# VLU OVERVAAL

## NUUSBRIEF / NEWSLETTER

JAARGANG 32 • VOLUME 1 • DESEMBER 2025 - FEBRUARIE 2026 • YEAR 32

# Black Harrier

BIRD OF THE YEAR 2026

PHOTOGRAPHER ODETTE CURTIS-SCOTT

# VLU OVERVAAL

**Non-profit Org.: 010-582 NPO**

## nuusbrief | newsletter

**JAARGANG 32 • VOL 1 • DES/FEB 2026 • YEAR 32**

**Webwerf: www.vluovervaal.co.za**


**Boodskap / Message:** **Bladsy / Page**


- **President - Barbara Nell** 3

**Uit die Kantoor / From the Office**

- **Belangrike datums & afkondigings** 4
- **VLU Overvaal en SAVF vennootskap** 5
- **Rekenaarkursusse** 6
- **SAVLU Kompetisieriglyne** 33

**Streeknuus / Regional News:**

- **Goudrif** 7
- **Goue Suide** 10
- **Jakaranda** 12
- **Pretoria** 16
- **Witwatersrand** 26

**Artikels**

- **Van Wapadrant tot die poolsirkel** 23
- **Uie** 46

**Dit & Dat / This & That**

- **Vandag se vrou en Depressie** 10
- **Vrou met baie mans om haar** 11
- **Paraprosdokians** 15
- **Disselboomlaagte** 18
- **Wees die verskil** 20
- **Biscoff-beskuitjies** 31
- **Dubai sjokolade** 31
- **Algemene Hekelterminologie** 31
- **Kinders en kosmaak** 48

**Resepte / Recipes** 45


## REDAKSIONEEL

Is dit nie 'n besonder mooi voorbladfoto nie! Dit is met die vergunning van Birdlife Africa wat ek dit gebruik.

Lede is tans seker opgevang in die finalisering van artikels en take vir die konferensies want die takke was bietjie stil. Ek hoop almal wat iets gemaak het, het geleer en belangriker nog, dit geniet. Die "punte" en "kommentaar" is 'n bysaak en julle moet dit glo! Net voltooiing op sigself is 'n prys werd.

Moenie die rekenaaropleidingsgeleentheid misloop nie - laat weet wat jy wil leer en dit word gereël.

Ek is gefassineerd met Ina Bierman se reis-artikel oor 'n besoek aan die poolsirkel (bl. 23) - seker omdat dit so ver verwyderd is van wat vir die meeste van ons bekend is.

Daar is allerhande klein interessanthede oral ingewerk - geniet dit!

*Tina*


**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**
*Birdlife Africa*
PHOTOGRAPHER ODETTE CURTIS-SCOTT


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

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

Goeiedag liewe VLU-vriendin

Mag 2026 jou sag behandel. Mag daar dae wees wat maklik verloop en dae wat jou iets leer. Mag jy gesondheid hê wanneer dit nodig is, krag wanneer jy moeg is en mense om jou wat jou dra wanneer jy self nie meer kan nie. Mag jy die klein oomblikke raaksien — die eenvoudige goed wat 'n dag mooi maak: 'n sagte woord, 'n vriendelike glimlag, stilte aan die einde van 'n lang dag.

Mag jy tyd hê vir dit wat jou hart lig maak en die wysheid om dit wat nie meer pas nie, te laat gaan. En mag jy, ongeag hoe die jaar ontvou, die seker wete dra dat jy genoeg is, net soos jy is en dat elke nuwe oggend weer 'n kans bied om van voor af te begin.

*Geluk lê juis in die eenvoudige dinge, en mens hoef nie ver te soek daarvoor nie. Dit skuil in die reuk van skoon wasgoed wat vars van die wasgoedlyn af kom, in die eerste bloeisels wat die seisoen aankondig, en in die bokmakierie se sagte môre-sê. Dit leef in 'n natbek-kindersoentjie, in die eerste sagryp perske van die seisoen en in 'n onverwagse aanraking wat jou vir 'n oomblik laat stilstaan. Geluk is daar in die geluide van stilte, in 'n vuurwarm sny tuisgebakte brood en in die sagte asem van iemand wat jy liefhet. Dit is die oproep van jou kind, die bekende wangskuur van 'n wolkombers, en die lekker oorgee aan gaan slaap. Soms is dit so eenvoudig soos 'n koppie Wimpy-koffie, 'n lui-lekker-lê-bad, die skoon reuk wat om jou hang en die stille, diep seker wete dat jy leef.*

Ek het lank terug hierdie stukkie van 'n onbekende skrywer raakgelees en dit is so waar. Soms is die klein dingetjies genoeg om ons die krag te gee om uitdagings aan te pak.

Ek wens elke tak sterkte toe met die jaar se aktiwiteite. Waar daar nuwe besture is hoop ek dat julle die uitdaging met entoesiasme sal aanpak. VLU Overvaal se takke is die hartklop van die organisasie. Dit is hier waar lede moet voel dat hulle werklik behoort, maar ook dat hulle die geleenthede kry om te groei en hulleself te verryk. Wanneer takke floreer, groei die VLU saam met hulle. Samewerking, onderlinge ondersteuning en deursigtigheid is die sleutel tot volhoubare sukses.

Konferensie-seisoen is voor die deur. Ek sien uit na elke streek se konferensie. Ek weet daar word lank beplan en georganiseer. Dankie vir elkeen betrokke se harde werk en tyd. Julle is voorwaar voorslag vroue.

Ek dra elke VLU-vrou in my gedagtes terwyl ons hierdie besige jaar binnegaan – elke lid, elke tak, elke hand wat stilweg dien. Mag julle weet dat julle raakgesien en waardeer word.

"There are only two days in the year that nothing can be done. One is called Yesterday and the other is called Tomorrow. Today is the right day to Love, Believe, Do and mostly Live."

— **Dalai Lama XIV**

Mooi loop tot ons weer gesels.

Groete

*Barbara*

**ALLES WAT JY OOIT OOR VROUE WOU WEET**

**Simbool:** ♀

**Ontdek deur:** Adam

**Verspreiding:**

Kom oral in groot getalle voor.

**Fisiese eienskappe:**

1. Boonste oppervlakte gewoonlik met dun lagie verf bedek.
2. Kook teen verskillende temperature.
3. Vries skynbaar sonder rede.
4. Smelt indien dit spesiale aandag kry.

**Chemiese eienskappe:**

1. Het groot aantrekking vir goud.
2. Ontplof onverwags en sonder waarskuwing.

**Gebruike:**

1. Hoofsaaklik ornamenteel.
2. Baie goeie skoonmaakmiddel.

**Toetse:**

1. Word rosig van kleur wanneer dit in 'n natuurlike staat betrap word.
2. Geneig om groen te word wanneer langs 'n beter voorbeeld geplaas word.

**Potensiële gevare:**

1. Hoogs ontvlambaar, behalwe wanneer dit gebruik word deur iemand met ondervinding.
2. Onwettig om meer as een te besit, hoewel dit moontlik is om verskeie te onderhou mits hulle nie op dieselfde plek gehou word en met mekaar in verbinding kan tree nie.

- *Skrywer onbekend.*

# 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)<br>(halfjaar vanaf 1 Julie / half year from 1 July) | R200.00<br>R100.00 |
| Projek- en ander fondse / Project- and other funds | (voljaar / full year)<br>(halfjaar / half year) | R20.00<br>R10.00 |
| | **Totaal / Total**<br>**Halfjaar / half year** | **R220.00**<br>**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)

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 VLU-SKENKINGS aan SAVF 2025**
**Lede se harte en hande was weer oop en die volgende skenkings het ingekom (waardes):**

| | |
|---|---|
| Penne | R 3 638 |
| Potlode | R 3 692 |
| Liniale | R 1 033 |
| Kleurpotlode | R 2 371 |
| Vetkryte | R 903 |
| Feltpenne | R 1 694 |
| Pritt | R 1 221 |
| Sellotape | R 254 |
| Skerpmakers | R 684 |
| Penstelle | R 436 |
| Pennesakke | R 1 910 |
| Skrifte A4 | R 705 |
| Skrifte A5 | R 600 |
| Uitveërs | R 1 000 |
| Skryfblokke | R 445 |
| "Display files" | R 2 950 |
| Skêre | R 784 |
| Bordkryt / paper clips | R 95 |
| Verfkwaste | R 80 |
| Sakrekenaars | R 1 113 |
| Lekkergoed | R 2 543 |
| Speelgoed | R 400 |
| Legkaarte | R 310 |
| Klere en lekkerruik | R 1 781 |
| Sticker-boekies | R 150 |
| "Odds and ends" | R 2 000 |
| Boeke - waarde geskat | R 25 000 |
| Kemptonparktak - boeke | R 8 532 |
| **Totaal** | **R 66 324** |

## OVERVAAL OMGEEPROJEK: SAVF

Omdat julle so ruimhartig was en so 'n groot verskil maak, het ons die vrymoedigheid om weer te vra:

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

## WENSLYS 2026

**Onderklere vir meisies:**
- Broekies
- Bra's
- Sokkies (informeel / wit skoolsokkies)

**Onderklere vir seuns:**
- Onderbroeke
- Sokkies (informeel / grys - kort en lank vir skool)

**Bababenodigdhede:**
- Doeke

**Eerstehulp:**
- Pleisters
- Immuniteitsversterkers (0-18 jaar)
- Dettol
- Watte

**Skoolbenodigdhede:**
- "Beanbags" (sakkies met bone)
- Klein witborde
- Nie-permanente merkers vir witborde
- Tikpapier (Typex)
- Abakus
- Drukpotlode en lood
- Blou penne
- Verf vir handwerk
- Gekleurde karton / papier
- "Flip files"
- Gom (Pritt / houtgom)
- Wol
- Kleurpotlode

**VLU OVERVAAL EN SAVF: ’N VENNOOTSKAP WAT ’N VERSKIL MAAK**

Wanneer gemeenskapsdiens oor jare volgehou word, word dit meer as ’n enkele projek - dit word ’n verbintenis. VLU Overvaal se betrokkenheid by SAVF se kinderhuise is so ’n vennootskap: ’n pad van omgee, samewerking en praktiese ondersteuning oor baie jare wat opnuut bevestig hoe groot verskil ’n gemeenskap kan maak wanneer mense saamstaan.

In 2025 het VLU Overvaal se betrokkenheid by SAVF se kinderhuise op ’n besondere manier gestalte gekry toe ’n uiters suksesvolle fondsinsamelingsprojek deur middel van ’n kleiteikenskietgeleentheid aangebied is.

As direkte uitvloeisel van hierdie fondsinsameling is 300 wetenskaplike sakrekenaars aan SAVF oorhandig - ’n skenking wat die lewens van hoërskoolleerders in die kinderhuise op ’n baie praktiese vlak kan vergemaklik.

Barbara Nell, President van VLU Overvaal, het by die oorhandiging die waarde van hierdie bydrae beklemtoon en ook die wens uitgespreek dat nog meer gegee kon word: “Ek wens ons kon nog meer gee“ het sy gesê, ”maar hierdie sakrekenaars gaan ten minste die lewens van hierdie 300 hoërskoolkinders vergemaklik en beslis verbeter.”

Blanché Verster van SAVF het die skenking met groot dankbaarheid ontvang en verduidelik dat die jaarlikse uitgawes vir skryfbehoeftes reeds enorm is, en dat ’n sakrekenaar vir baie leerders ’n ekstra hulpmiddel is wat nie altyd vanselfsprekend bekostigbaar is nie. Daarom, het sy gesê, is hierdie skenking veel meer as ’n bydrae: dit vul ’n werklike leemte en help om ’n praktiese struikelblok uit die pad te ruim sodat leerders met groter selfvertroue op hul skoolwerk kan fokus.

Sy het VLU Overvaal ook bedank vir hul volgehoue betrokkenheid en genoem dat SAVF nie maklik self ’n projek van hierdie omvang kan aanpak nie. Volgens haar maak sulke ondersteuning ’n tasbare verskil in die leerders se daaglikse lewe en akademiese ontwikkeling—omdat dit nie net hulp verleen nie, maar ook hoop en waardigheid opnuut bevestig.

VLU Overvaal se uitvoerende bestuur bedank opnuut SAVF vir die volgehoue harde werk wat daagliks in diens van kinders gelewer word. Die bestuur bedank ook opnuut elke lid wat betrokke was by die fondsinsameling, asook elke borg, adverteerder en deelnemer aan die kleiteikenskietgeleentheid. Hierdie ondersteuning maak dit moontlik dat goeie bedoelinge omskep word in werklike hulp—hulp wat die kinders se lewens op ’n betekenisvolle manier raak.

VLU Overvaal sien daarna uit om hierdie pad van betrokkenheid voort te sit en opnuut hande te vat waar daar ’n behoefte is. Want wanneer ’n gemeenskap kies om nie weg te kyk nie, gebeur daar iets besonders: kinders ontvang nie net hulpmiddels nie, maar ook die boodskap dat hulle raakgesien word - en dat hul toekoms vir ander mense saak maak.

- Lilian Bierman

*Die uitvoerende bestuur wat die vreugde van diie oorhandiging kon meemaak: Ronél du Plessis, Heléne Richter, Tina Ainslie, Elize Coetzee (wat bietjie wegkruip), Dr. Blanché Verster (SAVF), Sally Ferriera, Lientjie Bonthuys (SAVF), Barbara Nell, Nelie Viljoen-Toet (SAVF), Nina Nel, Mercia Coetzee, Adri vd Berg (ook bietjie weggesteek), Almarie vd Berg en Lilian Bierman met Diana Keulder op haar knieë.*

# 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 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 professionele verslae te lewer.
- Gebruik voorblaaie.
- Skep en dateer outomatiese inhoudsopgawe op.
- 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 jaar.
- 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: Typing a document for the Overvaal Nuus.
- Use special keys (like (i.e. Windows key, Ctrl, Alt, Shift and Fn)
- Type special characters (like hoody, participle and acute sign)
- Shortcut 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 useful for certain formatting in reports, etcetera.
- 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.

Wanneer die streek saamkom om planne te beraam vir die jaar se bedrywighede en belangrike besluite te neem, is elke tak se bestuurslid van groot waarde. Hier is hulle:

**BRAKPAN:** *Agter: Sylvia Smith, Joey Erasmus en Jackie Lavos. Voor: Delores van Rooyen, Mecia Schutte, Mary Ann Sergean*

**LE FLEUR***: Ria van Rensburg, Glenda Burger, Susan Stock en agter Cheryl Maré*

**CARPE DIEM:** *Voor: Bettie Bezuidenhout, Desiré van Wyk, Sankie Jordaan. Agter: Michelle Waters, Jeanette Robert en Marie Bouwer*

**JASMYN:** *Agter: Annetjie Holtzhausen, Martha Visagie, Donaleen Clements, Dora Dold, René Kleyn-Real, Middel: Doreen vd Merwe, Catherine Henning, Sarie Nelson, Alet Swanepoel, Myra Van Der Merwe. Voor: Ronel Du Plessis, Charlotte Visagie vd Linde, Nina Nel en Meisie Rheeder*

**KEMPTONPARK:** *Voor: Hendrien Olivier, Marina Bessinger Middel: Annette Stroebel. Marié Clarke. Agter: Zenobia Bosch, Ida McGill, Sharon McGill, Marlene Huyzers en Laura Deysel*

**ISSIE EVANS**

**24/09/1934 – † 30/12/2025**

Ons neem met diepe hartseer en ook dankbaarheid afskeid van Tant Issie wat op 30 Desember 2025 op die ouderdom van 91 jaar oorlede is. Sy was 'n jarelange, geliefde lid van Jasmyntak en het 'n onuitwisbare indruk op elkeen van ons gelaat.

Tant Issie was 'n dame met besondere waardigheid, styl en klas. Sy het altyd die mooiste stories gehad om te deel – stories wat ons laat glimlag, laat nadink en saam laat lag het. Sy was 'n ware voorbeeld vir die dames van ons tak en het met haar elegansie en wysheid vir ons almal inspirasie gebring.

Selfs tot kort voor haar heengaan het sy aktief deelgeneem aan takbedrywighede. Net 'n maand voor haar dood het sy nog saam met ons 'n uitstappie na die roseplaas meegemaak – 'n herinnering wat ons vir altyd sal koester.

Ons sal haar ongelooflik baie mis. Haar nalatenskap leef voort in die harte en herinneringe van Jasmyn.

Mag sy in vrede rus.

- Myra vd Merwe, Jasmyn Skakelbeampte

## KEMPTONPARK

VLU staan ook vir ***V****ernuwing* - ***L****eer* - ***U****ittoets.*

Knibbel en knaag aan PPP...

Muise en rotte is die mens al lankal ver voor. **PAMPOENPITTE** gerooster, gedroog, in muffins en weliswaar ook in sjokolade, is nou oral beskikbaar. Gesondheidswinkels verkoop dit as heel sade of fyngemaak. Dit is 'n gesonde peuselhappie, saam met neute en sonneblomsade. Die medisinale waarde: ryk aan sink, magnesium en vitamine wat jou immuunstelsel versterk en slaap kan verbeter. Dit is anti-inflammatories en help met blaas- en prostaatprobleme. Meeste mense gooi pampoenpitte sommer net weg - dit droog egter gou en maklik in die son. Die afsny van die skerp puntjie en uit die omhulsel haal, is wel tydrowend. Koop gerus en ondersteun besighede en ons plaasboere.

So het ons ook ontdek dat **BEET** nie net vir eet is nie. Kom drink 'n beetskilsap.

Vir hoeveel jaar gooi mense al die mooi, rooi water waarin beet gekook het, weg? Dit is juis die voedsame deel. Beet word gewas, geskil en in water of rooibostee gekook totdat die skil kleurloos is. Dan word dit deur 'n sif gegiet en kan heuning na smaak by die vloeistof gevoeg word. Karamelsuiker is ook 'n opsie. Die beetskilsap kan koud of warm gedrink word of in houer gevries word vir latere gebruik. Die water waarin heel beet gekook is kan ook gebruik word.

Die voedingswaarde van die beetskilsap is as volg:

Dit bevat Vitamine A, C en K en ook minerale soos yster, kalium en oksidante soos betalaine. Dit werk heilsaam om die vel te laat gloei en elasties te hou en aknee te verminder deur die lewer te ontgif en bloedvloei te bevorder.

Marina Bessinger het vir Susan en die werkers van Marmanet Aftreeoord asook vir die bestuurder, werkers en kliënte van die supermark gegee om te drink en hulle vertel van die waarde van die water waarin beetskille gekook word, vertel. Voed die Volk op is Kemtonpark se mikpunt!

*Bo: Annatjie Cloete met haar knibbelhappie. Kyk hoe lekker lag sy. Sy sê sy hoop om nog 'pitte' in haar kop te kan kry!*

*Marina (middel) en Ida McGill (regs), het ook by die Groentewinkel vir die mense van die gebruik van beet vertel, asook hoe om rooi uie se skil te verwerk in poeiervorm as 'n geurmiddel te gebruik.*

*(Sien bl.46 vir meer oor uie - Red)*

- Marina Bessinger, Skakelbeampte

### LUISTER

Luister na my
ASSEBLIEF
maar moenie
vir my luister nie
want ek weet nie…
Die Groter EK weet
HY sê as jy … ekke…
oud word sal jy… ekke..
geneem word na plekke
waar jy… ekke….
nie wil wees nie….
Luister na my
maar luister fyntjies
lees en luister
tussen die lyntjies,
Maar hou jou stem
en intonasie sag
amper te sag,
want ek hoef nie
te hoor nie,
ek wil…nie eintlik hoor nie,
eintlik nie rêrig luister nie,
want ek weet
ek weet
reeds al lankal,
wat die antwoord is.
Ek ken die Woord
Ek ken die antwoord
Ek ken jou… bietjie …
Ek ken net nie myself nie
Ek ken die vrees binne my
Ek kén nié vrees binne my nié
Ek ken nie die antwoorde …nie
Ek ken HOM
EK vrees HOM maar
Ek is nie bevrees nie
Ek sien reikhalsend uit….
na dié Nuwe verwagting
verwondering
Asembenemend…
wanneer jou asem
geneem word
STERF JOU VREES
jou menswees
weg ….weg….weg….
"En as ek kom te sterwe Lief
sing dan geen klaaglied nie,
plant dan geen rosé op my graf
of koel sipresse nie.
Laat net die groen gras
bo my wees,
die reën en môredou
en as jy wil vergeet my
en as jy wil onthou…"

*Aanhaling: C J Langenhoven*
*Uit bundel: Die Onvergeetlikes*

Geskryf en ingestuur:
Marina Bessinger,
Skakelbeampte

## WEES DIE VERSKIL

"'n Enkele bron van lig kan die donkerte oorwin" en "wees die verskil" staan op Jasmyn se Facebookblad. Ek het weer mooi daarna gaan kyk en besef die betekenis lê soveel dieper as wat mens besef.

Die donkerte kom nie altyd met geraas nie. Soms lê dit stil in iemand se gedagtes, swaar op die hart, onsigbaar vir die wêreld. Dis juis dan dat lig saak maak

Jy hoef nie die son te wees nie. Soms is dit genoeg om net 'n kers te wees in iemand anders se nag. 'n Vriendelike woord, 'n luisterende oor, 'n oomblik van opregte omgee — dit alles is lig. En lig, hoe klein ook al, het die krag om deur die donker te dring.

Om die verskil te wees beteken nie om almal se probleme op te los nie, maar om teenwoordig te wees. Om liefde te kies bo onverskilligheid. Om lig te gee sonder om iets terug te verwag.

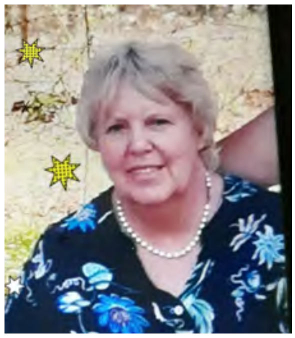
Wanneer iemand vasgevang is in twyfel, hartseer of vrees, kan jou positiwiteit 'n deur oopmaak. Dit herinner hulle daaraan dat hulle nie alleen is nie. Dat hoop steeds bestaan. Dat môre anders kan lyk as vandag.

Want soms is een mens se lig genoeg om iemand anders se wêreld weer op te helder. Kom ons maak hierdie jaar 'n daadwerklike verskil in ander se lewens

- Myra vd Merwe, Jasmyn- & Goudrif Streekskakelbeampte

## HILDA LÖTTER

16 April 1956 – † 10 Januarie 2026



Hilda was 'n gewaardeerde lid van die VLU Visarendetak en het met haar toewyding, vriendelikheid en onselfsugtige diens 'n blywende indruk op almal gelaat wat die voorreg gehad het om haar te ken. Hilda het ook verskeie eerste plekke op konferensie behaal met haar uitsonderlike gawe vir masjienwerk.

Sy het altyd met deernis en wysheid opgetree en haar betrokkenheid by die gemeenskap was 'n ware inspirasie. Hilda was 'n steunpilaar vir mede-lede en het met haar warm persoonlikheid lig gebring waar sy ook al gegaan het.

Ons eer haar lewe en nalatenskap en sal haar onthou vir haar liefde vir mense, haar geloof en haar onwrikbare bereidwilligheid om te dien. Mag haar herinnering vir ons 'n seën wees.

Ons innige simpatie gaan aan haar familie, vriende en almal wat saam met haar die lewenspad gestap het.

Ter nagedagtenis aan Hilda is vergeet-my-nietjies, angeliere en papawersade in lapsakkies by die begrafnis uitgedeel. Haar drie gunstelingblomme sal vir altyd in ons tuine en in ons harte voortleef.

- Mara Swanepoel, Skakelbeampte , Visarende

## BOTTERMENSE

Iemand het eendag gesê: "As jy botter in die huis het, smeer dit dik – moenie skaam wees nie." Vir haar was botter nie net iets wat jy op 'n sny brood sit nie. Nee, botter was 'n gebeurtenis. 'n Dankbare oomblik. Daardie smeersel egte botter op varsgebakte brood – dís wanneer jy weet, vandag is 'n goeie dag. Vandag is 'n botterdag. Deesdae voel die lewe soos margarien-dae. Daardie bleek smeersel wat sê dit is "laevet" en "cholesterol-vriendelik", maar in jou hart weet jy dis nie regtig lekker nie. Dis die goedkoopste opsie. Dit smeer makliker, hou langer en is meer prakties. Maar niemand skryf liefdesgedigte oor margarien nie. Daar is niemand wat sê: "Mmm, vat nog 'n stuk roosterbrood, hierdie margarien is darem uit die boeke!"

Ons lewe ook meer in margarien-tye. Alles voel bietjie plastiek. Mense lag, maar dit klink soos "voice notes" met 'n filter op. Jy vra hoe dit gaan, en kry die generiese antwoord: "Goed dankie". Dis asof almal net smeer om te oorleef. Dun, vinnig, maklik afspoelbaar en sonder geur. Sonder daardie vet, vol smaak van egtheid.

'n Botter-lewe? Dis wanneer jy weet jy kan maar dik smeer – tyd, aandag, liefde, moeite. Dis daardie vriende wat kom sit sonder om op hul horlosies te kyk. Dis kinders wat Sondag by jou kom eet, want Ma het regte egte botter in die pampoen gesit. Jou man wat vir jou koffie maak voordat jy vra. Dis gesels sonder haas, lag sonder voorgee. Dis vet. Dis vol. Dis ryk. Dis eg.

Maar nou leef ons in margarien-dae. Jy vat 'n plastiekmes, smeer dun oor die realiteit van die lewe en hoop dit hou jou brood vars. Alles is bietjie minder – minder tyd, minder kontak, minder egtheid. Mense sê margarien is gesonder. Miskien. Maar is dit lewe?

Ek sê nie margarien is sleg nie. Hy het sy plek. Maar ek wil net nou en dan daardie botterdag hê. Daardie dag waar jy nie na die vetinhoud kyk nie. Waar jy môre se bekommernisse afvee met 'n servet en sê, "Vandag smeer ek dik."

En dalk, net dalk kan ons leer om weer bottermense te wees. Mense wat voluit gee, sonder om altyd bang te wees vir hoë cholesterol-emosies. Mense wat eg is, opreg van hart, warm van gees.

Want ja, margarien hou langer – maar botter bly lekkerder. En die lewe, my liewe mens, is te kort vir dun smeer.

Bottermense!

(Facebook)

## VISARENDE

### VANDAG SE VROU EN DEPRESSIE

Depressie is 'n stil stryd wat te veel vroue dra.

In 'n wêreld waar vroue elke dag rolle balanseer - ma, eggenoot, dogter, versorger, werknemer, leier - word emosionele uitputting maklik stilweg deel van die lewe. Vandag se vrou leef in 'n tyd van geleenthede, ja, maar ook 'n tyd van konstante druk, onrealistiese verwagtinge en 'n gevoel dat sy alles vir almal moet wees. Dit is hier waar depressie dikwels wortel skiet - nie noodwendig dramaties nie, maar subtiel, stadig en soms heeltemal ongesiens.

**Die ongesiene las**

Baie vroue funksioneer perfek aan die buitekant - werk word gedoen, kinders word versorg, glimlagte word aangebied - maar binne-in is daar 'n oorweldigende gevoel van leegheid, moegheid of hartseer. Depressie by vroue lyk dikwels anders as by mans. Dit kan wees: konstante emosionele uitputting, skaamte of skuldgevoel oor "nie genoeg te wees nie", onverklaarbare pyn, die behoefte om net te ontsnap of te slaap, of 'n diep gevoel van alleenheid, selfs in 'n kamer vol mense. Vroue praat selde eerste oor hul seer. Hulle dra eers. Hulle hou aan. Hulle sorg vir almal om hulle - en dikwels tot hul eie nadeel.

**Waarom vandag se vrou meer kwesbaar is**

Hoewel depressie nie kies op grond van geslag nie, wys studies dat vroue meer geneig is om depressie te ervaar. Redes sluit in:

- Hormoonveranderings: menstruele siklusse, swangerskap, postnatale periodes en menopouse beïnvloed bui en energie.
- Maatskaplike druk: die ideaal van "perfekte vrou" bly 'n stille, verlammende standaard.
- Dubbele werkslas: die moderne vrou werk dikwels voltyds én dra die grootste deel van huishoudelike verantwoordelikhede.
- Trauma en verhoudingsdinamika: vroue ervaar wêreldwyd hoër syfers van emosionele en fisieke mishandeling.

**Die mites wat ons moet breek**

Die grootste struikelblok is dikwels nie depressie self nie, maar die mites daar rondom:

- "Ek moet net sterker wees." Depressie is nie 'n teken van swakheid nie. Dis 'n gesondheidskwessie.
- "Ek kan nie kla nie, ander het dit slegter."Jou pyn is geldig, al het ander ook pyn.
- "Ek moet net aanhou en dit sal verbygaan." Sonder hulp raak dit dikwels erger, nie beter nie.

Wanneer vroue hierdie mites glo, bly hulle stil — en dit steel hul lig.

**Wat help regtig?**

Die pad na herstel is nie vinnig of lineêr nie, maar dit is moontlik.

1. Praat daaroor. Met 'n vriendin, 'n familielid, jou maat of 'n professionele persoon. Sê hardop dat jy sukkel — dis die eerste tree.
2. Gee jou liggaam 'n kans. Slaap, voeding en beweging het 'n wesenlike invloed op gemoed. Dit is nie oplossings op hul eie nie, maar dit help jou grondvat.
3. Stel jou grense. Leer om "nee" te sê sonder skuldgevoel. Jou energie is kosbaar.
4. Soek professionele ondersteuning. Berading, terapie of medikasie (wanneer nodig) is nie net vir "ernstige gevalle" nie. Dit is gereedskap vir herstel — nie 'n teken van mislukking nie.
5. Wees sag met jouself. Selfs die sterkste vrou breek soms. Selfs die mees georganiseerde raak soms oorweldig. Selfs die mees liefdevolle vrou raak soms leeg.

**'n Boodskap vir elke vrou wat stilweg sukkel:**

Jy dra nie 'n swakheid nie - jy dra 'n las wat te swaar geraak het.

Jy is nie alleen nie, selfs al voel dit so en jy hoef nie hierdie pad alleen te stap nie.

Daar is lig. Daar is hoop. Daar is altyd 'n nuwe begin — selfs wanneer jou hart dit nog nie kan voel nie.

Vandag se vrou is veerkragtig, dapper en waardig van liefde en ondersteuning.

En jy ook.

(*Ek moes "google" inspan en dankie aan ons lid, Magda Smith wat hierdie onderwerp onlangs aangeroer het tydens 'n vergadering.)*

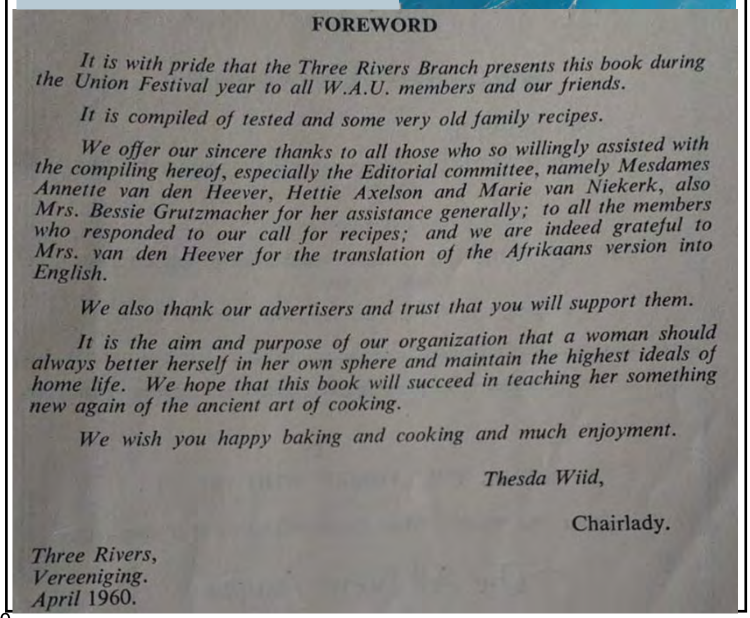
- Mara Swanepoel, Skakelbeampte

**NOSTALGIE -** 'n Resepteboek en kosbare kleinood waarin mates nog in ponde en koppies is.

**Metrisering** is op 5 September 1967 in Suid-Afrika aangekondig met die instelling van die Metrisering Adviesraad en oor 'n periode van 10 jaar ingefasseer. Die SA Buro van Standaarde het die implementering behartig.

Prof. Heinz Prekel *(oorlede in 2022 op ouderdom 89 jaar)* was instrumenteel tot die oorgang van furlong, ponde en andere van die imperialistiese stelsel na gram, meter en liters. Die metrisering van die geldeenheid het op 14 Februarie 1961 reeds geskied.

*Bron: Internet (Red)*



FOREWORD

*It is with pride that the Three Rivers Branch presents this book during the Union Festival year to all W.A.U. members and our friends.*

*It is compiled of tested and some very old family recipes.*

*We offer our sincere thanks to all those who so willingly assisted with the compiling hereof, especially the Editorial committee, namely Mesdames Annette van den Heever, Hettie Axelson and Marie van Niekerk, also Mrs. Bessie Grutzmacher for her assistance generally; to all the members who responded to our call for recipes; and we are indeed grateful to Mrs. van den Heever for the translation of the Afrikaans version into English.*

*We also thank our advertisers and trust that you will support them.*

*It is the aim and purpose of our organization that a woman should always better herself in her own sphere and maintain the highest ideals of home life. We hope that this book will succeed in teaching her something new again of the ancient art of cooking.*

*We wish you happy baking and cooking and much enjoyment.*

*Thesda Wiid,*

Chairlady.

*Three Rivers,*
*Vereeniging.*
*April* 1960.

**VROU MET BAIE MANS OM HAAR…**
(Geleen en effe verkort)

Ek moet bieg...

Al is ek 'n getroude vrou hou ek baie van ander mans rond om my... en ek kan nie sonder hulle lewe nie. Julle moet my maar so aanvaar. Gelukkig het my man al gewoond geraak aan al hierdie ander mans wat hy met my moet deel. Glo dit as jy wil – dit dra tot my skoonma se goedkeuring weg!

Ek kon nog nooit ‘n handige man weerstaan nie. Die meeste van my probleme kan my man self ‘n plan mee maak en hy weet ook die ander mans in my lewe help om van my ‘n beter vrou en mens te maak. Daarom gee hy nie te veel om nie. Hierdie mans is nie noodwendig goedkoop met hulle dienste nie, maar, om my gelukkig te hou is my man maar bereid om sy sak te skud vir my plesiertjies. Ek is voorwaar ‘n gelukkige vrou, want watter man sal sy vrou deel met soveel ander mans?

My eerste verhouding in my getroude lewe was met Mr Min. Ek het hom ontmoet net kort voor my troue. Ek wou eers niks met hom te doene gehad het nie, maar kon later net nie meer sy dienste weerstaan nie. En so met die jare het hy homself bewys. Ek kan na al die jare nog altyd op sy nommer druk. Boonop hou ek my kant van die saak silwerskoon.

Toe ontmoet ek vir Handy Andy. Hy is nie so rond soos Mr Min nie en was bietjie meer veelsydig – en daarvan hou ek baie. Hy het my regtig gehelp om van al my hardnekkige probleme ontslae te raak - probleme waarvoor my man nie eintlik kans gesien het nie. Vir ‘n baie lang tyd het ek en die twee mans ‘n goeie verhouding gehad.

So drie jaar gelede stel Mr Min sy ouer neef aan my voor. Ek was hoflik, hom ongesiens van ‘n kant af bekyk en eers ignoreer. Ek het alles probeer om nie weer in die versoeking te val nie, maar dit is moeilik as jy hom elke dag in die winkels raakloop. Boonop het hy bietjie meer om die lyf en is nie bang om sy manlikheid te wys nie. Voor ek my kon kry, het ek vir Mr Muscle geval. Ek is tot vandag toe nog nie spyt nie.

Wat so handig is van hierdie verhoudings in my getroude lewe is dat ek meestal van hulle gebruik maak as my man nie by die huis is nie. Wat ek sonder Mr Battery, Mr Exhaust en Mr Tyre sou maak, weet ek nie. Hulle is wel bietjie duurder daarom maak ek net so nou en dan gebruik van hulle dienste. Gelukkig het die meeste van hulle ‘n waarborg.

As ek saans te eensaam raak en my man werk laat of gaan slaap vroeg, dan bel ek my goeie ou vriend, Mr Video. Hy gee nie om dat ek hom soms net nou en dan nodig het nie. Ons het al ure saam deurgebring. Ons twee het al menigmaal saam gelag, saam gehuil en soms saam ons koppe geskud vir die mense. Wat lekker is van hom, is dat ek al die praatwerk aan hom kan oorlaat en net myself geniet. Boonop gee hy ook glad nie om as ek huil nie en gee ook glad nie om as ek in my nagklere loop nie. Hy aanvaar my net soos ek is, wat beteken hy sien kans vir al my buie.

Afhangende van die tyd wat ek op hande en ek behoefte het aan meer, bel ek vir Mr Delivery ook. Ek hoef nie eers agter hom aan te ry nie. Hy gee ook nie om om my met Mr Video te deel nie. Hy sorg gewoonlik vir pizzas, hoenderstukkies en ander heerlike eetgoed. Dis boonop twee verhoudings wat my man soms aanbeveel as hy sien sy ou vroutjie raak te eensaam of is doodeenvoudig net verveeld.

My nuutste verhouding is met die drieling en oor hulle is ek vreeslik opgewonde. Lyk my hoe ouer ek raak, hoe meer sien ek kans vir nog. Hulle kan nogal my sak ruk, veral as ek hulle al drie besoek. Dit is die nimlike Mr Price Home, Mr Price Clothing en Mr Price Sports.

Ek is seker teen die tyd verstaan julle my dilemma oor die mans in my lewe. Ek is ook seker julle is self skuldig. Wys jou nou net, mens moet nooit sommer iemand anders veroordeel voordat jy die hele storie ken nie. En wees eerlik met jouself, wat sal ons sonder hierdie mans in ons lewe gemaak het? Ek oorweeg nog die Four Cousins, maar ai, hulle kan so luidrugtig raak hoe later hoe kwater en ek is maar ‘n baie stil en op-my-plek tipe mens.

- Doringdraad komediant

(ingestuur deur Hannetjie Nolte, Goue Suide Skakelbeampte)

***‘N INTERESSANTE KULTURELE KOSTRADISIE ...***

In die yskoue landskap van Groenland kry jy die mees bisarre feesgereg! Hulle noem dit KIVIAK.

Kom ek vertel julle waaruit dit bestaan - hou maar 'n kardoessak byderhand, want jy mag dit dalk nodig kry!

Dit is ‘n dis wat bestaan uit honderde dooie alkvoëls wat met pote, vere, bekke en als, in die liggaam van ’n dooie seeleeu gestop word! Die seeleeu word dan lugdig verseël, bedek met olie om vlieë en larwes af te weer en vir drie maande onder klippe gefermenteer.

Die reuk is skerp en giftig, die smaak word beskryf as ’n mengsel van oorryp kaas en drop. Tog is Kiviak ’n gesogte lekkerny, veral gedurende die harde wintermaande of by spesiale geleenthede soos Kersfees of verjaarsdae.

- Hannetjie Nolte, Skakelbeampte)

*(Ek het dit liewer nie by die resepte-afdeling geplaas nie - Red)*

## BRACKENHURST

**SKOON VENSTERS SONDER VINGERMERKE**

1 k Water

1 e Wit asyn

1 e Sunlight dishwash

1 e Staysoft

Meng goed, gooi in spuitbottel en spuit op die vensters.

Droog af en vryf droog met 'n sagte lap.

- Hannetjie Nolte, Brackenhust

**BLOMMEWERKSWINKEL**

'n Blommewerkswinkel inspireer altyd en dit is presies wat Johanna van Biljon reggekry het.

Die werkswinkel het gefokus op die afdelings Beginners: **Ontwerp in of op twee houers**; Middelbaar: **Eenvoud met spasie** en Gevorderd: **Speel met lyne**.

- Annette Bester,
Streekskakelbeampte

---

Was ek nie gelukkig om VLU Jakaranstreek se jongste lid, **DUANMARI JOUBERT** (20), by Jakarandastreeksvergadering te sien nie! Sy is ook al nie meer 'n vreemde nie want sy het ook verlede jaar se kongres bygewoon.

Sy is die dogter van Mart-Mari Joubert en albei is lede van VLU **Naledi aandtak**.

Sy is baie kunstig en het verlede jaar die meeste van die dekor vir hul tak se opedag gemaak. Hulle sê mos die appel val nie ver van die boom af nie. Albei haar ouers is baie kunstig en hulle het die Roodeplaat Art Gallery op die plaas. Haar pa is die kunstenaar, Eduan Joubert,

- Diana Keulder,
Overvaal Skakelbeampte.

*Van haar handgemaakte werke.*

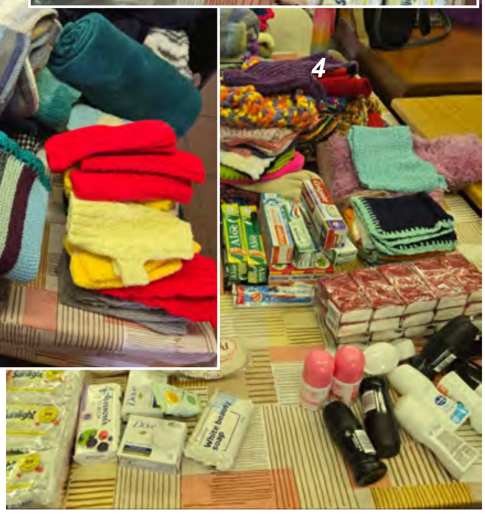
## AVANTé

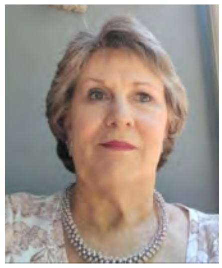
Baie mense weet nie van die een afdeling by Weskoppies se Psigiatriese Hospitaal waar 20 mans en vroue slegs SASSA pensioen kry en daar geen verdere toelae van staat af is nie.

Daleen van den Berg, die Maatskaplike werker, het gevra of die tak nie kan help nie. Daar was ruim geskenk. Vir elke pasiënt is 'n sakkie gemaak waarin daar deodorant, tandepasta, tandeborsel, handewasseep, waslap asook 'n pragtige gehekelde sakkie vir die seep, gesit is. Verder is kniekomberse, handskoene, mussies en bedsokkies geskenk.

So gaan elke pasiënt sy of haar persoonlike sakkie badbenodighede hê. Dit word in Februarie aan die afdeling oorhandig.

- Diana Keulder, Takskakelbeampte.



**LORNA GOUWS** het in 2025 by die Joleen-werksklas aangesluit en toe besluit sy wil graag ook aan die VLU behoort want dit lyk na soveel pret, samehorigheid en hier kan sy by die beste "onderwysers" leer. Syself is baie kunstig en maak die mooiste juwele.

Welkom by die beste organisasie in die land Lorna!

**CHINESE WYSHEID VIR OUER MENSE:**

DON'T WORRY too much about your children, for children will have their own destiny and should find their own way. Care for them, love them, give them gifts but also enjoy your money or what is left of it, while you can. Life should have more to it than working from the cradle to the grave!!

*(Meer wyshede op bl. 27-Red)*

***Koeldrankproppie-insameling***

*Juliette Claasen (links), projekleier, samel koeldrankproppies vir Alma Skool in, in samewerking met die NG Kerk, vir die aankoop van rolstoele vir die skool se leerlinge. Hier oorhandig Juliette 'n prys aan Francine Bekker wie die meeste doppies in ons tak ingesamel het.*

- Ronél Lubbe, Skakelbeampte

*Mary Ann du Preez, Lizzy Jacobs, Elmarie Gous, Carlien Retief, Alida Nel*

**MEER AS 'N PRYS: 'N STORIE VAN OMGEE BY VLU DE WILDTTAK**

Meer as net 'n kompetisie, het die inisiatief wat vroeg in 2025 deur die VLU De Wildt-tak aangekondig is, 'n verhaal van betrokkenheid, diens en omgee geword. 'n Selfoonprys sou aan die einde van die jaar toegeken word aan die lid met die mees aktiewe deelname in die tak, met die doel om samewerking en aktiewe betrokkenheid te bevorder en te erken.

Lede is aangemoedig om hul deelname deur die jaar aan te meld – van die bring van gaste en nuwe lede, tot hulp met opruimspanne, aktiewe betrokkenheid by welwillendheidsprojekte en ondersteuning van ander gasvroue van die maand. Lize Venter het 'n Excel-spreadsheet opgestel en was elke maand gereed om lede se deelname noukeurig op die databasis vas te lê. Sommige dames het hul deelname per boodskap aangestuur, terwyl ander tydens vergaderings aangemeld het wat hulle deur die maand gedoen het. Hierdie stelsel het verseker dat elke bydrae erken en korrek aangeteken is.

Dit was 'n sterk en mededingende proses. Tydens die jaarafsluiting en prysuitdeling is die vyf lede met die hoogste punte aangekondig – elkeen 'n voorbeeld van volgehoue betrokkenheid en diens aan die tak.

Die wenner was Lizzy Jacobs. In 'n besondere gebaar van omgee het sy haar prys geskenk aan die naaswenner, Elmarie Gous, wat groot waardering onder lede ontlok het.

Die stories van die mees aktiewe lede het harte geraak en hernude motivering vir 2026 gebring.

Weens die groot sukses van hierdie inisiatief sal dieselfde kompetisie in 2026 herhaal word met die doel om voort te bou op die gees van betrokkenheid en diens binne die tak.

'n Opregte dankie aan elke lid wat deur die jaar deelgeneem het. Die punte wat bymekaar gemaak is, getuig van 'n aktiewe en groeiende tak.

VLU De Wildttak bly 'n plek waar ondersteuning en samewerking hand aan hand gaan. Dankie aan elkeen wat met liefde, betrokkenheid en toewyding hierdie tak dra.

- Lilian Bierman, Skakelbeampte

---

## MAGALIESKRUIN

Magalieskruintak is 'n groot tak (57 lede) - een van die grootstes in Overvaal. Dit is wonderlik maar daar is 16 lede wat 80 jaar en ouer is! Hul gesamentlike diensjare is 417. Petra Neethling, voorsitter, het eer aan hulle gebring met die woorde: "Dankie vir julle jare se toewyding en liefde. Ons koester julle almal en hoop dat julle nog vir jare deel sal wees van die Vroue Landbou Unie." Ons hou hulle soet met 'n suigstokkie!

Enkele gesegdes / idiome wat sy oor oudword opgelees het:

- Oud, maar nog nie koud.
- Oud voor jou tyd.
- As die duiwel oud word, gaan hy onder die preekstoel sit.
- Ek is so oud soos my hande maar nie my tande.

Die woordeboek beskryf oud as *oud, ouer, oudste, beenoud, horingoud, oeroud of stokhoringoud. Afgeleef, bedaag, bejaard, gevorderd, gewese, grys, hoogbejaard, kinds, ouerig, verrimpeld.*

Maak nie saak wat die woord vir jou beteken nie, ons sê 'n spesiale dankie aan ons lede oor 80 jaar.

- Gundi du Toit, Skakelbeampte

*Hierdie dankie gaan ook aan elke ander VLU-lid wat ouer as 80 jaar is. Ons wil graag jonger lede hê maar julle is die boustene wat VLU tot hier gedra het. - Red*

*Agter: Meisie Wessels, Sarie Booysen, Marie Bester, Rina Steynberg, Vera Richards, Thea van Rensburg, Elsa Gagiano, Marie-Louise Wilson en Louise Meiring.*
*Voor: Elsabé Botes, Jana Vermaak, Willie Bruwer, Miemie Matthee en Susie Franklin.*
*Afwesig: Joey Atterbury en Rienie van den Berg.*

## DE NUIT

**'n NUWE JAAR EN NUWE ENERGIE BY DE NUIT.**

Wat is 'n mens se gedagte werd as jy dit nie kan verander nie?

Na deeglike oorweging het De Nuit die ritme van die gereelde vergaderdatums verander om almal beter te pas.

Nou sien ons mekaar op die DERDE SATERDAG van die maand.

Hou ons dop – daar kom 'n groot **opedag met Willie Strauss op 20 Junie 2026 in Centurion**. "SAVE THE DATE" vir hierdie besondere Saterdag-byeenkoms! Kom ontmoet Willie self, tesame met nuwe VLU-vriende en geniet sy spesiale aanslag en vaardighede.

*Willie Strauss is 'n geliefde televisiepersoonlikheid, RSG akteur, liedjieskrywer, sanger en koskenner.*

Na die keerdatums hierdie jaar het ons weer geleer: Moenie uitstel nie. Kies nou jou patroon, kry jou materiaal en gare, begin jou projek. Die maande loop vinnig. Voor jy weet is dit weer Desember. So leer ons lekker by VLU.

De Nuit Nelie Viljoen-Toet, Voorsitter /Skakelbeampte.
vludenuit@gmail.com

---

## ELDORAIGNE

**ERRATUM:** Hierdie artikel het in Vol 3 Okt/Des 2025 uitgawe op bl. 32 verskyn met krediet aan die verkeerde persoon en tak. **Reana van Zyl** het die artikel ingestuur.

**VRIENDSKAP EN EMOSIONELE ONDERSTEUNING**

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

Apologie aan Reana.

**Gebed vir VLU-vroue**

Liewe Here
Hou elke VLU-vrou asseblief in die palm van U hand
Gee ons 'n warm hart en 'n helder verstand
Sodat ons die ritme van ons lewens-pad kan voel en aanvaar
En wanneer die storms kom, laat ons asseblief elke keer langs U voete uitspoel
Gee ons krag om vol te hou, elke dag
Sodat ons die lewensreis end-uit kan loop
Elke tree, hand-aan-hand, met U
En wanneer dit moeilik raak
Help ons om lief te bly vir U, ons Skepper God
Sodat ons almal seën kan ervaar in Suid-Afrika
Want die enigste plek waar ons veilig kan wees, is by U
Dankie vir elke lid in ons VLU.
Amen.
- Reana van Zyl, Skakelbeampte

**PARAPROSDOKIANS**

The first time I heard about paraprosdokians, I liked them. Paraprosdokians are figures of speech in which the latter part of a sentence or phrase is surprising or unexpected and is frequently humorous. (Winston Churchill loved them.)

1. Where there's a will, I want to be in it.
2. The last thing I want to do is hurt you.... but it's still on my list.
3. Since light travels faster than sound, some people appear bright until you hear them speak.
4. If I agreed with you, we'd both be wrong.
5. We never really grow up.... we only learn how to act in public.
6. War does not determine who is right, only who is left.
7. Knowledge is knowing a tomato is a fruit. Wisdom is not putting it in a fruit salad.
8. To steal ideas from one person is plagiarism. To steal from many is research.
9. I didn't say it was your fault, I said I was blaming you.
10. You do not need a parachute to skydive. You only need a parachute to skydive twice.
11. I used to be indecisive, but now I'm not so sure.
12. To be sure of hitting the target, shoot first & call whatever you hit the target.
13. Going to church doesn't make you a Christian, any more than standing in a garage makes you a car.
14. You're never too old to learn something stupid.
15. I'm supposed to respect my elders, but it's getting harder & harder for me to find one now.
16. I used to be extremely vain, but now I'm perfect.

*Sally Ferreira (Streeksvoorsitter), Marianne Basson (2de Visevoorsitter) en Anita Hugo (Sekretaris) met die streekafsluiting by Coffee at Kahlo. Daar is heerlik gekuier en vele foto's is by die interessante fotohoekies in dié kleurvolle koffiewinkel geneem!*

---

**MEYERSPARK** se **"HIGH TEA"** -vergadering met tafelver-sierings danksy nuwe lid, Christa Wolmarans se "talente".

**'n KRUIWA, 'n PADBLOKKADE en 'n ONSKULDIGE SKULDGEVOEL**

Drie jaar gelede het ons Overvaal VLU se kleiduifskietdag te Wattlespring skietklub in Bapsfontein bygewoon.

Dit was een van daardie dae wat alles net reg verloop het - goeie geselskap, baie opwinding en na die skietery 'n heerlike ete en lekker saamkuier.

Lootjies is vooraf verkoop en daar was heelwat pragtige "hampers" wat gewen kon word, MAAR die groot trekpleister – en sonder twyfel die hoogtepunt van die aand, was 'n kruiwa propvol verskillende dranksoorte, southappies en biltong.

Wat 'n prys!

Toe word Emmie van Zyl se naam uitgeroep as die wenner van die groot prys. Groot opgewondenheid breek uit, net om te besef Emmie is nie daar nie. My man, Frikkie, en ek onderneem toe om die kruiwa vol "skatte" vir Emmie te gaan aflaai, aangesien sy in ons omgewing woon.

Die aand se kuier het lekker gesellig en uitgerek geword, soos 'n lekker kuier maar doen en uiteindelik is ons met die kruiwa, veilig agter in die kar oppad huistoe.

EN TOE GEBEUR DIT ....

Padblokkade - Flitsende ligte ...

Plaaslike verkeersafdeling ...

Bonsende hartkloppe wat 'n duik in die kar se dak kan slaan.

Al was ons heeltemal onskuldig, het ons skielik so skuldig gevoel met daardie kruiwa vol drank en toe besluit ek nou is my oomblik ...

Ek raak so oorvriendelik. Ek gesels land en sand. Ek vra hoe dit gaan en verneem met groot belangstelling na sy welstand. Ek hou die arme man so besig dat hy nie kans kry om by die kruiwa uit te kom nie.

Arme Frikkie sit versteen ... kry nie 'n woord in nie – ek praat sommer genoeg vir ons altwee.

Uiteindelik na ons "heerlike" gesprek wens die verkeersman ons 'n veilige rit en heerlike aand toe.

Ons ry daar weg – asemloos, histeries en uiters verlig.

Emmie het haar groot geskenk gekry en ons 'n storie om altyd te onthou en om met goeie herinnering oor te lag.

Dankie Eva ... jy het my mooi geleer van verlyding.

- Cornel Rothmann
Pretoriastreek Skakelbeampte

Die Jaarvergadering is om die draai -
verkiesing van Bestuur lê voor
maar o wee, ons voel benoud
want ons tesourier het mos bedank
nà jare van getroue diens gun ons haar die rus
niemand is bereid om op te volg –
dis hier te kort en daar te lank
te jonk, te oud of te *bekrank*
Op 20 Januarie hoor ons toe tog jubelnuus:
Meisie Kotze skrik vir niks
'n VLU-vrou is sy, lewensbly
Daar's niks wat haar gaan onderkry!

Rympie deur Elizabeth Kendall, Skakelbeampte.

*Meisie Kotze, nuutverkose tesourier (links) en Zelda Theart uittredende tesourier. Van Riebeecktak se lede is trots op julle en dankiebly om dit vir almal te vertel.*

Hoe opgewonde kan 'n mens raak wanneer jy weet die eerste vergadering van 'n splinternuwe jaar is voor die deur! 'n Week voor die tyd is al jou kompetisie-artikels al netjies op 'n stapel op jou werktafel gepak. Reg vir beoordeling.

Beplanning word gedoen rakende die tema van die dag, nl. Herwinning. Skakelverslag lê gereed. Kamera se battery is gelaai. "Trek Mamma se Temu-bloesie aan en sê dis van plastiek gemaak!" gee my jongste ewe entoesiasties raad.

Ná 'n heerlike Kersseisoen en kuiers by die krose, is dit opnuut heerlik om VLU-vriendinne te aanskou, te gesels en nuus uit te ruil. 'n Nuwe jaar laat alles en almal mos sommer nuut, vars en uitgerus lyk. Dat ons almal baie entoesiasties oor die vele uitdagings en avonture wat VLU bied voel, is duidelik op almal se gesigte te lees. Die modeparade - kreatiwiteit om die tema van herwinning aan te spreek - verras almal.

Lekker lag, lief en leed deel, planne maak of sommer net gewoon menswees, gee betekenis aan ons lewe en laat ons oë blink.

Lank lewe die VROUE LANDBOU UNIE!

Elizabeth Kendall, Skakelbeampte

*1. Neva Kitching*
*2. Yolande Steenkamp*
*3. Sarie Maartens*
*4. Luitha de Jager*

## DISSELBOOMLAAGTE

Tydens 'n takbyeenkoms het Peter Ruddle en Jaco Geyser van '***Friends of Rietvlei'*** ons besoek. Hulle het ons meer van hul werksaamhede by Rietvlei Natuurreservaat vertel. ***'Friends of Rietvlei'*** verrig gratis allerhande onderhoudstake waarby Tshwane Natuurbewaring se personeel nie aldag kan uitkom nie.

Dit sluit onder meer in die uitkap van indringerbome en riete, vullis optel, drade herstel, ligte vervang en onderhoud by uitkykpunte.  Hierdie take word Woensdae en sommige Saterdae met groot ywer aangepak. Begeleide stappe, nagritte en interessante natuurgebaseerde praatjies word ook deur hulle aangebied. Enige persoon van 18 jaar en ouer kan by hulle aansluit en hand bysit om hierdie pragtige stuk natuur reg langs die stad te bewaar. Tans is die oudste persoon wat kom hand bysit, 86 jaar jonk [oud]. Kontak gerus vir Jaco Geyser by 079 989 9328 vir verdere besonderhede.

'n Interessante stukkie oor hierdie gebied:

Disselboomlaagte is die naam van 'n laagte reg langs die draad van die huidige Rietvlei Natuurreservaat wat grens aan die Delmas-Pretoria pad. Hierdie gebied het sy naam gekry as gevolg van die feit dat verskeie ossewaens se disselbome daar gebreek het. Daar was vroeër 'n redelike steil af- en opdraende deur die laagte.

Toe ek klein was het die ou teerpad nog deur die laagte geloop. Daar was 'n statige denneboomlaning weerskante van die pad tot onder in die spruitjie en weer tot bo by die volgende bult. Aan beide kante van die laagte was daar 'n bordjie wat aangedui het: "Disselboomlaagte". Die afdraendes na die klein spruitjie was redelik steil, met 'n driffie waar die water oor gekabbel het. Later jare het hulle 'n mooi laagwater bruggie gebou en die pad weerskante van die bruggie 'n bietjie opgevul sodat voertuie en veral groot trokke, makliker deur die laagte kon beweeg.

Tydens my tienerjare het hulle die pad verskuif na hoër grond (na waar hy nou is), sodat die laagte misgery word. Hulle het die pad en die bruggie opgekap, aangesien dit toe deel van die natuurreservaat gevorm het. Die laaste verandering aan die pad is in 2001 voltooi en dit lyk vandag nog dieselfde. Die roete na die 'leeukamp' loop onderdeur die Delmas-pad. Daar is vandag darem nog 'n paar van die mooi ou denneboomlaning se bome wat staande gebly het.

Na die Boere-oorlog het boere na hul plase teruggekeer net om te sien dat hul alles verloor het. My oupa, Pieter Gert Cloete, was een van hulle. Hy moes dringend 'n ander heenkome vind en het begin transport ry met wa en osse tussen Johannesburg en Lourenco Marques (tans Maputo).

My oom het altyd vir ons kleurryke stories vertel van hierdie transportry-dae. Een hiervan was die storie oor hulle ervarings by Disselboomlaagte.

Die hele area was baie vleierig en dit was die beste en naaste plek vir 'n pad. Na oorlewering het 'n paar jong manne altyd te perd voor die wa en osse uitgery om seker te maak dat die pad mooi en gelyk is vir hulle om so gemaklik en vining as moontlik te kan beweeg. Tyd was vir hulle baie belangrik, aangesien hulle vanaf Johannesburg vars proviant vir die skepe moes neem. Die ou trekroete het by Disselboomlaagte verbygeloop.

Wanneer tyd hulle gevang het en hulle eers teen skemeraand Disselboomlaagte bereik het, het die perde met 'n groot gerunnik en gespring, viervoet vasgesteek en volstrek geweier om deur die spruitjie te gaan.

Nodeloos om te sê, die osse het dan dieselfde gedoen. Die transportryers was maar verplig om uit te span en kon eers teen ligdag weer verder reis. My oom het met groot smaak vertel dat dit die spoke van Disselboomlaagte was wat die perde so laat vassteek het! Ek kan net dink aan al die bangmaakstories wat daar langs die kampvure vertel was.

Rietvlei Natuurreservaat is dus nie net daar om die diere te bewaar nie, maar ook kosbare stukkies grond soos hierdie wat deel van ons erfenis uitmaak.

– Anna-Marie Brodrick, lid

*Naudeen van Niekerk, Peter Ruddle, Izelle Venter Potgieter, Jaco Geyser  en Wilma Vermaak.*

## KROONBLAAR

**‘N AFSKOP-ETE, LEER FUDGEMAAK EN AAN DIE BEWEEG KOM IS ‘N GOEIE MANIER OM DIE NUWE JAAR IN TE STAP.**

Die rustige Sondagete en kuier by Jack’s View met die mooi uitsig oor die Bronkhorstspruit dam, is altyd goed vir die siel, veral nog met goeie geselskap om jou. Jo-Ann Harmse-Smit het gesorg vir pret met 'n woordsoekraaisel wat ons kennis getoets het oor die onderwerpe, skrywers en persoonlikhede van 2025 en 2026.

Fudge maak in Ester Jardim se kombuis by Funky Baking impliseer meng, kook en roer tot net reg. Terwyl die fudge in die houers afkoel, is die deel van lief en leed die beste tydsbenutting.

Daar is ook die beplanning en voorneme om hierdie jaar aan die beweeg te kom en die Kroonblare gaan tyd maak om te stap. Aangesien ons 'n marathon atleet, Shannon Kotze, in ons midde het, het ons dit goed gedink om met haar leiding, Saterdaeoggende as 'n groep saam te stap - 6:00 op bepaalde Saterdaeoggende in Versterpark.

Ons rig 'n uitdaging aan alle takke om dit ook te probeer en hulle pogings met almal te deel.

- Annatjie Lindsay, Skakelbeampte

## BAPSFONTEIN

**SLAGGAT**

Mense dink altyd ‘n slaggat is net ‘n probleem op die pad, maar soms voel dit vir my dis meer soos ‘n lewensles. Die dag toe ek twee wiele afskryf nadat ek ‘n slaggat geslaan het, het ek besef hoe maklik dinge kan skeefloop - sonder waarskuwing. Jy ry rustig, alles voel reg en dan - boem - staan jy skielik langs die pad en wonder hoe jy hier beland het.

Vir vroue voel dit party dae presies so. Ons slaggate is nie altyd sigbaar nie: onsekerhede, verwagtinge, emosies wat ons nie hardop sê nie en probleme wat ons maar stil-stil dra. Van buite lyk dit of ons stadig regmaak, lank dink of oordink, maar eintlik kyk ons net mooi vir elke slaggat wat dalk voorlê. Ons probeer keer dat nog ‘n “wiel” afval, hetsy dit ons selfvertroue, energie of emosies is.

Net soos met die kar, staan jy aan die einde van die dag weer op, sit nuwe wiele op en ry verder. Miskien ‘n bietjie stadiger, dalk meer versigtig, maar steeds aan die beweeg, want vroue weet hoe om weer aan die gang te kom … selfs al bel ons net almal om daaroor te praat.

- Silvia Janse van Rensburg, Skakelbeampte

## KLEINFONTEIN

### WEES DIE VERSKIL !!

Toe ek die versoek ontvang om iets te sê oor ons tema, nl. “wees die verskil”, het ek gewonder wat op dees aarde kan mens tog nou nog sê wat nog nie alreeds gesê is nie. Ek lees die woorde weer en weer. Wees die verskil – Wees...die...verskil. Dit klink nie vir my na 'n stelling nie, maar na 'n besliste opdrag en ek plaas summier 'n uitroepteken daarna. Terwyl ek nog so sit en dink met my VLU-lêer aan die een kant, toe val my oog op ons takboekie en ek sien opnuut die pragtige protea-embleem asook die treffende leuse. En toe weet ek… dis presies waar ek moet begin – by ons eie kringetjie – VLU Kleinfontein. Ons het pas ons tweede verjaardag gevier en ons is eintlik nog maar in 'n kleuterstadium. Dit maak ons egter nie klein, swak of oneffektief nie. Beslis nie! Hierdie embleem waaronder ons funksioneer dui op skoonheid, welriekendheid en 'n onblusbare vermoë om te oorleef. Met die protea se soet nektar lok hy insekte om te kom kry soos hulle nodig het. So moet ons ook die soet geur van menswees deel. Verder merk ek die groen basis wat soos 2 arms na omhoog om die blom vou; arms wat help, arms wat uitreik, wat beskerm, arms na bo wat ook God wil eer. Toe besef ek: dit alles spreek van WEES DIE VERSKIL!

Ek lees die leuse daarby: GROEI EN BLOM. **Groei** impliseer immers voortdurende verandering en om te **blom** volg noodwendig daarop. Om na groei te blom en vrug voort te bring, is niks anders nie as om “die verskil te wees” nie.

Toe besef ek dat ons tema van Wees die Verskil nie net ‘n stelling is nie, maar dis woorde wat gelaai is met aksie.

As ons nou eers net kyk na die woord **WEES** (in die tema: wees die verskil), dan besef ons “om te **wees**” hou veel meer in as “om net te **sê**”. Met ander woorde - nie om net uiterlik te doen nie, maar om te **doen** diep vanuit die hart.

Plaas ons nou ons fokus op die woord **VERSKIL** (in die tema: wees die verskil**)**, wat dan ‘n **andersheid** beteken, dan dink ons onwillekeurig aan die wêreld waarin ons ons bevind: 'n wêreld van moord en doodslag, ‘n wêreld van diefstal en bedrog, dwelms, pornografie en aborsies – en so kan ons aangaan. Dis 'n wêreld wat roep na mense om 'n verskil te wees.

Maar dis net hier waar ons dan ook moed kan skep deur die woorde van die apostel Paulus aan die Romeine waarin ons dan eintlik 'n opdrag ontvang om die verskil te wees! As hy daarin sê:

*Moenie aan hierdie sondige wêreld gelyk word nie, maar laat God julle verander deur julle denke te vernuwe. Dan sal julle ook kan onderskei wat die wil van God is; wat vir Hom goed en aanneemlik en volmaak is”.*

Om te **wees** is <u>aksie.</u> Dis nie 'n passiewe handeling nie, maar wel om handelend op te tree.

Dit lei ons direk na ons VLU-gebed waarin ons pleit om weggedraai te word van al die minder aangename dinge of aksies in ons lewens. In dié gebed vra ons ook om geleer te word om ons beter neiginge eerlik en vreesloos in beoefening te bring. In die gebed is alles **aksie-woorde,** m.a.w **wees die verskil.** Ons is so bevoorreg om die pragtige refrein wat gekoppel is aan ons VLU-gebed, te kon bekom. Met erns bevestig ons daarin dat ons wil wees en doen wat ons bid – met my liggaam, siel en gees maak ek dan die belofte om te wees en te doen soos ek gesê het tot die eer van God en in Sy heil’ge Naam.

Laat ons **die verskil wees** in ons omgewings, families, vriendekringe of groepe waarin ons werk en leef. 'n Glimlag, 'n vriendelike groet, 'n sms of WhatsApp-boodskappie óf 'n oproep, 'n trooswoord óf 'n woord van bemoediging óf deel in vreugde, hande wat vashou en liefde uitdeel, enige daad van omgee en hulp – dit alles word saamgebind in die mandjie van **wees die verskil**.

Om **die verskil te wees**, word nie gekoppel aan ouderdom nie. Almal, oud en jonk, het behoefte om die verskil uit andere se hande en lewens te ervaar en ook om in andere se lewens in te ploeg.

Ons kan nou deelneem in die brei en hekel van borsprosteses om sodoende die **verskil te wees** in die lewe van baie vroue, vroue wat ons nie eens ken nie, maar wat deur erge trauma gaan. So, om die **verskil te wees** kan dit ook buite ons eie klein kring en omgewing wees. Ons kan groei en blom en 'n lieflike geur van omgee en uitreik uitstraal en die geleenthede benut om sigbaar ook die Here te eer en so in liefde die **verskil te wees**.

- Ria Pretorius, lid.

---

**PITTIGE SÊGOED VAN 2025**
– oorspronge onbekend.

- “You are never on the wrong side of your age. You are on the wisdom side of 50, 60, 70…”
- Die lyf sê: Dis laat. Jy beter nou slaap. Die brein sê: Hi, skies ek pla. Soek jy goedjies wat dalk môre kan skeefloop in alfabetiese of kronologiese volgorde?
- Ek vermoed my brein is vervang met basaarpoeding. (ding, dinges, daai…)
- Don’t criticize my coffee,
  You may be old & weak one day.

**Ernstige noot:**

- “Wat jy doen maak ‘n verskil.
- Jy moet besluit watter soort verskil jy wil maak.” – Jane Goodall
- Ons maak ‘n bestaan uit wat ons kry.
  Ons maak ‘n lewe deur wat ons gee”

  – Winston Churchill

- Christine Jooste,
Meyersparktak

## MEYERSPARK

**WIE WIL TOER…**

'n Vinnige "besoek" aan **GRIEKELAND** met hulle ryk geskiedenis bring die volgende inligting:

- Athene, die hoofstad is een van die oudste stede in Europa.
- Dit is o.a. die geboorteplek van demokrasie en die Westerse filosofieë tydens die 5de eeu.
- Die Olimpiese Spele ontstaan in Olympia in 776BC in ere van Zeus en atlete het nakend deelgeneem om hulle perfekte fisiese liggame te vertoon.
- Griekeland het die langste kunslyn in Europa as gevolg van al die eilandjies in die drie seë om die hoofland. Die Griekse eilande in die Meditereense see bestaan uit meer as 6000 kleiner eilande waarvan 227 bewoon word. Tagtig present (80%) van die land is berge en dit word ook beskou as een van die sonnigste lande in die wêreld.
- Griekeland se kenmerkende wit huise met blou deure en vensterrame is genoodsaak deur hul klimaat. Die erge hitte in Griekeland, wat meestal op die swart bergagtige dele gebou is, word op praktiese wyse aangespreek. Op sommige plekke is die rotse om die huisies ook wit geverf om die hitte weg te kaats om die huise koel te hou.
- Die hoogste berg, Olympus is volgens mitologiese oorlewering die blyplek van die gode. Die turkoois-kleur waarmee deure, vensterrame, kerkkoepels en meubels algemeen geverf word, word gebruik omrede daar geglo word dat dit kwaad /onheil ("EVIL") weghou.
- Die Acropolis is een van 18 UNESCO World Heritage sites.
- Die Grieke is die derde grootste produseerder van olyfolie in die wêreld.
- Die Griekse kosgewoontes is deur die eeue gevorm deur die lande wat hul beset het. So is daar die interessante of grillerige dis uit die Spartaanse tydperk, naamlik Melas Zomos of Black soup. Dit is 'n sop gekook van die bene en bloed van varke, olyfolie, lourierblare en uie aangevul met asyn wat moet verhoed dat die bloed stol.
- Tradisionele spyskaarte is meditereens. Olywe en olyfolie asook maaskaas word in oorvloed gebruik. Bekende kosse is:
  - Griekse slaai soos ons dit ken, is 'n goeie voorbeeld.
  - Spanakopita is 'n Griekse spinasiepasteitjie gemaak van spinasie en fetakaas in Phyllo toegevou/rol.
  - Moussaka (eiervrug gereg) en Souvlaki geroosterde vleis bedien met tzatziki (komkommer en yoghurt sous), Kleftiko – 'n stadig oondgebraaide lamsboud wat gemarineer is in knoffel, suurlemoen en kruie en dan in bakpapier toegedraai is, is bekende geregte.
  - Baklava is hulle bekende nagereg gemaak van Phyllo deeg, neute en heuning.
  - Griekse brosbrood of te wel Kourabiedes wat tradisioneel in Kerstyd bedien word, is een van Pretoriastreek se kompetisieartikels van 2026.
- Vandag se koskenners beveel aan dat besoekers moet eet waar die "ou Ooms" eet. Daar kry mens die regte Griekse familiekos. Vermy toeriste restaurante veral die met vierkantige borde.

Die hoofdoel van die "besoek" was om te sien hoe die Griekse brosbroodjies of Kourabiedes gemaak moet word. *(Greek butter cookies - Souvlaki for the Soul).* By hierdie resep moet baie akkuraat gewerk word. 'n Sensitiewe skaaltjie word aanbeveel, want selfs die eiers moet in gram afgeweeg word. So word ook elke koekie se deeg afgeweeg en gevorm (sodat al ses koekies dieselfde grootte en vorm het wat die beoordelaars vereis). Dit is nie 'n vinnige proses of laaste minuut afjaag nie, waarsku Nicoline le Roux, die demonstratriese.

Die wit en blou nasionale vlag van Griekeland is geïnspireer deur die blou van die see en die lug met die wit kruis in die kanton wat erkenning gee aan die Griekse geloof. - Christine Jooste, Voorsitter

**WAT VAN MAROKKO…?**

**MAROKKO,** "plek waar die son sak" of die "weste" (betekenis in moderne Arabies) is in Noord-Afrika geleë. Dit is ook die naaste aan Europa – net 14km oor die Straat van Gibraltar. Rabat is die hoofstad maar daar is ander ou bekende stede soos Marakesh, Casablanca en Fez. Dit is 'n toegewyde Moslemland waarvan 99% hierdie godsdiens beoefen. Dit is wettig vir 'n man om twee vrouens te hê, maar dan moet elke vrou dieselfde finansiële vergoeding kry, maak nie saak hoe groot elke huishouding is nie.

Die Marokkaanse kookkuns is 'n mosaïek van kleure, geure, smake en teksture en skakel harmonieus met mekaar in. Dit is te wyte aan die geskiedenis van kolonisasie met Europese, Arabiese, Afrika en Berberse invloed. Skaapvleis, vis baie soorte groentes, soms vrugte as nagereg en koeskoes, word veral gedurende die aandete wat laat genuttig word, bedien.

Marokkane gebruik die eerste drie vingers van hul gewaste regterhande om mee te eet. Die linkerhand word as onrein beskou. Meestal word 'n stukkie brood (amper as 'n gereedskap) gebruik om die kos uit die verskeidenheid bakke op te skep. Bronsbakke met water waarin roosblare of lemoenbloeisels dryf, word gebruik om die hande tussenin te was en met handdoeke drooggemaak. Die ete word afgesluit met die drink van kruisementtee wat in glasies bedien word.

'n Paar interessante feite en geite oor Marokko:

- Marokko word as een van die gewildste en vinnig groeiende toeristebestemmings in die wêreld geplaas.
- Marokko is baie bekend vir sy besondere leerprodukte gemaak van bok- en skaapvel. Die leerlooiery in Fez word op 'n tradisionele wyse bedryf.

*Vervolg op volgende bladsy...*

*… Marokko vervolg*

- Die Marathon des Sables word jaarliks in die Marokkaanse Saharawoestyn afgelê. Dit is die mees uitmergelende ultramarathon wat per voet afgelê word. Dit hou ses dae aan en strek oor 250km.
- In Januarie 2021, met pres. Trump se vorige bewindsname, is 'n uitsonderlike toekenning: die "Legion of Merit" aan die koning van Marokko, Koning Mohammed VI toegeken. Dit was vir sy diplomatieke en positiewe bydrae gemaak in Noord-Afrika en die Midde-Ooste asook sy goeie bande met die Staat Israel.
- Al gehoor van die plek: Ouarzazate? Dit is 'n stad geleë in suide van Marokko en staan bekend as die "Hollywood van Afrika". Besondere natuurtonele en geskiedkundige forte (skanse), gebou van modderstene, kom hier voor. Dit open ook die roete na die Saharawoestyn. Hier is menigte films en filmreekse al verfilm, onder andere Gladiator, The Mummy en Game of Thrones.

Nadese gaan 'n besoek aan Marokko beslis as 'n item op my Emmerskoplys geplaas word.

- Christa van Tonder, Skakelbeampte

---

**WEES DIE VERSKIL**

Izelle Loots – van gewone verpleegster tot Direkteur van Gesondheidstandaarde - deel haar verhaal in die hoop dat dit elkeen sal inspireer om volgens hul potensiaal te leef en iets te doen.

Sy reken elke mens moet 'n mandaat hê waarin hulle goed is. Vra jouself wat is jou impak op die mense rondom jou. Haar mandaat voel sy, is dat sy moet strewe dat elke persoon in die land met gesondheidsorg gehelp moet word.

Na die groot aardbewing in Haiiti het sy aangebied om as vrywillige reddingswerker daar te gaan diens doen.

Reddingswerkers beleef ontsettende trauma tydens sulke soektogte na lewendige mense onder die puin van geboue. A.g.v. die trauma word mense net vir 14 dae op 'n plek gestasioneer en daarna vervang deur nuwe spanne.

Haar verpligte 14 dae het 'n maand geword nadat sy haar vlug verpas het. In die volgende 2 weke sien sy 80 beseerde pasiënte per dag en snags huil sy omrede haar kinders van 5 en 1 jaar nie verstaan dat sy nie huis toe kom nie.

Dit was moordend en traumaties, maar sy het daardeur gekom. So ook toe haar man 7 jaar later tydens 'n rooftog op 'n naweekwegbreek, geskiet is en hy lank in ICU was en sy dadelik moes terugkeer werk toe.

So gaan almal deur episodes in hulle lewens, maar die Here dra jou daardeur. Hy het nie vir Daniël en sy vriende gekeer om deur die vuur te gaan nie, maar hy het hul veilig anderkant uitgebring.

So het jy ook 'n rol om in die lewe te speel. Gebruik dit wat jy het. Moenie sê ek wil iets doen maar ek het nie 'n ietsie om te gee nie. Moenie net wens nie, doen daadwerklik. Skep iets met dit wat God in jou hande gegee het. 'n Bemoedigende woord of WhatsApp-boodskappie, 'n koppie tee of 'n bottel water aan iemand, 'n drukkie as iemand bedruk lyk.

Gebruik die mandaat in jou hande.

- Christine Jooste, Voorsitter

**MEYERSPARK** se nuwe embleem is ontwerp deur Alta Barnard, visevoorsitter.

**<u>Simboliek:</u>**

- Aronskelk simboliseer reinheid en groei. Dit is inheems aan Suid-Afrika.
- Die vrou simboliseer waardigheid en bemagtiging. Sy verteenwoordig die lede.
- Die gebroke lyne simboliseer vroue se ontvanklikheid vir kennis, vernuwing, netwerke en vriendskappe.

**<u>Leuse:</u>** "Verryk en verfraai" is deur 'n taklid in die vroeë 80's tydens 'n kompetisie ingeskryf.

**Meyersparktak se "WEES DIE VERSKIL"**

*"Hand muffs" en bedsokkies vir Huis Silwersig se bejaardes*

*Nicoline le Roux oorhandig ook tuisgemaakte muffins aan Me Ilse Pelser, die bestuurder van die tehuis*

*Seekatte vir premature babas. 'n Lid se dogter in die buiteland het gehelp hekel en 'n sak vol onopgestoptes gestuur sodat daar meer in die tas gepak kon word. Taklede het toegewerk en gestop. Saamwerk oor die waters heen!*

**VAN WAPADRANT ONDER DIE SUIDERKRUIS NA DIE POOLNAG NOORD VAN DIE POOLSIRKEL**

Gedurende Desember 2025 en Januarie 2026 was dit my beskore om vanaf die suidpunt van Afrika te reis tot 70º noord van die poolsirkel. Kinders wat in Wassenaar in Nederland woon, het as halfweghuis gedien en was die medereisigers vir dié opwindende reis. Daar is beslis ‘n paar boksies afgemerk op die emmerskoplysie!

Die arktiese reis het afgeskop op ‘n boot van Hurtigruten, die MS Polarlys vanuit Bergen in Noorweë. Ons is verwelkom met ‘n gul “Velkommen ombord”! Bergen was getooi in ‘n wit sneeukombers, betyds vir Oujaarsdag, wat die stad in ‘n sprokieswêreld omtower het.

Die kusroete, oftewel “kystruten” langs die westelike kus van Noorweë, is in 1893 begin om mense en gemeenskappe met mekaar te verbind. Mees belangrik was die vervoer van passasiers, maar ook die aflewer van pos en noodsaaklike goedere. Hurtigruten lewer vandag steeds daardie diens en doen by 34 hawens aan om op en af te laai tydens die suid-noord-suid roete van ongeveer 2,500 seemyl.

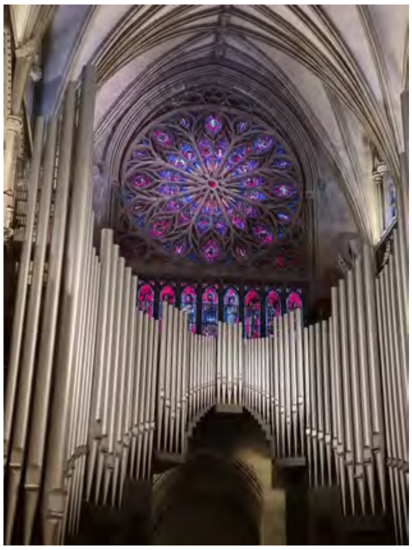
**Op land:** Die vaart vanaf Bergen is gekenmerk deur koue en sneeu: baie daarvan! “Brodder krykker”, oftewel spykers/klampe aan ‘n rubbervorm wat aan jou skoensole heg, maak dit makliker om in die sneeu en ys te loop. Die probleem is dat jy dit nie binnenshuis mag dra nie, wat beteken dat jy dit buite moet afhaal en aansit. Makliker gesê as gedaan! Stel jou voor jy is so dik aangetrek met verskeie lae en ‘n dik, opgestopte jas dat jy min of meer soos die Michelin-mannetjie lyk en kwalik kan knak of buig!

**Ålesund:** ‘n Pragtige dorp met ‘n unieke Art Nouveau-styl, genoem “Jugendstil”. Die groot vuur van 1904 het die oorspronklike dorp vernietig, maar dit is in dieselfde kenmerkende styl herbou. Die grootste verskil was dat daar geen houtgeboue toegelaat is nie; alles moes van bakstene, klip en sement wees.

**Trondheim:** Hierdie stad is absoluut fenominaal! Die stappie van die boot na die ouer gebied bekend as Bakklandet, neem die stapper oor die ou dorpsbrug Gamle Bybro, met die bynaam “Lykkens Portal”, oftewel die poort na geluk! Daar sal maar gesien moet word of die oortog geluk meebring! Trondheim is gestig deur die Viking koning, Olav Tryggvason, en hy word vereer op ‘n 18-meter hoë obelisk. Die ander belangrike Olav, St Olav, die Viking wat die Christelike godsdiens na Noorweë gebring het, het sy laaste rusplek gevind toe die Nidaros katedraal oor sy graf gebou is. Hierdie asemrowende katedraal met sy 91-meter hoë toring, is ‘n nasionale heiligdom waar die kroning van die Noorweegse konings steeds plaasvind. Die algemene gevoel wat dié kerk by die besoeker opwek is grys, wit en blou, wat uitstekend inpas in die arktiese omgewing. Die kroonjuwele word in die Aartsbiskop se paleis gehou, maar tyd om dit te bewonder, was ongelukkig die reisigers nie beskore nie. Nota aan self: volgende keer!

**Bodø:** Die herinneringe aan hierdie slaperige dorpie op ‘n Sondagmiddag lyk min of meer so: ploeter ver ente deur dik sneeu, met nog sneeu wat deur ‘n sterk wind in die gesig gewaai word en poog om in ‘n bushalte te skuil terwyl die medereisigers na muurkuns soek! Bodø het gemigreer van ‘n Steentydperk nedersetting na die Europese Kultuurhoofstad in 2024, maar is in dié reisiger se kop ‘n baie ongenaakbare plek!

**Tromsø:** Daar word na hierdie stad, wat as die poort tot die arktiese gebied beskou word, verwys as “Parys van die noorde”. ‘n Rit in die Fjellheisen kabelkar na ‘n hoogte van 421 meter bo seespieël, was deel van die ekskursie in die stad. Alhoewel dit nog middaguur was, was die stad reeds gehul in die donker van die poolnag. Die liggies van die stad en sy eilande het ‘n prentjie geskep rondom die donker fjords. ‘n Besoek aan die Ishavskatedralen, oftewel die Arktiese katedraal, was interessant, maar die unieke argitektuur en mosaïekagtige gebrandskilderde glas het nie werklik tot sy volle reg gekom sonder lig wat deur die glas stroom nie.



**Sami mense:** Die Full Steam gebou in Tromsø huisves een van die mees uitsonderlike museums wat veral die geskiedenis van die Sami mense in die Finnmark gebied dek. Hierdie eerste nasie mense praat drie inheemse tale wat aan die Finno-Ugriese taalfamilie behoort. Hulle is die enigste mense wat wettiglik in Noorweë troppe rendiere mag aanhou en vir eie gewin mag gebruik. Die Sami mense sal so reg in die kraal van die VLU val, aangesien handwerk genaamd duodji ‘n baie belangrike deel van hulle kultuur vorm. Dieselfde term word gebruik vir die kreatiewe proses sowel as vir die produk. Funksionele items soos messe, sakke, houtbekers en klere word op ‘n kunstige wyse geskep uit materiale wat in die natuur gevind word.

**Honningsvåg:** Hierdie dorpie is sekerlik een van die mooistes van die hele reis. Dit is die mees noordelikgeleë dorp van Noorweë en bekend as die poort tot die mees noordelike punt Nordkapp. Dit bied geleenthede om die arktiese wonders van poolnagte, middernagson en die aurora borealis, of noorderligte te ervaar. Die dorp huisves ‘n belangrike standbeeld wat die simbool van Noorweegse vryheid en heldemoed is. Dié standbeeld van Bamse, ‘n St Bernardhond verewig die herinneringe aan ‘n diere-gelukbringer van die Vrye Noorweegse Magte tydens die tweede Wêreldoorlog. Blykbaar is daar ‘n soortgelyke standbeeld in Montrose, Skotland waar Bamse begrawe is.

*Middag tydens die poolnag in Honningsvåg.*

**Kirkenes:** Kirkenes (uitgespreek: sjier-ke-nis) was die eindpunt van die bootreis in 'n noordelike rigting, maar ook die omdraaipunt vir die reisigers wat die terugtog aangepak het in die suidelike rigting. Die Suid-Afrikaanse kontingent het egter afgeklim en nog twee dae hier deurgebring voor die terugvlugte na Nederland. Vir die rekord: Kirkenis is die koudste plek waar dié Suid-Afrikaanse VLU-lid haar nog ooit bevind het! Die dagtemperature was ongeveer -27ºC, met 'n aanvoelbare temperatuur van -36ºC! Wanneer mens buite was, moes jy aanhou beweeg om vriesing te voorkom, ten spyte van verskeie lae klere en dubbellaagkouse in waterdigte winterstewels! Die dorp lê nie aan die see waar die warm Golfstroom voorkom nie, dus was al die waterliggame soos mere en riviere soliede bevrore massas. Kirkenes is baie naby die grense van Finland en Rusland. Inwoners aan weerskante van die Russiese grens mag vrylik oor die grens beweeg vir inkopies. Die Russiese invloed is só sterk dat heelwat kennisgewings in beide Noorweegs en Russies se Cirilliese alfabet voorkom. 'n Besoek is gebring aan die Snow Resort. Dit sluit die ongelooflike Yshotel in asook die Huskie-honde en die rendiere. Woorde skiet tekort om die Yshotel te beskryf! Daar is verskeie kamers, waar die gaste in donsslaapsakke op ysbeddens slaap! Darem met 'n matrassie en rendierpels bo-op die ys! Die yskroeg is 'n asem-rowende ervaring, met die toonbank, tafels, stoele en selfs kersblakers wat van ys gemaak is! In die kamers en gang is daar verskeie kunswerke en beelde uit ys. Hierdie besoek was inderdaad 'n groot hoogtepunt. 'n Kuier by die Huskies was ongelooflik interessant en vol vryfies en lekkies! Die Alaska Huskies is die elite atlete van die hondewêreld. Safaris word aangebied met 'n span Huskies wat 'n slee oor die sneeu en ys trek, aangevoer deur ervare "mushers" of hondemeesters. Passasiers op die slee word uitgerus met 'n termiese oorpak: hulle lyk ook soos Michelin-mannetjies, maar op steroïede! Daar is ook besoek gebring aan 'n bomskuiling uit die Tweede Wêreldoorlog, genaamd Andersgrotta. Dit is 'n sisteem van tonnels wat in 1941 in die sentrum van die dorp uitgegrawe is. Daar kon ongeveer 2500 mense in die tonnels skuil. Kirkenes is deur die Nazis as basis van aanvalle teen die Russe gebruik, nadat die Duitsers Noorweë ingeneem het. Wat vandag 'n slaperige dorpie is, was destyds 'n strategiese plek wat onder meer as 300 lugaanvalle deurgeloop het. Slegs Malta was meer as Kirkenes gebombardeer! Na die oorlog is die skuiling uitgebrei en van elektrisiteit en ventilasie voorsien, as wegkruipplek tydens die Koue Oorlog.

*Jacolene de Klerk saam met 'n babahuskyhondjie*

**Aanboord:** Die kajuit met 'n gerieflike dubbelbed en warm donsduvet was knus en gerieflik, of "koselig". Dit was ook goed toegerus met 'n en-suite badkamer. Die vaart was meesal gemaklik met kalm waters in die fjords, maar daar was ongemaklike tye tydens vaart in die oop see. Die eerste oggend, ná die vorige aand se vertrek uit Bergen, was wild en wakker met die boot wat hewig gerol het! Menige passasier het sekerlik gewonder óf die bootvaart 'n goeie idee was. Stel jouself die prentjie voor: jy probeer jouself met een hand was in 'n stort, terwyl jy met die ander hand 'n gryphandvatsel vasklou. En alles beweeg rond: die stortgordyn en die uitloopwater by jou voete. Dit alles terwyl jy hardop met jou binneste praat in 'n poging om in ewewig te bly! Seesiek101!

**Noorderligte:** Om die gesogte noorderligte, die aurora borealis, te sien was hoog op die emmerskoplysie! En dié reisigers kon inderdaad die boksie afmerk! Dis moeilik om die ervaring te verduidelik, aangesien foto's van die verskynsel die intensiteit en kleur daarvan verhoog. Dit wat mens met die blote oog sien, is minder kleurvol. Die ervaring is nogtans 'n ongelooflike hoogtepunt. Die wetenskap agter dié verskynsel is ook iets wat die nuuskierige leser verseker sal prikkel om meer daaroor na te lees.

**Poolsirkel:** Wanneer die boot verby die poolsirkel vaar, geskied 'n unieke seremonie op die boot se buitedek. Nodeloos om te sê dat die skrywer 'n baie lae profiel gehou het ten einde die doopseremonie vry te spring. Verskeie passasiers, insluitend die medereisigers, moes van kop tot toon droog aantrek na die ysige seremonie. Die poolsirkel vestig ook die fenomeen van die poolnag. Dit is die tyd gedurende die winter wanneer die son nooit werklik bo die horison verskyn nie. Die verskynsel is wetenskaplik en baie tegnies en baie interessant om oor na te lees. Vir die doel van hierdie berig is dit genoegdoende om te sê dat die dag meesal donker is, met slegs skemerlig in die middel van die dag. Die Engelse woord "twilight" omskryf hierdie skemertyd so mooi. Dié skemer of blou uur *(foto)* is natuurlik 'n fantastiese tyd vir fotograwe. In die somer geld die teenoorgestelde posisie, naamlik die middernagson, wanneer die son feitlik nooit onder die horison verdwyn nie.

**Kos:** Kos en lekker eet is so deel van die Suid-Afrikaanse kultuur, dat enige berig sonder verwysing na die kos, onvolledig sal wees. Die boot is toegerus met 'n groot restaurant, waar die buffet-styl ontbyte en middagetes bedien word. Aandetes in die restaurant is 'n deftige affêre met geskeduleerde driegang spyskaarte waar die geplateerde geregte bedien word. Elke aand van die bootreis se spyskaart is uniek tot die spesifieke omgewing. So word daar dan voorkeur gegee aan plaaslike produkte en geregte. Vir elke gang is daar drie keuses, wat ook 'n vegetariese keuse insluit. Daar was selfs die luukse van een aandete in die "fine dining" restaurant, wat 'n absolute gastronomiese reis was. Eetgoed het 'n paar buitengewone keuses ingesluit. Een daarvan was "brunost" of bruin kaas. Die kaas word gemaak van die wei van bokmelk, wat, wanneer dit afgekook word, die suikers karameliseer om dit die unieke karamelkleur en soet-sout smaak te gee. Dié kaas is 'n stapelvoedsel in Noorweë wat beide tradisie en kulturele identiteit weerspieël. Nog 'n vreemde keuse was rendiervleis wat in 'n heerlike bredie bedien word word, maar ook in 'n rendier "hotdog".

*Muurkuns in Bodø*

**<u>En elders:</u>** Aan die einde van tien wonderlike dae, moes die drie reisigers terugvlieg Nederland toe, terwyl hulle vingers gekruis gehou het dat hulle op Schiphol lughawe sou kon land! Nederland en heelwat ander lande in Europa was op daardie stadium vasgevang in 'n winterstorm van epiese proporsies. Dik lae sneeu het die vorige paar dae lughawens in chaos gedompel. Dit was 'n vreemde ervaring op Oslo se lughawe om in die vliegtuig te sit, terwyl die romp en vlerke met hoëdruk waterspuite afgespuit word om ysneerslag te voorkom. Die ander hand se vingers was gekruis gehou in die hoop dat die motor in die treinstasie se parkering sou aansluit na etlike dae in die koue en sneeu! Maar nou ja, eind goed, alles goed!

- Ina Bierman, Wapadrant.

*Huise in die Baklandet-area van Trondheim.*

*Ina Bierman in die arm van 'n trol in Ålesund.*

*'n Rendier word gevoer deur 'n Sami-man in Kirkenes*

*Die noorderligte gesien bo die dorpie Svolvær.*

*Klein nedersetting langs een van die menige fjords*

## TWEE PERSOONLIKHEDE, EEN KOFFIETAFEL

Reguitmense sê: “Daai koek is droog.”
Die sagtermens sê: “Dis… interessant.”
Reguitmense praat voordat hulle dink.
Sagtermense dink só lank, dat die oomblik al verby is.

Met ’n reguitmens weet jy presies waar jy staan – gewoonlik sommer dadelik, sonder waarskuwing. Met ’n ompadmens staan jy gemaklik… maar jy wonder soms of jy dalk op die verkeerde plek staan.

Die een glo eerlikheid is die beste beleid, selfs al laat dit mense hul in koffie stik van skok. Die ander glo vrede is belangriker, selfs al beteken dit jy byt jou tong tot dit lam is.

Maar kom ons wees eerlik: die wêreld het albei nodig. Iemand moet sê die keiser het geen klere aan nie en iemand moet hom terselfdertyd ’n jas aanbied. Ideaal gesproke leer die reguitmens om eers asem te haal en die sagtermens om soms net te sê wat gesê moet word.

Want as dié twee eendag saam ’n gesprek kan voer - sonder dat iemand huil of iemand skel - dán, liewe aarde, het ons balans bereik.

- Ronel de Greeve, WWR Streekskakelbepampte

## VAN BORDUUR TOT BAK

Terug na die “Dinge wat Rus Bring”...

Daar is deesdae ’n opvallende verlange na eenvoud. Miskien omdat die wêreld so vinnig en luid geraak het, of dalk omdat ons almal net bietjie moeg is. Wat ook al die rede – mense keer terug na dit wat hande besig hou en harte kalmeer.

Borduurwerk, brei en hekel is nie meer net stokperdjies nie, dit het ’n vorm van terapie geword. Om stil te sit met lap en gare, om iets stadig te sien groei, bring ’n rustigheid wat min ander dinge kan gee. Dis tyd sonder gejaag, sonder kennisgewings – net jy en jou hande.

Dieselfde gevoel leef in die kombuis. Bak het weer betekenis gekry. Nie omdat ons móét nie, maar omdat ons wíl. Die knie van deeg, die wag vir die oond om warm te word, die geur wat deur die huis trek – dit alles vra geduld en beloon jou met iets tasbaar. Dis kos met ’n storie, dikwels een wat herinneringe oproep aan ma’s, oumas en kombuistafels van lank gelede.

Wat interessant is, is dat jongmense ook hierby aanklank vind. Hulle soek, nes ons, iets eg in ’n digitale wêreld. Iets wat nie gehaas of gefilter kan word nie.

Miskien is hierdie terugkeer na borduur en bak nie ’n stap agtertoe nie, maar ’n stap nader aan onsself. ’n Herinnering dat dit goed is om stadig te wees, om iets met sorg te maak en om dit – soms net eenvoudig – met liefde te deel.

- Ronel de Greeve,

WWR Streek-skakelbeampte.

In Maart 2001 se INSIG, skryf ene M. Wiid van Durbanville:

Waarom is ons Suid-Afrikaners so lief om **verkleinwoorde** te gebruik? Deesdae drink ons glo 'n koffietjie of 'n teetjie of so 'n ietsie. Wat ek glad nie kan hanteer nie, is die gewoonte om ouer mense in die verkleiningsvorm aan te spreek. Veral Mevrou Dominee en ander barmhartigheidsvroue praat van ons "oumensies" met hulle ou "haartjies" en "mandjietjies" en dies meer. Moenie vir my sê dis 'n vorm van vertedering nie.

Ek is 'n 72-jarige vrou, nie 'n tantetjie nie, steeds dieselfde gegradueerde, professionele mens wat nog 'n selfstandige, bedrywige lewe saam met my ewe oue man lei. Ek lees geestelike en filosofiese boeke en kan steeds 'n intelligente gesprek voer. Ek is g'n oumensie nie.

Moet ons asseblief nie in 'n kampie van "oumensies" jaag nie.

Behandel ons met respek, sodat ons ons menswaardigheid so lank as moontlik kan behou.

**VERREAUX'S Arend – Witkruisarend**

Hier in ons voorstad, Roodepoort is die baie bekende Walter Sisulu Botaniese Tuine wat sedert 1994 aan SANBI - Suid -Afrikaanse Nasionale Biodiversiteit Instituut - behoort.

Die huidige paar witkruisarende is Malori, die mannetjie, en Thulane, die wyfie. Hierdie spesie is al ongeveer 80 jaar woonagtig hier by die tuine, want hulle is gebiedsgebonde.

Hierdie roofvoëls is die sesde grootste voël in die wêreld. Hulle massa is ongeveer 4,2 kg en die vlerkspan is van 75cm tot 96cm. Hierdie spesie het 'n kenmerkende wit v-vorm op die rug en wit kruisvere. Daar word net twee eiers gelê met die sterkste kuiken wat die lewensgeveg wen. Hulle het goot onnet neste baie hoog teen die kranse en verskuif dit elke paar jaar.

Baie besoekers gaan gereeld daarheen om die kenmerkende roofvoëls dop te hou en daar is baie kameras met spesiale lense om die arende se mannewales dop te hou. Dit is baie aanskoulik om hulle dop te hou met voorsiening van kos vir die kleintjies en in die lugstrome te vlieg, sommer so vry soos voëls.

- Malinda Raats, Skakelbeampte

*(Hierdie voël moet nie met die Voël van hierdie jaar, Witkruis Vleivalk verwar word nie. - Red)*

**AFREEOORD – JA of NEE**

Drie jaar gelede was dit in reuse besprekingspunt in ons huis na sewe-en-veertig jaar in ons eie wonings in baie dorpe oor Suid-Afrika.

Manlief het alles haarfyn, soos met 'n kammetjie, met Rand en sent uitgewerk. Baie dae… op-en-af en oo-wee… geweldig moedeloos, soms sommer net depressief.

Dan was daar die ellelange lysies met voordele en nadele, moets en moenies en dan die "wat as…"

"Wat as" ons nie dadelik 'n nuwe bekostigbare eenheid kan koop nie??

Wat as ons huis nie vinnig verkoop word nie?

Ons twee se veiligheid was ook op die tafel, want daar was 'n paar maande vantevore 'n inbraak. Op 'n Saterdagmiddag het hulle oor die palisades gespring, eetkamervenster gebreek en TV en my juwelekissie gebuit. Amen, ons was nie tuis nie. Boonop het ons langs die parkie gebly en ook gereeld vreemdes daar gewaar.

Die maandelikse munisipale uitgawes vir krag, water en erfbelasting het drasties verhoog.

**JA:**

Slegs een rekening is betaalbaar aan die Trust met geen betalings meer vir swembad, alarmstelsels of tuinwerkers nie.

Huisversekering het drasties verlaag as gevolg van kleiner huisoppervlak.

Hier is ons veiligheid 24-uur ten volle gewaarborg, geen afstandbeheer vir huis, motorhek en buitealarms nie. Hier blaf nie eers honde in die nag nie.

Salig – sluit net ons voordeur en beleef ten volle gemoedrus met baie minder pilletjies. Ons gaan nog vreeslik lank gelukkig hier woon!

Malinda Raats, Skakelbeampte

… NOG CHINESE WYSHEID VIR OUER MENSE:

* Don't trade in your health for wealth by working yourself to an early grave anymore. Because your money may not be able to buy your health.
* DO NOT COMPARE with others for fame and social status and see whose children are doing better etc., but challenge others for happiness, health, enjoyment, quality of life and longevity.
* If one day passes WITHOUT happiness, you **will** lose one day. If one day passes WITH happiness then you gain one day.

## RIDDERSPORE

**CALUM SCOTT**

Ek was bevoorreg om Calum Scott se konsert in Pretoria by te woon. Mense wat 'n wonderlike man is hy nie, nederig verseker. Kaapstad, Durban en Pretoria was deel van sy "Avenoir"-toer. Die Arena in Pretoria was volgepak en mense het heerlik saam gesing met van sy groot treffers.

Hy is bekend vir sy sielvolle stem en emosionele balades. Hy het in 2015 bekendheid verwerf toe hy op "Britain's Got Talent" deelgeneem het en het na BGT, kontrak met "Capital Records" geteken.

Van sy uitdagings dien dikwels as inspirasie vir sy musiek. Scott het oor sy seksualiteit en die uitdagings van sy selfaanvaarding en die isolasie wat hy as jongmens ervaar gesels en jy kan dit ook in sy lirieke hoor.

Hy is ook 'n aktivis en gebruik sy egtheid en bewustheid om geestegesondheid te bevorder. Hy het ook oor sy baie noue verhouding met sy moeder gepraat wat tans saam hom in Suid-Afrika is. Hy het 'n liedjie vir haar geskryf en glo my daar was baie seer harte in die gehoor toe hy liedjie aan haar opdra.

Hy het gepraat oor sy kinderdae en die musiek waarmee hy groot geword en die kunstenaars wat hom geïnspireer het. Whitney Houston was een van hulle. Haar liedjie "I wanna Dance with Somebody" was een van sy gunste-linge. Hy verduidelik dat die lirieke eintlik gaan oor iemand was eensaam is en smag na ware liefde. Scott het 'n eerbetoon gedoen aan Whitney deur haar liedjie te gebruik en 'n duet gemaak. Die gehoor het saam gesing en 'n mens kon die eer en respek voel.

Die aand het tot 'n einde gekom en die mense het hom hartlik toegejuig toe hy afgesluit het met die Afrikaanse woorde "Baie dankie en lief vir julle". Hy sê dat hy lank aan dit geoefen het.

- Leonie Calitz, Skakelbeampte

## FUCHSIA

2025 was 'n goeie jaar vir Fuchsia-lede. Kompetisies is hoog op die tak se fokusareas en almal het vroeg weggespring met die artikels van Overvaal en Witwatersrandstreek (WWR).

Daarom is die laaste byeenkoms van die jaar vol opwinding en verwagtinge oor wie uitgestaan het met die meeste punte. Dan is daar ook afwagting van wie die Vonkelvrou gaan wees.

Die geleentheid was rondom die mooiste Kersfees rooi-en-groen gedekte tafels met die heerlikste vleisgeregte, slaaie en ander eetgoed, ook 'n voorgereg en nagereg. Niks is uitgelaat nie maar dit was die voorloper vir die toekennings. Almal was trots op die ander se prestasies.

En toe die groot oomblik! Wie is ons **Vonkelvrou**? Marie Scheepers! Sy het aan die einde van 2024 by ons aangesluit en het hierdie jaar uitgeblink met die maak van verskeie artikels. Sy het ons almal geleer om die krale te maak. Sy het 'n wonderlike pakket vir ons lede by ons Winterskool saamgestel .

Marie ons is trots op jou! Hou so aan!

- Lena Lombard, Skakelbampte

---

# KRUGERSDORP

**NUWE BEGIN**

En so begin 2026 vir die Krugersdorptak met 'n heerlike byeenkoms vir die dagbestuur.

Ons meld aan by Hartzgemaak in Noordheuwel, vir 'n "Verf en Klets"-oggend. Dis 'n gegroet en gedruk na weke wat ons mekaar nie gesien het nie.

Effe verdwaas kyk ons rond na al die pottebakkery-items – soveel om van te kies! Natuurlik kies almal iets wat by hul persoonlikheid pas - hasies, bakkies, bekers, voëltjies… voorskote is aan en grootoog word geluister na die instruksies. Stadig en onseker word een verf potjie na die ander uitgekies en toe trek ons weg!

Mens, was dit nou 'n lekker geverf! Hier en daar steek 'n tong uit – pure konsentrasie. Ons *ooee* en *ahhh* oor mekaar se kunswerke, ontdek die "dotting" tegniek, lag, gesels en ontspan net. Natuurlik word daar onderbreek vir die nodige koffie en koek - wat is 'n VLU-byeenkoms sonder lekker eetgoed?

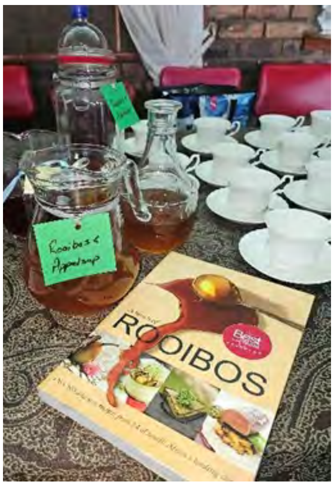
Tevrede, opgewonde en ook begeesterd vertrek ons …vier ure later!

*1. Tina Smith, 2. Hester Ferreira 3.Elize Botha, Linda Greyling*

__Bo:__ *Annatjie Pretorius, Corné Gaspar, Hester Ferreira, Ansie Marais, Hendi Joubert, Andra v.d. Westhuizen, Elize Botha, Annetjie Smit, Estelle Keys, Elaine de Kock, Joey Moller.*

Met die spesiale tafel vir die kompetisie items wat al hoe voller word, is die eerste vergadering van die jaar, meer as 'n heerlike weersiens en heerlike eetgoed!.

Henriette du Toit (voorsitster) ken oulike klein pryse aan lede toe, net om te sê - "ons sien jou, ons waardeer jou". Van die dames deel onverwags koekies en saailinge uit. Dit is spesiaal om te dink dat iemand ietsie wat hulself gekweek of gemaak het, hier kom uitdeel wat daardie gevoel van gemeenskap en wedersydse ondersteuning net meer sigbaar maak.




Dan natuurlik weer die drink- en eetgoed. **Rooibos** is die tema - verskillende soorte ystee, rooiboskaaskoek, rooibosfudge blokkies, rooibos- en beetkoek. Natuurlik sout goed ook. Die lekkerste biltongbroodjies en pappoffertjies soos net VLU-vrouens dit kan doen.

- Andra van der Westhuizen, Skakelbeampte.

LET YOURSELF REST

If you're exhausted, rest.
If you don't feel like starting a new project, don't.
If you don't feel the urge to make something new, just rest in the beauty of the old, the familiar, the known.
If you don't feel like talking, stay silent.
If you're fed up with the news, turn it off.
If you want to postpone something until tomorrow, do it.
If you want to do nothing, let yourself do nothing today.
Feel the fullness of the emptiness, the vastness of the silence, the sheer life in your unproductive moments.
Time does not always need to be filled.
You are enough, simply in your being.

- Jeff Foster

## FAIRLAND

### REISGENOTE OP ONS LEWENSPAD

"Liewer 'n stukkie droë brood met vrede daarby, as 'n huis vol kos met getwis." — Spreuke 17:1

Desember is vir baie van ons 'n reismaand. Of dit nou 'n vakansie, 'n wegbreek of net 'n bietjie rus is — wie ons saamneem op daardie reis, bepaal grootliks die sukses en genot daarvan. Ons het onlangs 'n kampvakansie saam met al ons kinders deurgebring en dit was werklik kos vir die siel.

Net so is ons hier by die VLU ook saam op 'n reis — 'n lewensreis. Ons is 'n groep reisgenote met dieselfde belangstellings, 'n gedeelde ingesteldheid teenoor die lewe en waardes wat ons bind. Dit maak ons die regte reisgenote vir mekaar.

Op hierdie reis is dit belangrik dat ons mekaar se lief en leed deel. Wanneer jy nie lekker voel nie, bel 'n vriendin sodat sy saam met jou die berg kan uitklim. Maar onthou ook die ander kant: wanneer jy gelukkig is, deel daardie vreugde — bel 'n vriendin en sing saam.

Die belangrikste in die lewe is om gelukkig te wees en vrede in jou hart te hê. Die lewe bestaan uit tye van pret en tye van swaarkry. Gedeelde swaarkry word ligter swaarkry — niemand hoef dit alleen te dra nie.

My wens vir die VLU is dat ons 'n hegte vriendekring sal wees waar vreugde en hartseer vrylik gedeel kan word, met begrip, omgee en opregte ondersteuning. Mag ons mekaar se reisgenote wees — nie net vir vandag nie, maar vir die hele lewenspad.

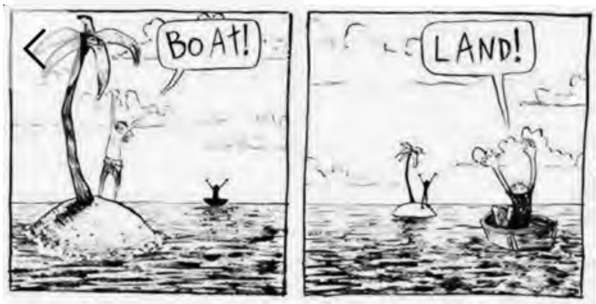
- Ina Booyse, Fairlandtak.

### LESSE SONDER WOORDE:

Hier is die Afrikaanse vertaling van ***perspektief:***

"'n Kwessie van perspektief" beteken dat hoe 'n situasie, gebeurtenis of voorwerp verstaan word, heeltemal afhang van 'n individu se persoonlike siening, ervarings, oortuigings of konteks. Dit dui daarop dat daar nie net één enkele, objektiewe waarheid is nie en dat verskillende, geldige interpretasies gelyktydig kan bestaan, afhangend van hoe iemand daarna kyk.

Zaria Olivier, Skakelbeampte




### JAARAFSLUITING OP VROLIKE NOOT

Al is ek nog 'n paar jaar weg van aftrede, was die versoeking sommer groot om dadelik by Celebrations Landgoed in Roodepoort in te trek toe ons die takafsluiting daar gehou het – 'n pragtige en goed toegeruste aftreeoord.

Die landgoed is pragtig versorg en bied 'n wye verskeidenheid aktiwiteite om almal besig te hou. Of jy nou hou van stap, dans (*soos hulle hier links gedemonstreer het*) of gesellige samesyn, daar is iets vir elke smaak.

Die jaar 2025 is op 'n hoë noot afgesluit met pret en plesier: bingo, heerlike eetgoed, lyndans en lekker kuier. Lede wat in 2025 40-, 50-, 60-, 70- en 80 jaar oud geword is verras met 'n spesiale plantjie – 'n gepaste en betekenisvolle gebaar.

- Zaria Olivier, Skakelbeampte

## LENTE

### RED BISCOFF BESKUITJIES

Biscoffbeskuitjies, ook bekend as Lotus Biscoff, is 'n ikoniese Belgiese gekarameliseerde koekie wat in 1932 deur die bakker Jan Boone geskep is. Dit is 'n dun, bros, speseryekoekie met 'n unieke karamelagtige smaak hoofsaaklik gegeur met kaneel. Die naam Biscoff is 'n samestelling van die woorde *biscuit* en *coffee*, aangesien dit so goed saam met koffie gaan. Dit word dikwels individueel verpak en saam met koffie bedien. Die oorspronklike resep is 'n variasie van die Belgiese spekulaas, maar Lotus Bakkery het dit wêreldwyd beroemd gemaak onder die Biscoff-handelsmerk.

In teenstelling met die Hollandse spekulaas wat 'n meer intense speserymengsel bevat soos kaneel, naeltjies, neutmuskaat, gemmer en soms kardemom, het Biscoff 'n sagter smaak met kaneel en 'n karamelnoot van karamel en bruinsuiker of stroop. Spekulaas is 'n harder en dikker koekie. Tradisioneel word dit in vorms gedruk met ingewikkelde ontwerpe vir feesdae soos Sinterklaas. Biscoff is dunner en ligter en meer smelt-in-die-mond, sonder komplekse speserye.

Biscoffkoekies en smere is beskikbaar by supermarkte en ander koswinkels.

- Analéne Kapp, Skakelbeampte

*(Sien bl 47 vir twee resepte - Red)*

*Hollandse spekulaas-koekies*

### WAT IS DUBAI CHOCOLATE?

*Dubai Chocolate* is 'n heerlike lekkerny wat in 2021 in Dubai by die maatskappy, Fix Dessert Chocolatier, ontstaan het. Dit bestaan uit 'n melkstafie wat gevul is met 'n romerige pistasie-room gemeng met tahini (sesamsmeer) en stukke kataiafi of kadayif (fyn gesnipperde filodeeg). Dié kombinasie is geïnspireer deur die tradisionele Midde-Oosterse nagereg *knafeh*.

Die naam *Dubai Chocolate* is deur Tiktok smaakmakers en sosiale gebruikers aan hierdie luukse lekkerny gegee omdat dit uit Dubai afkomstig is en die stad se luukse beeld weerspieël. Dit het vinnig 'n gewilde naam geword toe die produk in 2023-24 wêreldwyd viraal gegaan het.

Die hoofskepper is Sarah Hamouda, wat tydens haar swangerskap, gehunker het na pistasieneute en knafeh uit haar kinderdae. Sy het nou saamgewerk met die Fillipynse sjef, Nouel Catis Omamalin, om dié resep te vervolmaak.

*Dubai Chocolate* word geniet as 'n spesiale happie of geskenk, maar het ook wêreldwyd inspirasie gebied vir nabootsings in gebak, roomys, pannekoeke, en selfs warm en koue drankies. Baie mense maak dit tuis en groot handelsmerke soos Lindt, sowel as supermarkte, bied hul eie weergawes daarvan aan gebruikers.

### AFRIKAANSE HEKEL TERMINOLOGIE, AFKORTINGS EN HEKELPENGROOTTES

- Algemene Hekelterminologie - die tabel lys die afkortings (in Engels en Afrikaans) vir die algemene hekelterme soos herhaal, kontrasterende kleur, en verkeerde kant.
- Meer Spesifieke Hekelterminologie - hierdie tabel is vol addisionele hekelterme soos voorste been (front post) en agter lus (back loop only).
- Hekelsteke - hierdie tabel wys die afkortings en name van verskillende steke in Afrikaans, Britse Engels en Amerikaanse Engels.
- Hekelpengroottes - die verskillende hekelpengroottes in millimeters, Amerikaanse groottes en Britse groottes.

*Sien volgende bladsy en bl. 49*

## ALGEMENE HEKEL TERMINOLOGIE

*General Crochet Terminology*

| | AFRIKAANS | | ENGLISH |
|---|---|---|---|
| * | Herhaal instruksies tussen asteriske | * | Repeat instructions between asterisks |
| beg | Begin | beg | Begin |
| dies | Dieselfde | | |
| dop(gop) | Draad oor pen (gare oor pen) | yo(h) | Yarn over (hook) |
| dr | Draai | t | Turn |
| her | Herhaal | rep | Repeat |
| HK | Hoofkleur | MC | Main colour |
| KK | Kontrasterende kleur | CC | Contrasting colour |
| l | Lusse | lp/s | Loop(s) |
| ong | Ongeveer | approx. | Approximately |
| oorbl | Oorblywende | rem | Remaining |
| pat | Patroon | | |
| pc | Picot | | |
| pm | Plekmerker | pm | Place marker |
| rste/rdtes | Rondte(s) | | |
| RK | Regterkant | RS | Right side |
| so | Slaan oor | sk | Skip |
| sp/sps | Spasie(s) | sp | Space |
| st/st | Steek(steke) | st | Stitch |
| tes | Tesame | tog | Together |
| tus | Tussenin | bet | Between |
| VK | Verkeerde kant | WS | Wrong side |
| vlg | Volgende | | |
| vor | Vorige | | |
| weersk | Weerskante | prev | Previous |
| | | cont | Continue |

| **MEER SPESIFIEKE HEKELTERMINOLOGIE** *More specific Crochet Terminology* | | | |
|---|---|---|---|
| ks-sp | kettingsteekspasie | ch-sp | chain space |
| ab | agterste been | bp | back post |
| vb | voorste been | fp | front post |
| vermeer | vermeerder | inc | increase |
| vermin | verminder | dec | decrease |
| vl(a) | voor lus (alleen) | flo | front loop only |
| al(a) | agter lus (alleen) | blo | back loop only |

| **HEKELSTEKE** *Crochet stitches* | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Afrikaans** | | **US** | | **UK** | |
| gs | glipsteek | ss | slip stitch | ss | slip stitch |
| ks | kettingsteek | ch | chain | ch | chain |
| kb | kortbeen | sc | single crochet | dc | double crochet |
| hlb | halwe langbeen | hdc | half double crochet | htr | half treble crochet |
| lb | langbeen | dc | double crochet | tr | treble crochet |
| dlb | dubbel langbeen | tre | treble crochet | dtr | double treble crochet |
| drieslb | drieslag langbeen | dtr | double treble crochet | trtr/ltr | triple treble crochet / long treble crochet |

## MASJIENWERK

**STIK-EN-SNY METODE. (*Stitch and slash*)**

- Voorkoms: 50%
- Werksgehalte: 50%

**Vereistes en wenke**

- Enige voltooide artikel in die Stik-en-Sny metode.
- Artikel word in geheel beoordeel en moet aan die vereistes van masjienwerkkonstruksies voldoen.
- Die Stik-en-Sny metode moet oorheers op die artikel, ongeag die tipe artikel, hetsy 'n kledingstuk, plekmatjie of handsak.
- Maak gebruik van duursame tekstielstof vir die agtergrond en onderste laag van die Stik-en-Sny.
- Plaas twee of meer lae tekstielstof oor mekaar en stik met kleiner steeklengte in patroon lyne aanmekaar vas.
- Knip deur boonste lae om verskillende effekte en kleure te verkry.
- Maak gebruik van 'n skerp skêr en waak daarteen om die onderste laag raak te sny.
- Voltooi die artikel met die regte konstruksiemetodes.
- Tooisels is toelaatbaar, maar mag nie oorheers nie.
- Die artikel moet die lid se eie werk wees.
- Die artikel mag nie ouer as twee jaar wees nie.

**Aanbieding**

- Bied aan in deursigtige plastieksak as volg gemerk: MASJIENWERK, jou naam, tak, area en provinsie.
- Heg kaartjie aan die artikel met hekelgaring.
- Geen hakspelde asseblief.

## MACHINE WORK

**STITCH AND SLASH METHOD**

- Appearance: 50%
- Quality of work: 50%

**Requirements and hints**

- Any complete article using the Stitch and Slash method can be made.
- The article will be judge as a unit and must comply with the correct machine construction methods.
- The Stitch and Slash technique must be the dominant feature of the article be it an article of clothing, a placemat or a handbag.
- Make use of durable fabrics for the background and bottom layers for the Stitch and Slash.
- Place two or more layers of fabric one over the other. Using shorter stitch lengths, stitch the layers together along the pattern lines.
- Cut or slash the top layers to get different effects and colour.
- Use a sharp pair of scissors and guard against cutting through the bottom layer.
- Complete the article using the correct construction methods.
- Trimmings are allowed but must not dominate the work.
- The article must be the participant's own, original work.
- The article may not be older than two years.

**Presentation**

- Present in a clear plastic bag marked as follows: Machine work, your name, branch, area and province.
- Attach the card to the article with crochet thread.
- Please do not use safety pins.

# BORDUURWERK

**GETELDE DRAADBORDUURWERK**

- Voorkoms: 60%
- Werksgehalte: 40%

**Vereistes**

- Artikel mag nie ouer as twee jaar wees nie en moet geparafeer en gedateer wees.
- Enige voltooide artikel, geborduur met twee of meer soorte getelde draadborduurwerk.
- Die soorte moet duidelik identifiseerbaar wees.
- Borduursoorte hoef nie in dieselfde hoeveelhede op die artikel gewerk te word nie.
- Muurprente kan gemonteer word (bedek die montering met kleefplastiek) maar geen rame of glas is toelaatbaar nie.
- Vermy groot lomp atikels.
- Onvoltooide artikels sal gediskwalifiseer word.

**Algemeen**

- Enige soort getelde draadborduursoort en samestelling daarvan kan gewerk word.
- Elke soort borduurwerk moet gewerk word volgens die betrokke soort se vereistes.
- Gebruik 'n raam om 'n egalige spanning te verkry

**Borduurstof**

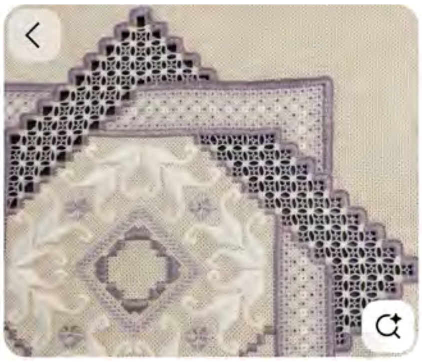
- 'n Duursame ewedraad linne of katoenstof is geskik vir hierdie borduurwerksoorte.
- Ewedraad beteken dieselfde hoeveelheid drade per vk. cm (cm²).
- Aida en Hardanger borduurstof word nie aanbeveel nie.

**Borduurgaring**

- Die keuse van borduurgaring sal bepaal word deur die borduursoort wat gewerk gaan word.

**Aanbieding**

- In 'n deursigtige plastieksak en as volg gemerk: BORDUURWERK, jou naam,tak, area en provinsie.
- Heg kaartjie aan werk met hekelgaring.
- Geen hakspelde asb.



# EMBROIDERY

**COUNTED THREAD EMBROIDERY**

- Appearance: 60%
- Quality of work: 40%

**Requirements**

- Article may not be older than two years, and must be signed and dated.
- Any completed article embroidered with two or more types of counted thread embroidery.
- The type of embroidery must be easily recognized.
- The distinct types do not have to be worked in equal amounts.
- Murals can be mounted. (Cover the mounting with cling wrap). Frames and glass are not permitted.
- Avoid large clumsy articles.
- Unfinished articles will be disqualified.

**General**

- Any type of counted thread embroidery and combinations may be used.
- Each type must be worked according to the specific requirements of that type.
- Use a frame to ensure an even tension.

**Embroidery cloth**

- Use good quality even weave linen or cotton cloth that is suitable for this type of embroidery.
- Even weave means that the fabric has the same number of threads per sq.cm. (cm²)
- Aida and Hardanger cloths are not recommended.

**Embroidery thread**

- The type of embroidery will determine the choice of embroidery threads.

**Presentation**

- In a clear plastic bag marked as follow: EMBROIDERY, your name, branch, area and province.
- Attach card to work with crochet thread, please do not use a safety pin.

# BREIWERK

**KREATIEWE GILET**

- Voorkoms: 50%
- Werksgehalte: 50%

**Vereistes**

- 'n Heuplengte, moulose kreatiewe gilet.
- Kreatief beteken hier om 'n gilet skeppend te brei wat nuut en innoverend is.
- Artikel mag nie ouer as twee jaar wees nie.
- Enige garingdikte vesels, patroonsteke en kombinasies van patroonsteke asook verskillende kleurvariasies kan gebruik word.

**Wenke**

- Daar kan splete in die synate wees en as die gilet se voor- en agterpante slegs op die skouers heg, is een of ander geskikte vasmaker langs die sye nodig.
- 'n Gilet word altyd oor 'n ander kledingstuk gedra daarom moet die halslyn nie te hoog wees nie. Maak gebruik van enige geskikte vorm halslyn.
- Waak teen te veel verskillende effekte wat 'n te deurmekaar indruk kan skep.
- Spanning gaan belangrik wees aangesien daar met verskillende diktes garing, vesels en patroonsteke gebrei gaan word.
- Beplan en toets eers elke tipe sorgvuldig sodat die artikel 'n netjiese spanning sal behou.
- Tooisels en borduurwerk is binne perke toelaatbaar en mag nie die breiwerk oorheers nie.
- Kreatief sluit in onder andere – strepe, crazy patchwork ensovoorts.

**Aanbieding**

- In 'n deursigtige plastieksak en as volg gemerk: BREIWERK, jou naam, tak, area en provinsie.
- Heg kaartjie aan die artikel met 'n hekeldraad.
- Geen hakspelde asb.

# KNITTING

**CREATIVE GILET**

- Appearance: 50%
- Workmanship: 50%

**Requirements**

- A hip length, sleeveless creatively knitted gilet.
- 'Creative' in this instance means a gilet knitted in new
- Article may not be older than and innovative ways. two years.
- Yarn of any thickness and fibre, pattern stitches or any combination of pattern stitches as well as colour combinations can be used.

**Tips**

- There can be slits in the side seams and if the front and back parts are only joined on the shoulders, a suitable fastener will be needed on the sides.
- As gilets are always worn over another garment, the neckline must not be too high. It can have suitable form of neckline.
- Guard against the use of too many different effects that may result in creating a confusing muddled up appearance.
- Tension will be important as yarns of different thickness and textures are used together with different pattern stitches.
- Plan and test every stitch carefully so that a neat and even tension can be maintained.
- Accessories and embroidery can be used sparingly but may not dominate the knitting.
- 'Creative' includes amongst others - stripes, crazy patch work etc.

**Presentation**

- In a clear plastic bag marked as follows: KNITWEAR: your name, branch, area and province.
- Attached the card to the article with a crochet thread.
- Please do not use safety pins.

## HEKELWERK

**AMIGURUMI SPEELDING**

- ♦ Voorkoms: 50%
- ♦ Werksgehalte: 50%

**Vereistes en wenke**

- ♦ Die artikel mag nie ouer as twee jaar wees nie.
- ♦ Heg wol/gare etiket en monster van wol/gare wat gebruik is aan artikel vas.
- ♦ Enige driedimensionele, gehekelde speelding wat verbeelding aangryp en goeie karakter eienskappe het.
- ♦ Dit mag klere hê wat kan aan en uittrek.
- ♦ Hierdie speelding word grotendeels in die rondte gehekel, wat die amigurumi tegniek uitbeeld, en dan opgestop en gevorm.
- ♦ Groote van diertjie of figuur, maksimum 40cm en minimum 20cm.
- ♦ Kies vrolike, helder kleure hekelgaring wat aantreklik is, maar die algemene voorkoms moet die bepaalde speelding suggereer.
- ♦ Die geskiktheid van tooisels en mate waarin hulle karakter aan die speelding verleen, moet netjies en duursaam wees.
- ♦ Gelaatstrekke met glasoë / hand geborduurde oë, harde snorbaarde, donsige sterte ens. kan gebruik word, maar moet stewig aan geborduurde oë geheg wees.
- ♦ Om goeie fatsoen en stewigheid te verseker: Kies 'n geskikte hekelpen, volgens draadkeuse, vir 'n stewige spanning.
- ♦ Hekelgaring: 4 draad katoen en/of akrielkombinasie van 60%-40% is baie effektief. (Te dik garing veroorsaak dat fatsoen maklik verloor en besonderhede verlore gaan).
- ♦ Donsige- en veergaring mag gebruik word.
- ♦ Stopsel moet lig van gewig en wasbaar wees. Speelding moet styf dog egalig gestop wees en die stopsel mag nie uitsteek nie.

**Afwerking:** Geen diknate, losdrade of lusse nie.

**Aanbieding**:

- ♦ In 'n deursigtige plastieksak gemerk: HEKELWERK, jou naam, tak, area en provinsie.
- ♦ Heg wol/gare etiket en monster van wol/gare wat gebruik is aan artikel vas.
- ♦ Heg die kaartjie aan speelding met hekelgaring.

## CROCHET

**AMIGURUMI TOY**

- ♦ Appearance: 50%
- ♦ Quality of work: 50%

**Requirements and hints**

- ♦ The article must not be older than two years**.**
- ♦ Unique three-dimensional crocheted toy that captures imagination and embodies good character traits.
- ♦ It may have clothes that can be dressed and undressed.
- ♦ This toy is generally crocheted in a rounds form, typical of the Amigurumi technique and is then stuffed and formed.
- ♦ The maximum size of the toy of figure, is 40 cm and the minimum 20 cm.
- ♦ Choose cheerful, bright-coloured yarn that is attractive, but the overall appearance should suggest a specific toy.
- ♦ The suitability of embellishments and the extent to which they impart character to the toy must be neat and durable.
- ♦ Facial features with glass eyes / embroidery eyes, hard moustaches, fluffy tails etc. can be used, but must be securely attached.
- ♦ To ensure good shape and firmness: Choose a crochet hook of the correct size, according to the type of yarn to ensure firm tension.
- ♦ Yarn: 4 ply cotton or a cotton blend with Acrylic 60% - 40% is the best yarn to use. (Thick yarn results in the loss of form and detail.)
- ♦ Fluffy- and Furn yarns are allowed
- ♦ Stuffing must be lightweight and washable.
- ♦ The toy must be evenly and firmly stuffed. The stuffing must not protrude.

**Finish:** No thick joins, loose threads or loops.

**Presentation:**

- ♦ In a transparent bag marked with: CROCHET, your name, branch, area and province.
- ♦ Attach the wool/yarn label and sample of wool/yarn used to the article.
- ♦ Attach the card to the toy using a crochet thread.
- ♦ Please do not use safety pins.

# MASJIENBORDUURWERK

## SKINKBORDLAPPIE

- Voorkoms: 50%
- Werksgehalte: 50%

### Vereistes

- Maak en borduur 'n skinkbordlap met die borduurmasjien. Die artikel mag nie ouer as twee jaar wees nie.
- Skinkbordlap kan beskik oor enige vorm met die minimum grootte van $600cm^2$.
- Die verhouding van 2:3 (2 tot 3) word vir 'n ovaal- en reghoekige vorm aanbeveel.
- Die gebruik van 'n naaldwerkmasjien, vir die insit van die soom of 'n kantafwerking, is toelaatbaar maar mag nie die artikel oorheers nie.
- Gebruik jou borduurmasjien optimaal.

### Ontwerp

- Die ontwerp moet pas by die vorm van die artikel en moet nie 'n bepaalde bo of onderkant hê nie.
- Klein fyner ontwerpe wat nie te bonkig is nie, word aanbeveel. Vermy ontwerpe met verhewe gedeeltes.
- Neem kunsbeginsels in ag by die samestelling van ontwerp.
- Gebruik die randafwerking as 'n raam vir die plasing van ontwerpe.

### Tekstielstof en garing

- Gebruik 'n tekstielstof met 'n stewige ewedraad weef.
- Let op na die draadrigting met die uitmeet en knip van skinkbordlap.
- Die gebruik van 'n stabiliseringstof moet netjies en korrek gebruik en verwyder word.
- Die keuse van stabiliseringstof moet pas by die keuse van tekstielstof.
- Enige geskikte gare wat die gekose ontwerp of ontwerpe tot hul reg sal laat kom, kan gebruik word.
- Op die spoeletjie kan dieselfde kleur gare gebruik word of selfs spoeletjie gare ("bobbin thread") wat dunner is en goeie resultate saam met masjieborduurgare gee.

### Parsing

- Plaas die artikel met die regterkant na onder op 'n sagte oppervlak en pars versigtig aan die verkeerde kant.
- Die gebruik van stysel vir 'n goeie eindresultaat is toelaatbaar.

### Wenke

- Die korrekte spanning en keuse van steke by die borduurwerk is baie belangrik.

### Aanbieding

- Trek 'n stewige basis oor met lap en ryg 2/3 van artikel daarop vas.
- Verpak in 'n deursigtige plastieksak, en as volg gemerk: MASJIENBORDUURWERK, naam, tak, area en provinsie.
- Heg kaartjie aan artikel met hekelgaring.
- Geen hakspelde asb.

## MACHINE EMBROIDERY

### EMBROIDERED TRAY CLOTH

- Appearance: 50%
- Workmanship: 50%

**Requirements**

- A tray cloth embroidered with an embroidery machine and article not older than two years.
- The tray cloth may have any shape with a minimum size of $600cm^2$.
- The ratio of 2:3 (2 to 3) is advised for an oval or rectangular shape.
- The use of a sewing machine for the seam edging or joining of lace is acceptable but must not dominate the embroidery.
- Make optimal use of the embroidery machine.

**Design**

- The design must be suitable for the shape of the tray cloth and should not have a definite top or bottom.
- Small designs that are not too bulky or have raised areas, are recommended.
- Keep art principles and good design in mind.
- Use the edging as frame for the placement of designs.

**Textile fabric and sewing thread**

- Use a firm, even weave fabric with good texture.
- Take note of the direction of the grain when measuring and cutting the fabric.
- The correct type and weight of stabilizer should be used to suit the chosen fabric and stitch density.
- The stabilizer must be used correctly and removed neatly and correctly.
- Any suitable thread that will enhance the chosen design can be used.
- On the bobbin the same colour thread or bobbin thread, which is slightly thinner, may be used to obtain good results with the embroidery thread that is being used.

**Pressing**

- To press, put face down on a soft surface and press carefully on the wrong side.
- Starch may be used to achieve a good end product.

**Hints**

- The stitch tension and stitch selection used for the embroidery is very important.

**Presentation**

- Cover a solid base with fabric and tack two thirds of the article to it.
- Present in a transparent plastic bag, marked as follow: MACHINE EMBROIDERY, name, branch, area and province.
- Attach the card to the article with crochet thread.
- Please do not use safety pins.

**AKTIWITEITSBOEKIE VIR 'N KLEUTER (+/- 3-5 jaar)** **HANDVLYT**

- **Voorkoms:** 60%
- **Werksgehalte:** 40%

Die doel van 'n aktiwiteitsboekie is om 'n liefde vir storie interpretasie en herkenning van letters, syfers, kleur, vorm, ens te ontwikkel deur pretaktiwiteite.

**Vereistes**

- Die artikel mag nie ouer as twee jaar wees nie.
- Grootte: Ongeveer 250 x 250mm maar nie kleiner as A5 (148mm x2110mm) nie.
- Materiaal vir blaaie: Duursaam, stewig en wasbaar. Moet maklik kan blaai.
- Materiaal vir los elemente: Vilt word gewoonlik gebruik maar is nie voorskriftelik nie.
- Moet beskik oor interaktiewe dele/elemente.
- NB! Minstens 5 bladsye, die versierde voorblad ingesluit.

**Wenke**

- Omboorsel kan gebruik word om blaaie te verstewig.
- Los elemente (blomme, blare, vrugte, ens.) mag dubbel gemaak word vir makliker hantering.
- Los elemente mag met die hand of masjien omgewerk word om duursaamheid te verhoog.
- Pasop vir gomdrade en merk waar dit gebruik word.
- Hou dit eenvoudig – nie te besig nie.
- Gebruik liefs groot knope en werk stewig vas vir veiligheid.
- Gebruik knope, drukknope, ritsluiters, Velcro, gespes, skoenveter en/of enige ander vasmaakmiddel.
- Draad of ander skerp voorwerpe is nie toelaatbaar nie.
- Hou kunsbeginsels in gedagte wanneer u beplan.

**Aanbieding**

- In 'n deursigtige plastieksak en as volg gemerk: HANDVLYT, jou naam, tak, area en provinsie.
- Heg die kaartjie aan die boekie met 'n hekelgaring.
- Geen hakspelde asb.

**HANDCRAFT**

**ACTIVITY BOOK FOR A TODDLER (+/- 3-5 years)**

- Appearance: 60%
- Quality of work: 40%

The purpose of the activity book is to instil a love for story interpretation and recognition of letters, numbers, colour, shape etc. through fun activities.

**Requirements**

- Article may not be older than two years.
- Size: Approximately 250 x 250mm, but not smaller than A5 (148mm x 210mm).
- Material for pages: Durable, firm, and washable. Must page easily.
- Material for loose elements: Felt is usually used but is not specifically prescribed.
- Must contain interactive parts/elements.
- NB! At least 5 pages including the decorative cover page.

**Tips**

- Binding can be used to firm up pages.
- Loose elements (flowers, leaves, and fruit, etc.) may be made double for easier handling.
- Machine/hand stitching may be used to reinforce edges of loose elements to increase durability.
- Guard against glue marks and strings, when glue is used.
- Keep it simple, not too busy.
- Use large buttons and sew on firmly for safety purposes.
- Include buttons, zips, press studs, Velcro, buckles, shoelaces and/or any other fasteners.
- Wire or any other sharp objects are not allowed.
- Keep in mind all the principles of art, when planning.

**Presentation**

- In a clear plastic bag and marked as follow: HANDCRAFT, your name, branch, area and province.
- Attach the card to the book using crochet thread.
- Please no safety pins.

# FOTOGRAFIE

## "NOIR" FOTOGRAFIE

**Vereistes:**

- A5-grootte (Grootte: 6" x 8" (152 x 203 mm) is naby genoeg aan A5.
- Neem foto vanuit drie verskillende rigtings/hoeke. Daar moet drie foto's wees.(Eerste keuse gemonteer en ander twee agterop montering).
- Swart en wit
- Montering: A4. Gebruik harde, stewige monteerbord. (Nie gewone 160g gekleurde karton nie)

**Film/ Foto Noir** beskryf 'n genre of styl van fotografie wat uit die 1940's en 1950's dateer.

Dit is afkomstig van noir films uit hierdie era wat meestal misterieus was. Film Noir word gekarakteriseer deur die gebruik van vorms/figure, skaduwees en lig.

**Wenke:**

- Fokuspunt is belangrik maar in Noir fotografie is die duidelik herkenbare onderwerp nie noodwendig in fokus nie.
- Duidelik herkenbare onderwerp moet verkieslik uitstaan van die agtergrond.
- Die foto uit die ver verlede moet 'n storie vertel wat spanning en misterie wek. Let op na die oordra van emosie en atmosfeer.
- Beligting: Hierdie effek word verkry deur met lig en tekstuur te speel. Vir effektiewe beligting kan gebruik gemaak word van 'n enkel, losstaande, kleinerige ligbron wat goed geplaas is.
- Die gevoel van 'n ou film vol misterie word vasgevang met diep skadu's, wat op onderwerp vorm as gevolg van die posisie van die onderwerp wat soekend is na lig.

**Aanbieding:**

- Meld handelsnaam van kamera, lens en ligbron agter op die montering.
- Beste foto word gemonteer en die ander twee foto's moet klein gedruk wees en op die agterkant van die montering geplak word.
- Bied aan in 'n plastiekkoevert wat as volg gemerk is: FOTOGRAFIE, naam, tak, area en provinsie.
- Heg ook kaartjie aan agterkant van montering met 'n hekeldraad wat lank genoeg is.

# PHOTOGRAPHY

## "NOIR" PHOTOGRAPHY

**Requirements:**

- A5-size (Size: 6" x 8" (152 x 203 mm) is close enough to A5.
- Black and white
- Mounting: A4. Use a firm mounting board. (Not coloured 160g board)

Film/Photo Noir describes a genre or style of photography that dates from the 1940's and 1950's. They mostly convey a mysterious object and were characterised by the use of shapes, shadows and light.

**Guidelines:**

- Focal point is important, but the recognizable subject need not always be sharp and in focus.
- Subject which should be clearly recognizable, should preferably stand out clearly from the background.
- This photo should tell a story of tension and mystery from the past.
- Give attention to conveying the emotion/drama and ambiance.
- Lighting: This effect is obtained by experimenting with light and texture.
- For effective lighting, the use of a single, well-placed, small light source, can be effective.
- Make use of deep shadows to give the feeling of an old mysterious photo with the subject searching for light.

**Presentation**:

- The details of the camera, lens and light source must be noted on the back of the mount.
- Present in a plastic envelope marked as follows: PHOTOGRAPHY, name, branch, area and province.
- Attach the card to the back of the mounting bord with crochet thread that is long enough.
- Take a photo from three different directions. There should be three photos. Best photo that is mounted the other two photos can be printed small and pasted on the back of the mount.

**LANDSKAP IN AKRIELVERF.**

- Voorkoms: 60%
- Werksgehalte: 40%

**Vereistes**

- Gebruik gespande doek op raam (canvas) of harde skilderdoek.
- Grootte A3 - montering ingesluit, indien nodig.
- Geen glas of raam nie.
- Slegs kwastegniek is toelaatbaar.
- Gebruik goeie kwaliteit akrielverf.
- Artikel mag nie ouer as twee jaar wees nie en moet geparafeer en gedateer wees.
- Maak gebruik van eie oorspronklike ontwerp/toneel.

**Wenke**

- Kies 'n eenvoudige toneel eerder as een met te veel detail.
- Wees versigtig vir sonsondergange, waar byna net sillhoëtte te sien is.
- Geboue en figure in jou toneel is aanvaarbaar, solank dit nie die hoofonderwerp word of die toneel oorheers nie.
- Berei jou doek goed voor met 'n Laag Gesso sodat die verf beter vasklou.
- Enige van die klassieke ronde, plat of Filbert kwaste kan gebruik word.
- 'n Vernis of seëllaar kan op die voltooide werk aangebring word.
- Maak gebruik van 'n goeie en duursame akrielverf. Kyk na die permanensie of kleurvastheid wat aangedui word op die verfhouer.
- Deur in lae te skilder, word goeie perspektief (diepte) verkry. Verf altyd van donker na lig.
- Akrielverf word gou droog. 'n Kunsvertrager (blender / retarder) kan gebruik word om die aksie te vertraag.
- Neem in ag dat akrielverf verdonker wanneer dit droog is.
- Kyk na die kunsbeginsels en hou komposisie ingedagte.
- Goeie beplanning is dus nodig.

**Aanbieding**

- Verpak in 'n borrelplastieksak vir beskerming.
- Moenie kleeflint gebruik om die sak toe te hou nie.
- Merk dit as volg: SKILDERKUNS, jou naam, tak, area en provinsie.
- Heg kaartjie aan agterkant van werk met 'n lang genoeg hekelgaring en kleeflint.

## PAINTING

**LANDSCAPE PAINTING IN ACRYLIC.**

- Appearance: 60%
- Quality of work: 40%

**Requirements**

- Make use of stretched canvas or covered hardboard.
- Size: A3 - including mounting, if required.
- Unframed and no glass.
- Use brush techniques only.
- Use a good quality acrylic paint.
- Article may not be older than two years and must be signed and dated.
- Make use of own original design/scene.

**Tips**

- Choose a simple scene, rather than one with too much detail.
- Be cautious of full sunsets where only silhouettes can be seen.
- Buildings and figures in your painting are acceptable, but they must not be the main feature.
- Prepare your canvas well. A layer of Gesso allows for better absorption of the paint.
- Any of the classic round, flat or Filbert brushes can be used.
- When dry, you may cover the painting with a layer of varnish or sealant.
- Buy a good artist acrylic paint. Check the permanence or colour fastness that is clearly indicated on the tube.
- Painting in layers will give more perspective (depth). Always paint from dark to light.
- Acrylic paint is fast drying. A blender or retarder can be used to prolong the action.
- Take in consideration that acrylic paint becomes darker when dry.
- Remember the art principals in your design, and keep composition in mind.
- Plan your design well.

**Presentation**

- Pack in a bubble wrap bag for protection.
- Do not use tape to close the bag. Mark as follows: PAINTING, your name, branch, area and province.
- Attach the card to the back of the painting using a long enough crochet thread and sticky tape.

**ONDERWERP: STORIE VIR 'N KLEUTER.**

**Vereistes**

- Storie vir 'n kleuter van 3 – 5 jaar.
- Aantal woorde: 450-500
- Dui die woordtelling aan die einde van die storie aan.
- Font: Gebruik Calibri 12 in 1,5 spasiëring op A4 groote papier of karton.

**Riglyne:**

- 'n Storie vir voorskoolse kinders is gevra.
- Skep karakters wat geloofwaardig voorkom. Hulle moet dus sterk- en swakpunte, asook drome hê en die wilskrag om probleme te oorkom en drome te verwesenlik.
- Die struktuur is eenvoudig met kort maar kragtige sinne.
- 'n Begin, middel en einde is belangrik. Die storie moet dus van die begin af boeiend wees, die kind neem op 'n opwindende reis en 'n gelukkige einde hê.
- Kies 'n eenvoudige, prettige onderwerp waarmee die kind sal vereenselwig.
- Die inhoud moet geloofwaardig wees, m.a.w. skets die wêreld vanuit 'n kleuter se perspektief.
- Die tema is u eie keuse.

**Wenke:**

- Hou die belangstellings en ontwikkelingsvlak van dié ouderdomsgroep in gedagte.
- Hanteer fantasie versigtig. Meeste kinders in hierdie ouderdomsgroep kan nog nie onderskei tussen fantasie en werklikheid nie.
- Superhelde is nie geskik vir hierdie ouderdom nie. Hulle sin vir gevaar is nie genoegsaam ontwikkel om besluite te neem vir hul eie en ander se veiligheid nie.
- Herhaal frases, rymwoorde of klanke vir pret en ter wille van taalontwikkeling.
- Stories oor kinders van hul eie ouderdom is altyd 'n treffer, veral in die geval waar die kleuter met dieselfde probleem worstel as die karakter (vrees, angs, 'n gebrek, ens).
- Maak gebruik van direkte rede om die storie meer interessant en geloofwaardig te maak.
- Moet nie die humor vergeet nie.

**Belangrike punte by beoordeling:**

| **Taalgebruik en tegniese aspekte:** | **Inhoud en kreatiwiteit:** |
|---|---|
| <br>- Woordorde<br>- Sinskonstruksie<br>- Leestekens<br>- Tyd<br>- Beskrywende woorde | - Omgewing ('setting")<br>- Beeldspraak en klanknabootsing<br>- Verhaalelemente, (konflik, aksie, toon)<br>- Dialoog<br>- Verrassingselemente<br>- Karakterontwikkeling<br>- Impak van die slot |

**Aanbieding:**

- Plak 'n koevertjie agterop die skryfstuk met SKRYFKUNS, u naam, tak, area en provinsie.
- Plaas die skryfstuk in 'n liaseersakkie.
- Heg die SAVLU beoordelaarskaartjie aan die skryfstuk met lang genoeg hekeldraad.

## WRITING

**SUBJECT: STORY FOR A TODDLER.**

**Requirements**

- A story for a toddler aged 3 – 5 years.
- Number of words 450-500.
- Indicate the word count at the end of the story.
- Use Calibri 12 font with 1.5 spacing and print on A4-size paper or board.

**Guidelines:**

- A story for preschool children is requested.
- Create relatable characters. Characters must have strengths, weaknesses, and dreams together with the willpower to overcome problems so as to fulfil the dreams.
- The structure is simple with short but powerful sentences.
- A clear beginning, middle and end is important.
- The story must be compelling from the start, take the child on an exciting journey, and must have a happy ending.
- Choose a fun but simple subject that the child will relate to.
- The content must be credible, in other words, paint a picture from a child's perspective.

The theme is your own choice.

**Tips:**

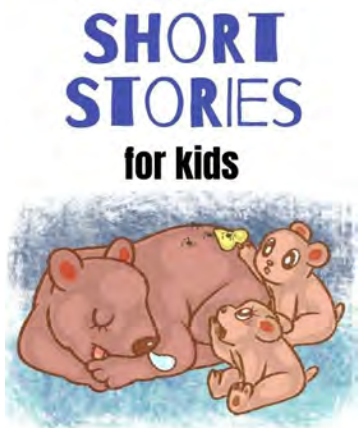
- Keep the interest, level of development and age of the children in mind.
- Be careful with fantasy. Children in this age group cannot always differentiate between fantasy and reality.
- Superheroes are not a suitable subject for this age group. Their sense of danger is not sufficiently developed to make decisions about their own and others safety.
- Repeat phrases, rhyming words or sounds for fun and to support language development.
- Stories about children of the same age and similar challenges are always in demand, especially where the hero has the same struggles as the toddler (fear, anxiety, a disability, etc.).
- Make use of direct speech to create interest and make the story more credible.
- Don't forget to add some humour.

**Guidelines for judging:**

| **Language and technical aspects:** | **Content and creativity:** |
|---|---|
| - Word order<br>- Sentence construction<br>- Punctuation<br>- Time<br>- Descriptive words (adjectives) | - Setting<br>- Imagery and sound imitation<br>- Story elements, (conflict, action, tone)<br>- Dialog<br>- Elements of surprise<br>- Character development<br>- Impact of ending |

**Presentation:**

- Stick a small envelope on the back, with your name, branch, area, and province.
- Place in a plastic filling sleeve.
- Attach the SAWAU judging card to the writing piece with a long enough crochet thread.



**ROMERIGE, KAASAGTIGE VERSLAWING**!

(gekry op Facebook en getoets 31 Des 2025)

(perfek vir 'n braai of sommer net wanneer jy lus voel vir iets ryk en lekker!)

**Bestanddele**:

- 2 blikkies (± 410g elk) heel-pitmielies – gedreineer.
- 1 blikkie (± 410g) room-mielies
- 1 pakkie (± 225g) roomkaas
- ¼ koppie botter, gesmelt
- ¼ koppie melk
- 1 eetlepel suiker (opsioneel, vir 'n bietjie soet)
- ½ teelepel sout
- ½ teelepel swartpeper
- 1 koppie gerasperde cheddarkaas (opsioneel – vir 'n lekker kors)
- ¼ koppie gekapte groen ui (opsioneel – vir garnering)

**Metode**:

1. Voorverhit die oond tot 175°C en smeer 'n bakskottel van 23 x 33cm.
2. Meng die bestanddele in 'n groot bak saam – heel-pitmielies, roommielies, blokkies roomkaas, gesmelte botter, melk, suiker (indien gebruik), sout en peper.
3. Roer alles goed saam totdat die roomkaas gesmelt het en jy 'n romerige mengsel het.
4. Gooi die mengsel in die gesmeerde bak, sprinkel gerasperde kaas oor (indien verkies) en bak vir 30-35 minute (of totdat dit borrel aan die kante en die boonste lag liggies goudbruin is).
5. Laat staan vir 5 minute. Strooi groen ui oor vir ekstra kleur en geur, en bedien.

**Wenke:** Voeg ontbytspek stukkies by vir 'n gerookte, souter smaak.

Meng chillivlokkies in vir "hitte".

(Om meer te maak, verdubbel net alles. Die basiese resep is genoeg vir 6 – dubbel dan vir 12 persone).

– Hanlie Delport

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

**VERFRISSENDE DRANKIE**

*(Hierdie resep rek die koel-drank en dit is baie gesond!)*

- 1 liter koue rooibostee
- 1 liter vrugtesap
- 1 liter Sprite (of ander gaskoeldrank van jou keuse)
- 1 klein blikkie vrugte (opsioneel)

Meng als saam en bedien met ys.

**Nota:** Gaskoeldrank kan uitgelaat word en rooibostee kan vermeeder word.

- Avantétak

**VISVERRASSING** – Ek het hierdie resep al verskeie kere gemaak en is 'n wenner vir die somer.

250 ml gaar wortelblokkies
250 ml gaar aartappelblokkies
250 ml komkommerblokkies
125 ml gekapte pietersielie
50 ml gekapte ui
250 ml gaar gevlokte stokvis
250 ml gerasperde chedderkaas

125 ml mayonnaise
50 ml asyn
50 ml olie
5 ml sout
2 ml peper
paprika

Meng groente, vis en kaas liggies in 'n groot mengbak.
Meng mayonnaise, olie, asyn, sout en peper en voeg by die groentemengsel.
Druk stewig in 'n vorm vas en verkoel vir 3 ure.
Ontvorm die slaai op 'n bord en garneer met blaarslaai en sprinkel bietjie paprika oor.

- Gundi du Toit, Magalieskruin

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

**CREMORA TERT**

**Bestanddele:**

250 g Cremora
1 blikkie kondensmelk (koud)
250 ml suurlemoensap
1 pak Tennisbeskuitjies
½ k water (koud)
3 eetlepels botter

**Metode:**

- Gooi die Cremora in 'n mengbak, voeg die koue water by en klits goed.
- Voeg die kondensmelk by en klits weer goed.
- Voeg die suurlemoensap by en klits tot die mengsel styf is.
- Meng die botter en die fyn gemaakte Tennis-beskuitjies.
- Druk die koekiemengsel in 'n tertbak vas.
- Gooi die mengsel bo-op en sit die tert in die yskas, verkieslik oornag.

- Zaria Olivier, Fairland

# UIE

Daar is min dinge so lekker soos die reuk van gebraaide uie, en as daar nou een universele bestanddeel in die wêreld is, dan is dit die nederige ui. Ek het groot geword met bruinuie en so nou en dan spruituie, maar ek moes eers oorsee gaan om te leer van sjalot-uie en rooiuie. ‘n Ui was ook selde ‘n dis op sy eie, behalwe nou natuurlik met foelie toegedraai en in die braaivuur gegooi, met die binnekant want so uitpeul as dit gaar is. Ek was dus verbaas toe ek die eerste keer hoor van “French Onion Soup” en al het ek groot geword met bruinuiesoppoeier, nooit daaraan gedink as ‘n dis op sy eie nie, net as iets om geur by te sit.

Blykbaar help dit ook om jou huis te verkoop as jy uie braai terwyl jy die potensiële kopers verwelkom. As ‘n teenpool kan ek sê dat gebraaide seekat as jy 10 jaar oud is en jou ouers trek Alberton toe, definitief die teenoorgestelde effek het.

Uie se botaniese naam is Allium Cepa en knoffel, preie, grasuie en sjalotte is almal baie naby verwand. Die Franse rooi sjalot was eers apart geklasifiseer maar val nou ook onder Allim Cepa met ‘n paar ander sjalotspesies, soos *Allium stipitatum* en *Allium oschaninii*.

**Hoe karameliseer ek uie en hoekom?**

Karamelisasie van uie het twee effekte op die ui, dit maak die ui soeter en dit help om ‘n baie meer komplekse smaak aan die ui te verleen. Daar is twee chemiese prosesse wat plaasvind: karamelisasie soos die naam sê wat ‘n verandering van die suiker is as gevolg van hitte, en dan Mailardproses wat ‘n reaksie is tussen aminosure en suiker en ‘n bruin kleur tot gevolg het en meer komplekse geure gee.

Om die uie te karameliseer sny dit op in ringe of in watter grootte jy ook al verlang, sit ‘n klein bietjie sout by en ‘n bietjie water en laat dit stadig braai totdat die uie sag en donkerbruin is en baie soeter proe. Dit is nie ‘n proses wat jy kan haas nie, so jy gaan dalk die uie in 10 minute bruin kry maar jy gaan nie dieselfde komplekse smaak regkry nie. Maak jouself reg vir ten minste 40 minute en jy gaan dit gereeld moet roer, maar die eindresultaat is definitief die moeite werd. Ek gebruik die gekarameliseerde uie wanneer ek varkworsies maak wat absoluut heerlik is.

**‘n Kort uie-woordeboek**

Spring onion - Sprietui of steek-ui

Chives - uiegras of grasuie

Shallots - sjalot

Brown onions - Bruinui

White onions - Witui

Red onions - Rooiui

*Bruin, wit en rooiui is nie offisieel in die woordeboek aangeteken nie.*

**Watter ui vir watter dis?**

Die antwoord hang af of jy die ui rou of gaar wil gebruik en hoe sterk jy die uiesmaak wil hê. Terloops, die baie sterk uiesmaak word deels bepaal deur die variteit ui maar ook deur die grond waarin dit groei en hoeveel swael daar in die grond is. Die swael vorm ‘n groot deel van die kenmerkende smaak van uie.

In rowwe volgorde van mees subtiele tot sterktste smaak is:

Grasuie
Sprietuie
Witui
Bruinui
Rooiui
Sjalot

Die skerpheid wat jou oë laat traan vergaan ook na omtrent 10 minute, so as jy van die skerp smaak hou, dan is dit belangrik om die uie so na as moontlik voor jy dit eet op te sny en te bedien.

‘n Ander baie rowwe riglyn vir die gebruik van uie:

Franse kos - bruinui
Indiese kos - rooiui
Mexikaanse kos - witui

**Hoe sny mens ‘n ui?**

Ek sny maar stadig aan my uie maar wat wel goed werk, as jy dit baie fyn wil hê, is om die ui deur die wortel te sny en dan weer in die helfte sodat jy met kwarte opeindig. Dan kan jy elke kwart afskil maar maak seker die wortel bly aangeheg, sny dan horisontaal deur die ui 1 of 2 keer, dan vertikaal een of twee keer met die mespunt wat na die wortel toe wys en dan vertikaal met die mes parallel met die wortel. Dit kan ‘n baie fyn gesnyde ui lewer wat maklik is om te doen en nie te veel tyd neem nie.

Die ander belangrike ding van uie sny is dat hoe fyner jy die ui sny, hoe meer van die selwande kneus/breek jy. Hoe meer selwande in die slag bly, hoe sterker gaan die uiesmaak in die kos wees. Jou manier van uie sny het dus ‘n direkte effek op beide die smaak en tekstuur van die finale dis.

‘n Ui is natuurlik ook ideaal om die braaivleisrooster mee skoon te vee as jy nie van koerantpapier hou nie of ‘n meer natuurlike manier verkies.

Nog ‘n lekker ding om met uie te doen is om hulle in ghee te braai. Ghee is botter waarvan die water verwyder is en tot ‘n hoër rookpunt lei. Dit verleen ook ekstra smaak aan die kos wat jy daarin gaarmaak. Braai die uie in die ghee, totdat hulle amper ophou borrel, haal uit en laat die ghee afdrup. Die eindresultaat is heerlike drooggekookte uie wat jy in Indiese kos kan gebruik of sommer net so as ‘n versnapering kan eet.

Dit is maar ‘n kort blik in die wêreld van die ui, en as jy enige interessante gebruike het of met uie boer, kontak my gerus.

- Gerhardus Geldenhuis
gehardus.geldenhuis@gmail.com

**KAASSKONS IN JOU SNACKWICH**

4 eetlepels olie

1 eier

¾ koppie melk

1 koppie meel

2 teelepels bakpoeier

1 ½ koppie gerasperde kaas.

**Metode:**

Meng alles saam en maak in "snackwich" gaar.

NS: Jy kan gerasperde ui, ham of gebraaide spek ook ingooi.

Ek het dit laat afkoel en oor die kole saam met my braaivleis gerooster - heerlik. Die manne was mal daaroor.

Bron: Helena Kruger.
Plasing: Henriette Wessels / WATERTAND RESEPTE VIR OUD EN JONK.

---

**BISCOFF-YSKAS– KAASKOEK** (Genoeg vir 12)

**Jy benodig:**

**Vir die kors:**

250 g Biscoff-koekies, fyngedruk 90 g botter, gesmelt

**Vir die vulsel:**

2½ k sagte, ongegeurde roomkaas, by kamertemperatuur

¼ k strooisuiker 1 k Biscoff-smeer

1¼ k dubbeldik room

**Versiering:**

½ k Biscoff-smeer, gesmelt

¼ k Biscoff-koekies, fyngedruk

**So maak 'n mens:**

Voer 'n losbodemkoekpan met bakpapier uit en sit eenkant tot benodig.

Meng die fyn Biscoff-koekies vir die kors deeglik in 'n mengbak met die gesmelte botter. Druk dit op die bodem van die koekpan vas

Plaas in die yskas terwyl jy die vulsel maak.

Plaas die roomkaas en die suiker in die bak van jou elektriese menger en klits sowat 2 minute tot lig en donsig. Voeg die Biscoff- smeer by en klits tot gemeng. Voeg nou die room by en hou aan klits tot dit stabiliseer en verdik, sowat 2 minute.

Skep die vulsel op die kors en maak gelyk bo-op. Verkoel oornag, of vir minstens 6 uur.

Smelt die orige Biscoff-smeer in die mikrogolf vir 30 sekondes en giet dit oor die kaaskoek. Maak mooi gelyk. Verkoel nog 30 minute. Verwyder nou die koek uit die pan en druk van die fyngedrukte koekies langs die kante vas vir versiering. Sny in dun skywe met 'n skerp mes en sit voor.

**Wenk:** Die kaaskoek kan bedek vir tot twee weke in die yskas gebêre word. Jy kan dit selfs vir tot ses maande vries . 'n Mens kan dit ook veganisties maak deur veganistiese roomkaas, botter en room te gebruik.

- Karla Janse van Vuuren is 'n vryskutjoernalis en blogger. Volg haar by @the_bookworm_bakes

*(Spekulaaskoekieresep hiernaas ook met krediet aan haar)*

**BAK JOU EIE SPEKULAAS**

Ek het hierdie lieflike resep op ons eie glanssjef Jan Hendrik van der Westhuizen se webwerf (janonline.com) ontdek. Ek dink dit gaan 'n gunsteling word rondom die feestyd - wanneer dit bak, ruik 'n mens se huis sommer soos Kersfees! Daar is ook tradisionele houtvorms wat gebruik word om die deeg in windmeule of Hollandse mensies te vorm, maar jy kan enige koekie-uitdrukkers van jou keuse gebruik. Tradisioneel word speculaas juis op of net voor Sint Niklaasdag (5 Desember) gebak, maar deesdae is dit heeljaar in bakkerye en winkels beskikbaar.

**Jy benodig:**

250 g sagte botter (nie margarien nie)

300 g Muscovado-bruinsuiker

2 eiers

600 g koekmeel

2 ml sout

10 ml bakpoeier

5 ml fyn kaneel

2,5 ml fyn kardemom

2,5 ml fyn neutmuskaat

2,5 ml fyn naeltjies Amandelvlokkies (opsioneel)

**So maak 'n mens:**

Plaas die botter en suiker in 'n mengbak van 'n elektriese klitser. Klits tot die botter en suiker lig en donsig is.

Voeg die eiers een vir een by en klits goed na elke byvoeging.

Sif die meel, sout, bakpoeier en speserye saam in 'n mengbak.

Voeg die droë bestanddele by die bottermengsel en meng goed. Draai die deeg toe in waspapier of kleefplastiek en laat vir 30 minute by kamertemperatuur rus. Voorverhit die oond solank tot 200 °C terwyl die deeg rus.

Rol die deeg uit op 'n meelbestrooide oppervlak. Gebruik koekieuitdrukkers (enige vorms van jou keuse) om die koekies mee uit te druk. Plaas die amandelvlokkies bo-op indien verkies en pak dan die koekies op bakplate wat met bakpapier uitgevoer is.

Bak die koekies 10-12 minute tot goudbruin om die kante.

Laat afkoel op die bakplaat vir 10 minute voordat jy dit op draadrakke heeltemal laat afkoel. Bêre in 'n lugdigte houer.

## BEGIN VROEG…

Zaria Olivier se seun, Hardus, het die resepteboekie vir kinders by die skool gekry. Dit is maklike resepte en vir die kinders interessant aangebied en die kinders word aangemoedig om dit self te maak.

### KITSQUICHE

**Wat jy nodig het:**

2 Eiers
2 ml Sout
250 ml Melk (1koppie)
60 ml Bruismeel
5 ml Mosterdpoeier
125ml gerasperde kaas
125 ml fyngesnyde kouevleis

**Wat om te doen**:

- Stel oond op 180ºC
- Klits die eiers en melk in 'n mengbak
- Voeg die meel, mosterd en sout om die beurt by
- Klits die mengsel om van al die klontjies ontslae te raak.
- Roer die kaas en kouevleis by.
- Smeer 'n muffinpannetjie en verdeel die mengsel tussen die holtes.
- Bak vir 30 minute totdat dit mooi goudbruin is.

- Zaria Olivier, Fairland

### FRIS FRIKKIES

**Wat jy nodig het:**

400 g Wors
1 Ui (fyn gerasper)
1 Eier (geklits)
2 Weet-Bixstafies (fyn gekrummel)
Sonneblomolie (vir braai)

**Wat om te doen**:

- Druk die maalvleis versigtig uit die worsie in 'n mengbak.
- Voeg die ui, eier en Weet-Bix by en meng goed.
- Gebruik jou hande en maak frikkadelle die grootte van 'n gholfballetjie.
- Gooi die olie in 'n groot pan.
- Braai die frikkadelle totdat hulle goudbruin is.
- Onthou om hulle gereeld te draai sodat dit nie brand nie.

Oumas het lankal geleer dat dit 'n goeie manier is om kinders te vermaak deur hulle aan kosmaak of koekbak bloot te stel. Wat oumas ook weet is dat dit dalk 'n groot opruimaktiwiteit gaan benodig maar oumas doen mos maar baie dinge ter wille van…

Mammas en Pappas behoort ook hierdie uitdaging te aanvaar maar die tyd en geduld is egter nie altyd daar nie. Is daar ander redes waarom sulke aktiwiteite aangemoedig behoort te word?

Ek vra vir ChatGPT:

**Vaardigheidsontwikkeling**

- Lewensvaardighede: Kook leer kinders praktiese vaardighede soos meet, meng en instruksies volg.
- Wiskunde en wetenskap: Die meet van bestanddele stel kinders bloot aan breuke, verhoudings en chemiese reaksies (soos bak).

**Fyn motoriese vaardighede**: Take soos roer, kap (met veilige gereedskap) en knie verbeter koördinasie.

**Voeding en Gesonde Gewoontes**

- Moedig avontuurlustige eet aan: Kinders is meer geneig om nuwe kosse te probeer wanneer hulle help om dit voor te berei.
- Bou bewustheid van voeding: Hulle leer wat in maaltye ingaan en die belangrikheid van 'n gebalanseerde dieet.

**Verminder kieskeurigheid**: Blootstelling aan verskillende bestanddele in 'n positiewe omgewing maak hulle minder weerstandbiedend.

**Emosionele en Sosiale Voordele**

- Selfvertroue: Om 'n resep te voltooi gee kinders 'n gevoel van prestasie.
- Gesinsbinding: Saam kook versterk verhoudings en skep gedeelde herinneringe.

**Verantwoordelikheid**: Kinders leer geduld, spanwerk en die belangrikheid van opruim na die tyd.

**Langtermyn Impak**

- Onafhanklikheid: Vroeë kookervaring berei hulle voor om later vir hulself te kook.
- Gesonde leefstyl: Kinders wat kook, is meer geneig om gesonde eetgewoontes in volwassenheid te behou.

- Redakteur

| HEKELPENGROOTTES<br>*Hook Sizes* | | |
|---|---|---|
| **mm** | **USA** | **UK** |
| 2 | | 14 |
| 2.25 | 1 / B | 13 |
| 2.5 | | 12 |
| 2.75 | C/2 | |
| 3 | | 11 |
| 3.25 | D/3 | 10 |
| 3.5 | 4 / E | 9 |
| 3.75 | F/5 | |
| 4 | G/6 | 8 |
| 4.5 | 7 | 7 |
| 5 | 8 / H | 6 |
| 5.5 | 9 / I | 5 |
| 6 | 10 / J | 4 |
| 6.5 | 10.5/ 5 | 3 |
| 7 | | 2 |
| 8 | 11/H | |
| 9 | 13/M/N | |
| 10 | 15/N/P | |
| 15.5 | P/Q | |

## 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!

- **KURSUSSE/WERKSWINKELS**
- **MAANDELIKSE WERKSKLAS:** Elke eerste Vrydag van die maand. Koste R50 per klas, verversings ingesluit.
- **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

**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.

- *Autumn paints the world in whispers of gold, amber, and rust, as if the earth is exhaling a final, gentle sigh before winter's hush.*

- *The air turns crisp, carrying the scent of fallen leaves and quiet change, reminding us that endings can be breathtaking too.*

- *In autumn's embrace, time feels slower—each leaf a drifting poem, each sunset a warm farewell.*

- *Autumn carries more gold in its pocket than all the other seasons."*
*- Jim Bishop*

*VLU-groete - Tina Ainslie, Redakteur*