word:

Maak nie saak watter kaart die lewe in jou hand plaas nie - of dit ’n **skoppens**, **harte**, **diamant** of **klawer** is, dit is **hoe jy dit speel** wat die verskil maak.

Elke kaart het waarde.

Elke speler het ’n doel.

En saam vorm ons die prentjie van hoop, geloof en volharding.

PA SE GEDIG

Hierdie weergawe van 'n gedig dra ’n kosbare geskiedenis in sy woorde. My pa het dit aan ons as kinders geleer. Ons weet nie wie die oorspronklike skrywer was nie, maar my pa het dit op ’n stukkie koerant gevind, daar in die veld toe hy die beeste gaan haal het om te melk. In daardie dae, die 1920’s, was dit heel normaal dat kinders help met take in en om die huis – ’n lewensles van sorg, deernis en samehorigheid.

Vir my is dit egter soveel meer as net woorde – dit is ’n nalatenskap, ’n herinnering aan eenvoud, liefde en waardering en dit beteken vir my baie. Ek het vir albei my kinders en my broers en susters elk ’n keramiekbord gemaak met die gedig daarop, sodat hierdie kosbare boodskap nooit verlore gaan of vergeet word nie. Elke keer as jy daarna kyk, word jy herinner aan die krag van eenvoudige wysheid en die skoonheid van gesinswaardes. Ek weet nie of dit presies korrek aangehaal is nie maar dit is soos ek dit uit my kinderdae onthou.

PA SE TEMPELS GEDIG

Deur die lewe bou ons almal
Elkeen volgens eie plan
Tempels, wat ons later nooit
Verbreek of verander kan.

Elke dag 'n stap na vore,
Elke jaar 'n hoër sport
Aldeur voorwaarts langs die mure
Wyl ons ouer, ouer word.

En die gate in die mure
Waardeur die winde kom en gaan
Toon dié dae wat verspil is
Of misbruik in ydel waan.

Ag dat ons met soet genoë
Na ons bouwerk terug kan kyk
Eendag as ons tempels klaar is
En ons ons laaste dag verstryk.

En mag HY wat in die lewe
Wat almal help wat reg wil bou
Eendag as ons tempels klaar is
Nog steeds ons hand in Syne hou!

Anoniem

- Linnette Badenhorst, Skakelbeampte

’N BOODSKAP VAN DANKBAARHEID EN INSPIRASIE – deur Levina van Aswegen

Op 17-jarige ouderdom het Levina van Aswegen breinvliesont-steking opgedoen, wat haar 100% blind gelaat het. Gelukkig het sy teen daardie tyd al die vaardighede van die huishouding – kook, naaldwerk, tuinmaak en die bestuur van ’n netjiese en georganiseerde huis – bemeester. Hierdie ervaring het haar na haar blindheid onskatbare vryheid en selfvertroue gegee. Danksy die liefdevolle leiding en wysheid van haar ma, het sy geleer om alles met sorg, orde en vasberadenheid aan te pak. Haar verhaal wys dat selfs in die aangesig van groot uitdagings, vaardigheid, toewyding en ’n positiewe gees jou in staat stel om onafhanklik en met waardigheid te leef.

Sy het later getrou en twee kinders grootgemaak en kort ná hul troue by die VLU aangesluit. Sy neem deel aan die takkompetisies. Een van haar eerste kook-ervarings het haar baie laat glimlag: haar pannekoeke het nie uitgekom soos beplan nie – dit het meer soos omelette gelyk! Maar sy het dit met kreatiwiteit opgelos: in die oond gebak, appelkooskonfyt tussenin gesmeer en haar man het gedink dis ’n nuwe resep. Hulle het eers later lekker saam daaroor gelag toe sy erken dit was ’n “pannekoek-flop”!

Levina se boodskap aan ons is eenvoudig, maar diep:

- Wanneer jy met iemand met ’n gestremdheid praat, **praat direk met hulle** – nie oor hulle nie. Sy sê: *“Ek is blind, maar ek is nie dom nie.”*

Met ongelooflike vindingrykheid merk sy haar klere met kerspitkolletjies. Om kleure te herken, gebruik sy ’n elektroniese toestel wat kleure hardop lees en sy hou haar kas in orde sodat sy weet watter klere bymekaar pas.

Sy het Braille binne ses weke geleer en lees vandag Engels, Duits en haar Braille-Bybel wat uit 37 boeke bestaan. Sy sing ook saam uit haar Braille-gesangeboek en laat selfs haar resepte in Braille druk, sodat sy kan aanhou bak, kook en skep. Sy het vir ons ’n rooi trui gewys wat sy self gebrei het.

Levina herinner almal daaraan dat **beperkings nie grense hoef te wees nie**. Sy wys dat enige gestremdheid net ’n **ander manier van doen** vra – nie ’n verskoning om op te gee nie.

Sy leef met dankbaarheid, krag en vreugde – en herinner ons om dieselfde te doen. Dit is om te waardeer wat ons het en om elke dag met moed en dankbaarheid te leef.

Hulpmiddels wat lig bring in ’n blinde persoon se wêreld

Vandag bestaan daar ongelooflike hulpmiddels wat blinde en siggestremde mense in staat stel om met onafhanklikheid, selfvertroue en waardigheid te leef. Hierdie hulpmiddels maak die alledaagse dinge – lees, kook, klee, reis en kommunikeer – weer moontlik.

1. Braille-leermateriaal en boeke

Braille is die bekende **lees- en skryf stelsel vir blinde persone**, bestaande uit ses kolletjies wat letters en syfers vorm. Daar is Braille-Bybels, sangboeke, resepteboeke en selfs persoonlike notas wat in Braille gedruk kan word.

In lande soos **Engeland** is dit **verpligtend dat alle blikkieskos in Braille gemerk moet wees**, sodat blinde persone hulself kan bedien sonder hulp. Hierdie klein daad van insluiting gee groot onafhanklikheid in die daaglikse lewe.

2. Taktiele etikette (Tactile labels) (voelbare merkers)

’n **Taktiele etiket** is enige **voelbare merk of plakker** wat ’n persoon met beperkte sig help om items te identifiseer. Dit kan bestaan uit:

- Klein **opgehewe kolletjies** of **tekstuurlyne** (soos kerspitkolletjies of gomdruppels);
- **Plakkers met Braille** wat woorde of kleure aandui; óf

Taktiele simbole op knoppies, skakelaars of huishoudelike items.

Baie mense gebruik hierdie merkers op **klere, voedselhouers, medisynebottels of kaslaaie**, om vinnig te weet wat waar is sonder hulp. Soos Levina, wat slim kerspitkolletjies op haar wasgoedetikette borduur het, gebruik baie blinde persone hul **gevoel** as gids in die plek van sig.

3. Moderne tegnologie en hulpmiddels

- **Kleurdiskriminasietoestelle** sê hardop watter kleur jy aanwys.
- **Stemlesersagteware** soos JAWS of VoiceOver beskryf wat op ’n rekenaar of foonskerm is.
- **Digitale Braille-lesers** laat mense toe om e-pos te lees of dokumente in Braille te skryf.
- **Seeing AI**-toepassings beskryf selfs mense, voorwerpe en tekste deur jou kamera.

Lewe sonder sig, maar vol visie

Met hierdie hulpmiddels word elke uitdaging net ’n nuwe manier van doen. Blindheid beteken nie beperking nie – dit beteken **om die wêreld met ander sintuie te sien**: met aanraking, gehoor, geloof en verbeelding.

Levina van Aswegen se storie wys dit so mooi – dat mens nie jou omstandighede kies nie, maar wel **hoe jy dit hanteer**. En met dankbaarheid, aanpasbaarheid en geloof kan jy enigiets oorkom.

- Linnette Badenhorst, Skakelbeampte

GOEIE HOOP

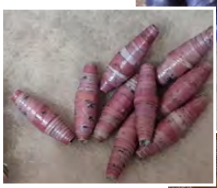
Goeie Hoop bak elke eerste Saterdag van die maand pannekoek by die Plaashuiswinkel. Ons staan nou al bekend as die pannekoektannies. Ek is glad nie seker dat ek van die naam hou nie. Winter en reën en koud of warm. Ons is daar. Ons maak fondse bymekaar vir 2026 se konferensie en dit werk een pannekoek op 'n slag. Lekker kuier is natuurlik deel van die geleenthede en ons haal toe die koerant!

Heidelberg/Nigel Herald
Veronika Olivier is standing next to her art work
Local market day brings community to Plaashuis

Members of the Women's Agricultural Union, Marie Rosslee, Joanita Rosslee, Lizette Pretorius and Lorraine Prinsloo, are cooking for fundraising

<u>Bo:</u> Juanita Rosslee, Lizette Pretorius, Marie Rosslee en Lorraine Prinsloo,

Dina Smit spreek ons toe oor hoe om ons balans, beweging en helderheid van denke met maklike oefeninge te verbeter. Senior Mind Moves fokus daarop om die verouderingsproses te vertraag deur die sintuie, brein en spiere te stimuleer met eenvoudige, dog effektiewe fisiese bewegings en ons speel heerlike speletjies. Daarna was dit papierkrale maak.



- Lizette Pretorius,
Skakelbeampte

NIGEL

INTERNASIONAAL SUID-AFRIKA: KAROO KRUIE HANDSPA ("MOOIFONTEIN")

Spa-oggend met 'n eg Suid-Afrikaanse Karoo-aanslag aangebied deur VLU Nigel, Elsa Greyling en Annetjie Lehman.

Die geur van laventel en roosmaryn het die lug gevul terwyl gaste hul hande in warm mineraalwater laat sak het - 'n ware Karoo-bederf. Die Mooifontein Spa (fiktief) het 'n luukse en ontspannende atmosfeer geskep, waar lede en besoekers kon ontspan met 'n tradisionele handbehandeling wat kruie en natuurlike Karoo-elemente ingesluit het.

Die tema van die oggend was Suid-Afrika. Eg Suid-Afrikaanse tradisionele kos, en die ware van die uitstallers, het nie teleurgestel nie. Van wyn en biltong tot melktert en souskluitjies, die geurige disse het 'n nostalgiese gevoel van tuiswees geskep. Die plaaslike uitstallers wat hul produkte gedeel het was besonders. Baie dankie aan Marietjie en Malissa van Boerboel, Roche en Santana EarthOwl en Karen Muller met Robertson Wyne.

Die hoogtepunt van die oggend was 'n demonstrasie van tradisionele Karoo-massering, waar Roche Pepler ons gewys het hoe natuurlike olies en kruie gebruik word vir genesing en ontspanning. Die gaste het die geleentheid gehad om self 'n kort behandeling te ervaar, wat die rustigheid van die Karoo perfek vasgevang het.

Met 'n kombinasie van gasvryheid, tradisie en bederf, was die spa-oggend 'n ware sukses - 'n viering van Suid-Afrikaanse erfenis en die unieke sjarme van die Karoo.

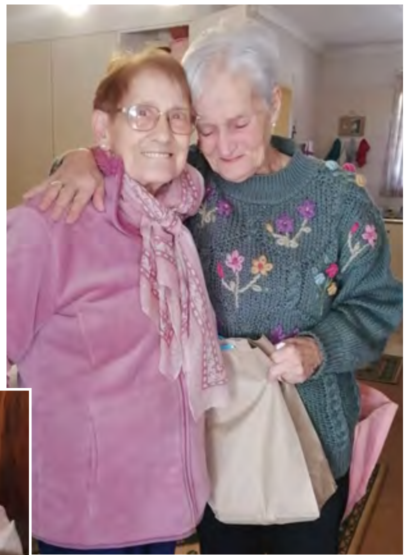
- Elsa Greyling,
Skakelbeampte

GOUE SUIDE BY DIE KONGRES

NAGUILE

<u>Links:</u> Kongres 2025 was 'n heerlike ervaring vir Ronel Janse van Rensburg (eerste keer), Wilma Morrison, Elsa Cronje & Mishall Phyfer, ook 'n eerste keer.

<u>Onder:</u> Pret en lag saans na kongres. Ronel J van Rensburg en Mishall Phyfer in die kamer.



<u>Bo:</u> Anna Henning oorhandig n kombers en toilet ware aan n inwoner van Trimmed-oord

<u>Links</u>: Hoededag by Naguile.

Jemima Nortier, Marietjie van Blom-mestein, Melanie White & Elsa Cronje

<u>Regs:</u> Naguile vier saam met Phillis Owen Collett haar 90 ste verjaardag by John Dorys met 'n heerlike ontbyt.

WHAT MAKES YARN GLOW IN THE DARK?

Phosphorescent Materials – The key to the glow effect is the phosphorescent pigment embedded in the yarn...

Glow-in-the-dark yarn works by using phosphorescent pigments that absorb light and then slowly release it as a visible glow. The yarn is charged by exposing it to a light source like sunlight or a lamp, and this stored energy is then re-emitted in a dark environment. The longer the yarn is charged, the brighter and longer it will glow.

The charging and glowing process:

• Absorption:

The yarn's phosphorescent pigments absorb light energy when exposed to a light source, such as sunlight, a LED, or a fluorescent bulb.

• Storage:

The pigment stores this energy, and the process is often described as "charging" the yarn.

• Re-emission:

Once the light source is removed, the environment energy is released as visible light, causing the yarn to glow.

Duration:

The duration of the glow depends on the length of exposure. A longer charge time results in a brighter and longer-lasting glow. For example, some yarns might take 3 minutes in direct sunlight to be fully charged.

Key factors

• Light source: Sunlight and UV light are most effective at charging the yarn.

• Visibility: The glow is most noticeable in a dark environment.

• Material: The yarn is often made of a synthetic material like polyester, and the phosphorescent pigments are embedded or coated onto the fibers.

◦ Usage: You can knit, crochet, or use other techniques with glow yarn just as you would with regular yarn.

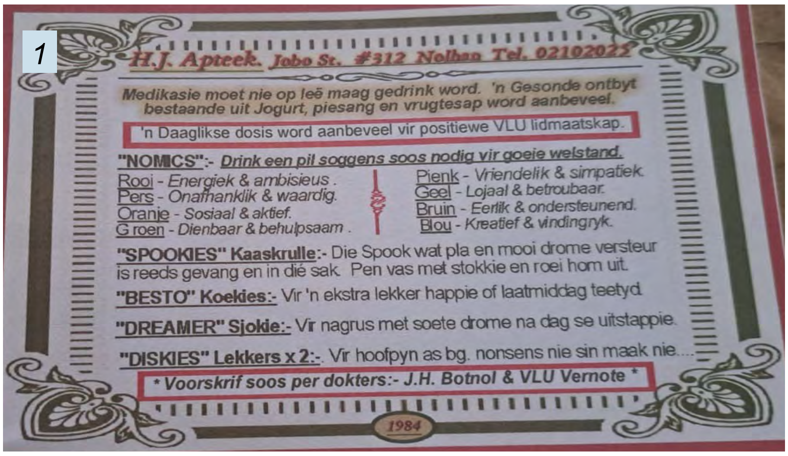
- Hannetjie Nolte, Brackenhurst

BRACKENHURST

WITS ADLER MUSEUM VAN MEDISYNE

Vir so min as R30 toegang was vervloë dae tot op hede en mediese feite deur ons toergids, David, met ons gedeel. Mediese masjiene, instrumente, ou blikkies en botteltjies was deel van die medikasie uitstallings. Inligting is gedeel, vrae is gevra en foto's geneem om hierdie besondere dag vas te vang. Die twee gasvroue (Joey Botha & Hannetjie Nolte) het ook vir die dames verversings aangebied - in 'n bruinpapiersakkie met 'n ou nagebootste voorskrif daarop, met instruksies vir gebruik (eet) daarvan. So word 'n leersame uitstappie afgesluit met koek en koffie en lekker klets…

- Hannetjie Nolte, Skakelbeampte.



H.J. Apteek. Jobo St. #312 Nolhan Tel. 02102023

Medikasie moet nie op leë maag gedrink word. 'n Gesonde ontbyt bestaande uit Jogurt, piesang en vrugtesap word aanbeveel.

'n Daaglikse dosis word aanbeveel vir positiewe VLU lidmaatskap.

"NOMICS":- Drink een pil soggens soos nodig vir goeie welstand.

Rooi - Energiek & ambisieus.
Pers - Onafhanklik & waardig.
Oranje - Sosiaal & aktief.
G roen - Dienbaar & behulpsaam.
Pienk - Vriendelik & simpatiek.
Geel - Lojaal & betroubaar.
Bruin - Eerlik & ondersteunend.
Blou - Kreatief & vindingryk.

"SPOOKIES" Kaaskrulle:- Die Spook wat pla en mooi drome versteur is reeds gevang en in dié sak. Pen vas met stokkie en roei hom uit.

"BESTO" Koekies:- Vir 'n ekstra lekker happie of laatmiddag teetyd

"DREAMER" Sjokie:- Vir nagrus met soete drome na dag se uitstappie.

"DISKIES" Lekkers x 2:- Vir hoofpyn as bg. nonsens nie sin maak nie....

* Voorskrif soos per dokters:- J.H. Botnol & VLU Vernote *

1984

1. Ons voorskrif pakkie met eetgoed vir die dag

2. Ou botteltjies, blikkies en pakkies met pille, medikasie, entstof en meer.

3. Dames saam met toergids David by Adler Mediese Museum

KONGRES

OP PAD

Berta sit in die leunstoel by die venster, haar hande willoos in haar skoot. Met leë oë staar sy na buite. Dis byna 'n jaar sedert Andries weg is en haar lewe tot stillstand gekom het. Die herinneringe aan hom weergalm deur die huis. Sy hoor hom soms roep: "Mamma!"

Eers was die pyn oorweldigend, verlammend … Dit was sinneloos om soggens op te staan. Sy het stil bly lê en met alle mag aan elke flentertjie herinnering vasgeklou.

Moeisaam sit Berta regop. Daar beweeg iets in haar, soos 'n spoor wat verskuif sodat die trein van rigting kan verander. Sy sluit haar oë. Sy kan nie dat die verdriet haar vertrap nie. Sy is dit verskuldig aan Andries, en haarself.

Berta begin stadig. Sy maak koffie. Sy gaan sit op die stoep. Die oggendsonnetjie streel saggies haar arm. Sy glimlag.

Kort voor lank gaan sy op kort wandelings in die tuin. Mettertyd roep die reuk van haar geliefde rose soete herinneringe op. Sy pluk 'n takkie laventel en ruik daaraan. Die doodsheid gly van haar af soos 'n karos. Vir 'n oomblik voel dit asof sy haarself verraai. Dan besef sy, dis die begin van iets anders, iets nuuts.

Haar eerste deurbraak kom toe sy dit die minste verwag. Onwillekeurig dra haar voete haar na die speelpark oorkant die straat. Voor sy haar kom kry, sit sy op 'n swaai en wieg liggies heen en weer. Sy klou die koue ketting stywer as sy vinniger en vinniger beweeg. Die wind se koel vingers gly deur haar hare. Sy dink aan Andries. Hy was so lief vir swaai, veral as sy hom gestoot het, sodat hy hoër kon vlieg. Sy hoor hom nog roep: "Hoër, Mamma, hoër!"

Dan gebeur dit. Vir die eerste keer in maande rol die trane oor Berta se wange. Sy huil. Dis nie wanhoop nie, dis verligting. Sy kan Andries in haar hart hou sonder om haarself in haar smart te verloor. Sy glimlag tussen die trane deur. Hy het haar soveel plesier gebring. Stukkie vir stukkie begin haar lewe weer in plek val.

Die pad na genesing is nie liniêr nie. Sommige dae gryp die verdriet haar onverwags. Wanneer alles stil is, skree dit geluidloos van Andries se afwesigheid. Snags is die pyn en verlange ondraaglik en kan sy nie anders as om te vra nie: "Waarom, Here, waarom?"

Mettertyd gloei die vonkie van samesyn met vriende en familie warmer. Berta hervat haar stokperdjies. Die klein dingetjies in die lewe begin weer saak maak.

Waar Berta deur die venster na die sterre kyk, besef sy, genesing is om met die smart en die liefde vir haar kind saam te leef. Dis 'n paradoks - sy is terselfdertyd heel en stukkend. Sy verstaan nou dat genesing nie beteken om die verlede uit te vee nie, maar om daarmee in jou hart aan te beweeg.

Berta draai haar gesig hemelwaarts: "Mamma is op pad, Andries. Dis moeilik, maar ek vorder."

- Bettie Boshoff, Midstream, 3e plek, 92%

OP PAD

Dis ek, my stokou, geel Mazda en my treklorrie, met 'n pakkasie wat oor 38 uitdagende jare versamel en in vier maande drasties afgeskaal, of liewer, sommer laat gaan, is. Dit gaan boomskraap. Ek en my goedjies trek sak en pak; ek alleen. Ek laat los om 'n nuwe, lawwe lewe in 'n onbekende plattelandse dorpie te begin. Dit is wat my familie en vriende dink. Daar is nie padkos nie, nie nadat daar nie eers 'n kombuis met 'n brood agtergelaat is nie.

Tel ek nou my reis in draaie in die pad vorentoe of in voetspore wat agterlê?

Met elke kilometer wat ek ry, skommel my emosies. Ek twyfel nie; ek weet net nie heeltemal hoe die lewe aan die einde van hierdie pad gaan wees nie. Wie weet in elk geval hoe die son môre gaan skyn? Op sestig is ek kinderlik opgewonde om myself op 'n nuwe plek te vestig. Die pad word 'n reis van introspeksie, van selfontdekking en van genesing.

Ek is op pad Vrystaat toe, ek en my treklorrie. Ons ry so saam-saam. Mettertyd verruil ons die erge verkeer van die stad vir die uitgestrekte vlaktes, vee en windpompe langs die pad. Die Verkeerdevleitolhek duskant Bloemfontein ruk my terug na die werklikheid. Die naam herinner my ook aan Putsonderwater. Op hierdie oomblik voel ek soos "Hotazel".

Die hofsaak was 'n nagmerriepad – nege maande, twee weke en ses dae lank. My man se jarelange mishandeling was 'n nog rowwer reis op pad na nêrens. Toe ons kinders eie lewenspaadjies begin loop het, is ek nog meer weerloos gelaat, gereeld pimpel en pers geslaan, sonder geld en sonder uitkoms. Ons huis was gekraak, my binnekant was in flarde. Hoe beland 'n mens daarin na soveel beloftes? Hoe kom jy daaruit? Die ironie is egter – ek is nes hy. Ek het ook die geweldpad geloop en 'n einde daaraan gemaak.

Ek trap die petrolpedaal en beweeg aan na my nuwe bestemming. Tog weet ek, elke draai, elke verkeerde afdraai, elke hoofpad wat ek gemis het, selfs elke grondpad, is deel van my lewensverhaal. Die een woord van die regter weergalm in my ore. Onskuldig!

Ek en my treklorrie ry Philippolis in, twee grondstrate links en drie strate op, die blou huis aan die regterkant. Hier in Elandstraat is waar ek my nuwe lewe wil aanpak, my nuutgevonde vryheid gaan vier en my kop gaan hooghou. Hier wil ek weer my menswaardigheid terugvind.

Ek het die huis "blind" gekoop – die klein huisie met die tuinhekkie op die rand van die straat, sonder diefwering, sonder tralies!

Sy naam is Wegkomkans.

- Nelie Viljoen-Toet, De Nuit, 4e plek 90%

OP PAD - - Sandra Jordaan, Wierdapark. 2de plek, 93%

Home: The complete awareness of who you are

"Weet jy ooit wat jy wil dóén, Vroumens?" Dis ek wat myself so kapittel.

"Nee", sou ek graag wou antwoord en dan sommer die hasepad kies.

Amper proeslag ek spottend vir myself, maar onthou darem betyds van die borduurnaald wat ek steeds ingedagte tussen my lippe vasklem.

"Waarheen wil jy nogal hol?" Vra ek toe maar liploos in die lug in.

Waarheen inderdaad, eggo iemand saggies in my binne-oor.

Wie's dit? Ek woerts verskrik om, maar al wat ek sien is vroumensies met vraagtekens op verwarde gesiggies. O gaats! Dis borduurgroepie-dag. Dis mos vandag mý beurt, onthou ek.

Ek plak 'n ondeunde glimlag op my bakkies." 'Skies mense, dié verstrooide *alien* was op 'n trippie êrens in die hemelruim. Hello! Hello! Planeet Aarde, maak kontak asseblief? Daar's hy, ek is terug! Welkom almal."

Gelukkig is die groep mensies lief vir my, anders was ek vandag sowaar maalvleis.

"Raait, kom ons fokus nou. Hierso, sien julle? Dié is my eie borduurprojek." Ek stoot my armsalige borduur-poginkie verskonend nader dat die klomp kan sien wat hulle moet sien. "Ja, ek weet dit lyk nog nie juis na iets nie. *Have a heart,* ek het darem nou eers begin."

Hou op verskoning soek en doen wat jy moet doen, sê die binnestem moeg.

Om eerlik te wees, voel ek rêrig vandag effe vreemd. Dis al of daar twee ekke is.

Met moeite dwing ek myself terug na moederaarde. Van êrens af tower ek sowaar 'n opgewekte gesig ook op. Selfs my patetiese borduurlappie sien geen rede meer om te wonder of dié verder afgeskeep gaan word nie.

"Sien julle?" Wys my wysvinger. "Ek het hier van onder af begin borduur en hopelik kan julle darem uitmaak dat daardie bruinerige stekies die begin is van 'n grondpad, wat veronderstel is om met 'n effense swaai geleidelik boontoe te neig. Daai potloodmerke hoër op, is *actually* die buitelyne van 'n regte-egte hartbeeshuisie. Die grondpad moet wys hy gaan soontoe, sien. Ja, ja, jy het reg geraai, Marie, dit ís 'n rêrige berg daar skuins agter die ou huisietjie."

Ahh, die berg, fluister die stem ontroerd

Ek moet sê, ek begin effens beter voel. Miskien is dit omdat die lap-prentjie nou eers vir my begin sin maak.

"Kry solank vir julle iets om te drink,"onthou ek darem om gasvry te wees. Die mensies raak besig by die tafel met drinkgoed. Ekself staan egter nog vasgeplak op een plek met my borduurlappie – nou weer verwese en vergete – in my hand.

Ek wil huis toe gaan...

Ek kyk fronsend af. My magtig, dit kan mos nie die lappie wees wat praat nie! Huis? Watse huis nogal?

En, wraggies, daar kliek blinde ekke toe uiteindelik wat ek voorheen nie kon raaksien nie: Ek moet aanhou borduur, totdat ek seker is ek is **op pad** huis toe. Dís al wat ek hoef te doen!

Ja!

WYSHEID:

"Ek was bly dat ek vinnig kon antwoord en ek het. Ek het gesê ek weet nie." - Mark Twain

Mense wat die minste weet, praat soms die meeste.

Mense wat die meeste praat, luister soms die minste.

Mense wat die minste luister, weet soms die minste.

Wat ek nie weet nie, is nog altyd baie meer as wat ek weet.

As jy dink jy weet alles, is dit die eerste teken daarvan dat jy nie alles weet nie.

Mense wat nie weet nie, wonder. Mense wat wonder, dink 'n nuwe storie uit. Dan wonder hulle weer oor die nuwe storie.

Kennis is mag. Mag is verslawend. Absolute mag is absoluut verslawend. Ongelukkig is kennis nie bestand teen absolute mag nie.

Moenie alles glo wat jy lees nie.

Moenie net dit lees wat jy glo nie.

Vertrou minder, lees meer.

Verwag die slegste. Die beste is 'n bonus.

***Naleditak** vier die kongres: Trudie Esterhuizen, Marleen vd Walt, Marlize Breed (links agter), Engeli Bosman, Mart-Mari Joubert en Duanmari Joubert.*

WÊRELDBREIDAG

VLU-lede regoor die land het hulle breipenne uitgehaal en deel geword van 'n wêreldwye beweging – Wêreld Breidag in Junie 2025

Hierdie dag, wat mense regoor die wêreld verenig deur die eenvoudige, vreedsame handeling van brei, is ook vir die VLU Jakarandastreek 'n besondere geleentheid van gemeenskap en omgee.

Verskeie takke uit die streek het in groepe bymekaargekom om saam te brei en gesellig te verkeer. VLU Midstream, Monumentpark en Wierdapark het die koue trotseer en mekaar by Kappie Ccino's in Centurion ontmoet. Die heerlike atmosfeer, warm koffie en vrolike gesels het die perfekte agtergrond geskep vir 'n produktiewe en gesellige oggend. Drie-en-twintig lede en vriendinne het ywerig saamgewerk aan breiblokke wat later saamgestel sal word in kniekomberse vir bejaardes – 'n liefdevolle gebaar wat warmte en sorg simboliseer.

Intussen het VLU Avanté, Pretoria-Noord en Sintana saam vergader by Die Kospotte in Pretoria-Noord en hul eie viering van Wêreld Breidag geniet. Daar is heerlik gesels, gelag en gebrei – met 13 dames wat hul breipenne behoorlik laat klik het!

Die dag was veel meer as net wol en patrone – dit was 'n viering van vroue, vriendskap en gemeenskapsgees. Elke steek het 'n boodskap van liefde en omgee gedra, en die eindresultaat sal nie net bejaardes warm hou nie, maar ook harte aanraak.

Wêreld Breidag 2025 was vir die VLU Jakaranda Streek 'n herinnering dat, wanneer vroue saamwerk, selfs die eenvoudigste drade iets groots en mooi kan skep.

- Annette Bester
Jakarandastreek Skakelbeampte

1. Sue-Ann Bezuidenhout, Lida Pieterse & Karien Muller.

2. Hetta Schenck, Arma Oberholzer, Sarie de Lange & Polanie van Vollenhoven.

3. Anelia Pretorius, Elizabeth & twee besoekers.

4. Bettie Boshoff, Elna de Waal, Jackie Evers & Hannalie Henning.

5. Joke Kronberger & Charlene Gush

Tannie Trysie was vir baie jare ’n lojale en aktiewe lid van die VLU De Wildt-tak, en haar naam het sinoniem geword met grasie, toewyding en entoesiasme. Sy het met flair en selfvertroue elke byeenkoms binnegestap, altyd stylvol, altyd positief en altyd met ’n bemoedigende glimlag.

Sy het nie toegelaat dat ouderdom haar keer om betrokke te bly nie — tot laat in haar lewe het sy met dieselfde energie deelgeneem aan die tak se projekte, kompetisies en gemeenskapswerk. Haar voorbeeld het gewys dat ware jeug in die hart lê, nie in jare nie.

In 2023 het Tannie Trysie die enigste lid in VLU Overvaal geword wat aan die internasionale ACWW-kompetisie deelgeneem het — waar lede wêreldwyd uitgedaag is om ’n skoensak te maak. Haar inskrywing het haar ’n sertifikaat van waardering van die Associated Country Women of the World (ACWW) besorg, wat haar kreatiwiteit, netheid en oog vir detail bekroon het. Hierdie prestasie het bewys dat haar gees van deelname en lewenslus geen perke geken het nie.

Meer as haar toekennings of vaardighede, sal sy onthou word vir haar hart - haar warmte, haar opregtheid, en haar vermoë om mense raak te sien en te bemoedig. Sy het die waardes van die VLU uitgeleef: diens, vriendskap, groei en styl.

De Wildt-tak sal altyd met trots aan haar dink as ’n ware Spreuke 31-vrou - iemand wat nie met woorde nie, maar deur haar dade, ’n verskil gemaak het.

Rus sag, dierbare Tannie Trysie. Jy was werklik een van ’n soort.

Johanna Georgina Elizabeth Louw - Georgie Louw

8 Mei 1937—10 September 2025

Ons VLU-familie neem afskeid van ’n vrou wat baie van ons eenvoudig “tannie Georgie” genoem het—’n naam wat resoneer met warmte, ordentlikheid en die soort vasbyt wat ’n tak, ’n streek en ’n gemeenskap op die been hou.

Georgie, die mens wat opdaag én aanhou. Onder haar leiding is die VLU De Wildt-tak gestig; sy dien 32 jaar op die bestuur, is Pretoria-Noord-streekvoorsitter vir 9 jaar, skakelbeampte, leer ander en beoordeel - met kamera in die hand, resepte onder die arm en ’n beoordelaarsdiploma in gebottelde en gebakprodukte as bewys van vakmanskap. Buiten aan die VLU, gee sy jare se diens aan verskeie instansies en die breër gemeenskap.

Die De Wildt-toekenning vertel eintlik die mooiste deel van die storie. Tydens De Wildt se opedag is sy vereer vir haar onbaatsugtige bydrae. Dit was nie net ’n lint en ’n plaket nie, dit was erkenning vir jare se stil diens, vir die gees wat vertrekke lig maak en hande laat werk. *(Foto dié dag, 6 Augustus 2025 geneem)*

Ons onthou ook haar huislike hande. Sy het 81 kombersies en beertjies gebrei. Sy het vir Betty, haar getroue versorger, geleer brei, kosmaak en oor huishouding. Koeksisters is weekliks gebak; as jong vrou het sy 400 hoenders per week geslag. Tot 87 jaar oud het sy alleen op die plaas gewoon en elke week met ’n handrat-kar Pretoria of Hartbeespoortdam toe gery. Sy het sport met ’n skerp, tong-in-die-kies-aanvoel verstaan en kon met ’n glimlag ’n skeidsregter se besluit ontleed. Haar kwinkslae het legende geword - soos daardie opmerking by ’n VLU-kongres oor bevolkingskrimping: “Los die pil en laat waai.” *(’n Volledige profiel is in die Februarie uitgawe van die Overvaal Nuus geplaas—Red)*

Daar het ’n reuse boom geval.

Mag ons - die VLU Overvaal-vriendinne - haar skaduwee dra deur elkeen se klein dade van diens.

- Mary-Ann du Preez, Voorsitter

Met die tak se OPEDAG vier ons onder meer **Afrikaans is 100** met ’n keurige Afrikaanse uitstalling wat die viering uitstekend aangevul het.

Die program is geopen met die VLU-gebed, voorgelees deur Zelda Stroebel, terwyl Pastoor Dirk Venter dit gelyktydig in gebaretaal vertolk het. Ook Jannie du Toit se gebed in sang is deur Pastoor Venter in gebaretaal vertolk —’n onverwagte, op-die-ingewing-van-die-oomblik samespel wat die gehoor diep geraak het.

Skakel na die oomblik: https://www.facebook.com/share/v/1FvdceKyyL/

Jannie du Toit het daarna ’n musiekprogram aangebied wat die gehoor deur dekades van nostalgiese Afrikaanse musiek geneem het - van ou gunstelinge tot onlangse komposisies - en só ’n waardige huldeblyk aan Afrikaans gebring.

Barbara Nell, president van VLU Overvaal, het aangekondig dat die VLU-projek van die 2026-jaar weer Hartsmense sal wees, hierdie keer met die fokus op gestremdes.

Sertifikate van waardering is aan senior taklede oorhandig - ’n gebaar van dankbaarheid vir jarelange diens en betrokkenheid. ’n Oomblik van stilte is ook gehou ter nagedagtenis aan Trysie Coetzee. Met groot hartseer moes die tak later, op 10 September van nóg ’n geliefde, Georgie Louw, afskeid neem:

Ons is ook vereer met die besoek van Cindy Coetzee, president van SAVLU, wat die oggend saam met die tak kom deel het en ’n groeteboodskap van SAVLU gebring het.

Die byeenkoms het die kernwaardes van VLU Overvaal so mooi tentoongestel: kultuur, gemeenskapsdiens en samehorigheid, getuig van ’n tak wat sy rol met trots en toewyding vervul.

- Lilian Bierman, Skakelbeampte

DE NUIT

De Nuit sê: Dankie VLU Overvaal.

Soos wat die jaar verbyvlieg – elke jaar vinniger as die vorige een – herleef ons die gebeure.

Dankie VLU vir stimulasie, leergeleenthede, vars idees, vriendskappe en samesyn waarsonder ons arm sou wees as ons nie deel van hierdie organisasie was nie.

Bo: Nelie Viljoen-Toet, Blanché Verster, Ada Bester en Mariandl Pelser. Nelie verwerf 'n spesiale prys vir Skryfkuns.

Saam met die verjaarsdagvieringe het ons self gedelf in ons takgeskiedenis om in die gedenkalbum te kan pryk. Dit opsigself was 'n interessante toertjie.

Overvaal Kongres was 'n hoogtepunt. Ons het die voorreg gehad om te deel in aansporing tot dankbaarheid en verskeie kwaliteitaanbiedings en het ook 'n toekenning of drie ingepalm.

'n Mens staan verstom om te sien wat vroue met hulle hande kan skep! Kuns by uitnemendheid – 'n aansporing vir elkeen van ons.

Nelie Viljoen-Toet, Voorsitter /Skakelbeampte.

MAGALIESKRUIN

Die tak plant 'n "Cheesewood"-boom (Pittosporum viridiflorum) by Zambesi Aftreeoord. Helia Scherman, bestuurder van die oord, Gené Barkhuizen, voorsitter van die aftreeoord se raad, doen die graafwerk en Petra Neethling (voorsitter), Miemie van Rooyen en Lientjie Smit kyk toe. Almal het 'n piekniekmandjie gepak en onder die bome in die pragtige tuin gekuier.

Ons vier Miemie Matthée se 90ste verjaarsdag saam met haar kinders wat vir die geleentheid van oorsee gekom het. 'n Op-en-wakker Miemie neem nog leiding as groepleier by die tak en loop lekker saam met die lede rond.

- Gundi du Toit, Skakelbeampte

AVANTé

Links: Maria Prinsloo, Fatima van Der Ree, Annette Bester en Lanie de Leeuw.

AVANTÉ SE BEJAARDE-PROJEK VIR 2025.

Annette Bester het Van Dalen Versorgingsoord besoek en grootmensdoeke oorhandig. Die versorgingsoord sorg vir Sassa bejaardes ook wat nie veel kan bydra nie. *Mbali Mtsweni & Annette.*

- Diana Keulder, Skakelbeampte.

NALEDI

DIEN MET LIEFDE VIR VROU, GESIN EN GEMEENSKAP.

So is die Projek van die Jaar met hart en toewyding aangepak deur hospitaalsakkies, serpe, musse en “shawls“ vir bejaardes in te samel en sorgvuldig te verpak.

Verskeie instansies is met hierdie barmhartigheidsprojek ondersteun, die oorhandiging is met groot dankbaarheid ontvang en die inwoners was sigbaar geraak deur die liefde en sorg wat elke pakkie uitstraal. Nie alleen dus was dit praktiese hulp nie, maar ook 'n boodskap van liefde, waardigheid en medemenslikheid aan die ouer gemeenskap.

Kongres was nog ’n fokus van Naledi Aandtak se aktiwiteite. Die maak van heuninglekkers het die dames met groot opgewondenheid aangepak en saamgespan om die heerlike lekkers te maak. Sodoende is ook die Produk van die Jaar, Heuning, op soet wyse uitgebeeld. *(foto’s regs).* Die kombuis was gevul met die geur van vars heuning, vrolike laggeluide en gesellige geselskap terwyl elkeen hand bygesit het om die lekkernye perfek te kry.Elke stukkie heuninglekker is met sorg toegedraai en met trots voorberei as simbool van ons liefde en toewyding aan die VLU en sy doelwitte.

Die bywoning van die kongres het waardevolle inspirasie, nuwe idees en versterkte samehorigheid vir die groep gebring. Dit was vir almal 'n onvergeetlike ervaring, veral omdat daar besondere mylpale gevier is *(Sien foto p25).* Hulle keer huis toe met nuwe entoesiasme, trots en waardering vir die ryk erfenis en betekenisvolle werk van die VLU.

Heerlike verjaarsdagkoek en vonkelwyn was ‘n hoogtepunt!

- Trudie Esterhuizen, Skakelbeampte

1. Trudie Esterhuizen en Elsa Weber

2. Duanmari Joubert

3. Mart-Mari Joubert en Loraigne van Heerden

<u>Links:</u> Engeli Bosman, Sr Petro Bierman by Lofdal Sorgsentrum en Trudie Esterhuizen

SINTANA

<u>Links:</u> Annatjie Botha (voorsitter) en Elsa Naude by Wierdapark se opedag.

<u>Bo:</u> Marietjie Kruger staan in vir Laetitia Bahlman, die sekretaresse. Helena Greyvensteyn (skakelbeampte) en Annetjie Botha sê dankie daarvoor.

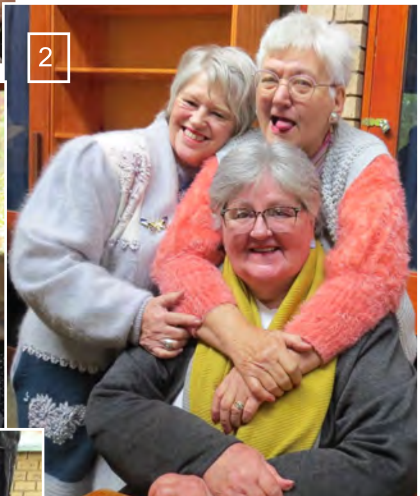
PRETORIA-NOORD

HARTSMENSE: BEJAARDES

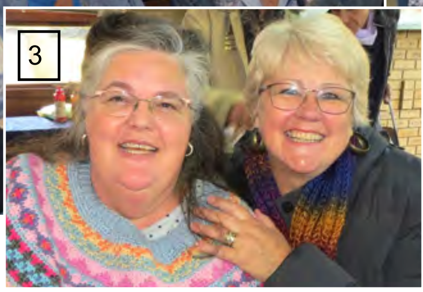
Om ander te bederf en menswaardig te laat voel, verryk die gewers se lewens selfs meer as die ontvangers.

Noordpark Ouetehuis het 'n tuisgekookte ete en heerlike kolwyntjies ontvang en Avondrust Ouetehuis is bederf met 'n geskenkpakkie en heerlike verversings.

Bo: *Diane Snyman in uitbundige vreugde as die wenner van 'n gelukspakkie by Magalieskruin se opedag.*



Nuwe lid:
Christa Pieters



Vreugde in saamwees en sommer laf-wees!

1. *Agter: Alida Horner & Carlien Olivier*
   Voor: El'Ria Stassen, Juliette Claasen, Marlene Venter
2. *Marita Theron, Bokkie Pretorius & Petro Hayes voor.*
3. *Deirdre van Dalen & Diane Snyman*

MIDSTREAM

'n Nuwe initiatief wat besondere vrugte afwerp...

Omdat die tak uit so min lede bestaan en dus ook min breiers, het ons dames buite die VLU gevra om ons te help met breiwerk vir ons Hartsmense-projek.

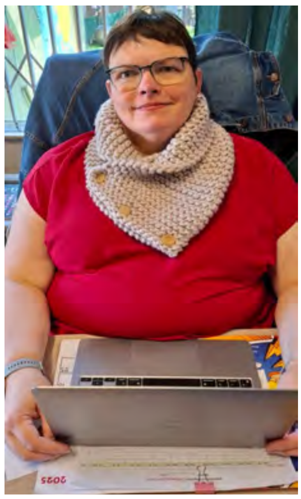
Ons VRIENDINNE VAN DIE VLU help ons om 22 serpe, 6 pare handskoene en 1 bedjakkie te brei.

- Bettie Boshoff, Voorsitter

Catherine Olckers

Suna Piek (90)besig met 'n serpie .

Loula Retief (80) sit heerlik in die tuin en brei in die geselskap van haar man, Hans.



Hilde-Marie Murgatroyd vind tyd in haar besige program om 'n serpie klaar te maak

WIERDAPARK

VLU Wierdapark se opedag, in samewerking met die Christelike Seemansorganisasie (CSO), was ’n oggend waaroor gaste nog lank sal praat. Die tema was die water /see en elke detail het daarby aangesluit.

Die kunstenaars van die bekende Noot vir Noot Musiekfabriek, Johan en Riaan van Rensburg, het die gehoor in hul handpalms gehad met hul sprankelende vertoning. Rina Hugo se poësievoorlesing het ons diep laat dink oor die tema van die dag:

“Wees die verskil – SOS, red die oseaan.”

Ds. Sonet Dippenaar (NG Kerk Raslouw) se opening was ’n inspirerende boodskap met water as metafoor vir die lewe. Sonder dat ons dit altyd besef, beïnvloed ons - druppel vir druppel - elke dag wat in die natuur, die samelewing en in ons huise gebeur. Hierdie invloed kan positief of negatief wees. As moeders en vroue dra ons die verantwoordelikheid én het ons die keuse om te sê: *“Ek kán en wíl die verskil wees”.* Vroue maak die verskil deur hoop, genade en vrede uit te dra. Leer jou kinders om dit wat vir jou kosbaar is te beskerm - deur te luister, te help bewaar en jou talente te gebruik om die lewende water van God te wees.

Eleanor van die CSO het die ontstaan en werksaamhede van hierdie nie-winsgewende organisasie met die gaste gedeel. Elke gas het ’n bemoedigende boodskap op ’n *“message in a bottle”*-kaartjie geskryf. Hierdie kaartjies, saam met die skenking van mussies, handskoene en serpe, sal aan die seemanne uitgedeel word. ’n Kollekte is gehou en die tak het ook ’n bykomende bedrag aan die organisasie geskenk.

Die lede het met groot toewyding werkswinkels gehou om al die dekor en gastegeskenkies voor te berei. Getrou aan die tema was **herwinning** van uiterste belang. Eetgerei en verpakkingsmateriaal vir die oggendkoffie en middagete is herwin, gesorteer en by herwinningspunte afgelewer. Minimum water is vermors met die voorbereiding van geregte en selfs groenteskille is vir die komposhoop gebruik. **Druppel vir druppel maak ons ’n verskil.**

Anneli Kleynhans, die seremoniemeester, het die program meesterlik gelei en terselfdertyd die viering van Afrikaans se 100 jaar met haar interessante staaltjies en vasvrae kleurvol ingekleur. Die gaste het ywerig deelgeneem.

Elke gas het huis toe gegaan met ’n handgemaakte skulp-en-pêrel-sleutelhouer - ’n simboliese herinnering dat elkeen van ons ’n kosbare druppel water van hoop in ons Skepper se heelal is.

Vroue maak - druppel vir druppel - élke dag ’n verskil. Die grootte van jou druppel maak nie saak nie, want elke druppel dra by tot ’n stroom van lewe.

- Elna De Waal, Skakelbeampte

Lede het hul huise leeggedra - elke hoek en draai van die saal, lapa en kerk is kunstig versier met see-, strand- en watertonele. Selfs kinders en kleinkinders se speelgoedbokse het deurgeloop vir bykomstighede! Hier bo is die see-besoedeling aan die eenkant van die tafel en skoon water en strand aan die ander kant uitgebeeld.

Die middagete is in bamboes- en papierbootjies voorgesit. Selfs die nagereg was blou jellie met sjokolade-“sand” en skulpie.

Gelukkige trekkinggeskenke is netjies verpak in sakkies en boksies - alles hergebruikte items uit lede se kombuise. Wie sou kon dink dat ’n geskenk in ’n leë suiker- of meelpak soveel opwinding kon veroorsaak!

VRIENDSKAP EN EMOSIONELE ONDERSTEUNING

(Geleen van die internet: https://boo.world/af/resources/the-role-of-frienship-in-emotional-support-and-mental-health)

In vandag se vinnige wêreld, was die betekenis van ware vriendskappe nog nooit so belangrik nie. Met 'n toenemende aantal individue wat die uitdagings van stres, angs, en eensaamheid in die gesig staar, het die strewe na betekenisvolle verbindings 'n universele stryd geword. Hierdie probleem is nie net 'n kwessie van sosiale ongemak nie, maar 'n diepgaande psigologiese dilemma wat ons geestesgesondheid en algehele welsyn beïnvloed.

Die emosionele implikasies van hierdie kwessie kan nie oorskat word nie. As mense floreer ons psigologiese samestelling op verbinding en begrip. Sonder dit, vind ons onsself drywend in 'n see van emosionele onstuimigheid en sukkel om die kompleksiteite van die lewe alleen te navigeer.

Die Evolusie van Vriendskap

Vriendskap was 'n hoeksteen van die menslike samelewing sedert die begin van tyd. Van die vroeë jagter-versamelaargemeenskappe waar oorlewing afhanklik was van sterk gemeenskaplike bande, tot die komplekse digitale era waar verbintenisse kontinente kan omspan sonder om ooit persoonlik te ontmoet, het die konsep van vriendskap dramaties ontwikkel. Tog bly die fundamentele behoefte aan verbintenis onveranderd.

Waarom dit vandag meer relevant is

In die digitale era het die aard van vriendskap en sosiale interaksie 'n geweldige verskuiwing ondergaan. Die opkoms van sosiale media en aanlynplatforms het die manier waarop ons verbind getransformeer, wat beide geleenthede vir globale vriendskappe en uitdagings in die vorming van diep, betekenisvolle verhoudings skep. Hierdie paradoks van verhoogde konnektiwiteit en isolasie maak die begrip van die rol van vriendskap in emosionele ondersteuning meer kritiek as ooit.

Begrip van die impak van vriendskap op geestesgesondheid

Vriendskappe bied meer as net geselskap; dit is 'n belangrike komponent van ons geestelike en emosionele welstand. Navorsing het getoon dat individue met sterk sosiale ondersteuningsnetwerke beter geestesgesondheiduitkomste het, laer stresvlakke ervaar en hoër selfbeeld en geluk het. Die redes hiervoor is veelsydig:

- Emosionele ondersteuning: Vriende bied 'n skouer om op te steun tydens moeilike tye, deur empatie, begrip en aanmoediging aan te bied.
- Gevoel van behoort: Om deel van 'n groep of gemeenskap te voel, verhoog ons gevoel van identiteit en veiligheid.
- Gedeelde ervarings: Deelname aan aktiwiteite met vriende kan lei tot positiewe ervarings en herinneringe wat ons gemoedstemming en lewensuitsig verbeter.

Nietemin, nie alle vriendskappe is dieselfde nie. Die kwaliteit van vriendskappe, eerder as hoeveelheid, speel 'n deurslaggewende rol in hul impak op geestesgesondheid. Diep, betekenisvolle verbindings wat ware begrip en ondersteuning bied, is baie meer voordelig as 'n wye netwerk van kennisse.

Insigte in persoonlikheidsversoenbaarheid en vriendskap

Om sterk, ondersteunende vriendskappe te bou behels meer as net om mense met soortgelyke belangstellings te vind; begrip van persoonlikheidsversoenbaarheid is sleutel daartoe. Hier is nege insigte om jou te help om die kompleksiteite van vriendskap en persoonlikheidstipes te navigeer:

- Begryp jou eie persoonlikheid: Selfbewustheid is die eerste stap. Om jou sterkpunte, swakhede en wat jy van 'n vriendskap benodig te ken, kan jou help om versoenbare vriende te vind.
- Waardeer verskillende perspektiewe: Vriende wat verskillende standpunte inbring kan jou uitdaag en persoonlike groei bevorder.
- Kommunikasiestyle maak saak: Om te belyn met vriende wat jou kommunikasievoorkeure deel of respekteer, kan wedersydse begrip verbeter.
- Gedeelde waardes versterk bande: Terwyl belangstellings mag verskil, kan gedeelde kernwaardes die grondslag van 'n blywende vriendskap vorm.
- Respekteer grense: Om mekaar se grense te erken en te respekteer is noodsaaklik vir 'n gesonde vriendskap.
- Omhels kwaliteit bo kwantiteit: Minder, diep en betekenisvolle vriendskappe is meer voordelig as baie oppervlakkiges.
- Wees oop vir diversiteit: Vriende van verskillende agtergronde kan jou lewe verryk en jou perspektief verbreed.
- Vaardighede vir konflikhantering: Om te leer om meningsverskille konstruktief te hanteer, kan vriendskappe versterk.
- Ondersteunend, nie afhanklik: 'n Gesonde vriendskap behels wedersydse ondersteuning sonder oormatige afhanklikheid van mekaar.

Die voordele van geskikte vriendskappe is soos volg:

- Verbeterde geestelike welstand: Geskikte vriende bied emosionele ondersteuning, wat gevoelens van eensaamheid en stres verminder.
- Persoonlike goei: Blootstelling aan verskillende perspektiewe en ervarings kan persoonlike ontwikkeling bevorder.
- Verhoogde uithouvermoë: 'n Ondersteunende netwerk kan jou help om meer doeltreffend van die lewensuitdagings te herstel.

Deur te delf in *The Anatomy of Friendship*, werp Dunbar lig op die essensiële rol wat vriendskappe in ons lewens speel - van die verskaffing van emosionele ondersteuning tot bydraend tot ons evolusionêre sukses. Hierdie oorsig moedig ons aan om te reflekteer oor die kwaliteit en aard van ons vriendskappe en pleit vir 'n doelbewuste benadering om verhoudings te kweek wat nie net ondersteunend is nie, maar ook in lyn is met ons diepste waardes en agtergronde. Dit beklemtoon die belangrikheid van die belegging in vriendskappe wat ons lewens verryk en bydra tot ons algehele welstand.

- Elna de Waal, Skakelbeampte, Wierdapark

MONUMENTPARK

Be-glas, be-kwas en besonder opgewonde het die dames die handvlytoggend benader. Liz Louw en haar span gasvrouens het hierdie glasverfwerksessie so goed voorberei dat al ons dames 'n nuwe handvlyt met gemak kon baasraak. En was dit nou lekker!

Om op glas te verf het regtig die dogtertjie in elke dame wakker gemaak en daar is vrolik geklets terwyl die mooiste ontwerpe geskep is. Die kersie op die koek was die heerlike sop en broodjies wat ons gasvrouens vir ons voorberei het - natuurlik met 'n skeutjie sjerrie saam.

Soos al ons VLU Dames weet:'n mens is nooit te oud om te leer nie! Veral nie as jou tutor Breggie du Plessis Gerber is nie! Twaalf dames die uitdaging van Tunisiese hekelwerk aangepak en oorwin. Haar geduld het alle angs rondom hierdie 'nuwe' tegniek weggeneem

SPOTTYBIRD WILDLIFE REHABILITATION NPC:

Karien Schmidt, Uitvoerende Direkteur van SpottyBird, deel inligting van toepassing op die Rehabilitasie van Stedelike Wilde Diere. Wanneer jy 'n beseerde voëltjie, vlermuis, krimpvarkie of ander stedelike wilde dier vind en nie weet wat om te doen nie, hier is die antwoorde:

1. Ignoreer die plakkate op sosiale media. Baie inligting op sosiale media kom nie van gesaghebbende bronne af nie. Soek eerder na geregistreerde, gesaghebbende rehabilitasieorganisasies op die internet as jy nie anders kan nie.

2. SpottyBird Wildlife Rehabilitation is 'n geregistreerde organisasie wat in ons metropool gevestig is en het 'n uitgebreide netwerk met ander rolspelers in die veld van rehabilitasie wat hulle in staat stel om vinnig en deeglik te skakel ten einde die beste hulp en oplossings te verskaf. Laat SpottyBird met 'n geruste hart jou eerste kontak wees.

3. Om Karien en haar span te kontak, doen die volgende:
   - Sit SpottyBird se nommer in jou kontaklys: **Kontaknommer: 0660 473 473**
   - Stuur 'n WhatsApp met die volgende inligting:
     - 'n Foto van die beseerde dier
     - Die area waar die dier gevind is, of waar jy tans is
     - Die area waarheen jy gaan, indien nodig

4. Jy sal gekontak word om die situasie te bespreek en die nodige hulp en leiding te verskaf.

5. Indien nodig, (SpottyBird sal aandui of dit nodig is), maak 'n boksie:
   - Gebuik 'n skoon kartondoos waarin jy ventilasiegaatjies kan maak.
   - Sit 'n lappie onder in die boksie neer - verkieslik nie koerantpapier nie. Diere soos voëls het iets nodig waaraan hul pote kan klou en koerantpapier se tekstuur is nie geskik hiervoor nie.
   - Indien dit 'n jong voël is, trek twee mediese handskoene oor mekaar en vul dit met warm water - nie kookwater nie. 'n Plastiekbottel met warm water sal ook deug, maak net seker om die plastiekbottel in te duik met die toedraai, sodat daar 'n duik is waarteen die dier kan lê. Vir ekstra insulasie kan jy 'n sokkie oor die bottel trek voordat jy dit onder die lap in die boksie sit.
   - Die dier kan in hierdie boksie vervoer word.

6. Moet nooit vir 'n wilde dier of voël Pro-Nutro voer nie. Dit is nie gemaak vir hulle spysvertering nie en kan dodelik wees.

7. Moet nooit self probeer om die dier met 'n spuitnaald te voer of water te gee nie - dit kan ly tot onmiddellike sterfte.

Moenie 'n windswaeltjie of vlermuis in die lug gooi in die hoop dat dit sal kan vlieg nie. Indien hulle op die grond is, is hulle heelwaarskynlik beseer en sal net verder beseer word indien hulle gegooi word. Indien die voël nog rondspring is daar 'n kans dat hulle nog in skok of verward is. Verseker dat die omgewing veilig is en gee hulle 'n tydjie om te sien of hulle self sal vlieg.

Vir sulke waardevolle inligting sê Breggie du Plessis graag vir Karien dankie.

Die **OPEDAG** se musiekkunstenaars was die groep *Shaken, not Stirred,* wat die gehoor in vervoering gehad het met nostalgies-bekende liedjies. Chanie Jonker (klavier), Vita Wilkens en Johan Schlebusch (sangers) was puik. Heerlike warm kerrie-en-rys en tradisionele soet versnaperinge is voorgesit op ouma se breekgoed, tussen die glans van koper erfstukke wat deur families vir die volgende geslag bewaar word.

-Charlene Gush, Skakelbeampte

KONGRES

Vroeg-vroeg ry ons saam-saam Meulstroom toe. Ek is telkens verras met die feit dat Meulstroom Lodge omarm word deur lieflike natuurtonele. Hoë kranse en klowe verskyn al langs die grondpad soos wat ons opgewonde verder ry.

By ons bestemming wag daar verrassende nuus: Ons is ses in 'n kamer! Vol moed en stille aanvaarding stap ons die pad. Ons tasse word vir ons aangery. Ons dankbaarheid is groter as ons oorspronklike verwagting van net twee in 'n kamer.

Links van ons vloei die Wilgerivier ongestoord voort. Interessant om te weet dat die Wilgerivier sy oorsprong in die Suidoos-Transvaalse Hoëveld het, naby Delmas. Dit vloei in 'n noordwestelike rigting verby Bronkhorstspruit, en sluit later aan by die Bronkhorstspruitrivier, wat self 'n sytak van die Olifantsrivier is.

'n Stel van ongeveer twaalf trappe wag voor ons. Klim, suster, klim. Ons kamerdeur sluit maklik oop. Twee enkelbeddens onder is alreeds bespreek vir die nag. Ons sien dit aan die tasse en klere wat daar geparkeer is.

Nog 'n stel nou trappe wat skerp-skuins na bo gaan, nooi ons uit om ons slaapplek voetjie vir voetjie te benader. Twee stapelbeddens, twee enkelbeddens. Ek kies een van die onderste stapelbeddens. Die boonste een word my neersitplek vir wat ookal. Om die trappe af te klim, is makliker as die opklim. Ons oortuig mekaar en onsself dat dit nie so erg is as wat dit lyk nie. Fyntrap is mos ons sleutelwoord na sukses. Nà sewentig!

Om oor die res van die kongres te vertel, kan met een woord saamgevat word. Nee, meer as net een, sommer baie: wonderlik, verrykend, inspirerend, aanskoulik, interessant, leersaam, opbouend, uitsonderlik, betekenisvol, bemoedigend, treffend, waardevol en iets-om-vir-altyd-te-onthou.

Ns. Vir elke trap wat ons moes klim, is daar 'n positiewe woord oor vanjaar se kongres. DANKIE aan almal wat bygedra het om dit so spesiaal en mooi te maak. En raai wat? Ons ses is 'n trappie fikser.

- Elizabeth Kendall, Skakelbeampte, Van Riebeecktak.

Yolande Steenkamp, Alda van der Merwe, Dot Kruger Luitha de Jager, Rita van Niekerk en Elizabeth Kendall

OP PAD

Wenprosa: Nicoline le Roux, Meyerspark, 1e met 95%

Vuil en moeg, na soveel jare op pad, staan hy voor die imposante deure van sy grootwordhuis. Die bitter wraakgedagtes van die verlede, niks minder nie. Hy het gehoor van die feesmaal wat gehou gaan word. Is dit die einde van sy swerwerspad?

Die Hertog van Avion slaan op sy lessenaar dat die inkpot wip en storm, rooi in die gesig, die gang af. Brommend obskure woorde en dat hy almal 'n les gaan leer. Na vinnige instruksies aan sy kok en nog kokend van woede sak hy weer agter sy lessenaar neer en begin sy feesmaal beplan. 'n Fees van wraak en onwetend een van bloed en binnegoed. 'n Fees wat 'n einde gaan bring aan die gaste. Hulle moet weet, hy wat die Hertog van Avion is, is op pad boontoe en hy duld nie teenstand nie.

Van kleintyd af, in die stalle, het hy gedroom. Sy pad na bo beplan. Daar was die afjakke, die ondankbare werk, skerp woorde en afransels. En die jaloesie teenoor die jonkheer van die kasteel.

Altyd gewonder hoe hy bo gaan uitkom. Tot hy die ryk gravin ontmoet het, sy wat ook 'n wrok teenoor die ou hertog gekoester het. Saam het hulle gekonkel, saam het hulle sy pad na bo uitgemessel.

Sy het die Hertogin van Avion geword. Soet die wraak, die dag toe sy swaard die ou hertog deurboor het. Soet die gevoel toe hy met die hertogin getroud is. Hy was halfpad op pad na bo. Dan dink hy hoe hy die jong hertog vir dood langs die pad gelaat het. Hy was nou die Hertog van Avion.

Hy ruk sy gedagtes terug. Daar is uitnodigings wat moet uit.

Die gaste arriveer. Almal wat hom te na gekom het. Die maal is voorberei. Eksotiese geregte word aan gesmul. Die wyn, die beste uit sy kelder, gedokter.

Met valk oë hou hy die gaste dop. Dronkerig wankel hul glase, rooi vlekke soos bloed op die wit tafeldoek, oppad na hul dood.

Maar daar is moeilikheid. 'n Paar jonges ruk hul swaarde uit en begin aanval. Die gifmengsel maak hul waansinnig, party se binnegoed peul uit. Die Hertog, met 'n bloeiende oor, wonder waar het die beplanning gefaal. Hoe verduidelik hy hierdie bloedbad? Is dit die einde van sy pad? Die galg?

Met afgryse en skok in sy oë sak hy inmekaar, deurboor met een van sy eie swaarde. 'n Slagoffer van sy eie bloed- en binnegoedfees. Die jongman, wat vir dood langs die pad gelaat is, verlaat die eetsaal. Die swerwerspad agter hom en die eerste tree op pad as die regmatige Hertog van Avion.

NUWE VAANDEL - VLU PRETORIASTREEK

Op 24 Julie 1998 word 'n komitee gestig om vir Pretoriastreek 'n nuwe vaandel te ontwerp. Groot opgewondenheid het geheers toe die vaandel op 5 Maart 1999 onthul is en die betekenis ook aan die lede verduidelik is. Die leuse was "Eenheid in verskeidenheid"

Pretoriastreek is verbind tot vooruitgang en vernuwing en daarom is daar besluit om 'n nuwe vaandel en 'n nuwe leuse vir VLU Pretoriastreek te ontwerp. Koppe is bymekaar gesit en 'n nuwe vaandel, onder leiding van Sally Ferreira en Donna Reid, is ontwerp en aan Pretoriastreek se lede voorgelê.

Die nuwe vaandel is op 27 Augustus 2025 by die Overvaal kongres te Meulstroom onthul. Die betekenis van die vaandel is as volg :

- Die hare van die vrou verteenwoordig krag, identiteit en skoonheid.
- Die hande simboliseer insluiting, ondersteuning, beskerming en bemagtiging.
- Die leuse is skep, leer en inspireer – eie aan dit wat VLU Pretoriastreek na streef.

Ons is trots op ons nuwe vaandel en dit is deel van VLU Pretoriastreek se vernuwing en vooruitgang.

<u>KONGRES PRESTASIES</u>

Pretoriastreek is trots op al sy lede se kompetisieartikels, maar die volgende lede het uitsonderlik gevaar:

1. Nicolene le Roux – Spesiale prys – skryfstuk 95%

2. Elize Jacobs - Eerste prys – masjienwerk-oortreksel 88%

3. Sally Ferreira – 2de plek Noorweegse trui

4. Lizette du Plooy – Spesiale prys vir handvlyt 90% (macrame)

Die Wen-artikels

Anna-Marie Brodrick, La Femme: Preservering, Teoreties in Brei- & Hekelwerk en Handvlyt

Alda Coetzer, Meyerspark: Teoreties in Brei- & Hekelwerk en Handvlyt

Connie Pretorius, Kleinfontein: Brei- & Hekelwerk

Helena Snetler, Meyerspark: Teoreties in Brei- & Hekelwerk en Handvlyt

<u>Bo:</u> Ledewat suksesvol beoordelaareksamens afgelê het:

VAN RIEBEECK

HELEEN HERTZOG, jarelange en geliefde lid van VLU Van Riebeecktak deel 'n stukkie van haar lewe.

Dis bitter koud in Bronkhorstspruit, baie lede hou iewers ver vakansie, maar dié wat wel teenwoordig is, se harte klop vuurwarm saam met Heleen se onthouwoorde.

Toe ek vanuit die koue Vrystaat in Transvaal kom studeer, waarsku my ma my: "'n Mens kry wolwe!" Maar ek weet nie hoe lyk hulle nie. "'n Mens moet oppas!" Maar ek weet nie waarvoor nie. En as mens in Transvaal in die kerk is, is dit net soos jou kerk, maar dit is nie jou kerk nie. Ek het in die NG Kerk grootgeword, maar ek sê steeds die Liewe Heer is die belangrikste.

Net na die ontgroening neem ek deel aan volkspele. Ek moet koshuis toe stap. 'n Man staan langs my en ek vra: "Meneer sal jy my verskoon, ek moet koshuis toe." Hy vra: "Kan ek saamstap?" O aarde, dit moet 'n wolf wees! Maar hy stap saam. Onder die boom by die koshuis sê hy sy naam en vra my naam. "Juffrou kan ek vanaand kom kuier?" Sy blou oë was toe al klaar vir my mooi. Daardie aand begin ons toe "sleep."

Hy is 'n Hervormer en ek NG. Ons maak elke Sondag beurte. Een Sondag NG Kerk, volgende Sondag Hervormde kerk. Nouja, die gevolg is ons is ná vier jaar getroud. Soos dit is, woeker ons met ons talente. Vier kinders in vyf, darem amper ses jaar, is gebore. Jare daarna twee kleinseuns wat Hervormde predikante is.

Op Louis Trichardt sluit ek by die VLU aan. Ons verhuis na Witbank. Ons het 'n erf en wil huis bou, maar kry nie 'n huis om voorlopig te huur nie. Ons woon intussen op die plaas in 'n rondawelhuis. Ek kon nie meer skoolhou nie, die kinders is te woelig en besig en het my aandag nodig.

Die plaaslewe is maar stil en ek mis die VLU. Op 'n dag maak ek die telefoongids oop en begin onbekende mense in Balmoral omgewing bel. Ek oorreed hulle om VLU-lede te word. Ons stig 'n VLU-tak wat onder Middelburgstreek val. Ek was voorsitter vir ongeveer twintig jaar. My kinders se bedrywighede word later te erg. Dit noodsaak my om as voorsitter te bedank. Na nog 'n hele paar jaar gaan die tak tot niet. Ek sluit in Bronkhorstspruit by Van Riebeecktak aan waar ek weer as voorsitter verkies word. Dit was in die jare 1995-1998. Ek is nou al sestig jaar lid van die VLU en geniet dit nog altyd.

Toe ek jonk was, stuur ons tak 'n beskrywingspunt in na die kongres in Pretoria. Dit handel oor die Onderwys. Raai wie moet dit gaan voorlê? Die arme ekke. Daar is 'n skare vrouens met die mooiste hoede. Ek knyp die dame wat langs my sit pimpel en pers van vrees. Toe hulle my naam lees, kom 'n heerlike kalmte oor my. Ek praat Afrikaans en Engels. Die mense klap hande. Die Direkteur van Onderwys antwoord my. Dit het goed gegaan.

My raad aan jong mammas: Sluit aan by die VLU. Dit is die Universiteit van die Vrou. Ons wag vir jou en sien uit om jou te ontmoet.

VLU-groete en liefde,

Heleen Hertzog.

KILNERPARK

KILNERPARK TAK IS "ONS" TAK

Ons het 'n nuwe voorsitter, Coby Roberts. Wanneer 'n nuwe voorsitter oorneem plaas hulle ook hul stempel op die tak en Coby se stempel is **"ons".** Sy glo ons tak sal groei as ons in liefde en samehorigheid saamwerk. Twee nuwighede wat sy aanpak is Die Bytjie en ons Skatkis.

Ons nuwe blaadjie **"Die Bytjie"** gee geleentheid aan elke lid om 'n bydrae te gee as dit hul beurt is. Sommige gee 'n gebed, andere vertel van hul vakansie en andere deel net wysheid met ons. Op die manier voel elke lid deel van die blaadjie en word die blaadjie "ons" blaadjie.

Die tweede nuwigheid is **"Ons" Skatkis**. Wat is gewoonlik in 'n skatkis? Juwele. Coby ontdek die "juwele" wanneer sy onderhoude met lede voer en inligting verkry oor elke lid se lewe – hulle beroepe, liefdes, stokperdjies en al die suksesse wat hul behaal het. Sy deel gedeeltes met ons en vra dan dat ons moet raai oor wie gepraat word. Op hierdie manier leer ons mekaar ook beter ken.

Die tak is betrokke by verskeie spesiale omgee-projekte. Ons hekel en brei sokkies, serpe en mussies om vir ouer mense in tehuise te gee. Ons gaan ook nou blokkies brei en hekel vir komberse vir mense wat dit nodig het. Ons ondersteun Neli Rose Aftreeoord in Jan Niemand Park deur elke maand vir hulle kos te gee. Dié ouetehuis, net soos vele ander in die stad, kan nie maklik vir die mense in die tehuis sorg as daar nie addisionele bydraes kom nie. Die pensioene van die inwoners is nie genoeg om alle kostes te dek nie.

VLOOI KROON DOEN DIT WEER

Een van die taklede, Vlooi Kroon, het weereens vanjaar deelgeneem aan die Bloemfontein Landbou Skou. Die Naaldwerk en Kunsafdelings het 'n rekordgetal inskrywings van 2 342 gehad. Vlooi loop weg met vele pryse en 'n trofee *(sien foto)* vir haar handewerk.

Gebottel:
6 1e plekke
2 2e plekke
1 3e plek.
1 spesiale prys
Trofee vir meeste punte bo 70 jr

Hekelwerk:
6 1e plekke
7 2e plekke
2 3e plekke
1 spesiale prys
Trofee vir meeste punte in hekel
Trofee vir mees uitstaande artikel in kreatiewe hekelwerk

Breiwerk:
1 1e plek
2 2e plekke
1 spesiale prys

Naaldwerk:
1 2e plek

Kwiltwerk
1 2e plek

- Elize Lundall-Magnuson, Skakelbeampte

KEN JOU OMGEWING.

Uit die monde van ons ouergarde: (Volgens oorlewering…?)

Die Pioniersmuseum – Lynette Naude

Lynette Naude, VLU Meyersparklid vertel oor die beginjare van die **Pioniersmuseum** (aan die onderpunt van Pretoria-weg) tot nou. Die eerste deel van die huisie is in 1853 op die plaas Hartbeespoort, wat onder andere aan Hans Mundt behoort het, gebou.

In 1890 word 'n gedeelte van die plaas aan die Silverton Estate Company verkoop vir die uitlê van Silverton. Hans Mundt is in 1922 oorlede en sy 4 kinders erf die grond wat tussen hulle verdeel word. Ernst W. Mundt erf die deel met die Pioniershuisie op. Kort daarna word 'n tweede huis langs die bestaande een gebou.

In 1961 skenk weduwee Johanna die Pioniershuis en omliggende geboue aan die Stadsraad van Silverton. Tussen 1962 en 1963 vind die eerste restourasie van die huis plaas sowel as die sloping van die tweede huis. In 1986 word die Pioniershuis meer volledig deur Mnr Naude gerestoureer. Daar was redelik probleme aangesien die rysmiere in die moddermure nes gemaak het. Die perseel het later van tyd ook die Boeremark op Saterdae gehuisves. Die Pioniershuis as museum staan steeds - 172 jaar later.

Volkskasbeleg in Silverton – Annatjie van Zyl

Annatjie van Zyl vertel van die **Volkskasbeleg in Silverton** in Januarie 1980. Sy vertel dat haar kinders die middag vroeër van die skool gekom het met die storie dat daar terroriste by die bank is en hulle by die sportvelde se hekke moes uit. Sy dog eers dis 'n opgemaakte storie van die kinders. Annatjie se vriendin, Nettie van Wyk, was een van die personeel by die bank en ook 'n gyselaar.

Annatjie het by Nettie gaan kuier om weer al die feite en haar ervaringe van daardie dag te hoor. Net voor een die middag storm 4 mans die bank binne en skiet wild en wakker. Een dame wat tee gemaak het vlug by die agterdeur uit en al die kliente in die bank kom wonderbaarlik uit in die verwarring wat heers. Een van die personeel moes hulle eise neerskryf, die ander het hulleself onder die toonbanke ingedruk. Hulle eis dat Magnus Malan bank toe kom en dat Nelson Mandela vrygelaat moes word. Nettie sê dat hul moeilik verstaanbaar was want hul Engels was swak en hul swarttaal onbekend. Mense van die gemeenskap het kos gebring en die deurwag moes dit sonder broek ontvang. Niemand behalwe die terroriste het kans gesien om te eet nie. Nettie wou na 3 ure die toilet besoek en is vergesel deur 'n terroris. Sy mag nie die deur toegemaak het nie en hy het heeltyd vir haar gestaan en lag. Dit was vir haar een van die mees vernederende oomblikke in haar lewe.

Teen hierdie tyd was die polisie al op strategiese punte op die geboue rondom die bank. Maar toe die terroriste hul gewaar gooi hul 'n handgranaat en die skrapnel beseer 'n klomp van die gyselaars. 'n Jong vrou word in die gesig geskiet en toe iemand haar wou help skiet hul dié se arm af. Nog 'n dame wat bo op die toonbank moes staan, is daar afgeskiet en is later in die hospitaal oorlede. Om 6 uur die aand is die terroriste oorrompel. Twee is gedood en twee is gevangene geneem om meer inligting te bekom. Agterna is vasgestel dat hul eintlik die skool oorkant die straat moes aanval maar toe hulle sien van die kinders loop al, het hul gedink die skool is al uit en besluit toe maar op die bank. Nettie self het eers einde Februarie haar bewussyn herwin. Haar dikderm wat afgeskiet was, het wonderbaarlik geheg. Die koeël is uit haar long verwyder maar eers na etlike maande het hul ontdek dat daar nog skrapnel in haar rug was. Nettie het steeds probleme en het al 8 rugoperasies gehad. Sy het eers lank na die voorval traumaberading gekry en begin nou eers vergewe.

Kilnerpark en Weavindparkplase - Nicoline le Roux

Nicoline vertel van die onteiening van swart boere en die **Kilnerton Training Institution** in Kilnerton (vandag Kilnerpark en Weavindpark. In 1886 koop die Methodiste Kerk van Engeland die plaas Koedoespoort, aangrensend aan Silverton.

Hulle bou die Training Institution (ook die KTI genoem) aan 'n idilliese koppie. Mettertyd kom daar ook 2 laerskole en 'n hoërskool met koshuise by, asook 'n opleidingskollege vir swart predikante en onderwysers. Daar is heelwat hooggeplaaste swart leiers op verskeie gebiede wat by die KTI hul opleiding ontvang het. In 1929 word die Chapel on the Hill gebou waarheen die skoliere, boere en gemeenskap van Kilnerton Village gegaan het. In 1940 open Prinses Alice van Engeland die Domestic Science School en koshuis vir dogters asook 'n kliniek.

In 1955 word die swart boere van die omgewing en inwoners van Kilnerton Village verskuif aangesien die area as blanke gebied gesoneer word. Die KTI, op die eiendom van die Methodiste Kerk, gaan nog voort, maar in 1960 sluit die regering van die dag alle swart- en kleurlingsendingskole, veral in blanke gebiede waaronder die KTI ook geval het.

In 1994 heropen die nuwe bedeling weer die instituut vir opleiding van predikante tot iewers in die jaar 2000. Die skool word vandag nog gebruik as konferensiefasiliteite. Hierdie geboue is steeds die eiendom van die Methodiste Kerk en is in Prittstraat, Weavindpark geleë.

In 2008 stel die nasate van Kilnerton Village en die swart boere van die omgewing 'n grondeis in. Die eis word toegestaan en die nasate neem die geldwaarde. In 2013 word 'n gedenkmuur met al die name van die verskuifdes opgerig op die hoek van Bellis- en Raynerstraat in Kilnerpark. Hierdie area wat Kilnerton genoem is was in daardie tyd saam met Weavindpark die Kilnerton Village. Vandag word die twee deur die N1 snelweg geskei. Die kerkie op die heuwel is steeds in gebruik en is aan Weavindpark se kant en sigbaar as jy stadig op die snelweg ry.

Dit is goed om meer van jou omgewing te weet.

- Nicoline le Roux, Sekretaresse. Meyersparktak

LA FEMME

37 DAE, NET MET JOUSELF, DIE SEE EN ELEMENTE... Vir die tak se opedag neem ons 'n heerlike vaart met 'n baie inspirerende vertelling deur Gerhard Moolman wat in Desember 2024, 'n 4020 km reis op die Atlantiese oseaan gedoen het - net hy en sy aangepaste roeituig. Dit het hom 37 dae geneem om die reis te voltooi teen ongeveer 7 km per uur. Die roete was vanaf Cape Verde, in Wes-Afrika tot by Cayenne, die hoofstad van French Guiana, op die noordoostelike kus van Suid Amerika. Gerhard het daagliks video's gemaak van sy wedervaringe. Die video's is met sy volgers met 'n Starlink konneksie gedeel. Om die 500 kg Osiyeza roeituig

teen 7 km per uur, vir 37 dae te laat beweeg benodig jy nie net uitermatige krag nie, maar ook presiese ingeneursvernuf, onwrikbare uithouvermoë en, by tye, ook 'n bietjie van die natuur se genade. Gerhard het maats gemaak met voëls wat hom vergesél het en ook 'n skool visse wat met tye saam hom geswem het.

Die dames het behoorlik aan sy lippe gehang terwyl hy vertel van al die waardevolle lewenslesse wat hy gedurende die vaart geleer het. Kan jy jou indink, om vir 37 dae, net met jouself, die see aan te durf, sonder land in sig, met al die natuurelemente en jou gedagtes en gemoed as uitdagings. Met beperkte ruimte vir slaap, min plek om 37 dae se kos te kan berg en self skoon water te moet produseer… Met die vaart het hy geld ingesamel vir die "Door of Hope"-organisasie wat omgee vir weggooibabas en kinders. Gerhard het ook in 2002 'n Guinness Wêreldrekord opgestel toe hy 6 152 kilometers van Houtbaai na Lamu, Kenya geroei het. Voorwaar 'n merkwaardige man!

- Adri du Plessis, Skakelbeampte.

INNIBOS BOEKEFEES, 2025

Die jaarlikse Innibos Boekefees het weer vanjaar op Kaapschehoop in die Laeveld plaasgevind. Dit het saam met die Natsteennaweek van 29 tot 31 Augustus geval. Die Natsteennaweek is 'n reunie van oud-joernaliste van Perskor en Nasionale Pers en word jaarliks deur De Wet Potgieter, eienaar van die Nagkantoor-kuierkroeg op Kaapschehoop gereël.

Die boekefees, wat deel uitmaak van die Innibos Kunstefees, was behoorlik 'n FEES en om elke hoek en draai het jy in 'n skrywer vasgeloop - sommige minder bekend en ander van die groot name soos Marita van der Vyver en Dana Snyman. Boekgesprekke is gelei deur bekende joernaliste van onder meer RSG-formaat, soos Madelein Page en Foeta Krige. Die gesprekke is al om die uur in die Silver Mist kapel aangebied en dit was wonderlik om 'n kykie te kry in die proses van skryf wat elke skrywer toepas en waar hulle inspirasie vandaan kom. Natuurlik is die groot lekkerte om daardie nuwe boeke eerste te kon koop en boonop 'n handtekening of twee te kry! 'n Kunsuitstalling is ook aangebied met plaaslike kunswerke.

Daar is natuurlik die oomblikke wat jy koester, soos toe ek geleentheid gekry het om 'n paar woorde met Marita van der Vyver te wissel. En daar is ander oomblikke wat jy hard werk daaraan om "cool" te bly as jy saam met bekendes van De Kat, SAUK en "Wie word 'n miljoenêr"-wenners ontbyt eet! Mens verluister jou aan die stories van al hierdie kleurvolle karakters en jy word beslis ryker as gevolg daarvan.

Saterdagaand was daar die gebruiklike skaapbraai vir die oud-joernaliste en die debatte wat gevoer is, was stimulerend en insiggewend. Hierdie is mense wat in die voorste linie gewerk het en nog steeds inligting kry oor wat agter die skerms gebeur. Dit laat soms jou hare rys en ander kere kan jy net saam lag oor alles wat in die nuuswêreld gebeur.

'n Besoek aan Kaapschehoop is nie volledig as jy nie gaan kaaskoek eet, die bekende staproetes verken en êrens langs 'n vuur 'n glas wyn met goeie vriende gedeel het nie. Daar was heelwat bekendes onder die besoekers, so die kuiers het tot laat-aand aangehou – gelukkig het die weer op die berg saamgespeel! Ons het heerlik gaan stap en die naweek, wat eintlik maar kort is, tot die laaste oomblikke geniet.

Ek sien reeds uit na die volgende kuiernaweek in 2026! En intussen lees ek stadig aan my Antjie Krog en Marita van der Vyver boeke….dis dalk lank voor ons weer uit hulle penne iets kry!

- Hanlie Deport, lid

KROONBLAAR

KUIER BY DIE LOERIES.

Soos elke jaar in Augustus, kom ons bymekaar om die dogters 'n ietsie te leer van naaldwerk, kuns en kosmaak.

Hier is vandag gaasborduurwerk gedoen, papierkrale gemaak, klippe geverf en pizza gemaak. Die kinders het heerlik, op 'n rotasiebasis aan alles wat aangebied was, deelgeneem .

Daar is met groot konsentrasie, borduursteke geleer, papierkrale opgerol, geplak en geverf. Vir die geverfde klippe moes hulle die son aanmoedig om te skyn sodat hulle klippe tog net droog kan word.

En dan natuurlik in die kombuis... Hande vol meel om pizzadeeg te maak, "toppings" gaar te kry en te besluit hoe die pizza moet lyk en wat alles daarop gesit moet word.

Die dogters - en daar was 'n paar seuns ook - het volgens hulle kommentaar die dag baie geniet en natuurlik die hoofdoel van die dag, ook ietsie nuuts geleer.

Volgende jaar maak ons weer so.

MANDELA DAG/WEEK

Om Mandela dag te ondersteun het ons lede verskeie welwillendheidsdade gedoen en geskenke uitgedeel.

Daar is 'n masjienoortreksel geskenk, kospakkies uitgedeel, bloed geskenk, 'n kollega se broeke korter gemaak en nog 'n ander persoon het 'n leesbril ontvang.

Selfs die diere het baat gevind deur 'n skenking van bale hooi in die wildtuin.

'n Vriendin met koue hande het vingerlose handskoene gekry, wat die gewer weer geleentheid gegee het om haar breiwerk te oefen. Nog handskoene is aan 2 sekuriteitswagte geskenk.

'n Afleweringsman het met elke aflewering op Vrydag 18 Julie, ' n brood uitgedeel wat deur sy werkgewer geskenk was.

Werkers by 'n ander besigheid het elkeen pakkies sop en 'n brood gekry om huistoe te vat asook 'n warm bord kos vir middagete.

Hierdie is maar enkele van die dade wat deur ons wonderlike, omgee-Kroonblaarlede gedoen is.

Graag moedig ons ander takke aan om saam met ons ook hulle omgeegeleenthede te deel.

- Annatjie Lindsay, Skakelbeampte

BAPSFONTEIN

Bapsfontein-tak het vir 3 jaar lank die uitstappie geantisipeer en ten einde laaste het dit gerealiseer. Sewe taklede in 'n Fortuner het die uitstappie na Transnatal Glasfabriek in Krugersdorp aangedurf. Met die intrapslag was dit liefde met die eerste oogopslag want daar was die mooiste en fynste glas.

Ons lede het heerlik gekoop en Poerie Neethling het ook aankope vir haar dogter se troue gedoen. Groot was ons ontnugtering toe ons uitvind dat hulle nie sakke het nie, maar slegs kartondose… Ons het net besluit dat as die Here water in wyn kon verander, kon Hy bietjie ekstra pakplek heel agter in die Fortuner ook voorsien. Dit het inpak en uitpak en weer in- en uitpak gekos en ons omstanders verstom laat staan met ons pak vermoë.

Ons het die pretvolle dag afgesluit by Burger Box padkafee met nog 'n lieflike herinnering wat ons eendag kan uithaal en afstof.

- Cornel Rothmann, Skakelbeampte

Bo: Voor: Mercia Coetzee, Silvia J v Rensburg, Margaret Cronjé

Agter: Poerie Neethling, Elba Becker & Marlene Kriel

Links: Cornel Rothmann.

Middel: Elba Becker, Cornel Rothmann, Marlene Kriel & Margaret Cronjé

VAN RIEBEECK

VAN RIEBEECK KUIER BY KLEINFONTEIN

Niemand wil glo dat nog ‘n jaar alweer amper op sy rug lê nie. Ons kom ook deeglik agter hoe ouer ‘n mens word, hoe vinniger snel die tyd verby. Dit is daarom lewensnoodsaaklik om elke dag gefokus en met oorgawe te lewe, die dag te gryp (Carpe diem!) en die beste daarvan te maak.

9 Oktober was só ‘n “grypdag.” ‘n Hele aantal lede van Van Riebeeck vertrek uit Bronkies na Kleinfontein, nie te ver nie. Verby die tolhek slap links tot by ‘n sekuriteitshek waar daar ID’s en ander belangrike dinge gewys en gesê word voordat ons die baie interessante en bekende Kleinfontein kan betree.

Kleinfontein is gestig deur afstammelinge van die oorspronklike Voortrekkers en Boere wat selfbeskikking in 'n outonome volkstaat soek. Dit is 'n poging om die ideaal van 'n volkstaat van sommige Afrikaners te verwesenlik. Kleinfontein is een van twee slegs-Afrikaner enklawe in Suid-Afrika, die ander synde Orania. (Wikipedia)

Nietemin en ten spyte van die eiesoortigheid van Kleinfontein en sy bewoners, lyk en klink al die mense wat ons teëkom, maar presies nes ons. Vriendelike, hardwerkende vroue wat ‘n eie VLU-tak in November 2023 gestig het onder leiding van Retha Coetzer se bekwame voorsitterskap.

By die deur wat lei na ‘n uitstalling van verskeie stalletjies word ons hartlik verwelkom. Heerlik is dit om bekendes van ander takke raak te loop, te gesels en te lag. Ek koop ‘n bottel vyekonfyt vir my buurman wat my tuin natgelei het terwyl ek in die Kaap rondgerits het. Oral is interessante, selfgemaakte artikels te koop. So kuier-kuier.

Teen half tien sit die saal vol vrolike vroue en ‘n paar weelde-artikels (mans!). Sally se gebed raak ons harte: “Daar waar net een ry spore was, het Ek jou gedra.” Barbara se inspirerende woorde dat ons nooit onsself té gering moet skat nie, vind betekenis in die verhaal van die lekkende kruik wat ‘n lieflike blomtuin tot gevolg gehad het.

Om na Nicci Wright, medevoorsitter van die African Pangolin Working Group, te luister en haar deernis vir die bedreigde ietermagog te kon aanvoel, het ons opnuut laat besef hoe wonderlik God se Skepping en die natuur is. Die twee Dopper Van der Walt-boeties het ons aan hul fluitende en singende lippe laat hang. Ryan Walt en Steven Sterling is nie net baie talentvol wat musiek en sang betref nie, maar ook geseën met ‘n vlymskerp sin vir humor. Wat ‘n plesier was dit nie om na hulle te luister nie!

Ons word bederf met eetgoed op houtborde, alles baie natuurlik en aards. Opreg. Ongekunsteld. Eerlik. “Die voetspore wat ons nalaat”. ‘n paslike tema wat ons weer eens aan die dink sit. Nog ‘n betekenisvolle dag om te onthou en te koester: ‘n dag vol omgee en liefde, vol mooi verhoudinge. ‘n Opedag wat “dankie” in hoofletters skryf.

-Elizabeth Kendall, Skakelbeampte, Van Riebeecktak.

KLEINFONTEIN

Kleinfontein vier ons tweede bestaansjaar waartydens ons die basis “V" van ons embleem, wat vroue met oop arms simboliseer, ten volle en met 'n hoë standaard uitgeleef het.

VLU Kleinfontein
Groei & Blom

Tydens die Julievakansie het ons, vir die tweede jaar, 'n suksesvolle Jeugprojek oor 2 dae geloods. Sowat 35 skoolgaande kinders vanuit die gemeenskap het dit bygewoon.

Tydens ons September-geleentheid is ons teruggeneem na die tyd toe vasberade Voortrekkervroue, soos Susanna Smit, eggenoot van eerwaarde Erasmus Smit en suster van die Voortrekkerleier, Gert Maritz bereid was om kaalvoet oor die Drakensberg te trek. Met lewendige Boeremusiek in die agtergrond het ons heerlik gesmul aan roosterkoeke met tamatiesmoor en wors.

(Sien die berig van Elizabeth Kendall hiernaas oor die tak se tweede opedag).

- Retha Coetzer, Voorsitter

Onder: Marion van Rooyen, Hetta Vorster, Riëtte Pretorius, Petro Botha en Emmarentia Davel

Onder agter: Sarie Maartens, Dot Kruger, Marie Roos en kuier-gaste: Marié Smit en Carol du Toit.
Voor: Elizabeth Kendall, Yolande Steenkamp en Alda van der Merwe.

MEYERSPARK

Vir Fokus op bejaardes het Nicoline le Roux "handwarmers", bedsokkies en serpe aan die bekwame bestuurder van Huis Silversig, Ilze Pelser, oorhandig asook tuisgemaakte muffins. Die tehuis het 108 inwoners waarvan slegs nege heeltemal selfversorgend is.

Nuwe lede:

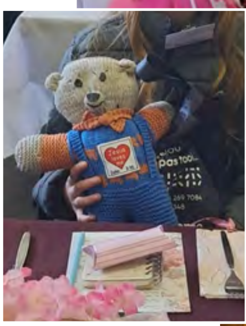
1. *Joey Stofberg*
2. *Alda Coetzer.*
3. *Christa van Tonder.*
4. *Helena Snetler*
5. *Elma v d Walt.*
6. *Mariaan de Ravel*
7. *Nerine Kilian*
8. *Christa Wolmarans.*

<u>Links:</u> Kongresbywoning: Christine Jooste (voorsitter), Lynette Naudé, Helena Snetler, Alta Barnard, Alda Coetzer, Tineke Wolfaardt (streektesourier) & Nicoline le Roux

WAPADRANT

Die saal is die vorige dag versier en die tafels gedek sodat alles gereed was vir die ete op Vrouedag. Die tema en kleurkeuse was pienk in al sy skakerings wat 'n warm, vreugdevolle, feestelike atmosfeer geskep het vir die aansitete aan 'n tafel soos hulle nog nooit voorheen beleef het nie. Dit is 'n bederfdag vir kinders uit 'n plakkerskamp wat deur die Kairos instansie hulp ontvang vir beter geleenthede.

Elke VLU-lid het 'n persoonlike brief aan die dogters geskryf. Die briewe het begin met "Geliefde..." en het boodskappe van aanmoediging, hoop en geloof ingesluit, asook 'n Bybelvers vir toekomstige versterking.



Die tienermeisies het duidelik die dag geniet. Sommige ouers het hul waardering betuig vir die geleentheid wat hul dogters kon ervaar. Verskeie ander groepe het die kos en geskenke bygedra en elke dogter het 'n teddiebeer ontvang.

- Rene Dohse, Skakelbeampte

<u>Regs:</u> die span: Louise Botha, Almanda Bergh, Wilna Schoeman, Ina Bierman, Tibbie Odendaal & Elsa vd Merwe.

15 BIGGEST ENVIRONMENTAL PROBLEMS OF 2025

By Deena Robinson | Martina Igini Global Commons
Jan 9th 2025.

1. Global Warming From Fossil Fuels

After several consecutive months of record-breaking temperatures, the hottest-ever summer, and the hottest day on record, 2024 was recently confirmed as the hottest year in history, with the global average temperature 0.12C above 2023, the previous warmest calendar year on record. What's more, greenhouse gas (GHG) concentrations have never been so high

2. Fossil Fuel Dependence

According to economists like Nicholas Stern, the climate crisis is a result of multiple market failures. For decades, economists and environmentalists have urged policymakers to increase the price of activities that emit greenhouse gases. This can be done, for example, through carbon taxes, which will stimulate innovations in low-carbon technologies.

To cut emissions quickly and effectively enough, governments must not only massively increase funding for green innovation to bring down the costs of low-carbon energy sources but they also need to adopt a range of other policies that address each of the other market failures

3. Food Waste

A third of the food intended for human consumption – around 1.3 billion tons – is wasted or lost. This is enough to feed 3 billion people. Food waste and loss account for approximately one-quarter of greenhouse gas emissions annually.

Food waste and loss occur at different stages in developing and developed countries; in developing countries, 40% of food waste occurs at the post-harvest and processing levels, while in developed countries, 40% of food waste occurs at the retail and consumer levels.

At the retail level, a shocking amount of food is wasted because of aesthetic reasons; in fact, in the US, more than 50% of all produce thrown away in the US is done so because it is deemed to be "too ugly" to be sold to consumers- this amounts to about 60 million tons of fruits and vegetables.

4. Biodiversity Loss

The past 50 years have seen a rapid growth of human consumption, population, global trade and urbanisation, resulting in humanity using more of the Earth's resources than it can replenish naturally.

A 2020 WWF report found that the population sizes of mammals, fish, birds, reptiles and amphibians have experienced a decline of an average of 68% between 1970 and 2016. The report attributes this biodiversity loss to a variety of factors but mainly land-use change, particularly the conversion of habitats, like forests, grasslands and mangroves, into agricultural systems. Animals such as pangolins, sharks and seahorses are significantly affected by the illegal wildlife trade, and pangolins are critically endangered because of it.

5. Plastic Pollution

In 1950, the world produced more than 2 million tons of plastic per year. By 2015, this annual production swelled to 419 million tons and exacerbating plastic waste in the environment.

Currently, roughly 14 million tons of plastic make their way into the oceans every year, harming wildlife habitats and the animals that live in them. Research found that if no action is taken, the plastic crisis will grow to 29 million metric tons per year by 2040. If we include microplastics into this, the cumulative amount of plastic in the ocean could reach 600 million tons by 2040.

Some 91% of all plastic that has ever been made is not recycled, making it only one of the biggest environmental problems of our lifetime. Considering that plastic takes 400 years to decompose, it will be many generations until it ceases to exist. There is no telling what the irreversible effects of plastic pollution will have on the environment in the long run.

6. Deforestation

Every hour, forests the size of 300 football fields are cut down. By the year 2030, the planet might have only 10% of its forests; if deforestation is not stopped, they could all be gone in less than a century.

The three countries experiencing the highest levels of deforestation are Brazil, the Democratic Republic of Congo and Indonesia. The Amazon, the world's largest rainforest – spanning 6.9 million square kilometres and covering around 40% of the South American continent – is also one of the most biologically diverse ecosystems and is home to about three million species of plants and animals.

7. Air Pollution

One of the biggest environmental problems today is outdoor air pollution.

According to the World Health Organization (WHO), an estimated 4.2 to 7 million people die from air pollution worldwide every year and nine out of ten people breathe air that contains high levels of pollutants. In Africa, 258,000 people died as a result of outdoor air pollution in 2017, up from 164,000 in 1990, according to UNICEF.

Causes of air pollution mostly comes from industrial sources and motor vehicles, as well as emissions from burning biomass and poor air quality due to dust storms.

8. Melting Ice Caps and Sea Level Rise

The climate crisis is warming the Arctic more than twice as fast as anywhere else on the planet. Today, sea levels are rising more than twice as quickly as they did for most of the 20th century as a result of increasing temperatures on Earth.

Seas are now rising an average of 3.2 mm per year globally and they will continue to grow up to about 0.7 metres by the

end of this century. In the Arctic, the Greenland Ice Sheet poses the greatest risk for sea levels because melting land ice is the main cause of rising sea levels.

9. Ocean Acidification

Global temperature rise has not only affected the surface but it is also the main cause of ocean acidification.

Our oceans absorb about 30% of carbon dioxide that is released into the Earth's atmosphere. As higher concentrations of carbon emissions are released thanks to human activities such as burning fossil fuels as well as effects of global climate change such as increased rates of wildfires, so do the amount of carbon dioxide that is absorbed back into the sea.

10. Agriculture

Studies have shown that the global food system is responsible for up to one-third of all human-caused greenhouse gas emissions, of which 30% comes from livestock and fisheries. Crop production releases greenhouse gases such as nitrous oxide through the use of fertilisers.

60% of the world's agricultural area is dedicated to cattle ranching, although it only makes up 24% of global meat consumption.

Agriculture not only covers a vast amount of land but it also consumes a vast amount of freshwater, another one of the biggest environmental problems on this list. Arable lands and grazing pastures cover one-third of Earth's land surfaces and together, they consume three-quarters of the world's limited freshwater resources.

Scientists and environmentalists have continuously warned that we need to rethink our current food system; switching to more sustainable farming methods and a more plant-based-oriented diet would dramatically reduce the carbon footprint of the conventional agriculture industry.

11. Soil Degradation

Organic matter is a crucial component of soil as it allows it to absorb carbon from the atmosphere. Plants absorb CO2 from the air naturally and effectively through photosynthesis and part of this carbon is stored in the soil as soil organic carbon (SOC). Healthy soil has a minimum of 3-6% organic matter. However, almost everywhere in the world, the content is much lower than that.

According to the United Nations, about 40% of the planet's soil is degraded. Soil degradation refers to the loss of organic matter, changes in its structural condition and/or decline in soil fertility and it is often the result of human activities, such as traditional farming practices including the use of toxic chemicals and pollutants

12. Food and Water Insecurity

Rising temperatures and unsustainable farming practices have resulted in increasing water and food insecurity.

Globally, more than 68 billion tonnes of top-soil is eroded every year at a rate 100 times faster than it can naturally be replenished. Laden with biocides and fertiliser, the soil ends up in waterways where it contaminates drinking water and protected areas downstream. Furthermore, exposed and lifeless soil is more vulnerable to wind and water erosion due to lack of root and mycelium systems that hold it together. A key contributor to soil erosion is over-tilling: although it increases productivity in the short-term by mixing in surface nutrients (e.g. fertiliser), tilling is physically destructive to the soil's structure and in the long-term leads to soil compaction, loss of fertility and surface crust formation that worsens topsoil erosion.

With the global population expected to reach 9 billion people By mid-century, the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) projects that global food demand may increase by 70% by 2050. Around the world, more than 820 million people do not get enough to eat.

13. Fast Fashion and Textile Waste

The fashion industry accounts for 10% of global carbon emissions, which makes it one of the biggest environmental problems of our time. Fashion alone produces more greenhouse gas emissions than both the aviation and shipping sectors combined, and nearly 20% of global wastewater, or around 93 billion cubic metres from textile dyeing, according to the UN Environment Programme.

What's more, the world generates an estimated 92 million tonnes of textiles waste every year, a number that is expected to soar up to 134 million tonnes a year by 2030. Discarded clothing and textile waste, most of which is non -biodegradable, ends up in landfills, while microplastics from clothing materials such as polyester, nylon, polyamide, acrylic and other synthetic materials is leeched into soil and nearby water sources.

Monumental amounts of clothing textile are also dumped in developing countries, as seen in Chile's Atacama Desert. Millions of tons of clothes arrive annually from Europe, Asia, and the Americas. In 2023, 46 million tons of discarded clothes were dumped and left to rotten there, according to Chilean customs statistics.

14. Overfishing

Over three billion people around the world rely on fish as their primary source of protein. About 12% of the world relies upon fisheries in some form or another, with 90% of these being small-scale fishermen – think a small crew in a boat, not a ship, using small nets or even rods and reels and lures not too different from the kind you probably use. Of the 18.9 million fishermen in the world, 90% of them fall under the latter category.

Most people consume approximately twice as much food as they did 50 years ago and there are four times as many people on Earth as there were at the close of the 1960s. This is one driver of the 30% of commercially fished waters being classified as being" overfished." This means that the stock of available fishing waters is being depleted faster than it can be replaced.

15. Cobalt Mining

Cobalt is quickly becoming the defining example of the mineral conundrum at the heart of the renewable energy transition. As a key component of battery materials that power electric vehicles (EVs), cobalt is facing a sustained surge in demand as decarbonisation efforts progress. The world's largest cobalt supplier is the Democratic Republic of Congo (DRC), where it is estimated that up to a fifth of the production is produced through artisanal miners.

Cobalt mining, however, is associated with dangerous workers' exploitation and other serious environmental and social issues.

Southern regions of the DRC are not only home to cobalt and copper but also large amounts of uranium. In mining regions, scientists have made note of high radioactivity levels. In addition, mineral mining, similar to other industrial mining efforts, often produces pollution that leaches into neighbouring rivers and water sources. Dust from pulverised rock is known to cause breathing problems for local communities as well.

SY KOM VAN VER – Afrikaans vier eeufees

Afrikaans het op 8 Mei 2025 sy 100ste verjaarsdag as amptelike taal gevier. ‘n Belangrike mylpaal en ‘n uitsonderlike prestasie, veral met inagneming dat Afrikaans in die vroeë 1900’s moes veg om staande te kan bly tussen twee sterk Europese tale, naamlik Nederlands en Engels.

Van ‘n kombuistaal groei Afrikaans tot amptelike status en word as akademiese, literêre, regs-, wetenskap- en kultuurtaal gebruik.

Die destydse parlement van die Unie van Suid-Afrika het op 8 Mei 1925, ‘n honderd jaar gelede, ‘n wetsontwerp aanvaar dat die woord Hollands ook Afrikaans insluit en dat Afrikaans tot amptelike landstaal verklaar word.

Afrikaans se ontwikkeling het ‘n lang geskiedenis wat tot 400 jaar terugdateer. Met die Nederlandse skepe van die Vereenigde Oostindische Compagnie (VOC), wat gedurende die 1500’s om die suidpunt van Afrika gevaar het, tesame met die natuurlike hawe wat die suidpunt van Afrika kon bied, begin die Nederlandse seelui teen die laat 1500’s met die inheemse Khoi-Khoi mense, handel dryf. Voor die begin van die sewentiende eeu, ontstaan ‘n “trade jargon” of ‘n eenvoudige handelstaal om kommunikasie tussen die seevarende Europeers en inheemses te vergemaklik.

Met die vestiging van ‘n VOC verversingspos in 1652, het Nederlandse en Hoogduitse immigrante hulle aan die Kaap gevestig. Later bevind Franse Hugenote, Engelse, Portugese, Skandinawiërs en Maleiers hulle ook aan die Kaap. Die VOC is in beheer van die nedersetting en die voertaal is Nederlands.

Ondersoekers wys daarop dat tussen 1800 en 1875 verskeie “dialekte” soos suiwer Nederlands, Kaaps-Hollands, Boere-Hollands (of Boere-Afrikaans), Plat-Kaaps, Hottentot-Hollands (of Hottentot-Afrikaans), Slawe-Afrikaans en Vreemdeling-Afrikaans, aan die Kaap gepraat is. Daarom word na Afrikaans as ‘n smeltkroes van hierdie tale verwys.

Die vroegste Afrikaans-Hollands wat uit die mond van die Khoi gekom het, is in die 1700’s opgeteken. Die eerste geskrewe weergawes van Afrikaans het in die vroeë 1800’s in Genadendal (oudste sendingstasie in Suid-Afrika) se Khoi -Afrikaans verskyn.

Op 14 Augustus 1875 is die Genootskap van Regte Afrikaners (GRA) in die Paarl gestig onderleiding van ds. S.J. du Toit. Dit is ‘n belangrike gebeurtenis in die geskiedenis van die Afrikaanse taal en word beskou as die begin van die Eerste Taalbeweging. Ongelukkig het hierdie Beweging gedurende die Anglo-Boereoorlog doodgeloop.

Die Tweede Taalbeweging was meer wyd versprei. In 1905 word die Afrikaanse Taalgenootskap in Pretoria gestig en die daaropvolgende jaar die Afrikaanse Taalvereniging in Kaapstad. Tog het die stryd tussen Afrikaans en Nederlands voortgeduur. Mettertyd soos Afrikaans se populariteit toegeneem het, is dit met Nederlands vervang.

‘n Hoogtepunt tydens die Tweede Taalbeweging is die verskyning van Eugene Marais se gedig ”Winternag” gedurende 1905, wat aan baie vereistes van die Afrikaanse literatuurgeskiedenis voldoen het.

Verskeie mylpale is sedertdien bereik onder andere soos die stigting van die Zuid-Afrikaansche Akademie voor Taal, Letteren en Kunst in Julie 1909 (later Die Suid-Afrikaanse Akademie vir Wetenskap en Kuns) om Afrikaans as wetenskaptaal te vestig. Ook verskyn die volledige Bybelvertaling in 1933 met ‘n hersiene uitgawe in 1953.

‘n Landswye fees word in 1959 met as tema “Die Wonder van Afrikaans “ gevier. In 1975 word ‘n monument in die Paarl gebou en ingewy ter ere aan Afrikaans en val saam met die 100 jaar stigting van die GRA.

In 2005 word ‘n gebied in die kuberrruim vir Afrikaans afgebaken. Maatskappye soos Microsoft, Google, Facebook en Nokia gebruik Afrikaans as keusetaal wat daarop dui dat Afrikaans internasionaal en as groeiende taal geag word.

Hierdie jaar het ‘n wye en verteenwoordigende groep Afrikaanse organisasies, onder leiding van die Afrikaanse Taalraad (ATR), Afrikaanse Taalmuseum en-monument ‘n veldtog van stapel gestuur om Afrikaans se eeufees te vier.

Volgens mnr Giep van Zyl; Nasionale koordineerder: Afrikaans 100 wil hulle met hierdie veldtog: “terugkyk na Afrikaans se inklusiewe kom vandaan, maar ook vorentoe kyk na die taal se potensiaal en geleenthede binne die breë Suid-Afrikaanse gemeenskap en die res van die wêreld. Ons wil vier, verenig en omarm”.

Op 8 Mei 2025 is die taal feestelik in die Paarl by die Taalmonument gevier. Besoeke is ook aan die Bo-Kaap en Genadendal gebring. Verskeie projekte word aangepak om hierdie reis van Afrikaanse te vier.

Voorheen ‘n onderdrukte taal maar steeds bly groei en ont-wikkel. Met oorgawe sing ‘n mens saam met Joe Black (sanger en liedjieskrywer) met sy lied “Haar Naam is Afrikaans: sy is die taal wat op my lippe lê”.

- Christa van Tonder, Meyersparktak, Pretoriastreek

BRONNE:
Google: Wikipedia
Maroela Media
Afriforum wêreldwyd
Afrikaans 100

Verskeie takke het met sang, idiome en vasvrae Afrikaans 100 gevier!

Monumentpark het Louise Lachenicht gehad wat dames in die palm van haar hand gehou het ter-wyl sy hulle met haar voordragtalent betower het. Ook tydens hulle opedag met haar voordrag en praatjie rondom die verskynsel van **Mengels:** “dear, ek was skoon shocked in my socks om te hear van hierdie thing! “

2025 AFRIKAANS IS 100 JAAR OUD
(as amptelike taal in Suid-Afrika)

Afrikaanse idiome is tydens ‘n vorige takbyeenkoms uitgebeeld maar nou word daar gesels oor die belangrikheid van Afrikaans in ons kombuis - tydens kosmaak. Dis waar ons dames seker die meeste van hul dag spandeer.

Ek kyk terug na die ryk kultuurerfenis wat skrywers soos C. Louis Leipoldt en C.J. Langenhoven en andere vir ons nagelaat het, veral oor kos waar taal en kultuur hand aan hand gaan.

1. C. Louis Leipoldt (1880 - 1947), was ‘n bekende digter, dokter en koskenner. Hy het ‘n besondere liefde vir Kaapse kookkuns gehad en sy werk is vol kombuistradisies en ”sê-goed”.

Ek wonder wie weet dat hy reeds in 1911 ‘n Engelse boek geskryf het, nl “Common-sense Dietetics” wat in 1936 heruitgegee is. **“Kos vir die Kenner”** is in 1933 uitgegee en in 1978, lank na sy dood, heruitgegee. Dit is nie ‘n praktiese kookboek nie maar ’n wegwyser, ‘n prikkel tot die wonderwêreld van plaaslike kos en kookmetodes, selfs uit Europese lande.

Pieter Veldsman sê dit is “‘n Droomboek waaruit jy ongedroomde kosdrome kan droom”.

Ek het my verlustig in die manier hoe Leipoldt praat van **vlees** i.p.v. **vleis,** skottel vir ‘n gereg en wie het al gehoor van **‘n lebbetjie… ?** Ja ‘n stukkie rou vleis.

Sommige woorde wat hy gebruik is baie verouderd en daarom moet ek julle bietjie help met die volgende Inkopielysie:

Wat is

°	ananas	‘n pynappel
°	baroe	eetbare veldplant met ‘n baie voedsame knol wat soeterig is
°	djamboes	geel-groenerige vrug van die tropiese Jamboeboom
°	krulkrans	die lote van krulkrans is wilde aspersies genoem en was ook eetbaar soos “mak aspersies van die vaderland”
°	perdevoetjies	klipmossels

Leipoldt was lief daarvoor om eetbare plante uit die natuur in die Wes Kaap voor te berei, soos bv. **veldkool** en **wateruintjies** wat waterblommetjies is. Net die jong bloeisels en stele van die waterplant, verwant aan die varkoor, gee die beste bredie.

Die hoofstuk oor **Slaai en Sult** was vir my baie interessant omdat hy sê dat ‘n slaai ‘n koue gereg moet wees met ‘n hoofbestanddeel (basis) en ‘n slaaisous, verkieslik olie, sout en peper en ‘n bietjie surigheid wat nie die smaak van die basis oorheers nie. Die hoofbestanddeel kan dan enigiets wees van vleis, vis , groente, vrugte - alles wat rou eetbaar is en selfs gaargemaak en gelaat om koud te word. Dit is ook baie belangrik dat bestanddele wat gewas is, goed droogggemaak word anders absorbeer die olie in die slaaisous nie die geur van die groente nie.

Sult daarinteen is ‘n “harde slaai”wat sy styfheid te danke het aan die toevoeging van gelatien of jellie. Vleis, vis, groente en vrugte word vir sult gebruik. Vleissult word net SULT genoem maar wanneer groente, ens. gebruik word, praat hy van ‘n vorm (in Engels ‘n “mould”) of soms noem hy dit ‘n ”macedoine” wat ‘n Franse woord is vir klein stukkies vrugte of groente in ‘n slaai.

Die hoofstuk oor Eierkos het nogal ‘n paar interessante disse opgelewer.

Het jul geweet dat eiers op meer as 60 maniere vir die tafel berei kan word?

Vars eiers gee die beste smaak by gekookte eiers en wie wil waag om te sê wat ‘n **watereier** is? Dit is kalfsoogeier of geposjeerde eier want dit word uit die dop in water gaargemaak.

‘n Eier in die **Vagevuur**? Gebraaide eier waaroor ‘n warm tamatiesous, goed gepeper, gegooi is.

So het Leipoldt ons taal aan ons tradisies verbind. Boerekos – vullend, eenvoudig en vol smaak. Hy het ons Afrikaanse hartlikheid en gasvryheid beklemtoon wat sentraal in ons huishoudings staan.

2. Ander skrywers soos **C. J. Langenhoven** (1873- 1932) het dikwels met humor en spitsvondigheid geskryf oor kos, bv. in “Sonde met die bure” skryf hy:

“’n Boer sonder sy biltong is soos ‘n kat sonder sy snorbaarde” - dit beteken hy lyk heeltemal verkeerd.

3. Alhoewel **Jan J. F. Cilliers** (1865- 1940) ‘n bekende digter was, het sy werk soms tong-in-die-kies kommentaar oor die alledaagse gehad:

“’n Boer maak ‘n plan maar eers maak hy koffie”.

4. Selfs **Mikro, C. H. Kühn** (1903-1968) het boerestories met baie humor vertel en dikwels kos as tema gebruik:

“’n Mens kan nie die bees slag en dan nou so sit en huil oor die wors nie – jy moet dit braai”.

5. Wat betref ons **hedendaagse skrywers soos P.G. du Plessis** (1934- 2017) deel ek die volgende, nl. dat hy in Koöperasiestories en Siener in die Suburbs kos ingespan het vir komiese effek:

“As daar nie oorskiet is van Saterdag se hoender nie, het jy of te min hoender gehad of te veel gaste”.

“’n Mens moet altyd ekstra rys maak – dit is soos ‘n goeie buurman: jy weet nooit wanneer jy hom nodig het nie”.

6. Dana Snyman skryf :

“Die wyn was so rooi soos Ouma se lipstiffie toe sy nog flikkig was” (haar flikkers gegooi het)

“Ek het al mense vergewe omdat hulle goeie bobotie gemaak het”.

Afrikaanse taal groei elke dag en word meer beskrywend en kleurvol as ons dit reg praat en geniet.

Alhoewel Afrikaans seker die jongste taal in die wêreld is, moet ons dit koester en in die kombuis laat voortleef vir nog baie honderde jare!

- Cornel du Plessis, Fairlandtak, WWR

BETROKKENHEID BY DIE GEMEENSKAP

Die dames van die VLU Witwatersrandstreek is nie bang om hul moue op te rol en hul vaardighede met die gemeenskap te deel nie. Hulle is oral waar iets mooi, kreatief en betekenisvol gebeur.

By Florida Hoërskool se koekbakkerskompetisie het Adri van Niekerk, streekvoorsitter, namens die VLU pryse geborg en ook met sorg en styl voorskote vir die deelnemers gemaak. Haar betrokkenheid het die dag 'n spesiale warmte en huislike atmosfeer gegee - iets wat net 'n ware VLU-dame kan bring.

Nog 'n hoogtepunt was op 24 September, toe Heritage Events die VLU genader het om te help met die beoordeling van hul koekbakkompetisie. Anneke Maurer van Lentetak het die beoordelingsriglyne aangepas om by die geleentheid te pas en het saam met Annatjie Smith van Krugersdorptak as beoordelaar opgetree. Marlene Joubert, Lentetak se skakelbeampte, het ook by die koekbeoordeling 'n draai gemaak en die VLU se ondersteuning kom wys. Adri van Niekerk en Ronel de Greeve, streekskakelbeampte, was teenwoordig om toesig te hou en natuurlik die VLU se naam met trots uit te dra. Hulle het die geleentheid gebruik om met besoekers te gesels en sommer ook 'n paar nuwe lede te werf.

Fairlandtak het weer groot indruk gemaak met hul reuse Lente Mark by die NG Kerk Weltevreden in Roodepoort. Met sowat 60 uitstallers was dit 'n vrolike fees van handgemaakte produkte, geure, kleur en kreatiwiteit - 'n ware viering van vrouehandewerk en gemeenskapsamehorigheid.

Die drie projekte het weer eens gewys dat die VLU Witwatersrandstreek nie net omgee vir handwerk en kuns nie, maar ook vir mense en gemeenskap - met 'n hart vir diens en 'n liefde vir saamdoen.

- Ronel de Greeve, WWR Streekskakelbepampte

WANNEER JY MOEG IS OM STERK TE WEES

Daar kom tye in elke vrou se lewe wanneer sy eenvoudig nie meer kan nie. Nie nog 'n glimlag, nie nog 'n plan, nie nog 'n "ek's oukei" nie. Die wêreld verwag van ons om altyd sterk te wees - vir ons gesinne, ons werk, ons gemeenskap. Maar wat gebeur wanneer die sterk vrou self breek?

Die las van altyd sterk wees.

Ons vroue dra soveel - dikwels sonder dat iemand dit raaksien. Ons is die wat troos, organiseer, onthou en regmaak. Maar onder die glimlag en die "alles is reg", lê daar soms moegheid wat nie met slaap genees nie. Dis nie swakheid nie, dis menslikheid.

Daar is 'n sagte soort uitputting wat kom wanneer jy vir lank te veel gee, sonder om weer vol gemaak te word. En dit is hier waar jy jouself mag toelaat om net stil te raak.

Jy mag rus.

Om te rus is nie 'n teken dat jy opgee nie - dit is hoe jy aanhou. 'n Stil oggend met koffie in die son, 'n traan sonder verduideliking, 'n dag waar jy net niks doen nie… dit is nie tydmors nie, dit is genesing.

Rus is hoe die Here ons weer leer asemhaal. Dis hoe Hy ons herinner dat ons nie alles self hoef te dra nie.

Jy hoef nie altyd sterk te wees nie.

Sterkte het baie vorms. Partydae beteken dit om deur te druk, en ander dae beteken dit om te sê: "nie vandag nie."

Om sag te wees, is ook sterk. Om te vra vir hulp, is ook sterk. Om te erken jy is moeg, is een van die dapperste dinge wat jy kan doen.

Vind jou sagte plek.

Elke vrou het iets wat haar siel weer stil maak - dalk 'n handwerk, musiek, stilte, of net tyd saam met mense wat haar nie vra om te "funksioneer" nie, maar net om te wees. Gaan soek daardie plek weer.

Dis daar waar jou krag weer begin groei - nie in die gejaag nie, maar in die stilword.

- Ronel de Greeve, WWR Streekskakelbeampte

<u>Links & onder:</u>
Markdag:

1. Elize Robbertse, Adeleide vd Merwe & Cobie Kriel by die gebak.

2. Mathilda Myburg, Frances Combrinck, Annelies Maree & Christa Steyn skep poeding.

<u>Bo:</u> Heritage day: Adri van Niekerk, Anneke Maurer & Ronel de Greeve geniet 'n koppie tee voor beoordeling van die koeke.

OVERVAAL SE DINAMIESE “GRYS KOPPE”

Tydens die afgelope, uiters suksesvolle, dertigste kongres het ek heelagter in die saal gesit. Daar by ons ou bekende Meulstroom Lodge. Skielik sien ek die baie dames met grys koppe, party is jonk met grys strepies in hulle hare, maar die meeste is Senior Burgers.

Hulle mis geen kongres, spaar jaarliks daarvoor en kan nie wag om die bekendes weer te sien nie.

Die skokkende feit is dat hulle lewende biblioteke is met kennis van jare se beproefde resepte, asook staatmaker brei- en hekelpatrone en vaardighede. Ons moet daardie kennis tap en ons eie maak sodat dit nie verlore gaan nie.

In my eie tak is ook heelwat ouer dames met die gemiddelde ouderdom ouer as tagtig jaar. Ons maandelikse saamkuier is vir hulle ‘n hoogtepunt. Nog steeds hunker hulle na nuwe idees om hulle breine te stimuleer. En ja, jy kan almal deur ‘n ring trek met hoë polvye en sykouse.

Ons lede straal te alle tye trots en waardigheid uit. Dus moet ons hulle koester vir die toekoms.

Malinda Raats, Skakelbeampte

ROODEPOORT

Ons vel is ons grootste orgaan – daarom moet ons dit altyd beskerm. Enige wanbalans moet herstel word. Joharina Glasspool is baie bewus van die rol wat olies in almal se daaglikse lewe speel en sy salf en seën.graag persone daarmee.

Joharina het in Rosh Pinah, Namibië groot geword. Sy was altyd baie bewus van God se skepping en die groot rol wat plante, grasse en bome in ons lewens speel. Sy het by **Balance** se olies betrokke geraak omdat dit geen chemikalieë bevat nie en 100% dierevriendelik is. Granaatpitolie vorm ’n baie groot persentasie van die olies, want dit is anti-inflammatories.

Daar is ‘n groot verskeidenheid produkte, soos velsorgprodukte en aanrol met aromaterapie, lekkerruik produkte vir jou klerekas, badkamer of in jou motor. Sy leer kliënte om kerse te maak met die groot verskeidenheid beskikbare geure .

RIDDERSPORE

HOP HOP SPINNEKOP

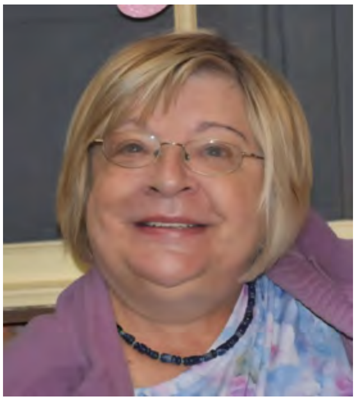
Leonie spog met drie Bobbejaanspinnekoppe. Die liefde vir die spinnekoppe het maar deur die kinders gekom. Daar was altyd diere huis toe gebring en dan moet ‘n ma mos maar omsien. Charlotte 1 was my eerste en enigste Bobbejaanspinnekop. Charlotte is verlede jaar dood en sy moes net vervang word. Ek is saam my oudste seun na die Reptiel Ekspo toe waar ek vir my ‘n “Red Knee Tarantula” gekoop het. Sy is Charlotte 2 gedoop.

Op ‘n dag het my oudste seun my genader en gevra of ek nie nog twee spinnekoppe sal wil aanneem nie. Dadelik het ek JA gesê. Daar is nog ‘n “Red Knee” en ‘n “Cobalt Blue” Bobbejaanspinnekop. Die Bobbejaanspinnekop word so elke tweede week gevoer. Hulle kry babamuise of soms krieke. Dit is baie interessant om te sien hoe elkeen reageer. Bobbejaanspinnekop het agt bene maar mense verwar hulle soms en dink hulle het tien. Die twee bene voor die mond word “pedipalps” genoem. Hulle gebruik die twee as voelers en dra hulle vangs daarmee in die nes rond. Hulle het twee skerp slagtande.

Baie interessante inligting: as die Bobbejaanspinnekop groter word gaan lê hulle op hulle rug met bene in die lug, dit lyk kompleet of hulle dood is, maar dan begin die wonderwerk. Hulle wikkel hulleself onderstebo uit hulle ou dop en dit kan so ‘n dag of twee neem voor hulle klaar is met die proses. Hulle lyfies is baie sag en kan nie dadelik hanteer word nie. Uit die oorblyfsel van die lyf kan ‘n mens ‘n begrip kry van hoe hulle rêrig lyk en hoe skerp daardie tande is.

- Leonie Calitz, Skakelbeampte

VROU VAN VELE TALENTE - Weefkuns in ‘n ander klas.



Jarika Crous, lid van die Riddersporetak het haar self bemeester in weefkuns. Sy het haar eerste weefklas in 2015 in Klerksdorp begin. ‘n Driedagkursus moes sy in een dag onder die knie kry. Glynis Brooke het ‘n werkswinkel in weef aangebied en Jarika wou net eenvoudig dit bywoon.

Jarika sê dat sy graag nuwe dinge aanpak en wil leer. Sy het oor die jare al verskillende Ashford-weeframe bekom en kan van klein plekmatjies en vadoeke tot groot artikels maak. Sy sê dit gee haar ‘n rustigheid as sy voor die weefraam sit en sien hoe die artikel ontvou. Sy het twee lede van haar tak ook bietjie touwys gemaak, die basiese dinge van weef geleer en hulle het dit baie leersaam gevind.

Sy is nie net ‘n goeie leermeester nie maar haar hande staan vir niks verkeerd nie. Sy doen loodglas, borduurwerk, kruissteek, hekelwerk en nog meer. Sy maak ook die mooiste beertjies.

Jarika beveel enige iemand aan om ‘n klas te neem en die nuwe wêreld van weefkuns te bemeester. Glynis Brooke kan gekontak word by 082 886 2152 of jy kan haar op Brooklands.co.za gaan op soek.

- Leonie Calitz, Skakelbeampte

AANNEMING

Daar is min woorde wat soveel kontroversiële emosies en gevoelens oopkloof soos die woord: 'aanneming'. Van die diepste selfverwyt, rou emosie van verlange, vrae – die "wat as..?", tot 'n vlak van opoffering wat baie min sal verstaan. Rou snikke wat tot in die oggendure agter toe deure gehoor kan word... vir altyd. Die verlies… elke mylpaal, elke verjaarsdag, elke dag. Elke dag… vir altyd!

Dan is daar die verwytende kyke. Die "my kinders sal dít gelukkig nooit aan my doen" ongevraagde opinies. Die selfvoldane skouerklop. Die trotse, neus-in-die-lug kopknik met die wete: ek is eintlik oraait. Ek het my kinders goed grootgemaak – en dan natuurlik, die arrogante opinie: "Ek het altyd geweet daardie een is te sag met haar kinders. Pleks sy haar meer pak gegee het." Die gunsteling: "Nie eers 'n hond smyt haar kleintjies weg nie!".

En dan… dan is daar ek. Oorlopend toe gevul met daardie emosie wat jy vir niemand kan beskryf nie. Want ek weet. Ek weet van die opoffering. Ek weet van die pad. Ek weet van die trane en smeekgebede. Ek weet. Ek weet van elke kaalvoet tree oor 'n pad bestrooi met inspuitings, kalenders en negatiewe toetse. Ek weet. Die ongeloof. Die rou snikke. Die selfverwyt. Die "ek is niks werd nie"-gevoel van absolute mislukking. Ek weet van die duiwel se trompette van oorwinning – oorverdowend.

En dan… asof my lewensmislukkings met Jik gewas word – in 'n oogwink is alles nuut, wonderskoon, en ek… is 'n Mamma. Een woord wat alles verander: 'Mamma'. My grootste vreugde is 'n ander se grootste, diepste, donkerste verlies. Die skuldgevoel. Hoe kan ek só eufories opgewonde wees, te midde van iemand anders se grootste seer? Survivor's guilt. Soos wanneer jy bid vir 'n hart vir jou kind wat op sy sterfbed lê. Om hom te red, moet 'n ander kind sterf.

Ek leef voluit as 'n Mamma, terwyl my seun se biologiese Mamma in rou gedompel is. Sy

FUCHSIA

rou, omdat sy nie vir hom die lewe kan gee wat sy vir hom begeer nie. Sy sterf. Elke dag. Ek voel skuldig oor my wonderwerk. Dat my smeekgebede beantwoord is, en hare…?

'n Woud van uitroeptekens! 2 maande. 60 dae. 1 440 ure. 5 184 000 sekondes. Dis hoe lank 'n Mamma tyd het om haar toestemming terug te trek. Elke keer as my foon lui, trek my keel toe. My nagte is gevul met nagmerries van iemand wat my kind kom terugeis, deur die venster klim en hom kom steel. My kind. My kind!!!

Hoe sal ek sonder jou kan lewe? Ek hou my asem op. My longe brand – vir vyf miljoen eenhonderd vier-en-tagtig duisend sekondes lewe ek in vrees. My asem jaag. My smeekgebede klink opnuut op: "Here… ek weet ek verdien hom nie, maar ek het hom só lief!" Vir die eerste keer verstaan ek haar opoffering regtig. Een Mississippi... twee Mississippi... My hart brand van trots elke keer as iemand sê: "Hy lyk nét soos jy!" Natuurlik – hoe dan nou anders? God het jou spesiaal vir my uitgekies, sodat jy deel van my familie kon wees.

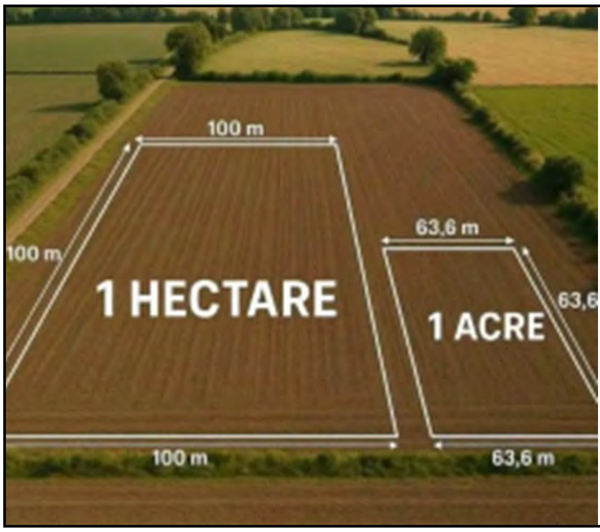
Familiefoto's pryk trots op elke muur. Daardie groot blou ogies – ewebeeld van myne. Jy is myne – in elke opsig. Asof jy in my baarmoeder saamgeweef is. Perfek. Ek sien die vrae in my kind se oë. Die hartseer en onsekerheid. Ek sien die geboë skouertjies wat by die voordeur inkom: "Hulle sê sy wou my nie gehad het nie…" Ek tel die stukkies een vir een op. Ek plak twee vas en drie val af. Hoe verduidelik ek haar opoffering en onbaatsugtige liefde vir hierdie gebroke hartjie?

Ek haat daardie klein sproetgesig-bliksem wat my kind se hart gebreek het. Oornag raak ek 'n tierwyf. Die beskermingsdrang vir hierdie klein mensie is só oorweldigend dat ek telkemale onkant gevang word – ek skroom nie om enige potensiële gevaar te verskeur nie.

Aand na aand vertel ons stories van aanneemkinders: Moses, Jesus, Heidi, en selfs sy lieflingshondjie, Flippie. Stadig maar seker heel my kind se hart. Hy begin verstaan van onvoorwaardelike liefde. Van gebede wat beantwoord word. Dat dit nét God is wat 'n verleentheid in 'n geleentheid kan omskep.

Soos my Renaldo-kind groter word, raak die beklemming om my hart 'n ander realiteit. Wat as…? Wat as hy nie van my hou nie? Wat as hy liewers by sy "regte" ma wil gaan bly? Wat as…? Duiseinde vrae. Iewers in die agtergrond herken ek die trompette. Satan. "Jy is nie sy regte ma nie!" Die trompette word harder. En nét wanneer die warm spoeg van braaksel my maag laat saamruk, bring Renaldo vir my 'n roos wat hy langs die pad gepluk het en druk my styf vas: "…I love you, Mum."

Skrywer: Beatrice Roets
Elsa Pringle, se dogter uit New Zealand
Elsa selnommer: 072 240 8068



Al ooit gewonder wat is die verskil tussen 'n Hektaar grond en 'n Akker grond ?

HEKTAAR	**AKKER**
= 100m / 100m	= 63.6m / 63.6m

- Judy Wagner, Middelvlei, WWR

KRUGERSDORP

CORLI PIETERSE (21/10/1945 – 27/08/2025)

Corli het gedurende 2011 by die OnderOns-tak aangesluit. Hier het sy ywerig geleer en haar vaardighede uitgebrei. Corli het haar B.Mus kwalifikasie verwerf en haar toegespits op die ontwikkeling van kinders. Sy het vir baie jare as onderwyseres by Horizon View Primary skoolgehou.

Sy was ‘n baie skeppende vrou en het haar kreatiewe talente uitgeleef in verskeie rigtings. Sy het gebrei en gehekel en ook klas geneem in keramiekwerk en vir haar vriendinne bakke en ander artikels as geskenke gemaak. Sy het op die takbestuur gedien maar moes dit laat vaar toe haar man op pensioen gegaan het en hulle baie rondgereis het. Sy en Ben het nie die voorreg van kinders gehad nie, maar baie dierekinders het hulle lewe gevul en sy was baie lief vir haar katte. Wanneer sy gelees het was daar altyd ‘n kat op haar skoot.

Toe die OnderOns-tak ontbind het, het sy by Krugersdorp aangesluit en net so entoesiasties deelgeneem aan kompetisies. Sy het veral goed gedoen in die skryfkuns. Ons het haar leer ken as ‘n klein vroutjie wat altyd met almal gesels het. Die laaste paar jaar was haar gesondheid nie goed nie en was sy in erge pyn, maar steeds het sy vergaderings bygewoon en geglimlag.

Corli was dalk ‘n klein vroutjie, maar sy los ‘n groot leemte in ons tak agter.

Ons sal jou mis Corli!

- Hendi Joubert, Skakelbeampte.

MIDDELVLEI

Lettie Bosman, Elaine de Koker, Frances van der Merwe, Bokkie Meyer en Judie Wagner is hard besig om lepels mooi te maak vir die Kongressakke

Wat ‘n wonderlike ondervinding om weer hierdie jaar die Kongres te kon bywoon. Soveel nuwe gesigte en vriendinne ontmoet. Verlede jaar was ek ‘n groentjie, maar hierdie jaar het ek geweet wat vir my wag en ek het my so ingeleef in alles. Van die kos, verblyf en venue – alles was uit die boonste rakke. - Judy Wagner, Skakelbeampte

Regs: *Hierdie kenteken het my opgeval in die bos by die trou-venue langs die rivier te Meulstroom. - Judy Wagner*

Links: koekies met die nuwe embleem op elke koekie wat deur WWR gemaak.

MY SEUN

Ek is bekommerd oor jou
Die mure wat jy om jou bou
Die aggressie wat jy in jou dra
Jy is jonk en jou lewe vol vrae

Deesdae weet ek nie hoe jy voel
Die kyk in jou oë bly koel
Ek weet jy is kwaad vir my
Kan ons dit nie maar uitbaklei

Kan ek en jy nie net praat
Miskien het jy vir my goeie raad
As jy my net wil sê
Wat jy van my wil hê

Jammer ek het jou terleurgestel
Ek weet dat jy jou oor my kwel
Moenie bekommerd wees
Moenie lewe in vrees

Ek is trots op jou
Terwyl jy aan jou toekoms bou
Vra ek net dat jy hard sal leer
Moet nie dat enige probleem jou keer

My kind
Ek hoop dat jy geluk sal vind
Dat jy voluit sal lewe

Ek sal leer om te vergewe!

‘n Gedig deur Engela van der Merwe

FAIRLAND

MARKDAG – ’n Dag vol gees, kleur en samehorigheid

Die markdag skop met groot opgewondenheid af en reeds van vroeg die oggend af was daar ’n vrolike gees in die lug – stalletjies is ingerig, die geur van varsgebakte heerlikhede het gewarrel en geselsies het spontaan tussen die tafels ontstaan. Alles het seepglad verloop en die dag was ’n ware bewys van Magda Byles en Ronel de Greeve se goeie beplanning en spanwerk

Al het die weer nie heeltemal saamgespeel nie – met ’n paar wolke en windvlae wat kom kuier het, het dit niemand se gees gedemp nie. Oral was daar lag, warmte en die trots van mense wat iets besonders aanpak en geniet. Twee van ons suster-VLU-takke, Lente en Fuchsia, het ons ondersteun met hulle teenwoordigheid en so bande tussen die takke versterk.

Teen die einde van die dag was almal heerlik moeg, maar vol dankbaarheid en trots. Die mark was ’n reuse sukses en ons sien reeds uit na volgende jaar se markdag - met nog meer idees, nuwe gesigte en dieselfde goeie gees wat Fairland so uniek maak!

- Zaria Olivier, Skakelbeampte

ANNEKE MAURER – VONKELVROU VAN DIE JAAR

Met groot waardering en bewondering nomineer ons Anneke Maurer, Lentetak as Vonkelvrou van die Jaar. Sy is ’n toegewyde lid van haar tak én van die streek, en dra die beeld van ’n ware VLU-vrou met waardigheid, grasie en nederigheid uit na buite.

Anneke se positiewe gesindheid en opregte vriendelikheid straal in alles wat sy doen. Sy is betroubaar, pligsgetrou en altyd bereid om haar tyd en talente tot voordeel van ander aan te wend. Selfs te midde van moeilike persoonlike omstandighede het sy nooit haar pligte versaak nie – inteendeel, sy het steeds met ’n glimlag en vasberadenheid opgedaag.

As regterhand van die streek se kompetisiesameroeper het sy oor die afgelope paar jaar ’n onskatbare rol vervul. Sy het meer as eens die verantwoordelikhede oorgeneem en uitmuntend uitgevoer wanneer dit nodig was. Haar lojaliteit en toewyding is duidelik sigbaar in haar diens – ’n vrou wie se hande vir niks verkeerd staan nie en wat elke taak met deeglikheid en ywer aanpak.

Anneke is ’n voorbeeld van die Vonkelvrou-gees – iemand wat nie net skyn nie, maar ook ander aanmoedig en versterk. Sy leef die waardes van die VLU uit in haar daaglikse optrede en verdien ten volle hierdie erkenning.

Ons glo opreg dat sy ’n waardige Vonkelvrou van die Jaar is – ’n ware inspirasie vir almal om haar.

- Adri van Niekerk
Voorsitter, Witwatersrandstreek

WESTONARIA

‘N TWEEDE KANS OP LEWE MET SKENKING.

Susan Cronjé se lewe was nog altyd ’n pad van draaie en drome, maar sy het nooit kon dink dat haar suster, Magriet Wiid van Hennenman, haar ‘n twee kans op lewe, danksy ‘n beenmurg-skenking sou gee nie. Saam het dié twee susters teen bloedkanker geveg – en oorwin.

“Magriet, jy het my lewe gered. Jy is my held,” sê Susan met trane én ’n glimlag.

Susan, vroeër van die Goudveld, vertel sy moes van kleins af leer om sterk te wees. Sy en haar man, Hein Cronjé, het twee dogters en 'n seun grootgemaak.

Sy sê sport en gemeenskap het haar geanker: Sy verteenwoordig Gauteng al vir 16 jaar lank in pluimbal. Sy is die afgelope 20 jaar lank ’n lid van die VLU Westonariatak.

In 2016 het alles ver-ander. Sy het net voor ’n pluimbaltoernooi gehoor sy het bloedkanker. “Ek was moeg, ek het gewig verloor – en toe slaan daardie diagnose my asem weg,” onthou sy. Net ’n jaar later het die ondenkbare gebeur: toe haar 24-jarige seun in ’n tref-en-trap-ongeluk dood is. “Daardie dag het my wêreld inmekaar gestort,” vertel Susan sag.

In 2020 het ’n beenmurgoorplanting nodig geword. Magriet was uiteindelik die mees geskikte skenker in die familiekring. “Ek sal dit ‘n honderd keer weer doen. My denke is oorheers met die gedagte: my suster móét leef,” sê Magriet.

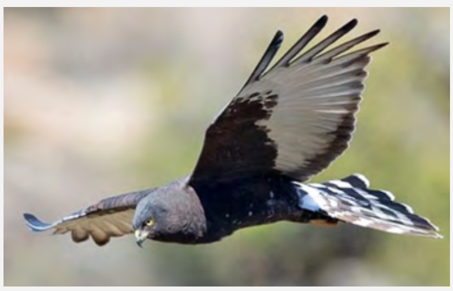
Presies drie jaar ná haar seun se dood, op die dag, het Susan die oorplanting ontvang. “Dit was asof God vir my nuwe lewe gegee het op ’n dag wat altyd hartseer gebring het,” sê sy.

Die pad ná die operasie was nie maklik nie – maar vandag is daar selfs humor in hul verhaal: “Die familie spot dat ek Magriet se krulhare en buierigheid saam met haar beenmurg gekry het!”

Geskryf deur Carlien Smith
- Susan Cronjé, Skakelbeampte

VOëL VAN DIE JAAR 2026

Vir die eerste keer het BirdLife South Africa nie self die voël aangewys nie maar die publiek die geleentheid gegee om dit te kies. Die wenner, die swartkruisvleivalk het die meeste stemme gekry - meer as 10 000. Die tweede keuse, die Baardaasvoël was ‘n kortkop agter en Botha se lewerik was derde.



INSULIEN - Dokter YouTube sê…

Ten spyte daarvan dat dokters sinies is oor mediese inligting wat pasiënte op die internet se "Google" kry, het ek onlangs waardevolle hulp op YouTube raakgeloop. Ek reken dat dit waarop ek afgekom het regtig 'n verskil kan maak in talle van ons VLU-vriendinne se lewens.

Die kruks van die saak is dat wanneer ons op 'n leë maag 'n stukkie of drie, vier soet bederfies geniet, ons bloedsuikervlakke die hoogte inskiet en des te meer as pre- en postmenopousale vroue. Klink dit dalk soos baie van ons by 'n VLU-funksie? Verhoogde bloedsuikervlakke het talle negatiewe uitkomste, onder andere dat dit wat ons eet, as vet gestoor word. Een oplossing is om nooit aan die soet verleidings te raak nie – glo my, op die korttermyn is dit dalk haalbaar, maar regtig vriendin, wie kan dit nou volhou tussen al ons funksies deur?! Ek kon vir seker nie.

Die nuwe opsie wat kenners aanbeveel, is om ons bloedsuikervlakke konstant te hou deur slim te eet. Begin op jou leë maag met 'n slaai of groente, wat deel vorm van die sogenaamde lae GI-koolhidrate. Dit sal jou van vesel voorsien en fokus dan daarná om genoeg proteïene te eet. Die vesel en proteïene sal jou vol laat voel, selfs ook vir baie langer as koolhidrate, sodat jy minder behoefte het aan die soetigheid. Sou jy dan wel 'n stukkie soet geniet (wat hoë GI koolhidrate is), sal die bloedsuikervlakke nie so hoog opskiet nie. Ons weet mos die soetigheid verskaf baie energie (wat ons nimmer as te nooit kan verbrand nie) terwyl dit geen of min voedingswaarde het. Caro Smit, 'n dieetkundige maan dat lae GI-koolhidrate noodsaaklik as deel van 'n gebalanseerde dieet is en as dit uitgesny word, kan dit maklik lei tot onbeheerde lus vir "verkeerde" koolhidrate.

Hoë vlakke van insulien kan insulienweerstandigheid tot gevolg hê, wat op sy beurt weer diabetes kan veroorsaak en wanneer diabete steeds nie hul bloedsuikervlakke beheer nie, kan dit daarop uitloop dat jy moeg, geïrriteerd, duiselig, óf naar, óf baie dors voel en as dit gereeld gebeur, kan dit gereelde infeksies en gevoel van naalde en spelde in jou hande en voete veroorsaak, asook wonde wat nie vinnig gesond word nie.

Terselfdertyd kan insulienvlakke wat te laag daal ook gevaarlike wees. Daarom moet ons poog om eerder ons bloedsuikervlakke konstant te hou.

Onthou sommer bogenoemde raad in die Desembervakansie, sodat ons ons talenvolle VLU-dames so lank as moontlik gesond kan hou om vaardig te kan bly en die lewe ten volle te kan geniet! Kontak gerus 'n dieetkundige vir professionele hulp.

- Marlene Joubert, Skakelbeampte, met raad deur Caro Smit, geregistreerde dieetkundige

LENTE - GROEI IN 2025

Die afgelope jaar het Lentetak gegroei: in getalle, entoesiasme, toekennings (vir tak met die meeste punte by Overvaal kongres en ons eie Vonkelvrou, Anneke Maurer), asook in talent, wat ons sommer baie opgewonde maak!

Ons weet dat verandering onafwendbaar is. Die een kant van die munt is wins aan begaafde nuwe lede, die keerkant is 'n verlies aan besonder talentvolle en vaardige lede wat hul spore diep in ons harte en geskiedenis agterlaat.

Die volgende dames met wonderlike nuwe talente het by ons aangsluit:

Aaltjie Charters, Adri Ueckermann, Anjeanette Venter, Corrie Kleynhans, Elsie Janse van Vuuren, Esther Rousseau, Gerda Rautenbach, Hanneli Rood (voormalige voorsitter wat teruggetrek het) en Olivia Venter.

Ons dagbestuur het ook die einde van hulle twee-jaartermyn bereik en ons sê baie dankie vir **Hilléze Screuder** vir haar leiding as voorsitter wat sy met grasie deurgevoer het, ten spyte van gesondheidsuitdagings.

Marietjie Roux was ons visevoorsitter en 'n ware voorslag wat altyd en ORAL gehelp het en leiding geneem het wanneer die omstandighede vereis het. Marietjie, 'n yslike dankie vir alles wat jy oor vier jaar as Lente se visevoorsitter gedoen het!

Helene Lombard, op jou beurt het jy jou werk as sekretaresse puik uitgevoer en Lente is baie dankbaar vir soveel ure se werk!! Ek weet niemand behalwe julself verstaan hoeveel ure dit verg nie. 'n Groot Lentedruk vir elkeen van julle.

Ons sien uit na 2026 met **Margaret Peters** weer as voorsitter en Sharné Pretorius as haar visevoorsitter: Lente onderneem om "die verskil te wees" in ons tak, streek en organisasie!

- Marlene Joubert, Skakelbeampte.

Erratum: In die Gedenkalbum is aangedui dat die tak in 1994 gestig is. Dis 'n fout - dit was net die ontbondelingsjaar. Hier is die korrekte inligting:

Die tak is in Augustus 1953 in Linden gestig. Met ontbondeling was Marie Scott die sekretaresse en ander lede wat die grootste deel van die volgende 30 jaar lede by Lentetak is, is Lorette Prins (61 jaar al lid van die VLU), Rosemarie Botha en Estelle Kruger. Lente is dus vanjaar 72 jaar oud.

Onder: Marietjie Roux, visevoorsitter, Anneke Maurer kompetisiesameroeper , Helene Lombard (sekretaresse), Hilléze Schreuder (voorsitter) en Marlene Joubert (skakelbeampte)

MIELIEMEEL EN DADELKOEK

1 koppie gedroogde dadels, ontpit en gekap

1 teelepel koeksoda

1 koppie kookwater

125 g botter of margarien

1 koppie suiker (wit of bruin)

2 groot eiers

1 teelepel vanieljegeursel

1 koppie fyn mieliemeel (nie grof nie)

1 koppie koekmeel

2 teelepels bakpoeier

½ teelepel sout

Metode:

Voorverhit die oond tot 180°C. Smeer 'n medium grootte broodpan of koekpan (± 22 x 12 cm) of voer dit uit met bakpapier.

Plaas die dadels in 'n bak. Sprinkel die koeksoda oor en gooi die koppie kookwater bo-oor. Laat staan vir 10 minute om die dadels sag te maak.

Room die botter en suiker saam tot lig en romerig. Voeg die eiers een vir een by en klits goed na elkeen. Voeg die vanieljegeursel by.

Voeg nou die dadelmengsel (met die water) by die bottermengsel en roer goed deur.

Sif die koekmeel, mieliemeel, bakpoeier en sout saam. Voeg by die nat mengsel en meng tot net gemeng – moenie oormeng nie.

Gooi die deeg in die voorbereide pan en bak vir 45–55 minute, of tot 'n toetspen skoon uitkom.

Laat afkoel in die pan vir sowat 10 minute, keer dan uit op 'n draadrak om heeltemal af te koel.

Opsioneel:

Voeg ½ koppie gekapte neute (bv. okkerneute of pekanneute) by vir ekstra tekstuur.

Bedien warm of koud, ook heerlik saam met botter, room of selfs 'n skeppie vla.

- Hannetjie Nolte, Brackenhurst

-----------oOo-----------

VRUGTESOSATIES MET GEMMERDOOPSOUS

10-12 houtsosatiestokkies
1kg verskeidenheid vrugte soos: aarbeie, appelkose, waatlemoen, spanspeksoorte, pynappel, kiwivrug

Doopsous:
125 ml suiker
150 ml water
10 ml vars gemmer, geskil en gerasper
Knippie fyn kaneel

Metode:

Maak vrugtestokkies en verkil tot gebruik.

Verhit suiker en water en laat vir 3-4 minute kook tot stroperig.

Verwyder van hitte en roer gemmer en kaneel by.

Verkil en bedien saam met die vrugstestokkies

- Tina Ainslie, Redakteur

Met die Desembervakansie wat om die draai is, is hierdie broodjie baie maklik by die braaivleisvure.

CHAKALAKA-BROODJIE

2 Koppies Meel

1 Blik Chakalaka

1 Koppie Cheddarkaas

4 Eiers - geklits

1½ t Bakpoeier

1½ t Sout

4 t Suiker

Metode:

Voorverhit die oond tot 180ºC of sorg vir heelwat kole.

Smeer 'n oondpannetjie of 'n swart broodpannetjie se binnekant goed met botter.

Meng al die bestanddele saam.

Giet die mengsel in die pan en bak dit vir 1 uur. As jy die broodjie op die vuur bak, sorg dat daar genoeg kole reg rondom die pan is sowel as bo-op die deksel.

Ek het die droë bestanddele klaar by die huis aangemaak en in 'n sakkie gesit terwyl ons met die motorfiets getoer het en spasie baie beperk was.

- Judy Wagner, Middelvlei

-----------oOo-----------

BEETSOP - 'n gunsteling sop vir Kersfees in die winter:

3 desertlepels olyfolie

1 medium ui gekap

3 knoffeltoontjies gekap

6 medium bete, geskil en gesny

2 koppies bief- of groenteblokkie-aftreksel (Stock)

Sout en swart peper

Room

Metode:

Verwarm olyfolie in pan oor medium hitte.

Kook en roer ui en knoffel tot sag maar nie bruin nie - so 5 minute.

Plaas beet in pan en kook 1 minuut.

Gooi in aftreksel en voeg sout en peper by.

Bring tot kookpunt, plaas deksel op en verminder hitte tot medium en prut beet tot sag, 20 tot 30 minute.

Verwyder van hitte en laat afkoel.

Plaas sop in voedselverwerker tot glad. Plaas in pan en verhit weer tot warm.

Bedien met skeppie room.

- VLU Rensburg

WORTEL- EN PYNAPPELKONSERF (Vrug- en groentekonfyt – ook bekend as konserf)

Bestanddele:

1 kg wortels, geskil en gesny/gerasper

250 ml water (om wortels in te kook)

2 medium pynappels (ongeveer 600 g pulp), geskil en grof gerasper

1 kg wit suiker

20–30 ml suurlemoensap (ongeveer 2 eetlepels)

1 teelepel gerasperde suurlemoenskil

¼ teelepel gemaalde gemmer

¼ teelepel kaneel

Metode:

1. Kook die wortels: Plaas die gesnyde wortels in die water in ’n kastrol. (Rasper die wortels grof vir ’n “snipperperske”-voorkoms.) Kook oor matige hitte tot sag (ongeveer 15–20 minute).
2. Dreineer goed.
3. Weeg die hoeveelheid wortelmoes (dit behoort ongeveer 1 kg te wees).

   Voeg die gelyke hoeveelheid suiker (1 kg) by.

   Voeg die gerasperde pynappel, suurlemoensap, suurlemoenskil, gemmer en kaneel by. Meng goed.
4. Kook: Verhit stadig tot kookpunt terwyl jy roer sodat die suiker oplos.

   Verhoog dan die hitte effens en kook oor matige hitte tot die mengsel dik en glansend is (ongeveer 25–35 minute).

   Roer gereeld en skuim af soos dit vorm.
5. Toets vir gereedheid:

   Plaas ’n klein druppel konfyt op ’n koue piering. As dit stol en nie afloop nie, is dit gereed.
6. Bottel: Skep warm in gesteriliseerde flesse. Seël dadelik met warm deksels.

Opbrengs: Ongeveer 1,5–2 liter konserf (6–8 × 250 ml flesse).

- Ronel de Greeve, WWR Streekskakelbeampte

-----------oOo-----------

ROOIBOS CHAI SMOOTHIE

Ingredients for 1 serving

1/4 cup of brewed chai rooibos, cooled to room temperature

1/2 medium-ripe banana

1/2 cup full fat coconut milk

1 or 2 tbs of raw honey

1/2 tsp of ground cinnamon

1/4 tsp of ground ginger

Optional: add a protein powder

Ice – couple of handfuls

Step-by-step

1. Add all of the above ingredients and ice to a blender
2. Blend until creamy smooth
3. Garnish with banana slices and a sprinkle of cinnamon if desired

Handy tip:

This simple chai Rooibos smoothie is a slightly sweet and definitely spicy treat; and is gluten-free and dairy-free.

- Internet

-----------oOo-----------

TUNA EN PIKANTE-RISSIE VOORGEREG

2 x 170g blikkies tuna in water, gedreineer

8 pikante rissie fyn gekap

5 hardgekookte eiers, fyn gekap

1 skyf feta, gekrummel

6 grasuie, fyn gekap

2 t vars pietersielie, gekap

6 e mayonnaise

Sout en peper na smaak

1 t geroomde peperwortel

1 t suurlemoensap

½ pakkie suurlemoenjellie (40 g)

¼ k kookwater

Metode:

Vlok tuna effens.

Meng met rissie, eiers, kaas, grasuie, pietersielie, mayonnaise, peperwortel, sout en peper.

Roer suurlemoensap by.

Maak jellie met kookwater aan.

Verkoel jellie, maar moenie stol nie.

Roer jellie by tunamengsel.

Skep in individuele vormpies of in een groot stolvorm.

Stol oornag in yskas.

Keer uit en bedien met broodrolletjies of soutbeskuitjies.

- Alta Lichtenstein, Monumentpark

DIE FYNKUNSBORDUURGILDE

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!

- **± 4 KURSUSSE/WERKSWINKELS** in verskilllende borduursoorte wat oor een of twee oggende elk, ongeveer twee weke uitmekaar, aangebied word.

KURSUSSE 2026: - Koste: R150 + R50 vir nie-lede:

- Maak 'n naslaanlêer (file with samples for reference) van soorte borduurmateriale, bypassende naalde & gare/wol, ensovoorts – 27 Februarie & 17 April
- Kroelborduurwerk/Crewel Embroidery – 13 Februarie & 20 Maart
- Geborduurde randafwerkings – 19 Junie
- Moderne geteldedraadwerk – 14 Augustus & 18 September

- **WÊRELDBORDUURDAG.** 30 Julie 2026. 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.

Datums: 6 Februarie, 6 Maart, 10 April, 9 Mei (Saterdag), 12 Junie, 3 Julie, 7 Aug, 4 September, 9 Oktober & 6 November

Plek: VLU kantoor, Eenheid 13, Central Office Park, Jeanlaan 257, Centurion, 0157 of soos gereël n.a.v. getalle

- **SEMINAAR:**

20 Oktober 2026, Silvertonkruin NG Kerk, Silverton

Tema: Blomme

Kursus van die dag: Leekborduurwerk - 'n borduurraambedekking

- **NUUSBRIEWE:** maandeliks per e-pos & 3 gedruktes per jaar.

Lidmaatskapfooi: R150 vir 2025/26

Navrae: Voorsitter: Nicoline le Roux 082 933 3830
leroux.nicoline@gmail.com
Tesourier/Redaktrise: Tina Ainslie 082 401 5140
tina@vwveng.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.

By Meulstroom Lodge
Foto: Elizabeth Kendall